

浅谈跆拳道运动对青少年全面发展的意义

杨盛程, 周梓萌

新疆师范大学, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2022年11月16日; 录用日期: 2022年12月15日; 发布日期: 2022年12月22日

摘要

跆拳道运动属于手脚并用的搏击性运动, 不仅具有较高的竞技价值, 同时可以强身健体, 修身养性。受中国全民健身的热潮影响, 跆拳道运动正被越来越多的年轻人所熟知及喜爱。青少年是国家的未来, 民族的希望, 定期进行跆拳道运动可以有效培养其健康体魄, 促进青少年的全面发展。

关键词

跆拳道运动, 全面发展, 青少年

On the Significance of Taekwondo Movement to the All-Round Development of Teenagers

Shengcheng Yang, Zimeng Zhou

Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

Received: Nov. 16th, 2022; accepted: Dec. 15th, 2022; published: Dec. 22nd, 2022

Abstract

Taekwondo is a martial sport that uses hands and feet. It not only has high competitive value, but also can strengthen the body and cultivate the body. Influenced by the national fitness craze in China, Taekwondo is becoming known and loved by more and more young people. As the talent resources for the future development of the country, regular taekwondo can effectively cultivate their healthy body and promote their all-round development.

Keywords

Taekwondo, All-Round Development, Young People

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着“双减”政策的落地,国家更加重视学生的课余时间,强调体育锻炼的重要性。青少年正处在生长发育关键时期,知识增长的黄金时期,过重的学习压力会使青少年脑力活动时间较长,长时间如此易造成身体机能不良、心理失衡等负面影响。实践表明,经常参加体育运动能够有效增强青少年体魄、陶冶高尚情操,从而使青少年身心健康发展。随着跆拳道运动的迅速发展和推广,逐渐受到广大群众特别是青少年的青睐。本文采用文献资料法和逻辑推理法,研究跆拳道运动在青少年身心发展过程中的作用,对于促进青少年的全面发展具有一定理论意义及现实意义。

2. 跆拳道项目的特点

2.1. 健身防身性

跆拳道技术动作以各种腿法为主,通过全身协调配合来完成。经常进行跆拳道运动能有效增强人体神经中枢的灵活性和对各脏器的协调和支配能力,促进人体在速度,力量,耐力及协调性等多方面身体素质的发展,具有强身健体,增强体魄的作用。尤其青少年正值成长发育阶段,在这期间练习跆拳道,能够更高效地增强青少年的身体综合素质[1]。

跆拳道运动具有紧张性和对抗性的特点,训练者通过跆拳道项目攻防练习,可增强防身自卫之能。如若遭遇困难危险的情况,跆拳道训练者能通过自身的反应力和超强体魄安全逃生,保护自己。

2.2. 修身健心性

跆拳道属于内外兼修的运动项目,运动过程中注重“礼仪”。跆拳道的礼仪教育一直延伸到训练者的生活中,要求训练者严于律己、尊师重道、宽厚待人等。若将这些优秀品质运用到日常工作学习中,可以更好的树立训练者的自信心,增强训练者的独立性,抵御各种不良社会风气。进行跆拳道运动能有效激发人体脑细胞,其“始于礼终于礼”的武道精神,能够增强练习者的洞察力与判断力,养成坚强勇敢的性格,坚韧不拔的意志,拼搏进取的精神[2]。

在练习者进行跆拳道运动的过程中,需要边做动作边发声扬威,或在打中脚靶时呐喊,在这一过程中,练习者的负面情绪可以持续发泄和释放,激活身体生命力的同时更好的帮助练习者战胜胆怯,内向,不善于表达心理问题等,增强跆拳道练习者的自信心。

2.3. 娱乐观赏性

跆拳道项目因其运动过程中腿法的灵活性,被人们称作“腿上的艺术”。各式腿法和拳法给人以美的享受,鼓舞人们的热情,催人奋进,是极具有观赏价值的体育运动项目。跆拳道项目是一项休闲运动,练习者并不单纯的为比赛竞争,更多是以强身健体,愉悦身心为目的。人们将跆拳道和健美操结合在一

起, 形成简单易上手的跆拳道操, 让练习者在运动过程中, 感受跆拳道项目的力量感和节奏感, 让练习者和观赏者都能充分领略跆拳道运动的特殊魅力所在[3]。

3. 跆拳道运动对青少年全面发展的意义

3.1. 提高身体素质

跆拳道运动是以多种腿法为主, 通过全身的协调与合作来完成的。当前社会, 随着科学技术的不断进步, 人民的生活水平随之不断提升, 加之生活节奏的加快, 导致人们进行体育锻炼的时间比重不断下降。尤其在青少年的年龄阶段, 是身体发育的关键时期, 经常进行体育锻炼以养成健康体魄非常重要, 身体强健才能更好的完成学业任务。跆拳道运动顺应当今大众体育潮流, 其多样的训练内容及方式, 吸引了众多青少年的眼球, 很好激发了他们对跆拳道运动的热情与兴趣。定期进行跆拳道训练能很好地促进青少年的全面发展。实践表明, 经过一定时间及强度跆拳道训练后的青少年群体, 其在力量, 速度, 灵敏度, 耐力和协调性等身体素质方面明显优于未经跆拳道训练的青少年群体, 说明跆拳道运动能有效提升青少年身体素质, 具有强身健体的作用[4]。

