

“体医结合”背景下对跆拳道发展的几点思考

张升¹ 袁际学² 高山³ 王晓婉⁴ 李丹⁵

(云南师范大学体育学院 云南 昆明 650500)

摘要:《“健康中国2030”规划纲要》提出加强“体医结合”和健康干预。而跆拳道具有一定的健身价值和实用性,是现代人们对体育需要的一种新倾向,即可以加强学生素质教育,增强学生身心健康。迄今为止,“体医结合”背景下跆拳道项目的国内外相关文献较少,研究发展较为缓慢。本文通过文献调查法、访谈法、实地调查法等多种方法,探寻“体医结合”背景下对跆拳道发展的几点思考。希望可以为跆拳道产业的发展和健康中国的建设提供理论参考和实践指南。

关键词: 健康中国; 体医结合; 跆拳道; 身心健康

1. 前言

2015年,中共中央国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》,将推进健康中国建设提升到国家战略高度,把健康视为促进人的全面发展的必然要求^[1]。现在我们要广泛的展开全民运动,加强体医结合和非医学手段对人们健康的干预。跆拳道是一项具有多种表现形式的运动,包含竞技、品势、跆拳道、特技等,可使训练者增强体质,掌握不同的技术。跆拳道的精神“礼仪廉耻忍耐克己百折不屈”可培养训练者坚忍不拔的意志。另外跆拳道是以腿法著名的运动,腿法的练习培养训练者的勇气和自卫防身的本领。并且大众跆拳道是以健身娱乐为目的,以跆拳道精神、文化为核心,以身体为载体,以技术修炼为形式的一项体育健身项目^[4]。有学者指出,跆拳道精神、誓章、规范中所包含的内容与现代医德内容有许多相似之处。利用跆拳道教学课堂来开展医德伦理教育是可行的^[5]。这无不是“体医结合”的另一种形态。

2. “体医结合”背景下跆拳道健身价值体现的思考

“体医结合”的推行就要研究针对不同体质不同身体素质的人群如何控制方法与负荷。就跆拳道而言练习人数众多,跆拳道运动负荷量度也好控制,毫无疑问,跆拳道是“体医结合”良好项目选择之一。跆拳道锻炼具有一定的健身价值和实用性,实现全民健身的有效途径,也是提高当代人身体素质和身心健康的有效方式。对于小朋友来说,跆拳道可以锻炼小朋友的感知能力,通过攻防技术的转换培养空间转换能力,提高灵活性;腿法品势的练习可以提高小朋友们的身体素质,促进血液循环使其骨骼成长、心血管等其他器官发育。对于成年人来说,通过柔韧及体能的训练可以增加其伸展性、灵活性还能降低血脂改善亚健康。对于中老年人来说,通过品势练习可提高心肌泵血能力,提高每搏输出量,促进血液循环,延缓肌肉萎缩速度,有效降低中老年慢性病的出现,还可协调大脑皮层兴奋抑制过程,降低大脑紧张及焦虑感。

3. “体医结合”健康思想对跆拳道教学影响的思考

“体医结合”健康思想对跆拳道的影响,这是一个值得思考的问题。以社会中的跆拳道俱乐部为例。家长在将孩子送到道馆进行跆拳道练习时,并非是想孩子未来成为奥运冠军。大多数家长在将孩子送到道馆的时候想的是使孩子在练习跆拳道时锻炼身体、学习自保技能、在与新朋友接触时可将自己的性格逐渐开朗、改掉生活中没有礼貌的恶习。笔者在多年跆拳道教学实践与走访多座城市数十家跆拳道俱乐部后发现。大多数家长在课后接孩子时不是看孩子这节课学到了什么,而是看孩子有没有满头大汗,这一节课有没有充分运动,下课时是否满脸笑容,高兴的运动了一节课。从以上家长对孩子的态度可知,家长对孩子是否身体健康心理健康尤为看重。笔者在2018年任教于邯郸市某跆拳道俱乐部教练员时,道馆来了一名患有厌食症的儿童,在厌食症的影响下这名儿童瘦骨嶙

峋,而且精神状态极差,也不和其他小朋友交流。为此教练组针对这名儿童做出了教学调整,不再以跆拳道技术为主,而是以体能游戏为主技术教学为辅的上课模式。一段时间后这名儿童的家长对教练反应练习跆拳道结束后回家明显比之前吃的多了。经过一年的跆拳道练习这名儿童的身体发生了很大变化,也在体能游戏与分组练习这种模式下交到了很多朋友变得开朗起来。“体医结合”健康思想下不禁让我们思考,大众跆拳道班不应该以技术为主,体能训练为辅。应作出改变,可分为跆拳道身心健康班与跆拳道竞技品势班。不可单一教学,对孩子的身心发展及需求作出不同应对方案。

4. “体医结合”背景下对跆拳道多形式化发展的思考

跆拳道在“体医结合”背景下该如何发展,是一个值得思考的问题。跆拳道可分为竞技跆拳道与大众跆拳道,练习大众跆拳道是全面提高群体大众身体素质的最佳途径之一,无论是在力量、速度、灵敏、协调还是柔韧等方面都会通过练习跆拳道得到改善。在“体医结合”这个大背景下,可充分发挥大众跆拳道的作用,大力宣传跆拳道运动的健康娱乐功能,针对不同年龄和不同身体素质的人群中可开展不同形式的健康娱乐跆拳道运动活动。例如,将跆拳道带入幼儿园中,带领小朋友练习马步冲拳等动作,培养其顽强拼搏的精神;将跆拳道带入中小学中,在跆拳道的练习中锻炼学生们的协调性及平衡性,还可提高学生的身体素质缓解学习压力;将跆拳道练习带入大学校园中,可丰富课余文化生活,增强体质,减少脂肪堆积,还可增加女大学生的自我保护能力;在跆拳道馆中也开设了成人班,使当代人工作之余还可再此放松精神、健体强身。这都是跆拳道产业在“体医结合”大背景下自身发展的良好措施。

5. 结语

“每天锻炼一小时,健康生活50年,幸福生活一辈子”,这句话可以充分的体现出体育与健康的重要性。要科学的锻炼正确的运动,在运动中得到健康得到快乐。跆拳道运动的多种形式及运动门槛低是其创新发展的条件,在“体医结合”背景下人们寻求体育、健康、娱乐三者的融合,跆拳道是理想的项目选择,从反向的角度思考,“体医结合”为跆拳道发展提供了良好的机遇与。

参考文献:

- [1]何妍.网球产业融入“体医结合”健康大产业发展研究[J].广州体育学院学报,2020,40(03):26-28.
- [2]张剑威,汤卫东.“体医结合”协同发展的时代意蕴、地方实践与推进思路[J].首都体育学院学报,2018,30(1):73-77.
- [3]刘学颖,张明曦.跆拳道对女大学生身心健康的影响[J].职业时空,2010,6(04):96-97.
- [4]刘卫华.浅析大众跆拳道在中国的发展历程及其未来走向[J].四川体育科学,2010(04):14-17.