

关于跆拳道训练中身体协调能力的培养策略分析

牟晓丽

沈阳体育学院, 中国·辽宁 沈阳 110102

【摘要】跆拳道是从朝鲜半岛兴起的一项竞技运动,现在已经发展成为全球性的活动。因为它的专业性很强,在中国高等院校得到了普及,使学生不仅可以学习跆拳道技术,还可以培养跆拳道精神。跆拳道比赛是一项快节奏、高强度的比赛竞争,要求运动员在智力、技术和身体健康上都有一定的基础。因此,本文在分析跆拳道运动的目的、意义的基础上,提出了提高跆拳道教学质量以及身体协调能力的策略。

【关键词】跆拳道训练; 身体协调能力; 培养策略

随着素质教育的全面实施,高校不仅重视提高教学质量文化课程的能力,也要求学生具备较强的身体素质。跆拳道训练教师应积极尝试各种教学方法,力求提高教学质量的同时,提高学生的身体素质。如今,跆拳道教学大多仍采用传统的教学方法和教学内容,难以满足学生追求兴趣和知识的心理需求,尤其是当今大学生的身体协调能力。因此,跆拳道教师应主动探索新的教学内容和教学方法来应对训练中的身体协调能力培养策略。

1 身体协调能力概述

平衡、节奏、空间定向以及对听觉和视觉刺激的反应能力都被认为是协调的要素。事实上,良好协调能力的培养是一个多层次的过程,从具有良好空间意识但没有速度的技能发展到在不断变化的环境中以更快的速度完成的技能。协调是运用感官和身体部位顺利、高效、准确地完成任务的能力,是一种控制周围空间和人的动作的能力,它还能够防止对自己和他人的伤害。协调是伴随着训练而来的,不仅是身体上的,而且是心理上的,因为这意味着需要有清晰的头脑才能看清周围的一切。人们认为,协调是一种天生的能力,在某些特定情况下也是如此,但人们已经看到,通过跆拳道训练能够极大地提高协调能力,使自己达到新的高度。身体协调是一个与性能相关的健身组成部分,描述了作为运动技能和任务的一部分的流畅、高效的运动模式,发展流畅的动作对于完成日常任务很重要。

2 跆拳道训练基本概述

跆拳道是韩国传统武术中最系统、最科学的一种,教的不仅仅是身体上的搏击技巧,身体的协调能力都是通过训练来提高的。跆拳道的特点是身体、心理、生活的统一,姿势、对抗、打击的统一。当跆拳道训练的时候,应该让心平和,让心和动作同步,把这种协调和谐延伸到你的生活和社会。这就是跆拳道中如何将身体运动的原则、心灵训练的原则、生活的原则融为一体。当然,跆拳道训练具有一定的优势,包括语言能力、想象力、记忆力和观察能力。观察能力训练包括观察对手和赛场上的比赛现场,还要观察各种场外信息,比如时间进度,现场得分,对手教练、自己的教练等,以便获得更多信息。记忆是记忆场内外信息的能力,它可以分为长期记忆和短期记忆。此外是特殊智力能力,包括心理调节能力、肌肉适应性、感知能力、集中力等。

大学生进行跆拳道训练具有一定的意义,首先是增强体质。跆拳道运动具有很强的战斗力,而且每个动作都包含了战斗力、速度和技术等要素。因此,当学习和训练跆拳道,能有效提高学生的体力和速度,塑造他们的身体,增加他们身体的肌肉密度,改善心肺功能,以及显著提高原有的身体素质。第二,培养学生的精神品德和思想素质。跆拳道中的尊重、谦虚和理性体现了相互尊重的体育精神,所以这项运动特别适合学生学习和训练。最后,培养优秀的社交技能。不同地区的学生在其他人在练习跆拳道时互相交流,能够正确认识自己的长处和短处。这个过程可以帮

助学生形成健康积极的学习态度和良好的个性,同时也可以帮助学生形成良好的学习习惯,并且为他们成功进入社会奠定了坚实的基础。

3 跆拳道训练中身体协调能力的培养策略

开发并利用跆拳道的物质资源。跆拳道有很多种物质资源,通过合理利用,能够充分提高学生训练的专业水平和能力。今天,随着科技的发展,教学资源的增加以及教学质量的提高,跆拳道物质资源的充分开发对跆拳道身体协调能力的培养方法的增加有着特别积极的促进作用。例如,平衡器、瑞士球等设备有助于提高学生的核心力量;通过联合学校之间组织一些竞赛,可以提高学生的训练效率,大大激发学生对身体协调能力的重视。

排除独立的身体协调能力训练,在跆拳道内容学习中也涉及到身体协调能力的训练。身体协调是一种与身体相关的健身成分,它描述了一部分流畅、高效的运动模式。简单分解法这种训练方法是把训练内容细化成不同的内容一部分一部分地学习,然后整体地学习。这种训练方法能够很好的训练到学生对身体协调性的理解。例如,在交叉踢的教学中,它分为三个部分,即“弹簧入内”、“翻转入内”和“提膝”。这三个动作的分解过程就需要强大的协调能力,加上辅助训练工具能够大大提高学生的协调能力。前分解法这种教学方法将训练内容细化为不同的内容,例如,在交叉踢的教学中,先学习和训练“抬膝”,再学习“抬膝”和“转身”,再学习“抬膝”在学生掌握了所有这两个动作后,进行“举”、“转”和“接簧”。这些动作的学习和掌握需要重复多次的练习,随着次数的增加,身体协调能力的锻炼也得到了增强。因此,教学方法的选择对大学生身体协调能力的培养非常重要。

4 结束语

跆拳道学习与训练的核心是培养学生的智力、技术和能力跆拳道运动员身体素质。在训练中,应该继续针对培训综合性的特点,深入开展可持续培训,帮助学生发展先进技术,训练并提高学生的身体协调能力,跆拳道训练对身体素质、思想素质、良好品德和智力都有重要意义。通过分析和深度探讨,发现跆拳道训练对大学生而言具有非常重要的意义,同时身体协调能力在跆拳道训练中的作用非常关键,并与跆拳道动作的形成相辅相成。在培养身体协调能力的过程中,除了基础共通的协调能力训练外,工具的利用以及教学方法的使用都影响着跆拳道训练过程中身体协调能力的培养。

参考文献:

[1] 孟繁军. 浅谈跆拳道运动员身体协调能力的培养[J]. 民族高等教育研究, 2011, 17 (005): 146-147.

[2] 张娜, 李爱华. 浅析跆拳道训练中身体协调能力的培养[J]. 中华武术(研究), 2017 (08): 80-83.

作者简介: 牟晓丽 (1974.7.21-), 女, 汉, 辽宁阜新, 高级教练, 硕士, 研究方向: 跆拳道。