

# 跆拳道对青少年素质教育的影响研究

殷林法

(杭州青少年活动中心 浙江 杭州 310000)

**摘要:**近些年,随着“全民健身”概念的提出及不断深入,跆拳道习练人数与日俱增,深受群众的欢迎与青睐,具备全方位、多角度的教育功能,可以培养青少年良好的道德素养与文化修养,助力青少年身心健康发展、智力因素发展,同时在青少年美育素质方面、爱国意识方面以及意志品质方面具备得天独厚的作用与优势,是教育改革工作的重要助力,同时也是素质教育工作的重要载体。基于此,本文分析跆拳道训练对于青少年素质教育工作的促进作用,供广大教育界同仁参考。

**关键词:**跆拳道;素质教育;青少年发展;促进作用

跆拳道运动起源于朝鲜半岛,60年代初韩国人制定跆拳道宣传计划,面向全世界进行跆拳道推广,花费重金向世界各地输出跆拳道教练,这也使得跆拳道在世界各国各个地区得到了广泛发展,并于2000年,跆拳道正式成为奥运会比赛项目。它是一项格斗竞技类体育项目,具备强身健体以及一定的观赏性作用,同时具备一定的攻击性与防御性,它将跆拳道精神作为核心,格斗技术训练作为教育手段,通过一系列格斗训练,磨炼青少年意志,有效促进青少年成长发育,增强青少年身体柔韧性。相较于其他格斗项目,跆拳道运动安全系数较高,不容易出现伤害事故,是一项全民性接受度高,深受青少年喜爱的运动项目。

跆拳道自身蕴含精神追求以及独特的信仰,最为关键的是具备较为强烈的爱国精神以及正义精神,要求跆拳道练习者具备敢打敢拼、勇往直前的素质。因此将其引入到青少年素质教育环节,可以帮助青少年陶冶情操,促进青少年身心健康发展,培养青少年坚韧不拔的爱国意识以及作风,助力青少年养成健全的人格<sup>[1]</sup>。

## 二、素质教育概念分析

素质教育讲求在人体固有生理条件以及感官系统的基础上,开发青少年发展水平的一项活动与工作。因此素质教育工作与一般知识教育活动、技能训练活动、实践训练活动有所不同,是一项具备高发展水准的教育活动。追根溯源,素质教育讲求培养青少年良好价值观念、世界观念、人生观念、审美观念以及行为观念。但就目前形势分析,科学开展素质教育工作,应当深度贯彻、有效贯彻素质教育方针,将提升国民素质作为核心根本,培养青少年良好创新意识以及实践操作能力作为核心重点,培养具备良好文化修养、文化底蕴、道德素养以及理想信念、政治素养以及纪律意识,德智体美劳综合素质全面发展的社会主义接班人与社会主义建设者<sup>[2]</sup>。素质教育强调人体素质全面发展、个性化发展,而科学开展跆拳道训练可以助力青少年形成坚韧不拔的意志以及忍让谦恭的良好品德,是培养青少年良好品德的重要途径,同时可以培养青少年良好的民族荣誉感与民族自信心。跆拳道运动在培养青少年综合素质方面具有良好的促进作用,因此需要得到跆拳道教练的高度重视与社会各界的广泛关注<sup>[3]</sup>。

## 三、跆拳道运动在青少年素质教育当中的促进作用

### (一) 培养青少年良好道德修养

跆拳道运动继承了武道精神,通过跆拳道礼仪教育,可以确保青少年明确跆拳道学习的目的并不在于争强好胜,而是掌握为人处世的道理。在跆拳道运动教学环节,跆拳道教练需要结合青少年发展需求以及素质教育要求,科学设计训练计划以及训练目标,不仅需要教会青少年精准的格斗技术,同时还需要对跆拳道礼仪以及其中所蕴含的道德修养保持高度重视。青少年在练习环节始终秉承坚韧不拔的运动精神,跆拳道运动提倡“以礼始,以礼终”的运动宗旨,与中华传统待人处事的态度不谋而合,可以培养青少年养成正确的价值观念以及良好的道德修养,青少年通过学习跆拳道相关理论宗旨,不仅可以掌握强身健体的办法,同时可以接受综合型素质教育,激发青少年的求知欲望,使青少年针对传统文化以及民族体育文化知识展开深度探索与深度学习,青少年学习跆拳道不仅可以从中萃取营养,萃取知识,同时可以注意青少年养成良好的道德思想观念<sup>[4]</sup>。

