

# 习术育人 实践铸魂

## ——跆拳道运动指导下对大学生自信力与耐挫力的影响研究

魏齐超

湖南体育职业学院

**摘要:**跆拳道运动在提高大学生自信力和耐挫力方面具有显著的影响。在训练过程中,学生需要不断地面对挑战和困难,学会如何克服自己的恐惧和不安,从而逐渐提高自己的意志力和毅力。同时,跆拳道运动的集体训练也可以让学生学会如何与他人合作和交流,增强自己在集体中的归属感和认同感,从而更好地应对挫折和失败。基于此,本文将探究跆拳道运动指导下对大学生自信力与耐挫力的影响。

**关键词:**跆拳道运动;大学生;自信力与耐挫力;影响研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.11.011

### 引言

随着现代社会的发展,大学生的心理健康问题日益受到关注。自信力和耐挫力是大学生心理健康的重要组成部分,对于学生的成长和发展具有重要意义。跆拳道作为一种以往的体育运动,不仅具有锻炼身体的作用,还具有培养人的意志品质和心理素质的功能。在跆拳道运动中,学生需要通过不断挑战自己、克服困难的方式来提高自己的能力和水平,帮助学生更好地应对生活中的挫折和失败,增强学生的耐挫力。

### 一、跆拳道运动指导下对大学生自信力与耐挫力的影响

跆拳道作为一种体育运动,不仅仅能够锻炼身体,还能够提升个人的自信心和耐挫力。在跆拳道运动的指导下,大学生的自信力和耐挫力能够得到显著的提高。

首先,跆拳道运动需要不断地挑战自我,克服困难和挫折。在这个过程中,练习者会逐渐培养出强大的自信心,因为学生知道自己有能力克服困难。这种自信心能够传递给周围的人,让学生更加自信地面对生活中的各种挑战。

其次,跆拳道运动注重纪律和规矩,要求学生遵守规则和纪律。通过这个过程,练习者会培养出强烈的责任感和自律能力。这些品质不仅能够在跆拳道运动中发挥作用,还能够日常生活中帮助练习者更好地管理自己。

最后,跆拳道运动还能够帮助大学生培养抗挫能力。在跆拳道比赛中,每个人都会遇到挫折和失败。但是,优秀的学生会从中吸取教训,不断调整自己的状态,最终取得胜利。这种抗挫能力不仅能够在跆拳道比赛中发挥作用,还能够在大学生的生活中帮助学生更好地

地应对挫折和困难。

总之,跆拳道运动对于大学生的自信力和耐挫力有着积极的影响。通过跆拳道运动的指导,大学生可以培养出更多的优秀品质,更好地应对生活中的各种挑战。

### 二、跆拳道运动指导下对大学生自信力与耐挫力的现状

首先,越来越多的学校开始重视跆拳道运动在培养学生自信力和耐挫力方面的作用,纷纷开设了跆拳道课程或社团活动。这些课程和活动不仅让学生了解和掌握跆拳道的技术和技巧,更重要的是通过训练和比赛,让学生逐渐树立自信心,培养坚韧不拔的精神。

其次,跆拳道运动在大学生群体中受到了广泛的欢迎。许多大学生认为跆拳道运动不仅锻炼身体,还能提高心理素质,增强自信力和耐挫力。学生积极参与各种跆拳道比赛和活动,通过比赛和交流,不断挑战自己,提高自己的能力和素质。

最后,在现实中,也存在一些问题。一些学生可能因为缺乏自信或耐挫力而不敢尝试或放弃跆拳道运动。这需要教练和辅导员的引导和支持,帮助学生克服困难,树立信心。同时,一些学校可能缺乏专业的跆拳道教练和设备,无法为学生提供良好的训练环境。这需要学校加大投入,改善设施,提供更好的培训和支持。

总之,跆拳道运动在指导大学生自信力和耐挫力方面具有积极的作用。然而,也需要学校、教练和辅导员的共同努力,为学生提供更好的培训和支持,促进学生的全面发展。

### 三、跆拳道运动指导下对大学生自信力与耐挫力的策略

(一) 设定明确目标,提高大学生自信力与耐挫力

设定明确目标是提高大学生跆拳道运动水平的重要途径，可以帮助学生建立自信，提高动力，促进交流和互动。在跆拳道训练中，设定明确的目标可以帮助学生了解自己的训练目的和方向，并且激励学生不断努力。目标应该是具体、可衡量的，并且与学生的实际情况相符，以确保学生能够有针对性地进行训练。同时，目标也可以激发学生的积极性和动力，让学生更加努力地追求自己的目标。

