

# 跆拳道运动与大学生终身体育意识的培养

作者：玉林师范学院 王晓晨 乔媛媛

[摘要] 从跆拳道运动的项目特点和运动效果看，跆拳道能有效地培养大学生的运动兴趣，使大学生能形成良好的运动习惯，提高大学生自身素质，最终形成终身体育意识。该项运动为当代大学生提供了一种独特的审美境界和强健身心完善自我的修为方式，已经深得大学生的喜爱。因此，有必要在大学生校园普及跆拳道选修课，让大学生有更多的机会练习跆拳道，从中受益。

[关键词] 跆拳道；大学生；终身体育意识

终身体育意识是指一个人从少到老都坚持锻炼身体并认为通过体育运动能带给自己健康的认识和愿意接受体育教育的思想的总和，这种行为和思想是经过反复练习已形成习惯，不需要意志努力和监督的自动化行为模式，在生理上已形成动力定型，从个体的内心深处喜欢体育，乐于运动。大学体育教育作为学校体育教育的最高层次和最后环节，是学校体育与体育社会化的转折点和学与用的衔接点，是个体培养终身体育意识的重要时期。因此大学生能够选择自己喜欢的体育运动项目，培养体育运动兴趣，形成终身体育的运动习惯和终身体育意识的目的是高校和大学生共同面对的重要课题。

跆拳道运动在高校是一项深受广大学生喜欢的运动，该项运动为当代大学生提供了一种独特的审美境界和强健身心完善自我的修为方式；它在提高学生素质，增强学生吃苦、战胜困难的意志力，矫正体形，提高修养，调节心理，引导健康意识等方面较其他运动项目有着明显的优势。一身洁白的道服不仅是健康的代表，更是文明的象征，跆拳道以其独特的魅力吸引着当代大学生。

## 一、跆拳道项目特点和特殊功效

### 1、健身美体

跆拳道是有氧运动，合理的运动负荷能增强练习者身体内脏的各个机能，有效地改善练习者的体重、体脂比例；加之跆拳道腿法较多，能有效地消耗腰部和腹部的脂肪，起到腰部和腹部的塑身作用。动静结合的专项练习对身体肌肉的柔韧、灵敏、速度、力量、耐力等素质能起到很好的锻炼作用；品式又要求练习者精力集中、挺胸抬头、不卑不亢；所以长期的跆拳道练习不仅能有效地促进身体素质的提高，而且能改善练习者不良姿态，使肌肉、关节匀称健美，给人一种形体优美、朝气蓬勃、健康向上的感觉。

### 2、简单易学

跆拳道是以腿法为主的徒手攻防搏击技术，有“脚的艺术”之称，其技术体系主要有腿法、品式组成。实战和表演中，选手们辗转腾挪、上下翻飞、斗智斗勇的精彩表演也许带给你的是强烈的视觉震撼和精神冲击，其实他们利用的技术构造无外乎前踢、下劈、横踢、推踢、勾踢、旋踢等几种主要的腿法，有时无非加一



个步法、一个跳跃或一个转身，就成了主要腿法的延伸腿法。即使一个初学者修炼成为一个黑道高段所要练习的腿法也不过是这几种主要腿法，不同的是功力和修养。规范的品式会给观众一种刚劲有力，路线清晰，进退有章的印象，其实这些跆拳道套路和武术、健美操套路比起来却是动作简单、路线清晰、数量较少的动作组合。因此跆拳道内容相对少而简单，很快就能入门，非常适合大学生选择作为健身项目。

### 3、成就感强

跆拳道管理规范，分十级、三品、九段，凡学习跆拳道者不管水平高低都有级别或段位。练习者经过一段时间的修炼后可申请升级或考段，大学生的跆拳道运动属于大众跆拳道，普及的初级段位要求不高，只要基本完成规定动作并达到一定的时数便可以升级。这样一来，使大学生有了锻炼的标准和目标，增强了大学生跆拳道练习者的积极性，激励他们不断向更高级别或段位迈进。另外，跆拳道器械的设计也有增强练习者成就感的目的。例如脚靶的设计有双叶靶、三叶靶和多叶靶，其目的是使练习者在踢靶时能发出清脆的响声，刺激练习者的信心，从而产生自信与成就感。还有功力测试的木板、瓦片设计，测试者的着力点和其纹理、击破点是平行的，击破很容易。但“外行看热闹”，这样的表演就给一般的观众和爱好者一种很了不起的感觉，成就感强烈，跃跃欲试。所以大学生在训练中成就感强，乐于付出汗水，热衷于跆拳道健身。

### 4、痛并快乐

大学生学习、生活、考试、就业，竞争等来自学校的、社会的、家庭的各方面的压力很多，造成了很重的心理负担，同时又远离家人，很多时候不得不独自承担。这些压力和不快需要寻求一种发泄方式，心理需要大喊大叫，身体需要能量的释放，而跆拳道迎合了这种需要。因为跆拳道是靠发声而扬威，每一次踢靶，每一次的击破，每一次的品式练习都有发声，非常符合大学生的这种发泄的需要。虽然跆拳道的柔韧极限练习是痛苦的，可是伴随着的喊声是愉悦的以及拉完韧带后身体的那种舒畅是快乐的。同时产生的痛苦和快乐体验了生活的全部，它带给大学生不仅仅是健康的身体，更重要的是健康的心理和理性的思考。

