

四川工业科技学院跆拳道项目的开展现状与分析

高福雨

西北师范大学 甘肃兰州 730070

摘要: 高校开展体育运动,重在培养学生的综合素质与体育技能,而跆拳道运动做为知名竞技体育运动项目,以其具有的百折不挠、坚韧克己的精神受到高校师生的青睐,也成为了高校的热门运动。本文主要采用问卷调查的方式针对四川工业科技学院参与跆拳道运动的学生和教练进行调查,了解跆拳道教学开展的情况、师资力量以及学生对跆拳道运动的态度等,发现跆拳道运动对于大学生综合素质的发展有着十分积极的意义和价值,但是由于当前四川工业科技学院跆拳道教练的教学水平有所欠缺,导致教学目标和内容的制定有偏差,教学方法单一、传统,都影响了跆拳道运动的开展。基于此,本文提出加强师资培训并完善教学内容和目标的建议。

关键词: 高校;跆拳道运动;教学;价值

近年来,我国政府和广大教育者越来越重视学生的身体素质水平,经过监测发现,大学生的身体素质呈现出明显的下降趋势,部分学生的身体指标达不到及格线,学生身体素质下降对于学生的全面发展造成一定的制约,因此高校应当重视大学生的身体素质状况。而随着国民健身运动的兴起,运动也成为了当前提高大学生身体素质的重要手段,不仅被纳入到学校体育教育目标中,还深受广大学生的喜欢^[1]。对于不同的学生来说,他们的需求存在着差异性,对于普通大学生而言,体育是锦上添花的内容,但是对于体育专业的学生而言,如果仅仅通过体育强身健体,那么并没有实现预期的目标。因此在开展这方面的研究当中,需要结合不同的对象进行分类研究与探讨,不能一概而论,这就要求高校体育工作者能够重视学生的长远发展,立足于学生的实际运动需求和全面的体育教学目标,培养学生终身体育意识,鼓励学生积极参与各类体育运动。跆拳道运动做为知名武术运动,受到许多学生的喜欢和青睐,许多人从小就开始接受跆拳道培训。作为一项综合性竞技运动,跆拳道主要是通过腿法技术呈现,要求参与者的身体具有较高的协调性和柔韧性。通过参与跆拳道运动和训练,可以帮助学生强身健体,放松身心、缓解压抑的情绪,促进心理素质发展,同时在与其它队员一同练习的过程中,还可以提高学生的社会交往能力。由于各高校的教育目标存在差异,导致高校跆拳道项目发展呈多样化,并存在一定的问题,如:教育目标不明确,课程设计存在问

题等等,这些问题对于跆拳道教学与发展产生较大制约。基于此,本文主要研究四川工业科技学院跆拳道项目的开展现状,分析其中存在的问题以及影响因素,并提出合理措施来加以改善与解决,完善高校跆拳道运动教学。

一、高校体育教学中开设跆拳道课程的价值

(一)有利于提高大学生的综合素质和能力

大学生时期是学生自我提升的重要时期,为以后正式步入社会奠定良好的基础,可以说,大学时期应当重视培养自身的社会适应能力。大学生作为国家和社会发展的栋梁之才,在当前社会高速发展的前景下,必然面对众多挑战。尤其是在就业方面,对于大学生的综合素质提出了更高要求,不仅要求大学生具有较高的专业能力和综合知识,还应当具备良好的心理素质与社会能力。而高校开展跆拳道运动的过程中,多人同时授课模式,让大学生能够在与其他人的交往过程中提高自身的随机应变能力以及社交能力,对于日后的就业和生活大有帮助。

(二)有助于提高大学生下肢力量、速度等身体素质

跆拳道运动做为高强度运动项目,在训练过程中经常会面临各种突发状况,尤其是双人对战时,或快速攻击或反击,或腾空劈腿,或是后踢或是后旋踢,都要求运动者能够及时发现对手的技战术变化状况,增强神经中枢系统的反应能力。同时在练习过程中,腿部动作的出现频率较高,能够极大地锻炼下肢与速度力量。

(三)有效促进大学生心理素质的健康发展

跆拳道运动属于竞技性运动项目,利用拳脚来完成整个对抗过程,通过竞赛和训练,能够让跆拳道练习者强身健体、提高运动技能,并培养坚韧的精神品质。同时,在跆拳道学习中,还能够培养学生的武德精神,让大