### (二) 促进青少年智力发展

跆拳道这项运动可以有效改善青少年的技能状况,培养青少年观察能力以及思维能力,是助力青少年智力发展的有效途径。素质教育将培养青少年良好实践能力以及创造精神作为核心重点,而开展跆拳道这项运动,要求青少年具备良好的创新意识,发挥青少年想象力<sup>[5]</sup>。例如:跆拳道练习者在竞技比赛中,实战技术的运用需要学生通过平时技、战术的训练,在练习中善于思考,善于利用竞赛规则,以及良好的创造性,才能确保比赛中取得胜利。练习过程中可以激发青少年思维判断能力,提高青少年智力发展。

### (三) 促进青少年身心健康发展

包括跆拳道在内的各种形式体育运动,都有助于培养青少年良好身体素质,促进青少年身心健康发展。但需要注意的是,跆拳道作为具备格斗特点的大众类运动,可贵之处在于入驻门槛较低,满足不同年龄、不同体质以及不同性别的人群需求,可以使体弱者经过科学训练与学习形成较为完善的人格以及强健的体魄。跆拳道常见动作为踢、打、跳,可以有效增强人体力量、爆发力以及身体柔韧度。不仅如此,复杂性动作可以有效改善人体大脑功能,刺激人体大脑功能,在跆拳道训练环节以及正式比赛环节,具有较为科学的竞技规则以及完备的护具,安全系数较大,不易发生意外事故。青少年在完成动作训练环节,会伴随“呼叫”,因此发声训练极为

关键。可以使青少年身体处于兴奋状态,激发青少年肌肉记忆,确保青少年顺利进入到兴奋状态,稳定训练情绪。不仅如此,通过大声呼喊这种方式,同样可以分散对手注意力,增强自身自信心,起到凝神壮胆这一作用。不仅如此,竞技比赛可以确保青少年各个身体系统得到有效锻炼,从而确保青少年的运动技能稳固提升,有效改善青少年的内脏器官功能。通过一系列跆拳道训练,可以有效调节青少年的心理状态,在比赛环节确保其处于冷静状态,精准控制情绪,掌握比赛节奏,可以更加精准、更加高效地击倒对手与打击对手。通过跆拳道运动比赛以及跆拳道训练,可以舒缓青少年心理压力,确保其处于身心健康发展状态<sup>[6]</sup>。

例如,在青少年身体遭到外力攻击时,青少年会在潜意识的推动下做出各种躲避动作,避开攻击。将双手上举于胸前,避免脸部以及胸部遭受外力重击。一直以来,人类都对生命保持高度重视,而跆拳道在青少年生理发展环节,无论是应对内部环境变化还是外部环境变化,都可以做出适当的优化与调整。

#### (四) 培养青少年良好审美观念以及意志品质

跆拳道这项运动不仅造型优美,且动作舒缓大方,在第25届奥运会以及第26届奥运会开幕式当中跆拳道表演可谓是大放异彩,展现出的魅力以及影响力可谓令人叹为观止。不仅如此,跆拳道运动将竞技比赛,健身运动,个人晋级以及娱乐表演融为一体,具备较强的表演性质,通过跆拳道训练可以培养青少年良好的审美能力,健美能力,发现美能力以及创造美的能力,提升青少年美育素质,陶冶青少年情操。同样,跆拳道训练在提升青少年意志品质方面起到至关重要的促进作用,意志品质并非天生形成,而是需要青少年在后续的受教育环节当中得到科学指导,逐步形成。跆拳道技术等级分为十个初级级别以及九个段位,形成较为完善的科学评价体系。要求青少年通过一定程度的训练顺利完成各个级别的考核,各个级别的青少年都需要经过严格的考核后方可通过考试,这也要求青少年在练习环节当中不断努力面对困难,勇于挑战自我,超越自我克服重重阻碍。可以说运动考核对于青少年而言是一项全新的挑战与考验,使得青少年的身心都可以得到有效培养,意志品质得到有效磨炼,通过学习跆拳道这项运动可以培养青少年顽强的意志以及果敢自信吃苦耐劳的精神以及坚韧不拔的意识<sup>[7]</sup>。