3.2. 促进心理发展

跆拳道运动依靠拳脚来进行搏击对抗, 并通过竞赛, 品势及功力检验等运动方式, 让练习者在潜移默化中增强体魄, 并促进其优良品质的形成[5]。通过不断进行跆拳道运动, 不但可以收获形体美, 关键在于能对青少年日常行为进行规范。青少年正值身心发育的关键时期, 心理活动易不稳定, 如遇不合理或不适合的教育方式, 容易对其人生造成影响。跆拳道运动处于“尚礼”与“仁爱”的精神氛围中, 且始终践行“始于礼终于礼”武道精神, 除在道馆及练习中强调礼仪外, 日常生活也要求训练者以礼相待他人。这一严谨的礼仪教育模式, 能使青少年不自觉地受到礼仪教育的熏陶, 把礼仪形态变成心理动力, 让青少年在潜移默化中形成良好的礼仪与优秀的品德[6]。众多研究表明, 练习跆拳道运动能有效提高青少年的心理素质, 养成坚韧不拔的意志品质。

3.3. 提升智力水平

跆拳道运动的项目特点能为青少年智力的开化营造有利的生理条件。根据跆拳道竞赛形式中对参赛者的腿法及手法的规定及要求可知, 练习者在运动中需敏捷, 迅速地做出反应以躲避或回击对手。练习者在进行跆拳道训练或比赛时, 需重点关注对手的动作特征, 思索自己该如何出招, 以达到“知己知彼, 百战百胜”的目的。青少年在进行跆拳道运动的过程中, 能够综合培养其观察力, 强化记忆力, 发展想象力, 有助于思维能力的提升等等[7]。由此可见, 定期参与跆拳道运动能够有效促进青少年智力水平的提高。

3.4. 强化爱国精神

爱国教育历来是党和国家针对青少年的一项极为重要的教育方针, 每个跆拳道训练场要求挂有五星红旗, 在道馆训练的教练及练习者在每堂课开始前及结束前, 需先向国旗致敬, 且心中始终怀着为国争光的信念, 理论爱国教育通过训练形式的实践方式来展现。跆拳道运动精神就是互相关怀、互相信任、荣辱与共、团结友爱的精神。通过参与跆拳道运动, 有利于增强青少年集体主义精神和爱国主义精神。

4. 小节

综上所述, 对青少年跆拳道训练群体来说, 定期参与跆拳道运动能够有效增强其身体素质, 如耐力、柔韧等多方面的基本身体素质, 还有利于调节其心理健康, 磨练意志力, 养成良好行为习惯, 提高思想

道德水平, 提升智力水平, 强化爱国主义精神等诸多作用。近年来, 跆拳道运动因其独特的运动特点, 多层次教育功能, 日益被广大青少年所接受及喜爱。作为一名青少年跆拳道练习者, 应充分了解跆拳道“内外兼修”的运动目的, 明白跆拳道是把处事态度融于搏击之中的运动项目, 并充分利用跆拳道项目中“健身, 防身, 修身”的运动特点, 做到“正身, 正气, 健心”的境界。文章从跆拳道运动的健身防身性、修身健心性、娱乐观赏性的项目特点出发, 其次分别在身体素质、心理发展、智力水平和爱国教育四个维度探讨了开展跆拳道运动对青少年发展的重要性, 最终得出跆拳道运动对于促进青少年的全面发展有着积极的作用。

跆拳道运动不仅能够强身健体, 还能修养身心, 从而追求灵魂的洁净, 它提倡一种乐观积极的人生态度, 同时本身蕴含许多优良的思想文化价值。在中学教育中, 教育工作者应倡导青少年积极参与跆拳道运动, 有条件的学校可开设跆拳道选修课, 由于跆拳道礼仪教育是生活化大众化的, 不仅可使跆拳道运动得以推广, 还能丰富校园文化建设, 为校园增添“礼仪”色彩, 使莘莘学子时刻约束警醒自己 and 他人, 以学校为平台, 传承弘扬中华民族优良传统。

参考文献

- [1] 窦燕. 跆拳道运动的特点对青少年的影响[J]. 科技风, 2010(6): 26.
- [2] 安庆. 浅谈练习跆拳道对青少年成长的意义[J]. 武魂, 2013(7): 51.
- [3] 邓跃宁, 许军. 休闲运动 2 [M]. 成都: 四川科学技术出版社, 2012: 431-432.
- [4] 王磊. 跆拳道项目对促进青少年全面发展的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都体育学院, 2012.
- [5] 喻建. 跆拳道对青少年身心作用的研究[C]//2022 教育教学探究网络论坛. 2022: 464-466.
- [6] 王维. 论跆拳道学习在少儿身心发展中的作用[J]. 内蒙古教育(职教版), 2015(5): 39-40.
- [7] 王其文, 高嵩. 跆拳道运动在中小学开展的现状调查与分析[J]. 文体用品与技, 2014(6): 128.