

跆拳道品势教学中融入儒家文化的价值研究

李爱华¹ 太玉² 闫世威³

(北京师范大学体育与运动学院 北京 00875)

北京交通大学体育部

摘要:跆拳道运动发源于韩国,是奥运会等大型体育赛事的项目之一,品势礼仪作为跆拳道运动的重要组成部分,通常作为表演类项目烘托跆拳道比赛的氛围,用于对跆拳道运动进行宣传,而且现阶段在跆拳道教学和训练过程中,部分道馆对于品势的重视程度较低,导致品势礼仪的重要性逐渐被忽略。现如今逐渐有大量的学者指出品势是跆拳道精神的具象化体现,也在很大程度上体现了跆拳道运动蕴含的文化底蕴,但是很少有人从文化内涵的角度对品势礼仪进行解读和优化。品势礼仪受到儒家文化思想的影响,主要目的是为了规范跆拳道运动员的行为和举止,从而提升其内在的修为和精神素养。

关键词:价值研究;儒家文化;品势教学;跆拳道

引言:在我国千年历史长河当中,众多优秀的传统文化应运而生,其中儒家文化是最为经典、影响最为深刻的文化之一。传统文化的现代化发展需要同时做到引进来和走出去,只有不断的传播发扬传统文化,同时引进并融合优秀的外来文化,才能够促进儒家文化的现代化发展。跆拳道品势礼仪中融入儒家文化,便是传统文化融合发展的一个典例。以儒家文化的内容作为核心,跆拳道运动作为载体,将跆拳道的品势教学部分作为主要传播途径,以此在吸纳优秀外来文化的同时传播我国的优秀传统文化,并且儒家文化的内容理念和教育价值在潜移默化中影响跆拳道的品势教学。跆拳道运动与儒家文化的融合,体现了新时代的发展理念,也促进了我国现代文化的全面发展。

一、儒家文化与跆拳道内涵和精神的关联分析

百折不挠、忍耐克己以及礼义廉耻是跆拳道精神和内涵的主要写照,也是跆拳道文化内涵的主要体现,这三个方面,不仅说明跆拳道是一项提高身体技能的运动项目,也是规范人们基本行为、对精神品格构成积极影响的综合性运动。因此,将儒家文化融入到跆拳道运动中,并将跆拳道蕴含的精神内涵和文化价值融入到学习者的精神文化世界当中,是跆拳道运动的本质内涵。

百折不挠是指面对困难是不畏惧、不逃避,坚持到最后的的精神,对于儒家传统文化而言,百折不挠是一种为了理想和信念而坚守和坚持的内在精神,儒家精神往往含有较强的家国情怀,如果没有百折不挠的精神,将难以承载儒家所追求的最终理想。对于跆拳道运动而言,其发展的过程本身就是一个百折不挠的过程,跆拳道最早起源于朝鲜半岛,后由于日本吞并韩国,对韩国本身的所有文化活动都下了禁令,因此跆拳道艺人只能四处流浪,但是其并没有丧失对于跆拳道的热爱,在艰苦的环境当中依然不断练习和发扬跆拳道文化,吸收和学习别国的武技和精神,最终发扬的跆拳道文化。

对于儒家文化而言,忍耐克己也是受到推崇较多的主流价值取向。儒家文化更多的强调社会秩序和国家整体的和谐稳定,因此忍在儒家的话语体系当中是一种美德,此处的忍并非消极忍让,而是从把控大局入手,积极的承受困难,最终达到更高的追求和目的。忍耐克己是对自身行为的主动约束,做到“有所不为”。在跆拳道运动当中,忍耐和克己则是强调在训练和比赛的过程当中,不断的借助挫折和困难的磨练而提升自己,如何面对在训练和比赛过程中遇到的困难,并始终坚持学习和思考,是对于每一个跆拳道学习者而言的重要考验,如果不能做到忍耐,则很难深入的学习跆拳道知识,也便难以提升其自身的素养。

儒家文化塑造了中国传统文化的内核,礼仪文化也是儒家文化的重要内容。儒家文化所强调的礼仪,不仅仅是一种外在仪态的表现形式,其还包含了对于社会、自然以及相互关系等的价值认同,并且强调了对于这种价值认同的遵守方法。礼仪是对于秩序的主动维护,也是对人们行为进行规范的要求。“君有君礼、臣有臣节”,

儒家文化认为只有遵循礼仪形成的秩序,并遵守相应的规矩,才能够保证社会和国家的正常且有序的运转。与之同理,对于跆拳道品势礼仪的要求,也不仅是一种外在的古板形式,跆拳道运动的开展倡导礼始礼终,需要将品势礼仪贯穿到跆拳道教学和比赛的各个环节,从品势礼仪展开教学,在学习的过程中重点教导学员的品势礼仪,在教学和训练结束之后也需要以品势礼仪作为结尾,对于跆拳道教练、学员、国旗以及裁判等等,都需要遵守品势礼仪。儒家文化当中的礼学部分,对于社会成员和国家发展而言都有着相应的要求,是一个较为宏观的综合体系,跆拳道与儒家文化之间的相似性较强,因此在跆拳道当中融入儒家礼仪文化,不仅能够促进跆拳道的本土化发展,还能够增强其文化内涵。

