

# 广州市部分高校学生选修跆拳道课程的缘由分析

张旭<sup>1</sup>, 张宝根<sup>2</sup>

(1. 广州体育职业技术学院, 广东 广州 510075; 2. 广州体育学院, 广东 广州 510075)

**【摘要】**笔者运用文献资料法、调查问卷法、数理统计法等方法对广州市部分高校学生选修跆拳道课程的行为进行理论分析, 总结出其开展积极一面及学生内在动机因素, 依此提出相关的措施和对策。本文旨在为高校更好地开展跆拳道教学, 满足学生的需求提供帮助。

**【关键词】**学生; 跆拳道; 缘由; 动机

**【中图分类号】**G886.9 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)04-0110-04

跆拳道运动于1995年传入我国, 由于此项运动具有发声扬威、崇尚礼节、健身防身等特点, 深受高校大学生的喜爱, 在广州乃至全国高校迅速刮起了跆拳道热, 跆拳道课、跆拳道培训班、跆拳道的交流和表演等多种形式的跆拳道活动开展的如火如荼, 并且大有愈演愈烈之势, 且有不少学者认为在高校开展跆拳道是大势所趋。哪么其根源何在? 笔者以此问题为出发点, 以广州市部分高校学生为研究对象, 运用文献资料法、问卷调查法、逻辑分析法、数理统计法等方法进行调查与分析, 总结出其开展积极一面及学生内在的动机因素, 依此提出相关的措施和对策。

## 1 研究对象与方法

### 1.1 研究对象

本研究对象为广州体育职业技术学院、广州体育学院、华南师范大学和暨南大学在校生200人。

### 1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法: 运用文献资料法, 收集和参考国内相关的文献资料。

1.2.2 问卷调查法: 采用问卷调查法, 发放问卷200份, 回收195份, 回收率97.5%, 有效问卷191份, 有效率95.5%。

1.2.3 数理统计法: 运用统计分析法对有关数据进行处理。

1.2.4 逻辑分析法: 采用比较, 归纳, 演绎等逻辑分析方法, 对有关资料进行系统分析。

## 2 结果与分析

### 2.1 学生选修跆拳道课程的缘由分析

#### 2.1 跆拳道自身优势分析

在进行实地访问、专家访谈以及分析调查问卷后, 得出跆拳道的自身优势主要表现在以下这些方面。具体见表1。

表1 跆拳道自身优势分析统计表(可多选)N=191

	动作简单	观赏性强	发声	防身	礼节严格	促进身心健康	发展智力
人数	142	165	153	112	123	137	119
比例	74.35%	86.39%	80.1%	58.6%	64.4%	71.72%	62.3%

#### 2.1.1 动作相对比较简单

跆拳道运动主要是用腿进攻和防守, 主要腿法只有7种, 因此学习起来比较容易, 对非专业的跆拳道练习者来说, 不需要花费过多的时间进行基础训练, 能在较短的时间内掌握跆拳道基本动作, 这一点是其他项目所不具备的, 其中有74.35%的学生认同这一观点。

#### 2.1.2 跆拳道技术具有较好的观赏性

跆拳道服装以白色为主, 配以不同颜色的腰带, 穿上跆拳道专用服装的练习者看起来非常精神, 而且跆拳道运动运用踢、劈、旋、摆、踹、蹬等法进行攻击, 腿法攻击的动作幅度大, 变化多样, 常有

出人意料的精彩动作出现, 跆拳道的功力检验更是异彩纷呈, 它主要是表演者徒手或赤脚, 原地或腾空, 运用不同技术以肢体直接接触木板或瓦砾, 瞬间发力将其击碎, 充分展示了激烈对抗中的形体美, 具有极高的欣赏价值。在调查分析中显示, 具有极高的欣赏价值是学生们选择这一项目的主要因素, 其比例达86.39%。

#### 2.1.3 练习中要求发声

跆拳道运动要求学生每做一个动作都需要发声, 这是其它体育项目所不具备的。这种伴随着技术动作发出的大喊大叫, 这种发自腹腔的声音可以将学生的消极情绪如忧愁、焦虑、苦闷、恐惧、悲伤

等释放出来,从而增强学生自信心,使学生心情愉快,情绪稳定,处于积极向上和充满希望的乐观状态。其原因就在于:在现代社会大学生面临的挑战越来越多,学习压力就业压力越来越大,会使学生长期处于过分紧张状态而产生心理障碍。可以说,跆拳道运动是学生发泄不良情绪的窗口,是调节学生心理的有效良药。有着其它体育项目不可替代的独特的调节学生心理的作用。也正因为如此,80.1%的学生认同这一观点。

#### 2.1.4 具有防身特点

跆拳道运动除具备以上特点之外,关键还在于具有防身效果,这是学生喜欢此项目的重要原因之一,其比例为58.6%。对抗项目最大的特点就是在练习中通过击打、制服对手达到锻炼的目的和效果,由于在现代社会中,人们不可避免的要在自身遭到侵害时实施自我保护,也可以说,人人都需要自我保护,人人也都想拥有一门防身技能。因此,动作简单易学、安全系数比较大的跆拳道运动自然就成为了高校大学生的首选运动。从以上对跆拳道运动的理论分析我们可以看出,跆拳道运动动作简单易学、同时又具有观赏性、礼节性、快速性、发声性、防身性等特点,深受大学生的喜爱。

