

高职院校体育教学中跆拳道运动的推广价值分析

张玉娟

(兰州职业技术学院 甘肃兰州 730070)

【摘要】跆拳道运动既是一项具有冲击力的体育活动,同时也是一个塑造体型、陶冶心灵与高效实用的锻炼形式。与此同时,跆拳道当中也存在深深的情怀和深厚的文化底蕴。现在,在高职院校中正如火如荼地开展跆拳道的教育教学,并在为数不多的体育教学项目当中一鸣惊人,跆拳道运动也受到广大师生的喜爱。虽然许多高职院校都将跆拳道运动加入到体育的教学当中,但是跆拳道运动增加的同时也带来了些许争论,大部分的高职院校与教师都不认为跆拳道运动推广具有价值,也并未让学生能够清楚地认识到跆拳道的重要之处,所以,高职院校应当要深刻的了解在体育教学中开展跆拳道教学课程的重要之处,指导其推广的价值,让学生们对跆拳道运动和其他体育运动都有所喜爱,促进高职院校教育教学的长久发展。

【关键词】高职院校; 体育教学; 跆拳道运动; 推广价值

DOI: 10.18686/jyyxx.v3i5.44092

跆拳道运动是从朝鲜开始流行的,跆拳道主要是用手与脚展开搏击的民族传统体育活动,而且展开搏击的时候,关键的技巧在于脚上。这一体育项目的比赛对于群众来说是具有非常强的观赏性的,在2000年的时候也正式进入了国际体育比赛项目当中,与此同时,跆拳道作为一个体育运动的竞技类项目,其有着不容忽视的艺术与现实价值。这一体育活动也在我们国家得到了充分的推广,在高职院校的体育教学当中也会开设教学跆拳道的课程。为了能够更好地展开跆拳道的教学,增强学生的身体素质,提高体育教学的成效,那么,就要求学校充分地认识到在体育教学当中跆拳道的推广价值与其重要之处,并且结合实际的情况,展开科学的教学策略,只有这样才能够更好地展开跆拳道课程的教育教学,有利于学生们的健康发展,增强学校教育教学的效率。

1 高职院校体育教学中跆拳道运动的推广价值及其体现

1.1 跆拳道能够培育吃苦坚韧的精神

跆拳道运动不单单能够增强身体素质,锻炼意志力,并且对于培育高职院校学生的文化教育 with 思想素养都有不一样的意义,体育教学当中跆拳道的教育观念能够有效弥补学生在应试教育当中的空白之处,也是体育教学不可缺失的一个教学内容。进行跆拳道的学习和训练,能够让高职院校的学生们掌握到多种的拳踢方面的技巧和方法,增强其身体的灵敏性和反应度,并且在长期的锻炼当中能够有效地增强身体的素质,获取保护自身的能力。尤其是现如今高职院校的学生大部分都是独生子女,在家里获得了许多的疼爱,在上体育课的时候不想锻炼,喜欢偷懒耍滑。而体育教学当中的跆拳道教学课程能够更加高效地锻炼高职院校学生的身体素质,还能够让学生在长期的锻炼中养成吃苦耐劳的精神,并且在关键的时候能够起到一定的防身作用。

1.2 跆拳道能够磨练意志,增强社会的适应力

在体育教学中展开跆拳道教学的最终目标是让每一位同学正确的掌握、熟练跆拳道,将身体的每一个部位都

有效的结合起来,当作是武器,并且高校还应建立防止乱用跆拳道的教育教学。跆拳道能够启示着生活的形式和思考的方法,特别是在培养精神文明和增强正义感方面。不单单能够让人形成一种特别的气质,还能够让学者更加的独立、自立,让学习跆拳道的学生们能够更快地适应社会常态。跆拳道的教育教学价值是学校进行体育教学的一个重要的资源。通过这一项体育运动,不单单能够有强身健体的作用,还能够让高职院校的学生们实现全方面的发展。总的来说,跆拳道的教育教学价值便是它在高职院校的体育教学当中的立足之根本。跆拳道中的击打、跳、挡、踢、躲等动作要领都是为了护身,赤脚空拳地对着移动的目标来快速且正确的使用,发挥出最大的力量。另外,最主要的部分就是能够形成一种精神的修养。在跆拳道的锻炼当中,学生们会经历着层出不穷的事情——成功和失败,在经历过这些过程之后,高职院校学生的知、情、意、行等多个方面会有多种多样的变化,对于学生的身体与心理健康、成长发育等部分都有着很重要的价值。

1.3 跆拳道能够让学生们应对紧急的危险

现如今学生遭到“毒害”的事件层出不穷,学生们需要掌握一些防身的能力,在关键的时候能够自己保护自己。展开跆拳道的教学,能够让高职院校的学生们掌握跆拳道的运动要领,在遇到紧急危险的时候,学生们也能够赤手空拳地保护自己,面对危险也能够临危不惧。但是,这些都是要通过强烈的精神力与高强度的身体锻炼,合理的、科学的使用“千锤百炼”的手、脚以及身体的各个部位来实施跆拳道。体育教学中的跆拳道运动项目是要看学习的学生能不能坚持,这是最重要的一部分,只有经历过长期的坚持,才能够掌握跆拳道运动的要领,成为一个合格的跆拳道高手。但是在这个过程中,需要考验学生们的忍耐力与坚忍不拔的精神。这很大一部分都是受到跆拳道运动的影响,跆拳道运动的运动员在进行比赛的时候大部分都是直接击打,防守与接触、闪躲等技术运用的比较少,在进攻的时候一般都是直线的、持续的进攻,以持续的迅速的技法组合击打对手。跆拳道运动在防守的时候主要是运用格挡的技术或者是使用以攻代攻的技术。跆拳道,这