作者简介: 高福雨(1998-),男,汉族,四川宜宾市人,在读硕士研究生,单位:西北师范大学,研究方向:运动训练。

学生获得良好的心理素质，尊重对手，并且正视自身的不足，在日后的训练中加以完善。此外，跆拳道运动还可以放松心情，环节紧张情绪，让大学生重新恢复自信。

(四) 有益于大学生的文化素质教育

跆拳道运动具有较强的竞技性特点，在学习过程中重视培养运动者的礼仪修养，同时还能够在不断练习中让运动者具有不断拼搏、坚持、勇猛的品质。因此，跆拳道运动外练技术、内修精神，双管齐下，为社会培养高素质运动人才。高校跆拳道教学中武德和礼仪教育能够推动大学生的文化素质教育，真正做到以技服人，以礼待人的高尚品质。

二、四川工业科技学院跆拳道教学开展现状分析

(一) 跆拳道教学基本情况

1. 教学目标

通过访谈跆拳道教练可知，作为体育运动项目之一，参与者通过练习跆拳道运动可以提高自身身体素质，并达到休闲娱乐的目的，还能够增加参与者的运动防身技能。但同时应当注意到，作为武术运动的一种，礼仪与武德也是其教学开展的重要内容之一。针对四川工业科技学院跆拳道教师开展跆拳道教学的目标进行调查发现，100%的教师都重视学生身体素质的发展，将学生身体素质的发展作为教学的重要目标；其次有80%的教师开展跆拳道教学是为了组织学生参加相关的比赛，通过相关赛事来提高学生的运动技能，提升段位；再次是增加学生的运动防身技能，占总人数的60%。相比之下，作为跆拳道运动教学的重要因素，礼仪精神和心理素质发展的占比相对较低，说明教练对于跆拳道礼仪精神和促进学生心理素质发展的关注度较低，这也会导致教练在跆拳道教学内容方面有所偏差，导致教学内容不全面。

表1 跆拳道教学目标 (n=5, 可多选)

	人数	比例
重视学生身体素质	5	100%
参加相关比赛	4	80%
增加学生运动防身技能	3	60%
礼仪精神	2	40%
心理素质发展	2	40%
其他	1	20%

2. 教学组织与方法

通过访谈可知，四川工业科技学院开展跆拳道教学的组织形式从课堂的参与者角度来分类，主要包括五种，即个别教学、集体教学、分组教学、以老带新以及自主练习等方式。不同的教学组织方式对于教学效果的提升具有不同的影响。而教师采取个别教学的比例是0%，采

取自练习的方式是40%。高校体育课程开展个别教学模式不现实，而自主练习则无法及时发现学生在训练中的问题，无法及时为学生提供帮助和指导，因此采用较少。但同时也应当发现，集体教学方式也很难及时发现学生的问题所在，无法根据学生的实际情况制定明确计划，不利于提升教学效果。

表2 跆拳道教学组织形式与方法 (n=5, 可多选)

	人数	比例
个别教学	0	0
集体教学	5	100%
分组教学	4	80%
以老带新	5	100%
自主练习	2	40%
其他	1	20%

3. 跆拳道教学方法

通过访谈了解到，任何教学的开展都需要选择合理的教学方法和手段，以此来达到良好的教学效果。针对四川工业科技学院的教练进行调查，了解他们开展跆拳道教学所采用的方法，具体有讲解法、示范法、比赛法、重复练习法、表象练习法、预防和纠错教学法、循环练习法以及变化练习法几种。其中，大多数教练都会选择讲解法、示范法、重复练习以及循环练习法，而其他方法的选择比例相对较低。由此可知，四川工业科技学院跆拳道教学的方法较为单一，以传统教学方法为主，缺乏趣味性和针对性。

表3 跆拳道教学方法 (n=5, 可多选)

	人数	比例
讲解法	5	100%
示范法	5	100%
比赛法	5	100%
重复练习法	5	100%
表象练习法	2	40%
预防和纠错教学法	3	60%
循环练习法	5	100%
重复练习法	5	100%

4. 教学内容选择

通过访谈了解到跆拳道教学内容是提升跆拳道技能和知识的重要方式。针对四川工业科技学院的跆拳道教练进行调查得知，教练将技战术作为教学主要内容，选择人数占100%；其次是实战演练，选择人数占100%，能够及时获悉学生所掌握的技能状况；再次是理论知识和武德、礼仪知识教学教练都是重技能而轻理论，选择的人数只有40%，导致学生的理论知识掌握不足，甚至部分学生的武德和礼仪状况不良，不利于跆拳道