#### (五) 促使青少年综合素养的发展

跆拳道对青少年的素质教育具有重要作用,能够进一步促使青少年综合素养的良好发展和进步。其一,传统的跆拳道教练员训练工作中,一味遵循讲解、动作示范、分组练习、指导和评价的基本原则要点,致力于将青少年学员培养成为能够做出标准跆拳道动作的人才,由于目标过于单一,人体的组织形式非常呆板,没有按照个体的个性化差异进行训练,与素质教育相违背,对青少年学员的创新能力和素养发展产生不利影响,而近年来在跆拳道训练工作快速创新发展的过程中,教练员都已经开始重点关注不同青少年学员的个性差异特点,培养学生独立自主参与学习和实践操作能力,因材施教进行训练和指导,引导青少年学员大胆质疑,形成求同存异的观念意识,发挥个人的特长和特点,形成发散性的思维,在实践

操作的过程中,提高想象力和创新创造力,增强自主练习和实践操作的积极性,调动青少年学员对于跆拳道运动的热情,培养其创新思维和创新能,促使创新意识的发展;其二,科学开展跆拳道的训练活动能够促使青少年学员形成爱国主义精神,主要因为在跆拳道训练的过程中跆拳道馆中设置五星红旗,教练员会要求青少年上课之前和上课之后向国旗敬礼,大声进行跆拳道宣言的讲读,在跆拳道礼仪廉耻宣言、百折不屈宣言、自强不息宣言、报效祖国宣言的潜移默化影响下,使青少年学员能够形成爱国主义精神,除此之外跆拳道具备尚武精神,青少年学员参与训练,不仅能够掌握相关的跆拳道运动技能,还能形成团队之间相互支持和相互信任的意识,增强团队荣誉感和协作能力。

#### 结语:

总而言之,跆拳道运动在青少年素质教育方面起到至关重要的促进作用,是青少年素质教育工作顺利开展的重要助力与有效载体,二者之间具有诸多互通之处。在此形势下,跆拳道教练可以通过培养青少年良好道德修养、促进青少年智力发展、促进青少年身心健康发展、培养青少年良好审美观念以及意志品质等方式开展跆拳道训练。在顺利完成跆拳道训练任务的同时,顺利完成针对青少年开展素质教育这一任务,助力青少年身心健康发展、德智体美劳综合素质全面发展

#### 参考文献:

- [1] 刘鼎伟,庞俊鹏. 中国跆拳道运动员赵帅东京奥运会竞争对手的技术运用特征研究——以主要竞争对手李大勋为例[J]. 山东体育科技,2020,42(6):38-41.
  - [2] 张峰. 业余体校跆拳道青少年专项素质的训练方法研究——以日照市体校男子乙组为例[J]. 科教导刊-电子版(上旬),2020(6):246-248.
  - [3] 兰劲松. 基于信息技术的跆拳道校本课程推广和应用——以《跆拳道礼仪操》课程为例[J]. 当代体育科技,2019,9(29):176-177.
  - [4] 窦燕,赵巧,秦志明. 我国跆拳道女子重点选手郑姝音主要对手技战术应用分析——以土耳其选手 Nafia KUS 为例[J]. 体育科技文献通报,2022,30(1):9-10,26.
  - [5] 张运成,田亚洲,何孜欣. 跆拳道项目男子小级别技战术共性与冠军个性研究——以东京奥运会男子 58kg 级别为例[J]. 湖北体育科技,2022,41(5):440-442,463.
  - [6] 马强,朱永婧. 跆拳道选项课实施混合式教学的实践研究——以智慧职教《跆拳道》课程应用为例[J]. 张家口职业技术学院学报,2020,33(1):78-80.
  - [7] 张轶,MINKIL KIM,BRENDA G.PITTS,等. 由东向西:亚洲体育项目在北美的组织与发展——以跆拳道、太极拳和乒乓球为例[J]. 上海体育学院学报,2018,39(4):18-23,31.
- 作者简介:殷林法,男,汉族,籍贯:江苏东海 生于:1986-07, 职称:一级教师,本科学历,研究方向:跆拳道教育教学。