

高职院校跆拳道社团活动对社员身心的影响

——以浙江汽车职业技术学院为例

路钊 徐宇凌

(浙江汽车职业技术学院 浙江 台州 318000)

[摘要]跆拳道社团是高职院校体育社团的重要组成部分。众多高职院校都在校内设有跆拳道社团,以便丰富学生的业余生活。高职院校的学生与本科高校的学生相比有着自己独特的学情和运动习惯。本文通过问卷调查法、访谈法深入探究跆拳道社团活动对社员身心的影响,以期为促进跆拳道社团在高职院校更好的发展提供理论依据。

[关键词]体育社团; 职业教育; 跆拳道社团; 身心影响

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.1802

跆拳道作为一项注重礼仪且极具观赏性的格斗运动,在中国发展已有近三十年的历史。跆拳道动作简单易学,受场地影响较小,在校园中易于推广。其广泛的群众基础为其在高职院校的普及提供了可行性以及优秀的师资力量。此外,作为高职院校课外体育的重要组成部分,跆拳道社团从规模和影响力来说,不亚于其他任何的体育社团,在竞争激烈的学生社团中具有举足轻重的地位。跆拳道社团作为众多高校体育社团的标杆,探究其社团活动对学生身心的作用,对其他体育社团的发展具有指导意义和极高的参考价值。除此之外现有研究主要是针对高校这个大的群体,并没有将高职院校单列出来进行研究。高职院校的学生与其他本科院校的学生在身体素质、心理素质、学习能力方面有所差异,不能一概而论,需要有针对性的进行调查研究。

1 国内研究现状

河南师范大学董珂(2019)在《跆拳道在高校学生社团活动中的运动价值研究》中提出:“跆拳道社团对学生具有极高的个人价值可以提升学生的身体素质、自我保护能力以及心理素质。从社会学的角度来说有利于构建和谐校园同时还可以促进院校之间学生的互动与交流”;延边大学李天植(2020)在《跆拳道运动对高校大学生心理素质影响的研究》中提出:“跆拳道运动对高校学生的心理素质具有广泛的影响,可以提高学生的自我意识;自信心水平;人际之间的交往能力;心理抗压能力;百折不屈的意志品质;良好的礼仪礼貌以及追求美的心理需求”;宿州学院的付荣(2019)在《安徽省高校民族传统体育社团活动现状调查与分析》中提出:“学生在参与民族传统体育社团后30.56%的学生认为增强了体质;15.56%的学生认为愉悦了身心;20%的学生认为提高了社交能力;25%的学生认为提高了运动能力;接近6%的学生认为参与之后养成了良好的锻炼习惯”。

综上所述,体育社团有助于提高学生的身体素质、心理素质、社交能力等。对于校园体育文化建设也有着积极的作用。而跆拳道社团在社员礼节礼貌、自我保护能力以及意志品质方面有着比其他体育社团更加突出的作用。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

在浙江汽车职业技术学院参加跆拳道社团活动1个月以上的社团成员以及两届跆拳道社团的社长。其中社团成员有男生30人,女生6人,年龄范围为17-21岁。

2.2 研究方法

本文将采用问卷调查法与访谈的方法,进行调查研究。

2.2.1 问卷调查法

问卷内容包括跆拳道社团练习对学生身体素质的影响、心理素质的影响、校园文化的影响等几大类。每个大类将根据具体情况分成3-5个小问题进行详细提问。身体素质在问卷中将细分为速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等方面进行提问。心理素质的影响将细分为自信心、交往能力、抗压能力、抗挫能力等方面进行提问。最后通过数理统计法,将问卷调查反馈的数据用Excel表格进行数理统计。

2.2.2 访谈法

拟定联系浙江汽车职业技术学院跆拳道社团两届社长,一对一进行开放式访谈,讨论通过跆拳道社团活动,自己与社员

在身体和心理等各方面的变化。

3 研究结果

3.1 问卷调查

本次调查一共发放问卷36份,回收36份。其中有效问卷36份,无效问卷0份,回收有效率百分之百。在身体素质方面所有社员都认为通过跆拳道社团活动,个人柔韧性得到了提升;在心理素质方面所有社员都认为通过跆拳道社团活动,个人的自信心得到了提升;在校园文化方面所有社员都认为通过跆拳道社团活动使社员养成了注重文明礼貌的习惯。

除此之外,91.67%以上的社团成员认为通过跆拳道社团活动,灵敏性、腿部力量、速度、耐力、协调性等身体素质得到了提升;91.67%以上的社团成员认为通过跆拳道社团活动,在个人交往能力、个人抗压性、个人抗挫折性等心理素质方面得到了提升。94.44%以上的社团成员认为通过跆拳道社团活动,在运动习惯与体育精神养成的方面得到了提升,同时养成了坚持不懈的体育精神。通过开放性问题的部分学生提出参加跆拳道社团活动以后,个人学习的专注力得到了提升。

3.2 访谈

通过对社团社长a和社长b的半开放式访谈,我们得出以下结果。社团社长a认为通过跆拳道社团活动,自己的领导力得到了提升,改变了做事鲁莽冲动的坏习惯,并且学会了与社员们进行沟通,以谈话的方式促进社团成员的共同发展。而社员们学会了对自己负责任,开始学会给自己设定目标并通过努力来达到它。同时,在跆拳道训练中,社员的身体素质得到了稳定且可观的提升。在平时的生活中也变得更加自信开朗和乐观。社长b认为自己在社团活动中,提升了自己的教学能力,为将来的工作和就业打下了基础。而社员们学习到了跆拳道的相关知识技能,有更多的机会参加跆拳道比赛和登台表演,极大的丰富了社员的业余生活、提高了社员的自信心。

4 结论与未来研究方向

通过研究结果可以看出,高职院校跆拳道社团活动对社团成员在灵敏性、腿部力量、速度、耐力、协调性等身体素质方面有明显的提升作用。可以有效的提升自信心、个人交往能力、个人抗压性、个人抗挫折性等心理素质。并且可以促进学生注重文明礼貌,热爱体育运动等校园文化的养成。此外社团的管理人员在领导力和教学能力上得到了发展,社员掌握了跆拳道技术与知识,有利于学生多方面的择业与就业,给高职院校职业教育的改革与发展提供了依据。因此,高职院校应该积极的在校园内开展跆拳道社团活动以促进学生身心健康和校园文化的发展。此外,本文仍有所不足未来应在以下方向进行研究与改进:1、本文仅以浙江汽车职业技术学院为例,数据样本不够多,未来应选取更多高职院校的学生作为样本进行采样;2、社员参加社团活动的时间对数据的结果有一定影响,后期应该将社团成员参加社团活动的时间纳入统计范围,将参加社团活动的时间长短作为一个变量,以便更加深入的探究。

参考文献

- [1]李天植,卜星月,黄嘉辉.跆拳道运动队高校大学生心理素质的影响[J].当代体育科技,2020,10(7):173-174.
- [2]李能.湖南高校跆拳道社团建设现状研究[D].吉首大学硕士学位论文,2015.