

跆拳道训练对青少年身体素质的影响

杨 波

云南师范大学 云南昆明 650500

摘要: 目前,有越来越多的人开始通过体育运动的方式来达到强身健体的目的,尤其是青少年,正处于身心发展的关键时期,参与必要的体育运动,能够很好的提升其身体素质,而在众多的体育运动当中,跆拳道的参与人群众多,并且对参与者的身体素质也有着极高的改善作用。为了了解跆拳道训练对人们身体素质的影响,本文主要通过实验的方式,探究跆拳道训练对青少年身体素质的影响,主要从青少年的身高、体重、力量、速度、柔韧、灵敏等方面进行对比分析,从而得出相关结论,以此来验证跆拳道训练对青少年身体素质的正面影响。并提高社会大众对跆拳道训练的重视度,无论是对青少年身心发展还是跆拳道训练的开展都有很大的促进作用。

关键词: 跆拳道训练; 青少年; 身体素质

The influence of taekwondo training on teenagers' physical quality

Bo Yang

Yunnan Normal University Kunming, Yunnan 650500

Abstract: At present, there are more and more people begin to through physical movement to achieve the goal of physical fitness, especially teenagers, are in a critical period of physical and mental development, participate in the sports of necessary, can be very good improve their physical quality, and in many sports, tae kwon do participate in the large population, and the players' physical quality is also high. In order to understand the impact of taekwondo training of physical quality, this article mainly through the way of experiment, the effects of taekwondo training of juvenile physical quality, mainly from the teenager's height, weight, strength, speed, flexibility, agility, etc were analyzed, and relevant conclusions, in order to verify the taekwondo training impact on adolescent physical quality. And improve the public's attention to taekwondo training, both for the physical and mental development of teenagers and taekwondo training have a great role in promoting.

Keywords: Taekwondo training; Teenagers; Physical quality

一、前言

青少年作为祖国未来的接班人,其身体素质情况受到了社会大众的广泛关注,而国家教育部门也针对当前青少年的体质健康状况,出台了多项政策,其初衷都是为了鼓励青少年参与体育运动,并达到强身健体的目的,而这也得到了全国各地大中小校园的广泛支持,青少年参与体育运动的积极性也有所提升。而作为一个新兴的体育运动项目,跆拳道运动在传入我国之后,就以其竞技性、观赏性受到了青少年的广泛喜爱,青少年除

了可以通过跆拳道馆参与相关活动以外,部分学校也开始在校园内开展跆拳道训练活动,参与跆拳道训练对于青少年而言,也是改善体质,增强抵抗力的一种方式,而为了更好的验证跆拳道训练对青少年身体素质的影响,本文主要通过实验的方式,对参与跆拳道训练的青少年的身体素质进行实验前后对比,并找出其存在的差异性,继而得出相关结论,为跆拳道运动的开展提供有力的参考,同时对于青少年的身心发展也有很大的促进作用。

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

本文主要探究的是跆拳道训练对青少年身体素质的

作者简介: 杨波(1995-),男,汉族,云南临沧,在读研究生,从事体育教学。

影响,并以兴龙跆拳道教育中心的200名新学员作为研究对象。

(二) 研究方法

本文采用文献资料法、实验法、数理统计法,一是文献资料法,查阅纸质资料,并在中国知网等学术网站上查找与跆拳道训练对青少年身体素质影响相关论文及文献资料,为研究提供理论依据和研究思路。二是实验法,随机抽取年龄在12岁之间的跆拳道青少年初学者作为实验对象,并按照本文的实验目的,对青少年进行为期12周的跆拳道训练,在实验开始之前和开始之后对青少年的身体形态和身体素质指标进行测试,并对比其实验前后的身体素质指标,从而验证跆拳道训练是否会对青少年的身体素质产生积极的影响。三是数理统计法,对回收的有效实验数据运用Excel2019进行分类统计处理,并将青少年实验前后的相关数据进行对比和P值检验。

(三) 实验设计

1、实验对象

本次实验主要将研究对象为兴龙跆拳道教育中心的200名新生学员(其中男学员140名,女学员60名),在实验开始之前,所选的青少年并没有接触任何形式的跆拳道。

2、实验目的

通过对跆拳道初学者进行12周的跆拳道的学习,并对其自身身体形态以及身体素质指标的变化情况进行记录,对实验前后的相关数据进行对比分析,以此来验证跆拳道训练是否会对青少年的身体素质产生正面的影响,并为跆拳道运动的发展提供有力的科学依据。

3、实验方案

青少年在实验周期内的训练中,根据青少年的身体和心理发展的特点,学习跆拳道腿法(前踢、横踢、高位横踢等)和跆拳道的品势《太极一章》,实验前后对200名青少年进行两次身体素质测试,包括青少年的身高、体重、力量、速度、柔韧、灵敏等,所有青少年实验前后测试的项目一样,间隔周期为12周。记录他们在这12周中身体素质的变化情况。最后进行200名青少年的各项素质指标测试成绩对比分析。

