跆拳道训练对普通大学生体能的影响

张波

(宁夏警官职业学院 宁夏银川 750001)

【摘要】未来中国的社会主义现代化建设主要还是由大学生来完成，所以大学生的身体素质尤为重要。随着当今社会的迅速发展，大学生这种弱势群体受到了更大的心理压力，其行为的偏差问题也出现的越来越频繁。为了探究跆拳道训练对大学生身体素质的提升，本文对现状进行了分析，用跆拳道队中的10位运动员来进行试验，以探究跆拳道训练对大学生体能以及身体各方面的影响。

【关键词】跆拳道；大学生；体质

Influence of Taekwondo Training on physical fitness of ordinary college students

【Abstract】In the future, China's socialist modernization construction is mainly completed by college students, so the physical quality of college students is particularly important. With the rapid development of today's society, college students and such vulnerable groups are under greater psychological pressure, and their behavior deviation problem is also becoming more and more frequent. In order to explore the improvement of taekwondo training on their physical fitness, this paper analyzes the current situation and uses 10 athletes from the taekwondo team to explore the influence of taekwondo training on their physical fitness and physical aspects.

【Key words】 taekwondo; college students; physique

DOI: 10.12361/2705-0416-04-06-87226

跆拳道讲究外部目标、动作简单、技术简单、动作简便。这种简单的运动方式更加顺应现有的生活模式，使大学生更加热爱，渐渐地跆拳道开始流行起来，变成了大家熟悉的动作，以及成为身心健康发展的项目。大部分大学生在青春期末期，大脑发育都是非常成熟的，智力已达到了成年人的层面，但是，他们的精神素质并不充分，自我调节的能力不强。自尊心尤其强大，但是自制力却不足，忍受外面诱惑的能力不健全；遇到事情感情起伏大，遇到困难或挫折，心态会非常消极，个人的情绪相对薄弱；甚至偶尔会争名逐利，被外界的诱惑所扰动，缺少实干精神，亟待功利，不敢承担相应的责任，做事没有远见，对于结果没有相应的预测。

因此，提高现有大学生的身体素质、身心健康还有相应的心理问题，是当前高校教育当务之急。跆拳道的特点是：“艰苦奋斗，砥砺前行，顽强拼搏，百折不挠，精益求精，勇往直前，尊师重道”。跆拳道的这些特点有助于养成学生顽强拼搏，百折不挠，精益求精，勇往直前的精神。在训练时，身体协调性的提升以及神经系统的相对亢奋实现对神经系统的锻炼，增强了其应激能力和反应灵敏度。

1 研究对象与主要方法

1.1 研究对象

本文围绕研究跆拳道训练的内容，通过普通大学生进行跆拳道训练前后的身体素质的改变探究跆拳道训练对大学生身体素质的影响。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在此基础上，结合学术杂志网以及各个领域的文献书籍等，对各种文章进行了分类，进行同类归纳，为后面的实际研究提供了更为广泛的参考和理论依据。文章对学术领域的数据进行了分析以及调查，通过阅读大学图书馆中相关书籍，发现国际社会很多研究者都在致力于对跆拳道的各个方面进行大量的探究，自2000年起，大概有3000篇有关跆拳道训练和身体素质；与心理问题的探究有873篇；有关跆拳道的综合研究与高校大学生有关的有840篇。

1.2.2 测量法

通过训练前后身体素质与心理健康的对比，采用自我评价量表测评学生身心健康状况。

1.2.3 数学分析统计法

利用统计软件进行数据归纳与处理。

1.2.4 实验法

从大学协会的2019-2020的学生人群中，随机抽样98人，消除人体和精神面不正常的地方，无法进行测试实验的学员，最终决定了有效人数80人，男生42人，女生38人，以此成为试验对象。

2 进行训练直接影响着大学生的外在形象

跆拳道现有的主要训练方式主要是对腿的训练。虽然近几年来，拳的运用频率以及技能的提升都取得了较大的提升，不过和腿相比，它仍然还有较大的距离。由研究结果可发现，在锻炼之前，进行测量对象的大腿围度测量，但在经过十六周锻炼后，其围度就会出现较大的变化，而小腿围度去除其他不必要因素，其围度变化微乎其微。研究结果发现，在练习前后，其围度也和练习前相比不大。形成这个现状的因素很大一部分的原因是由于在技能的运用中过度依赖于小腿的用力，所以忽视了大腿推动对小腿发力的效果。所以，随着训练的加强，小腿虽然在动作之中有所运用，但是其在动作中效果不明显。在今后的练习中，教练员仍要引导运动员对双腿的推动力，以使其技能动作更加杀伤。