精神的传播。

表4 跆拳道教学内容选择 (n=5, 可多选)

	人数	比例
技战术	5	100%
实战演练	5	100%
理论知识教学	2	40%
武德、礼仪知识教学	2	40%
其他	1	20%

(二) 跆拳道教师基本情况

通过访谈了解到, 当前四川工业科技学院的教练员的年龄在31-40岁之间。该年龄阶段是教练员接受能力较强的一个阶段, 他们有较强的进取心和冒险意识, 但是教学经验和分析观察方面能力欠缺。因此当前四川工业科技学院在指导和教学方面还存在一定的问题, 在一定程度上制约跆拳道教学效果。

通过访谈可知, 当前四川工业科技学院的跆拳道教练学历是大部分是硕士研究生水平, 有个别博士研究生学历和本科学历。学历对于跆拳道教练来说, 代表着教练本人接受教育的程度, 以及他的技能水平和专业素质的高低。拥有较高的学历, 就可以把专业理论和知识作为有力支撑, 使学生更愿意、更容易接受教练员的教, 提高学习和训练的的科学性和高效性。而当前四川工业科技学院学历状况虽然能够基本满足日常教学的开展, 但是在科研探索和延伸教学方面有所不足, 不利于其开展理论知识和技能水平授课, 对于学生接受更高层次的跆拳道知识产生制约。

通过访谈可知, 四川工业科技学院的跆拳道教段位是黑带4段。跆拳道比赛中, 主要是通过段位来评定该运动员的水平状况, 其中段位等级从一到九段, 段位越高代表运动员的专业能力就越强。且跆拳道七段以上的获得者主要是高水平、学习丰富以及为跆拳道做出卓越成就的人才, 因此人数相对较少。综合数据分析可知, 当前教练员的段位等级不高, 主要是由于我国发展跆拳道的年限相对较短, 相关制度与管理模式还不是十分成熟; 同时段位考试的费用与年龄限制要求较高, 都在一定程度上打消了教练员考级的积极性, 对于段位升级的重视程度相对较低。

通过访谈可以了解到, 当前四川工业科技学院跆拳道教练的技能获得途径主要来源于以下几方面: 体育院校专业毕业生、学校统一培训、社会专业机构培训以及通过书籍和视频自学。教练是体育院校专业毕业生, 但其教学经验主要来源于日后的工作积累, 且当前跆拳道教练的资格认证还不是十分成熟, 某些方面存在漏洞,

更多的关注教练员自身的专业技术, 导致跆拳道教练的理论知识有所欠缺, 综合素质水平不足, 在日后的教学内容和方法方面存在较多的不足。

此外在访谈中发现专职跆拳道教师只有1名, 其余教师均为兼职教师, 教师数量严重不足, 师生比过高。

(三) 大学生对跆拳道运动的认知情况

表5 学生对跆拳道运动的了解 (n=385)

	人数	比例
非常了解	100	25.97
比较了解	158	41.04
一般	65	16.88
不了解	62	16.1

由上表中数据可知, 四川工业科技学院的学生对于跆拳道运动有一定了解, 主要是由于韩流影响以及跆拳道运动被纳入奥运会运动项目的影响力。表示非常了解跆拳道运动的学生占比为25.97%, 这部分跆拳道专业学生和爱好者为主; 比较了解的学生占比为41.04%; 还有33%左右的学生对跆拳道运动的了解程度不高甚至完全不了解。可见, 大部分学生能够正确看待跆拳道运动, 具有较高的认知, 少部分学生不是十分了解。

表6 学生对跆拳道运动的兴趣 (n=385)

	人数	比例
非常喜欢	149	38.7
比较喜欢	194	50.39
一般	34	8.83
不喜欢	8	2.08

由上表11的数据分析可知, 当前四川工业科技学院的学生对于跆拳道运动的兴趣较高, 大多数学生都希望参与到跆拳道运动中来, 仅有少部分学生由于跆拳道技能学习有难度和自身体质的影响, 导致跆拳道学习不顺利, 因此对跆拳道运动的兴趣较低。