样新颖的、健康的、高效的运动项目已经被大多数的人认可,并且在高职院校的体育教学中也展开了相关的课堂教学。这不单单是一门运动项目的课程,它能够让学生们在学习受益匪浅,强身健体,在遇到一些比较紧急的危险,加上旁边并未有什么保护性工具的时候,学生们能够赤手空拳地保护自己。

1.4 跆拳道能够有效地树立道德塑造,转变学生对生活的态度

高职院校的学生们在学习的时候,是精神与身体有效融合的过程,让学生们能够在这一艰苦的过程中得到磨练,培育出有理想、有抱负、有能力的体魄,并且能够熟练地掌握保护自身的技能。学生们在学习跆拳道课程的时候,会持续地追求卓越,跆拳道也会让学生们更加的奋进。经历过课程的不懈锻炼,能够有效地磨练学生的意志力。跆拳道当中的“道”,是一种生活当中的责任感与信念感,进行跆拳道运动项目的时候,能够体会到身体上持续的超越,久而久之能够增强社会的责任感。从书面的角度来看,跆拳道当中的“跆拳道”指的是用脚跳跃、踢与踢,“拳”主要是指用自身的拳头来击碎或者是击打,那么“道”则是古往今来圣贤们铺设好的向上的道路,也就是代表着精神的修为的。跆拳道运动能够培育学生们的正义感,并且跆拳道是一个纪律严格、技术性强与坚韧精神教育的运动项目。

孔夫子曾经说过这样的一句话,明知道正义的也不敢大声的说、也不敢站出来的人,都是没什么用处的胆小鬼;向着既定的目标,以一种百折不屈的精神,直到倾注所有的精力,是不会有失败的人。跆拳道在思想中主要是遵循东方比较古老的价值观与世界观,跆拳道的精神主要可以概括为:礼义廉耻、百折不屈、忍耐克己,这也是跆拳道运动中所有的重要精髓。跆拳道是人们应激的反应与生存意识下的习惯,是用身体的动作来体现出来的一种运动。在跆拳道的练习中,高职院校的学生们最开始战胜的不是对手,而是要先战胜自己。因为在人的本性中都会存在着大胆和胆怯,在性情中也会存在着懒惰和勤奋,不管是前面的部分还是后面的部分,学生们在进行跆拳道训练的时候都要先克服本身身体上所带来的痛感与疲惫,甚至做好承受受伤痛苦的准备,只有突破了自我,才能够更有效地让学生们具备不屈与坚韧的精神,从而能够树立正确的道德观念,并且提高高职院校学生们的综合素质能力与体育文化素养。

2 增强高职院校体育教学中跆拳道教育教学的措施

【参考文献】

- [1] 钟雅莉.跆拳道运动在小学生核心素养培养中的价值分析[J].新课程研究, 2020(7): 135-136.
- [2] 赵超.高校体育教学中开设跆拳道价值分析及教学策略[J].作家天地, 2019(19): 107-108.
- [3] 胡炼.高职院校体育教学中跆拳道运动的推广价值分析[J].体育风尚, 2019(6): 89-90.

2.1 增强任课老师的专业素养

老师是学生们的倾听者和引导者,学生们在老师的合理、科学的指引与带领之下,能够掌握运动的技巧,专业的跆拳道任课老师是确保跆拳道教学成效的重要前提。所以,高职院校应当要聘请更加专业的老师来给学生们进行跆拳道运动的教学,只有这样,高职院校的学生们才能够有一个良好的基础,与此同时,还应当要增强对现任老师展开在职的培训,定期的进行学术与实践上的讨论会,鼓励任教老师们持续的学习并且探究出更加符合学生需要的教学方法和观念,从而进一步地让跆拳道的教学变得更加有生气。

2.2 优化硬件的教学设施

为了能够更好地促进跆拳道课程的顺利实行,高职院校应当要增加对硬件教学设施的经费投入,适配特有的场地,来让老师们进行授课,并且还应当给学生们适配一些护具等硬件的设备,确保学生在上课时的人身安全,这就需要学校在日常的工作中,要对这些设备还有场地做好养护的工作,进而给高职院校的学生们营造出一个良好的学习环境,让学生们能够更加放心地展开跆拳道的训练与学习,有利于促进高职院校的体育教育教学。

2.3 重视学生礼仪的规范教育

在高职院校的体育教学中,老师们在展开跆拳道教育的时候,应当要把教学的重要点放在培育学生们健康的体魄和礼仪等部分,高职院校的学生们进行礼仪规范的学习,能够帮助自身在平时的生活中形成一个文明、礼貌的习惯。并且,学生们在进行跆拳道的规范性礼仪的学习之后,可以更加深刻地理解这项运动中所含有的文化底蕴,有利于增强学生的综合素质与个人素养。

3 结语

跆拳道作为一个体育运动的竞技类项目,其有着不容忽视的艺术与现实价值。在高职院校中进行跆拳道的教学,能够有效地丰富学校体育教学的内容,增强学生的身体素质与综合素养,同样在心理层面也会对同学们有着正向的提升与促进。除此之外,也能够对学生们的道德素养和意志品质带来一定的影响。跆拳道在多个方面都体现出了其自身的推广价值。所以,这就需要高职院校与任课教师们采用积极的、合理的、科学的教学方法,把新的教学观念传输给学生们,增加学生们对跆拳道运动的兴趣,有利于高职院校体育教学中跆拳道运动教育教学成效的提高。

作者简介:张玉娟(1981.4—),女,陕西渭南人,讲师,研究方向:体育教育。