二、在跆拳道品势部分融入儒家文化的基本分析

1.将儒家文化融入到跆拳道品势教学的重要性

品势礼仪是跆拳道运动的重要组成部分,但是其在跆拳道运动的发展过程中却没有得到相应的重视,过于片面的追求运动竞技水平,而忽略了品势礼仪的发展和创新,这是跆拳道运动发展过程中需要注意的一大问题。跆拳道运动在我国的发展和传播过程中,在品势礼仪当中融入本土化元素,正是因为这一现象而发展来的全新需求,借助对品势礼仪的外在形式进行调整,将中国传统文化的特征融入品势礼仪,使跆拳道运动得到社会和家长的高度认可,进而使跆拳道的品势文化能够进一步发展,从而缩短其与跆拳道实战之间存在的距离。在跆拳道品势教学当中融入儒家文化,不仅能够促进跆拳道品势礼仪的本土化发展,还能够一定程度上实现我国优秀儒家文化的传承和发扬。我国的优秀传统文化以儒家文化为内核,其中蕴含了深厚的哲学理念和哲学内涵,借助儒家文化的学习和传播,能够进一步拉近人与人之间存在的距离,对品势礼仪发展的重视,能够使得我国社会变得更加和谐,从而带动社会持续发展。

2.在跆拳道品势教学当中融入儒家文化的现状

首先是对于跆拳道品势礼仪的本土化研究力度不足,现阶段很多学者在研究将儒家文化融入到品势教学过程中,会将品势礼仪和武术套路进行关联对比研究,虽然这在一定程度上促进了跆拳道运动的本土化融合,但是却缺少了品势礼仪在本土化方面的研究力度。

其次则是有关跆拳道品势礼仪的专项研究比较少,大部分学者在研究跆拳道品势礼仪部分时往往更重视于研究其内部蕴含的文化内涵,品势礼仪本身则只是作为研究之中的一点内容被简要代过,针对品势礼仪以及其中蕴含的文化内涵间的关联进行专项研究的较少,我国现有的关于跆拳道品势文化的研究,大多以“礼始礼终”的角度分析其与儒家文化当中的礼文化部分的关联,但是却没有解释跆拳道品势礼仪的本质内涵。

三、跆拳道品势中人融入儒家文化对于学员发展产生的作用

第一能够实现学思并重,培养学员一边学习跆拳道运动一边进行思考的能力。融入了儒家文化的跆拳道品势礼仪具备一定程度上的逻辑性,在腿法、手法以及格挡等方面都具有不同难度上的编排,需要调动多种感官系统的综合参与,并且需要学员在具备个人理解的基础之上把握儒家文化的精髓,一边诵读品势内容,一边通过肢体动作表现出品势礼仪的各项招式,学员要尽可能做到沉心静气,在理清思绪以及反推推敲的过程当中,锻炼学员的记忆力、思维能力、推理能力、观察能力以及创造能力,促进其左右脑的平衡发展。

第二则是能够提升学员的气质,增强其学习跆拳道运动的自信心。跆拳道品势礼仪是对心理、动作、气势、精神以及实践等过个细节的深入,以此深入的揣摩和升华学员对于跆拳道运动学习的追求,中华优秀传统文化当中最为优秀的儒家文化渗透到跆拳道品势礼仪的每一招每一式,学员自从初期的学习阶段便开始受到儒家文化的影响,直到可以单独完成每一套儒家文化品势,在此过程当中,学员的自信心、自我效能感以及成就感会得到较大幅度的提高。不断重复的练习融入儒家文化的品势礼仪,并背诵相应的儒家经典作品,以此能够持续提升量变积累量,从而实现质变,促进学员自身思想的完善和成熟化发展,从而使跆拳道学员做到内外兼修,综合素质得到全面发展。

第三则是融入儒家文化能够促进学员的身体发育,全面提升其运动综合素养。融入儒家文化的跆拳道品势礼仪是一项全身性的运动项目,借助肌肉、骨骼以及关节等部分活动所产生的共同作用来调整身体,起到强健体魄的作用。由于融合了儒家文化的跆拳道运动品势训练符合人体的生理特点,能够全面增强学员的肌肉力量,同时还能使其反应敏捷程度、心肺功能、身体柔韧性以及动作灵巧性等等都能够得到全面提升。在对跆拳道运动的系统性学习和专业训练的过程中,学员的思想和认知会得到一定程度的升华,除此之外,其身体的容忍性、协调性以及敏捷性也会得到较大幅度的提升和改进,其顽强拼搏以及吃苦耐劳的意志精神也会得到进一步的提升和强化。