4、实验测试指标及使用器材

本次针对200名青少年进行身体素质测试的指标是身高、体重、力量、速度、柔韧、灵敏。使用器材有米尺、体重秤、计数器、瑜伽垫、米尺、秒表、坐位体前屈测试仪器。在记录表上,将200名青少年在实验前后

个人身体素质情况进行记录,将其作为本文分析所需的数据依据。

5、实验控制

200名青少年在实验期间,除了按照实验要求进行体育锻炼以外,其他时间均不可参与任何形式的体育锻炼。并且在实验开始之前,需要对200名青少年的身体形态以及身体素质进行测试,并对相关数据进行记录,以此来确保能够进行实验前后的对比。

三、研究结果与分析

(一) 实验前青少年身体基本情况分析

本次实验开始之前,需要对青少年的身体基本情况记录,主要针对青少年的身体形态,如身高、体重;身体素质,如力量、速度、柔韧、灵敏等情况,青少年实验前的身体形态和身体素质指标进行测试。

测试结果显示,实验开始之前,实验对象中的男生的身高指标均值为157.1厘米,而实验对象中的女生的身高均值为158.3厘米;而在体重指标中,实验对象中男生的体重均值为39.58千克,实验对象中女生的体重均值为35.94千克。此外,实验前和实验后实验对象的身高和体重平均值也符合《国家青少年体质健康标准》中同龄人的平均值,能够确保本次实验的科学性。

测试结果显示,实验开始之前,实验对象中男生中仰卧起坐的个数均值为31.8个;50米跑的时间均值为9.46秒;坐位体前屈的均值为9.48;50米×8折返跑的时间均值为104.4秒。而实验对象中女生的仰卧起坐均值为27.2个;50米跑均值为10.06秒;坐位体前屈均值为12.48;50米×8折返跑的时间均值为113秒,而根据最新的《国家青少年体质健康标准》对青少年体质健康标准的相关要求,可以发现,实验对象中青少年的身体素质指标均在及格范围内,而这也说明青少年的身体健康状况良好,符合本实验的基本要求,这也为本次实验的科学性奠定了基础。

(二) 实验后青少年身体形态情况分析

在进行了为期三个月的实验周期之后,对参与跆拳道训练的200名实验对象的身体形态变化情况进行对比,并得出相关结论。

1、身高情况分析

实验后,实验对象中男女生的身高变化及其对比情况实验结果得出,实验后,实验对象的身高都有了一定的变化,说明跆拳道训练对于青少年的身高增长均有一定的效果,而通过实验数据分析,实验前和实验后男生的身高均值从157.1厘米上涨至157.5厘米,在原基础上

有了小幅度的增长，跆拳道训练对于其身高增长是存在一定的促进作用的。

2、体重情况分析

实验后，实验对象中男女生的体重变化及其对比情况如下，实验之后，实验对象中男女生的体重也发生了一定程度的变化，实验对象中男生的体重均值从39.58千克上升至39.7千克，实验对象中女生的体重均值则从35.94千克上涨至36.2千克，说明跆拳道训练对于提升青少年的体重还是有一定的优势的。

3、实验后青少年身体素质情况分析

(1) 跆拳道训练对青少年力量的影响分析

根据《国家青少年体质健康标准》的相关规定，在对青少年进行力量素质指标测试时，主要通过青少年一分钟内仰卧起坐的个数来裁定，实验前和实验后男女生仰卧起坐个数变化及对比情况如下，实验对象中成员在仰卧起坐的个数上均有了不同程度的提升。实验前的男生在实验之后，其仰卧起坐的个数从实验前的31.8个，上涨至实验后的45.2个，说明实验对象中男生在实验之后发生了显著性的变化。而实验前的女生的仰卧起坐个数则从27.2个变为39.6个，说明实验对象中女生在实验之后仰卧起坐个数也发生了显著的变化。由此可以说明，跆拳道训练对于提高青少年的力量素质是有着显著的效果的。而这也是由于跆拳道训练对于参与者的核心力量有着较高的要求，无论是跆拳道训练中的腿法还是其他技术动作，都需要具有力量感，而在训练过程中，会潜移默化的提升参与者的力量素质。

(2) 跆拳道训练对青少年速度的影响分析

速度素质是最基本的身体素质指标，在测试该项指标时，最常用的方法为50米跑，既测试了参与者的反应速度，同时也测试了其移动速度，本次实验中青少年中50米跑的成绩情况如下，实验结束之后，实验对象中青少年的50米跑的成绩均有了一定程度的提升，其中实验前男生的50米跑的成绩由原本的9.46秒提升至8.36秒，实验前和实验后男生的50米跑的成绩在实验之后发生了显著性的差异。而实验前的女生的50米跑的成绩由10.06秒提升至8.7秒。由此可以看出，跆拳道训练对于青少年的速度素质也有十分显著的影响。而这也是由于跆拳道中的很多技术动作时能够很好的提升青少年的各种速度素质的。