#### 2.1.5 跆拳道对礼节要求比较严格

跆拳道运动要求练习者不仅学习跆拳道的技术,而且还要注重对跆拳道礼仪、道德修养的学习和遵从。每一名练习者在每一次练习时都要求“以礼始,以礼终”,对场地敬礼,因为场地给他们提供了练习的机会;对教练敬礼,是教练教授他们跆拳道的知识;对国旗敬礼,没有国家也就没有个人的存在,以培养爱国主义精神;对陪自己练习的同伴敬礼是感谢队友的帮助。此运动高度培养人的礼仪规范、克己忍耐、谦虚谨慎和坚忍不拔的精神,跆拳道中的道,本身蕴藏着一种精神追求和信念,就是具有强烈的爱国热情和为正义献身的崇高精神。道,作为民族精神的体现,要求练习者都需具有勇猛善战、敢打敢拼的素质,培养坚忍不拔的作风,讲究礼仪修养以及完善的人格。因此,练习跆拳道是内修精神、性情,外修技术、身体。能培养出常人难以达到的意志品质和忍让谦恭的美德,是培养人们优秀品格的有效方法,并增强民族凝聚力和

激发爱国精神。还能培养人礼让谦逊、宽厚待人的美德;造就人热爱祖国、勇于献身的思想,为祖国和国家练就具备优秀品质的建设者,这对青少年的全面成长发展,尤其是对当代大学生的锻炼和培养具有特殊的教育意义。

#### 2.1.6 跆拳道运动对身心素质的促进作用

跆拳道运动的技术动作是由全身协调配合和通过各种各样的腿法来表现。他能很好地促进人体的力量、速度、灵敏、耐力、协调等全面身体素质的发展,具有强身健体的作用。而且,通过跆拳道练习还可以提高神经中枢的灵活性,提高神经中枢协调各器官的能力。因为跆拳道运动在平时训练和比赛中要经常需要临场应变技战术,或最快速进攻,或是主动后撤再反击,或是腾空劈腿,或是后踢接后旋踢,这对练习跆拳道的人的身体素质又提出了一定的要求。此外,跆拳道推崇“以礼始,以礼终”的尚武精神,贯穿礼仪廉耻,忍耐克己,百折不屈的根本宗旨无疑是对学习者意志品质的全面锻炼和培养。有71.72%的学生认同这一观点。

#### 2.1.7 跆拳道运动对智力发展的促进作用

从跆拳道实战的步法、手法来看,它要求运动者灵活、快速、敏捷、多变。因此,运动者必须集中注意力、仔细观察,认真思考对方的一举一动,这样才能够“知己知彼,百战百胜”。科学的方法可以通过改善大脑的物质结构和技能状况,全面发展观察力,为智力开发创造良好的生理环境条件,而跆拳道恰好是培养学员开动脑筋,不断创新,发挥想象力的新兴运动项目。

## 2.2 学生学习跆拳道的过程体验分析

学生学习过程的体验是学生学习某种事物的兴趣源头,它直接影响学生的动机、态度等。表2可知,学生在学习跆拳道过程中感到非常快乐的占学生总数的56.1%,感到快乐的有40.8%,一般的仅有3.1%。在学习跆拳道的过程中不快乐和反感的学生为零。同时有87%的学生认为在坚持练习一段时间的跆拳道后,感到体质增强了,通过呐喊大叫,将心中的不满和苦恼发泄出去心情更加愉快舒畅了。通过与别人面对面的格斗,自信心和意志力也增强了,学生表示他们更加热爱此运动了。

表2 练习跆拳道的过程中感受 N=191

感受	非常快	乐快乐	一般	不快乐	反感
人数	107	78	6	0	0
比例	56.1%	40.8%	3.1%	0%	0%

## 2.3 广州市部分高校学生学习跆拳道动机分析

表3 广州市部分高校学生学习跆拳道动机(多选)N=191

原因	百分比(%)	位次
健身娱乐、防身自卫	87.12	1
追求时尚潮流、兴趣	70.91	2
缓解、释放学习压力	54.53	3
增加交往,结交朋友	49.68	4
提高修养,丰富自我	32.97	5
韩国文化	19.28	6
降脂减肥	4.26	7