大学中对于体脂百分数的定义是：脂肪在整个体重当中的比例。当身体体脂百分数增大时，对跆拳道运动的顺利进行有着影响。大多数时间，体脂百分数相对小的运动员具有良好的敏感性。在进行试验时，能够发现用20周进行训练，常规大学生体脂百分数呈现出明显的变化，而在训练前，体脂百分数18.7的降低至15.1左右，说明跆拳道训练在降低常规大学生体脂率方面确实起到了很大的作用，同时也在一定程度上也能提高协调性能。

3 进行训练直接影响身体素质的提升

在当今体育界，身体素质的外在形式的体能，从狭义的概念上讲，是指人体在进行运动中所体现的强大的力量、极快的速度等体质，而任何一种体育运动对人体的改变都是通过体能所体现的，所以，跆拳道的运动员需要速度很快，耐力长久，动作轻巧，注意集中。这就需要运动员进行长期系统的训练，而长期系统的训练势必会促进肌肉的增强。李玉刚认为，横踢是跆拳道的重要力量，它直

接关系到下肢肌肉在身体处横向踢的下肢各肌肉结合,从而使下肢肌肉的最大化。室外运动不仅要迅速的反应,要更好的抗力能力,更是一种无氧运动和有氧运动相结合、相互交替的移动。长期的跆拳道训练能降低大学生平时的心率,有效提升心脏的搏动能力,提高心脏收缩时提供的血量,提高人体在移动时对氧气摄入量,提高人体的负载。

4 跆拳道对心理素质影响

跆拳道具有优良的传统文化特征,并包含着一些优良的精神,其中以自觉的意识为基础,后来逐步转变成为信仰,从最基本的防卫动作变换成为进攻需求。跆拳道是一种从运动发展升华到一种信仰的运动,也是训练者高尚的追求,不仅是强烈的爱国精神的表现,更能从中体会出为正义奉献的大无畏精神。因此,在中国大学生群体中进行跆拳道的训练,既可以提升大学身体和心理素质,学生又能减少因各种原因产生的压力等负面情绪,改善大学生自身的精神面貌。姜晓云对高校女大学生训练跆拳道前后的心理素质进行了比较,发现跆拳道训练能显著改善女大学生的心理亚健康状况,并能促进心血管的作用,保护学生的身心健康。加强体质训练,对预防抑郁症、焦虑症、恐惧症等精神疾病的发生起到关键性作用,进而有效地控制神经病的发生率,改善人际关系,心理素质得以提高,使大学生的身心都得到发展。另外,在跆拳道理论中,通过学习与精神文化的熏陶,使学生的社会责任感和社会英雄主义意识得到改善,提高个体的质量与协作。范海标在跆拳道选择项目上进行了跆拳道培训和教学试验。研究发现,跆拳道的训练能够有效地改善学生的人们沟通能力,改变心理上的消极,增加安全感和自信心,消除学生的羞怯和自卑感。学习的跆拳道不仅能让大学生变得勇敢、自信,还能让他们的人生充满了生命的色彩。这是心理和身体的全面改善。

5 结果分析

5.1 进行训练会影响身形的改变

本实验选取了皮肤褶皱厚度、体重、身高等。统计结果显示,身高、体重指数在试验前后有显著的变化。在训练过程中,由于高抬腿、正踢、侧踢等原因,使大腿的肌肉得到锻炼,脂肪被分解,使大腿部皮肤脂肪的厚度下降。每一次跆拳道训练之前,都会进行综合训练。因此,在训练的早期,男生和女生的肱三头肌部位也会发生变化,男女的腹部也会发生变化,当青春期之后,大学生正处在青春期,身体基本发展成熟,身高基本停止生长。三月的训练后,体重并没有发生明显的变化,这与训练强度有关。随着幼童身体发展到后期,身高增长是一种正常的生理变化。通过对体脂百分数、皮肤厚度的统计,得出了体脂百分数的观察,男生体脂含量明显降低,女生的变化并非太明显。这可能与肚子脂肪的分解问题比较困难,训练强度低,针对性差等有关。人的脂肪含量本身有一定的规律性,人体的脂肪三分之二都是皮下脂肪,其余都会去内器官。当年龄增长时,皮下脂肪开始向内器官和腹部迁移,从而使肥胖随年龄的增大而增大。肥胖不但会减少身体状况和灵活性,而且还会对人体的健康产生一定的影响。