表7 学生参与跆拳道的学习动机 (n=385)

	人数	比例
参加比赛	135	35.06
提升道德修养	27	7.01
掌握一门特长	72	18.7
强身健体	188	48.83
提高段位	78	20.26
培养坚强意志	39	10.13
减肥、健身	58	15.06
休闲娱乐	39	10.13

跆拳道学习不仅仅是掌握相关的专业技术和知识, 还应当培养学生优良的精神品质。针对四川工业科技学院的学生参与跆拳道动机进行调查得知, 48.83%的

学生是为了强身健体, 35.06%的学生是为了参加比赛; 20.26%的学生是为了提高段位; 18.7%学生是为了掌握一门特长, 有的学生是为了减肥、健身, 还有的学生是为了培养坚强意志、休闲健身以及提升道德修养等。可见, 不同的学生处于不同的动机参加跆拳道运动, 但是动机明确, 能够正确认识跆拳道运动精神。

三、四川工业科技学院跆拳道教学中存在的问题分析

(一) 师资力量薄弱

经过调查发现, 当前四川工业科技学院跆拳道教练存在专业能力不足的情况, 主要表现在教练段位相对较低, 六段以上教练较少; 教练的学历状况不理想, 科研能力相对较低, 不利于开展更深入的跆拳道技能和知识教学。同时学校对跆拳道教练的培训情况不佳, 大多数跆拳道教练更为重视技能学习, 忽视了理论掌握, 不利于掌握跆拳道专业教学能力, 对于课程开展十分不利。

(二) 教学内容设置不够科学

经过调查发现, 四川工业科技学院跆拳道教学内容不完善, 更多教练和学生重视技能提升, 而忽视了理论知识与武德、礼仪精神的传承, 不利于培养学生的综合素质。教学内容和教学目标相辅相成, 四川工业科技学院跆拳道教学目标有偏差, 导致教学内容不完整, 对于学生全面掌握跆拳道知识和技能十分不利。

四、结论与建议

4.1 结论

第一, 四川工业科技学院开展跆拳道运动教学, 具有以下四方面价值: 能够在一定程度上提升大学生的社交能力; 促进大学生的体质健康, 推动大学生心理素质发展, 同时还能够在一定程度上提高大学生的文化素质。因此, 高校开展跆拳道运动教学具有较多益处。

第二, 四川工业科技学院开展跆拳道运动教学的目标和内容制定有偏差, 存在着重视技能忽视理论的问题;

教学方法传统、单一; 而跆拳道教练仅一人, 段位集中在4-5段之间, 不利于深入开展跆拳道教学;

第三, 四川工业科技学院的学生对于跆拳道运动有一定了解, 大多学生受到寒流以及奥运会的影响, 对于跆拳道运动有较大兴趣, 参与动机虽然各不相同, 但是对于跆拳道运动有一定的了解和认知, 参与动机十分明确。

第四, 由于跆拳道师资力量薄弱以及教学内容不规范、不全面, 对于高校跆拳道教学产生一定的制约和影响。

4.2 建议

第一, 四川工业科技学院应当加强跆拳道运动宣传与推广, 积极开展各种形式的跆拳道运动和比赛, 鼓励更多的学生加入其中, 扩大跆拳道运动范围, 促进跆拳道运动在高校的可持续发展。

第二, 四川工业科技学院跆拳道教练应当转变观念, 创新教学思路, 采取多样化的教学手段和方式, 完善教学内容。

第三, 四川工业科技学院应当定期组织跆拳道教练参加培训, 丰富教练的专业知识, 提高教学技能, 有助于开展高效的跆拳道教学。

参考文献:

- [1]姜文龙. 陕西省普通高校跆拳道选修课开展现状调查研究[D]. 延安大学, 2020.
- [2]郑雁飞. 济宁市四所高校跆拳道的开展现状及对策研究[J]. 体育世界(学术版), 2019(12): 156-157.
- [3]黄佩君. 湖北省普通高校跆拳道课程开展现状及其发展对策研究[D]. 武汉体育学院, 2019.
- [4]钟依岑. 桂林市高校跆拳道课程开展情况调查与分析[J]. 西部皮革, 2019, 41(08): 125-126.
- [5]吴琼. 普通高校跆拳道运动开展现状及发展对策研究——以三峡大学为例[J]. 当代体育科技, 2018, 8(34): 101-102.