### 5、提升品位

跆拳道要求练习者“以礼始，以礼终”，练习者在每次练习和比赛前后都要向队友或对手敬礼，千万次这种貌似繁文缛节的礼仪可以内化成练习者一种克己忍让、百折不屈的跆拳道精神，这种精神在练习者以后的生活、学习、工作中的一举一动中就会自然不自然的流露，这是一种大家都欣赏的良好行为规范，它代表着文明、礼貌、健康、积极向上和不卑不亢，会给跆拳道练习者带来意想不到的效果。因此大学生练习跆拳道可以提高自己的思想修养的品位。再者，跆拳道要求练习者“准确、迅速、有力”，所以一个动作要想符合要求就必须通过多次的挥汗如雨，必须要饱受肌肉的酸痛，最后才能达到效果，此过程中技术的达标固然重要，更重要的是对不怕失败，找出原因，克服困难的意志力品质的培养。因此跆拳道练习可以提升大学生克服困难，执着成功的意志力品味。

## 二、跆拳道运动对大学生终身体育意识的培养

子曰“知之者，莫如好之者；好之者，莫如乐之者”，要让大学生长期坚持体育锻炼、乐此不疲并在以后的生活中始终如一，就必须激发其体育运动兴趣、培养其持之以恒的自我效能感、形成其运动人格，对其健康进行正确的培养和引导。跆拳道运动在这几方面上较其他运动项目在培养大学生终身体育意识的作用上有着明显的优势。

### 1、跆拳道运动能有效地激发大学生的体育运动兴趣

首先，一个长期的跆拳道练习者给人的第一印象就是体型健美、频频施礼、谦虚自信，这与现代大学生的塑造标准相吻合，第一眼就吸引了大学生的注意力。其次，当练习者着上洁



白的道服，踢出又炫又酷的腿法，打出整齐而又有气势的品式时，其他大学生已经缴械投降、跃跃欲试了。再者加之跆拳道腿法、品式简单易学，入门快、成就感强等特点使大学生练习者在练习之初就对跆拳道运动产生了浓厚的兴趣。随着练习的深入，大学生练习者能踢出漂亮的腿法、演练出整齐的品式时，再加上跆拳道的精神教育的督促，大学生的体育运动兴趣会日渐浓厚。

## 2、跆拳道学习模式和精神教育能培养大学生坚持体育运动的自我效能

班都拉把自我效能定义为“一个人对自己在达到预定目的的过程中所进行的活动的组织和完成能力的信任”。并提出发展个体自我效能非常有效的四个基本成分：成功的表现、替代经验、言语说服、情绪唤醒。跆拳道的学习模式和精神教育对大学生能够坚持跆拳道运动训练的自我效能感的培养有着很深刻地诠释，首先跆拳道是逐级逐段来学习的，大学生的跆拳道又属于大众跆拳道，练习地点在道馆或俱乐部，标准和要求相对宽松，大学生获得成功的表现和替代经验轻而易举；再者教练的指导和跆拳道的“忍耐克己、百折不屈”精神教育可以为大学生提供言语说服和情绪唤醒，从而培养大学生坚持训练、坚持比赛的自我效能感。

## 3、跆拳道有助于形成大学生的运动人格

卡拉特给人格下了这样的定义：“一个人的行为与其他人不同的所有一贯方式，特别是在社会情境中。”这一定义中的关键词是“一贯”和“不同”。个体的人格以一种独特的、随着时间流逝却仍然稳定、一贯的方式限定着这个人。顾名思义，运动人格就是以运动为特征的“一贯”和“不同”。笔者在长期的跆拳道教学实践中体会到，大学生长期练习跆拳道者大都比较自信、爱动，在其他体育项目中也表现比较积极、抢眼，给人一种自信顽强、善于表现、不服输的精神风貌，这种运动人格是由跆拳道在平时训练时非常注重对队员良好心理素质培养的结果。漂亮的腿法、规范的品式来自于伴有疼痛和疲劳的刻苦训练和具有很强的意志品质力的持之以恒，这些对大学生跆拳道练习者运动人格的形成有着很直接的促进作用，而这些又与跆拳道的项目特点无不息息相关。

## 4、跆拳道对大学生健康的培养

从世界卫生组织提出的“健康乃是一种躯体上、心理上和社会上的完满状态，而不仅是没有疾病或虚弱。”的健康角度来说，现代大学生的健康状况其实不容乐观，身体素质、心理健康和社会适应能力等方面由于种种原因还是存在着这样那样的欠缺。跆拳道运动能很好地弥补这几方面的缺憾，首先跆拳道对练习者内脏的机能和体型的塑造有着很好的效果，躯体上的健康培养无瑕疵可挑。再者由于跆拳道非常注重精神教育，加上其特殊的训练模式使得大学生具有自信、乐观、好胜、积极、意志坚强、头脑灵活等良好心理素质表现。跆拳道在对大学生的社会适应能力的培养上更胜一筹，由于跆拳道训练是在相互帮助，相互学习的氛围中进行的，所以大学生对自己的队友有着虔诚的学习态度、友好的合作精神、勇于承担责任的品质，此谓良好社会适应能力的主要表现。故跆拳道能培养和引导大学生的健康状态和意识。

## 三、结论与建议

从跆拳道运动的项目特点和运动效果看，跆拳道能有效地培养大学生的运动兴趣，使大学生能形成良好的运动习惯，提高大学生自身素质，最终形成终身体育意识。目前，跆拳道在大学校园方兴未艾，但已经深得大学生的喜爱，希望能在大学校园普及跆拳道选修课，组织协会、社团或俱乐部，让大学生有更多的机会练习跆拳道，从中受益。

## [参考文献]

- [1]陈立人等.跆拳道[M].北京：北京体育大学出版社，1998
- [2]理查德·考克斯.运动心理学---概念与应用[M].清华大学出版社，2003

## [作者简介]



王晓晨（1980-）男，河南周口人，硕士，玉林师范学院体育系助教。研究方向：武术、跆拳道理论与教学。