【参考文献】

- [1] 时晓梅,黄志华.跆拳道训练对大学生健康体适能的影响探究[J].体育风尚,2021(7):168-169.
- [2] 秦志明,窦燕,崔玉红.高校大学生跆拳道训练方法分析与解读[J].冰雪体育创新研究,2021(9):45-46.
- [3] 李钊.高校大学生跆拳道训练的方法与注意事项探析[J].文体用品与科技,2018(2):195-196.
- [4] 刘林建成.跆拳道技能与礼仪的训练对大学生人格变化的研究[J].贵阳学院学报(自然科学版),2018,13(4):99-101.
- [5] 王亚男.跆拳道训练对普通大学生体能的影响[J].体育科技文献通报,2020,28(6):31-33.

5.2 进行训练直接影响到心肺功能指标的改变

5.2.1 跆拳道的训练直接影响着大学生肺活量

在现有的体育界对于肺活量的定义是指:在最大吸入量后可以呼出的空气量。所以,只有在适度的运动负荷下,进行持续系统的训练,才能使对于肺活量的训练水流到渠,达到加速健康、增强循环、呼吸等的目的。一旦运动结束后,肺很快就再变为一个相对安静的方式。这时,肌肉和神经松弛,身体回到正常的呼吸上。跆拳道的训练让身体的肌肉参与到了动作和呼吸中,以增强身体的精神肺作用。在跆拳道进行训练之前,大学生进行了肺化训练,主要体现在正常训练后有显著的改善,超过国内年轻人的平均肺。所以研究说明,进行跆拳道训练对肺活量的提升有所帮助,可以对肺功能的系统提升做出贡献。

5.2.2 进行训练对大学生基础心率、血压、台阶实验指数的改变

在当今体育界对于心跳的定义为:每分钟心跳的次数称为心率。收缩压力是高压,而舒张压力是低压。在男女大学生跆拳道中,训练前后心率、收缩压、舒张压等没有明显的变化。这与训练时间有很大关系。另外,由于心率和血压的估算无法通过短时间内进行跆拳道的训练而发生变化。在移动时,由于运动载荷的增大以及训练的持续,人们的心跳率加快,最大限度地达到200/分钟。身体逐步地适应高心率的刺激,增强其耐受性,可以维持其长期处于高心率的运动状态,从而使其心肌收缩能力发生变化,从而增强其运动能力。哈佛台阶试验采用定量动态载荷法,对人体的心血管特征进行了测试,放弃了传统的台阶试验中存在的性能。心血管能力的自身强壮表现是:它应该在移动时所承受的上限和心率很高,并且在运动结束后,心跳的恢复也更快,每次在百分比中降低了。20周的训练后,男女的身体素质都显著提升,比如在运动的能力和肺活量测试上有明显的提高。跆拳道的运动是有氧和无氧运动,在有氧状态下,心脏负荷减小,心脏收缩幅度减小,在进行攻击时是无氧,心脏急剧收缩,血管压力急剧升高,而心脏的强大的收缩对心血管的平滑肌起到了一定的调控作用。在训练中,每一次运动和静态的快速转换都会引起心脏的强力收缩,而在血管中沉积地收缩和扩大时,血管壁弹性和韧性也会增强,血管顺应性也会增强,血管壁上的废物效果也会被清除。心脏回血的阻力下降,增加心脏与周边的血管,增加心肌耗氧,增加心肌收缩。总之,跆拳道训练对男女大学生的心肺能力的提升有着积极的作用。

6 结语

跆拳道的训练对于普通大学生的体育水平有其正面的作用。从人体的外部类型来看,跆拳道能更好地改善训练者的克托莱指数、小腿围度、体脂比率,说明跆拳道能促进学生的人体健康发展。在日常练习方面,教练要更科学、更合理地进行运动练习,发展学生总体身体素质,提高学生专项身体素质,为跆拳道选手参加国际跆拳道大赛打下坚实的基础,为跆拳道选手提供支柱力量。

作者简介:张波(1981.2—),男,硕士研究生,讲师,研究方向:体育教学与训练,警务实践教学与训练。