例如，学生可以将“提高自己的腿法技巧”作为具体的目标。这个目标可以进一步细化为“在一个月内掌握基本的后旋踢技巧”，并且可以通过每周的训练次数、训练时间等具体指标来衡量进度。将“提高自己的腿法技巧”作为具体的目标。这个目标可以进一步细化为“在一个月内掌握基本的后旋踢技巧”，并且可以通过每周的训练次数、训练时间等具体指标来衡量进度。通过设定明确目标并为之努力，大学生可以在跆拳道训练中逐渐建立自信，提高耐挫能力。这种自信和耐挫能力不仅有助于学生在跆拳道运动中取得更好的成绩，也会对学生的生活和未来产生积极的影响。

（二）推广跆拳道文化，提高大学生自信力与耐挫力

推广跆拳道文化可以让更多的人了解跆拳道的历史和文化背景。跆拳道起源于韩国，是一种融合了以往武术和现代体育的武术运动。通过介绍跆拳道的起源、发展和文化内涵，可以让更多的大学生了解跆拳道的独特之处和价值所在。推广跆拳道文化可以鼓励大学生积极参与跆拳道运动。跆拳道不仅是一种武术运动，更是一种健康的生活方式。通过推广跆拳道文化，可以吸引更多的大学生参与跆拳道运动，提高学生的身体素质和自我控制能力。

例如，大学可以定期举办跆拳道文化讲座或工作坊，邀请专业的跆拳道教练或专家来为学生讲解跆拳道的历史、文化、技术等方面。这些讲座和工作坊可以让学生更深入地了解跆拳道，激发学生对跆拳道运动的兴趣。同时，大学还可以开设跆拳道课程，将跆拳道纳入体育课程中。通过课程学习，学生可以掌握基本的跆拳道技术和理论知识，培养学生的自信心和耐挫力。此外，大学还可以组织跆拳道比赛或活动，鼓励学生积极参与。这些比赛或活动可以让学生展示自己的技能和实力，增强学生的自信心和自豪感。总之，推广跆拳道文化可以提高大学生自信力和耐挫力，让学生更好地应对生活中的挑战和困难。

（三）强化师资力量，提高大学生自信力与耐挫力

跆拳道教练需要具备专业的知识和技能，才能够有效地指导学生。为了提高跆拳道教练的专业水平和教学能力，可以组织定期的培训和学习活动，让教练不断学习新的知识和技能，不断提高自己的专业水平。通过引进优秀的跆拳道教练，为学生提供更好的指导和支持。优秀的跆拳道教练拥有丰富的教学经验和专业知识和技能，能够更好地指导学生，帮助学生更好地掌握跆拳道技巧和提高心理素质。因此，学校应该积极引进优秀的跆拳道教练，为学生提供更好的指导和支持。

例如，①学校定期组织跆拳道教练参加培训和学习活动，包括学习新的跆拳道技术、教学方法和心理学知识等。这有助于教练不断更新自己的知识和技能，提高教学水平。②学校积极引进具有丰富教学经验和专业知识的优秀跆拳道教练，为学生提供更好的指导和支持。这些教练能够更好地帮助学生掌握跆拳道技巧，提高学生的自信力和耐挫力。③学校定期组织跆拳道教练之间的交流活动，让教练分享自己的教学经验和教学方法，互相学习和借鉴。这有助于教练不断改进自己的教学方式，提高教学效果。④学校建立了完善的激励机制，对在跆拳道教学方面表现优秀的教练进行表彰和奖励，激发教练的教学热情和工作积极性。通过以上措施的实施，学校的跆拳道师资力量得到了显著加强，学生的自信力和耐挫力也得到了有效提高。

（四）通过比赛交流，提高大学生自信力与耐挫力

增加比赛和交流机会对于大学生在跆拳道运动中提升自信力和耐挫力具有重要作用，提供更多的比赛和交流机会可以让学生有更多的实践机会。在比赛中，学生可以与其他选手交流和学习，借鉴对方的经验和技巧，从而更好地提高自己的技术水平。同时，在比赛中，学生需要面对各种挑战和困难，这有助于学生增强自信力和耐挫力，更好地应对生活和学习中的各种挑战。在比赛中学生需要不断挑战自己，尝试新的技术和战术，从而提高自己的竞技水平和综合素质。同时，在比赛中，学生需要遵守规则和礼仪，这有助于提高学生的综合素质和文化素养。

例如，在一次校内跆拳道比赛中，赵某遇到了一个实力强劲的对手。在比赛中，赵某不断尝试新的技术和战术，但都被对方巧妙地化解。面对失败和挫折，赵某并没有放弃，而是更加努力地练习和准备。最终，赵某在比赛中发挥出色，获得了胜利。这次比赛让赵某深刻体会到了自信力和耐挫力的重要性，也让他更加坚定