通过表3可以看出,“健身娱乐、防身自卫”的动机在学生动机中居于首位,选择率占87.12%,说明绝大多数学生认可跆拳道可以增强体质,愉悦身心。当代大学生的心理特征是喜欢追求新潮、张扬个性,他们需要具有新时代、新内容、新气息的体育活动形式,而跆拳道作为一项正在我国蓬勃发展的新兴体育运动项目,以丰富的内涵以及良好的身体锻炼效果,规整的道服、整齐划一的动作、眼花缭乱的腿法,满足了当代大学生求新求异的心理特点及精神需求。从表3就可以证实这一点,70.91%的学生选择了“追求时尚潮流”。而“缓解、释放压力”位于第三位,占54.53%,当今大学生的学习压力越来越大是一个不可争议的事实,学生们认为通过跆拳道击靶、对抗,再配合发声,可以使因工作、学习而起的压力和不愉快在踢腿挥拳中得到宣泄和释放,练完后,全身轻松、精力充沛、信心增强,其精神锻炼的意义必然会增加学生对锻炼的认同感。此外,有49.68%的学生选修跆拳道的动机是为了增加交往,结交朋友;32.97%的学生是为了提高修养,丰富自我;19.28%的学生是为了学习韩国文化;还有14.26%的学生是为了降脂减肥。

## 3 结论与建议

### 3.1 结论

统计分析结果显示,跆拳道动作相对比较简单、观赏性强、配合发声、注重礼节、防身、促进身心健康和发展智力等自身优势是学生选择跆拳道学习的缘由之一。此外,在练习过程中感受愉悦的情感体验是学生们钟爱跆拳道的内在动力,其必然会成为学生选择跆拳道学习的又一缘由。从学生选修跆拳道运动的动机分析来看,学生们主要是为了满足自我健身娱乐、防身自卫、追求时尚潮流、缓解

学习压力、结交朋友、丰富自我、学习韩国文化以及降脂减肥等内在需求。学生们学习跆拳道的动机来源于学生内在的心理需要,毫无疑问这是学生选择跆拳道学习的内在缘由。

### 3.2 建议

研究得出,学生们选修跆拳道的缘由主要是跆拳道自身的优势、愉悦的情感体验和内在的需求。因此,根据这些缘由提出以下建议以供参考。

#### 3.2.1 做好宣传工作,提高学生的思想认识

通过利用多媒体或其他途径加强对跆拳道运动锻炼的作用和健身意义的宣传,培养学生的兴趣与爱好,提高学生锻炼的积极性,提高学生的体育道德意识。

#### 3.2.2 努力激发学生练习跆拳道的兴趣

兴趣是人们从事某种活动的倾向。这种倾向与一定的情感联系着,学生一旦对跆拳道学习发生了兴趣,也就获得搞好跆拳道学习的动力,对待困难就会有足够的毅力和勇气。因此,在授课过程中,可以比较深入地向学生分析跆拳道的精神内涵以及它的作用等,来激发学生的求知欲望,培养他们的好奇心。同时,还可以组织各种跆拳道游戏与竞赛,激发他们的好胜心理,培养他们的竞争意识。

#### 3.2.3 注意培养学生参与跆拳道锻炼的自觉性

跆拳道教学中要注重培养和激发学生锻炼的自觉性,使学生“要我练”的被动行为转变为“我要练”的自觉行为,其目的是把长远的需要和眼前的学习要求融于自己内在需要过程中。要注重跆拳道的实用性,使学生在学习中体会跆拳道的实际的用处,增强情感体验。同时倡导在教学的手段和方法上多动脑筋,力求多样化、趣味化。

## 注释及参考文献:

[1]刘和臣,陈佳琪,刁振东.学校开设跆拳道体育课程的可行性分析[J].沈阳体育学院学报,2004(1):90-91.

- [2]刘卫军.跆拳道[M].北京:高等教育出版社,2004.
- [3]马君.高校开设跆拳道课的实践探索[J].西安体育学院学报,2002(3):100-101.
- [4]李梁,鲍志宏,季浏.大学生体育学习动机与激发的探讨[J].体育与科学,2004(3):73-76.
- [5]王滔.试析高校开展跆拳道运动的可行性[J].体育学刊,2000(6):38-39.
- [6]马启伟,张力为.体育运动心理学[M].杭州:浙江教育出版社,1996.

## On the Causes of Part College Students of Guangzhou City Taking Courses in Taekwondo

ZHANG Xu<sup>1</sup>, ZHANG Bao-gen<sup>2</sup>

(1. Guangzhou Physical Education College, Guangzhou, Guangdong 510075;  
2. Institute of Physical Education of Guangzhou, Guangzhou, Guangdong 510075)

**Abstract:** The author used of literature, questionnaire, mathematical statistics and so on to analyse the behavior of part college students in Guangzhou city taking courses in taekwondo, then summed up the positive side and intrinsic motivation factor of its students so as to put forward relevant measures and countermeasures. This article aims to teach taekwondo better and meet the needs of the students .

**Key words:** Students; Taekwondo; Reason; Motivation

---

(上接103页)

**Abstract:** Through using the method of literature and investigation, this paper analyzes the necessity and feasibility of opening Wushu gongfa courses in P.E. department of universities, and puts forward own proposal in the hope of providing serves for the cultural inheritance and the sustainable development of Wushu.

**Key words:** P.E. department of ordinary universities; Wushu Gongfa; Necessity; Feasibility