四、在跆拳道品势教学中融入儒家文化的有效措施

1.在跆拳道日常训练过程中渗透传统礼仪方面的教育

在平时的跆拳道教学和训练过程中,教练可以向学员讲解具备教育意义的儒家文化内容,或者我国古代尊师重道的典型故事,使得学员能够正确的认识到品势礼仪的重要性,使其主动了解更多的儒家文化内容,从而在其日常的生活和学习过程中逐渐产生潜移默化的影响,帮助其养成尊师重道、注重文化学习的习惯。与此同时,在跆拳道日常的训练过程中融入有关我国传统礼仪文化的教育,还能够提升学员学习跆拳道品势礼仪的意识,同时提升其综合素质,促进学员个人发展的全面深入。

2.教练需要在日常言行当中渗透儒家礼仪文化

跆拳道教练的仪表仪容、言行举止、习惯以及神态气质等等,都会作为信息传导到学员的大脑当中,并在跆拳道教学和练习的过程中反馈出来。学员在学习跆拳道过程中,以模仿跆拳道教练的行为习惯以及运动方式作为主要的学习方式,因此,只有跆拳道教练具备较强的专业素养,并且在日常言行当中融入对于儒家礼仪文化的感悟和渗透,才能够通过日常的教学和训练,将儒家文化内涵传授给学员,实现跆拳道教学的深入,也促进品势教学与儒家传统文化的融合。

3.借助力运气和感官协同提高品势教学效果

儒家文化当中强调读书法需要做到眼到心到口到,这就要求人们在学习和思考的同时,增强对于所学习到的内容的感悟和思考,从而达到事半功倍的效果。对于品势礼仪的学习,是协调学员的六大感官系统以及内部感觉、平衡感、情感以及空间感等多重感官系统的最终结果,如果在教学和练习品势礼仪的过程中能够做到儒家

文化体系中所要求的多重感官系统配合,便能够在更多程度上提升跆拳道品势练习的实际效率。除此之外,儒家文化体系当中要求的三字为一句,两句为一韵的朗读节奏,与跆拳道品势当中的每一个动作行进路径和节奏联系相互吻合,并且每一章品势当中的每一个动作和路径,都能够在儒家文化作品中找到对应的内容,因此融合儒家文化,对于品势教学过程中只是粗略模仿品势动作、只运气不发力或者只发力不运气以及仅掌握品势动作的框架但是却不能合理用力的学员起到了较好的辅助练习作用。

结束语

总而言之,任何一个民族和国家文化的发展需要,都离不开对于传统文化的传承以及对于外来优秀文化的借鉴,更离不开创新性的发展和创造性的转化。跆拳道品势礼仪作为跆拳道精神的一种主要外化形式,含有较强的文化内涵,承载着较强的运动精神和文化使命。在跆拳道品势当中融入儒家文化,是丰富跆拳道内涵的必要措施,也是促进跆拳道训练与素质教育融合的有效措施,从而创建以素质教育为核心、跆拳道训练为辅助的创新性课程。融入了儒家文化的跆拳道品势是高度融合了德智体美的一体化新型跆拳道运动形式,也是一种蕴含了传统文化精髓、具备时代创新风格文化的现代化意识形态。将儒家文化融入到跆拳道品势教学当中,具备较强的应用价值和现实意义,需要引起相关人士的高度关注。

参考文献:

- [1]周小林.跆拳道中的中国儒道文化元素分析[J].冰雪体育创新研究,2021,(20):43-44.
- [2]裴梦冉.跆拳道品势教学中融入儒家文化的价值研究[J].当代体育科技,2021,(23):232-234.
- [3]王琴海.浅谈跆拳道礼仪文化与儒家文化之关联[J].知识文库,2018,(22):3+5.
- [4]王民强,陈文武.中国儒家文化视角下的跆拳道运动[J].体育科技,2016,(02):63-64.
- [5]郑树军.浅析跆拳道与中国传统文化[J].文体用品与科技,2015,(20):67-68+51.
- [6]李萍.跆拳道品势文化内涵的研究[D].导师:崔浩澜.河南师范大学,2015.

作者简介:

1995年至2000年北京武警总部体工队跆拳道队运动员
1995年至2000年中国国家跆拳道队运动员
2000年至2008年中国人民解放军八一跆拳道队教练员
2008年至今北京师范大学体育与运动学院武术教研室跆拳道专业教师
北京师范大学跆拳道社团跆拳道技术指导老师
担任北京市跆拳道协会副秘书长
姓名:李爱华
出生年月:1977年10月10日
性别:女
民族:汉
籍贯:山东嘉祥
单位:北京师范大学体育与运动学院
职称:副教授
学历:硕士
研究方向:民族传统体育跆拳道教学与训练