了自己的信念和目标。通过比赛和交流，大学生可以更好地了解自己的优势和不足，从而有针对性地改进和提高。同时，在比赛中，学生需要学会如何与他人合作和沟通，这有助于提高学生的社交能力和团队合作精神。此外，比赛还可以让学生更好地了解自己的潜力和能力，从而更好地规划自己的未来和发展方向。因此，增加比赛和交流机会是提高大学生自信力和耐挫力的有效途径。学校应该积极组织各种比赛和交流活动，为学生提供更多的实践机会和挑战机会。同时，学生也应该积极参与比赛和交流活动，不断提高自己的技术水平和综合素质。

#### （五）注重心理辅导，提高大学生自信力与耐挫力

基于跆拳道训练中，输赢是不可避免的。通过心理辅导，学生可以正确看待输赢，认识到输赢并不是最终目的，重要的是参与和体验过程。注重心理辅导是提高大学生自信力和耐挫力的关键。学校应该为学生提供心理辅导服务，帮助学生正确看待输赢、增强自信心和提高耐挫能力。同时，学生也应该积极寻求心理辅导服务，以便更好地应对生活和学习中的各种挑战。通过心理辅导，大学生可以在跆拳道训练中不断成长和进步，实现个人价值和社会价值的双重提升。

例如，大学可以设立专门的心理咨询中心，为学生提供心理辅导服务。这些服务可以包括个体咨询、团体辅导、心理讲座等，以帮助学生解决各种心理问题。在跆拳道训练中，当学生遇到挫折或失败时，学生可能会感到失落或沮丧。此时，心理辅导师可以及时介入，为学生提供支持和鼓励，帮助学生正确看待输赢，认识到失败并不是终点，而是成长和进步的起点。此外，心理辅导师还可以通过团体辅导的形式，组织学生进行团队建设活动，培养学生的团队合作精神和沟通能力。这样的活动可以让学生学会相互支持和鼓励，从而增强学生的自信心和耐挫能力。总之，注重心理辅导是提高大学生自信力和耐挫力的关键。学校应该为学生提供心理辅导服务，帮助学生正确看待输赢、增强自信心和提高耐挫能力。同时，学生也应该积极寻求心理辅导服务，以便更好地应对生活和学习中的各种挑战。

#### （六）结合德育教育，提高大学生自信力与耐挫力

将跆拳道运动与德育相结合，可以培养学生的道德品质和社会责任感。在跆拳道训练和比赛中，学生需要遵守规则和礼仪，学习尊重他人和维护社会公德。这些道德规范和价值观可以帮助学生树立正确的人生观和

价值观，成为有良好道德修养的人。将跆拳道运动与其他教育资源相结合，可以形成全面育人的教育体系。总之，结合其他教育资源是提高大学生跆拳道运动水平的重要途径，可以帮助学生全面发展，提高学生的综合素质和文化素养。

例如，首先，在跆拳道训练中，学生需要不断挑战自己，克服困难，逐步提高自己的技能水平。在这个过程中，学生可以逐渐建立自信心。同时，德育教育可以引导学生正确认识自己，了解自己的优点和不足，从而更加自信地面对挑战和困难。其次，在跆拳道比赛中，学生可能会遇到失败和挫折。通过德育教育，可以引导学生正确看待失败和挫折，培养学生的耐挫能力。同时，在比赛中，学生需要学会如何应对压力和挑战，这也是提高耐挫力的有效途径。最后，通过将跆拳道运动与德育教育相结合，可以促进大学生的全面发展。在体育活动中，学生可以锻炼身体，提高身体素质；在德育教育中，学生可以学习做人、做事的道理，提高思想道德素质。这种全面发展的教育方式有助于培养具有综合素质的人才。

#### 结语

综上所述，跆拳道运动作为一种综合性的运动方式，不仅可以帮助大学生锻炼身体、提高身体素质，还可以对大学生的自信力和耐挫力产生积极的影响。因此，建议大学生积极参与跆拳道运动，通过运动来提升自信力和耐挫力，为未来的学习和生活奠定坚实的基础。同时，学校和社会也应加大对跆拳道运动的推广和支持力度，为更多的大学生提供参与和学习的机会，以此实现跆拳道运动指导的目的。

#### 参考文献

- [1] 张华明. 大学生跆拳道运动员心理技能和竞赛焦虑的关系研究[J]. 安徽体育科技, 2022(03): 76-79.
- [2] 张志浩, 左文泉. 跆拳道运动对大学生创新人格的影响研究[J]. 文体用品与科技, 2022, (10): 99-101.
- [3] 曹卉. 跆拳道运动对大学生体质健康的影响研究[J]. 青少年体育, 2021, (10): 34-35.
- [4] 曹桂芳. 跆拳道教学对大学生人格塑造的重要性[J]. 拳击与格斗, 2021, (10): 122-123.

基金项目：湖南省教育厅教育科学研究项目课题（课题编号：21C1292）跆拳道运动对大学生自信心与耐挫力影响研究