(3) 跆拳道训练对青少年柔韧的影响分析

青少年时期是柔韧性发展的关键时期，而在此期间，开展柔韧性练习，是能够取得十分良好的效果的，在测

试青少年柔韧素质时，主要选择坐位体前屈的相关数据来进行，实验结果显示，实验后，实验对象中青少年的坐位体前屈成绩也发生了一定程度的变化，其中，实验前男生的坐位体前屈指标从9.48上升至13.7，而实验前女生的成绩则从12.48上升至17.3，说明跆拳道训练和普通的体育训练都能够提高青少年的柔韧素质，即跆拳道训练对青少年的柔韧素质产生了显著性的影响。而之所以能够产生如此明显的效果，主要是由于跆拳道的动作幅度较大，有很高的伸展性，对于正处于柔韧性发展环境阶段的青少年而言，能够最大限度的提高肌肉的弹性。

(4) 跆拳道训练对青少年灵敏的影响分析

研究表明，灵敏素质初步发展的阶段主要是10-12岁，正是处于青少年时期，在此阶段设置发展灵敏素质的练习内容有助于提高青少年的灵敏素质，而根据《国家青少年体质健康标准》，在对青少年进行灵敏素质测试时，一般选择50米×8折返跑的方式来进行测试，相关情况如下，实验后，实验对象中青少年的50米×8折返跑的成绩都有了一定的提升，其中实验前的男生的成绩从104.4秒，提升至95.4秒。而实验前的女生的成绩则从113秒，提升至101.4秒，青少年在实验前和实验后的成绩发生了显著性的变化，而这就说明跆拳道训练能够有效的提升青少年的灵敏素质。

四、结论与建议

(一) 结论

1、在开展实验之前，对实验对象中青少年的身体形态以及身体素质情况进行了测试，并保证青少年之间不存在较大的不同和差异。

2、在开展12周的实验之后，通过对比实验前后的身体形态指标，可以发现，实验对象中男女生的身高、体重均有了不同程度的提升，但是与实验前相比，实验后的身高和体重均未发生显著性的差异，说明，跆拳道训练对于青少年的身高和体重都有一定的促进效果，但是所产生的效果均不明显。

3、在结束12周的实验之后，实验对象中身体素质指标，如力量素质、速度素质、柔韧素质和灵敏素质均有了不同程度的提升，并且在通过P值检验过程中可以发现，实验后青少年的各项素质均发生了显著性的变化，说明跆拳道训练对于提升青少年的身体素质有着十分明显的效果。

4、通过本次实验对比可以发现，跆拳道训练能够有效的提升青少年的力量素质、速度素质、柔韧素质和灵敏素质，但是对于青少年的身高、体重产生的效果不是

十分明显, 而这也是由于本次实验时间较短, 不能很好的验证跆拳道训练对青少年身高、体重的影响。

(二) 建议

1、将跆拳道训练引入校园的体育教学当中。青少年时期是提升身体素质的关键时期, 而为了提高青少年参与体育运动的积极性, 应当丰富体育活动, 而跆拳道训练不仅能够提高青少年的身体素质, 同时也能够提高青少年参与体育运动的兴趣, 因此各个学校以及教育部门应当加强对校园体育教育的改革力度, 引进跆拳道训练, 进一步的加强青少年参与跆拳道训练的力度, 帮助青少年养成良好的体育习惯, 建立终身体育意识, 以此来更好的提升自身的体质健康状况。

2、加强体育教师的专业能力。跆拳道训练的引入, 是需要专业的教师对青少年进行引导的, 因此, 各级学校在开展跆拳道训练教学的同时, 还应当加强对专业跆拳道体育教师的培养力度, 对于现有的体育教师, 可以通过交流、培训、研讨的方式来提升其自身的知识水平, 提高跆拳道训练的教学能力, 以此来帮助青少年建立起正确的人文主义精神, 并在日常的跆拳道训练当中, 更加完美的完成相关动作, 促进青少年身心全面发展。

3、提高资金投入力度, 完善跆拳道场地设施建设。为了提高青少年参与跆拳道训练的安全性, 各级学校在开展跆拳道训练教学时, 应当划拨充足的资金, 建立设施完善的跆拳道场馆, 配置专业的器材设施, 提升青少年参与跆拳道训练的体验, 在平时的跆拳道训练中, 不仅要青少年完成相关技术动作的学习, 同时也要学习跆拳道自身所具有的一些人文素养, 从而有效的促进青少年健康成长。

4、跆拳道训练与传统体育教学相结合。通过实验不

难发现, 跆拳道训练对于提高青少年的身体素质是有着十分显著的效果的, 但是不可否认的是, 传统的体育训练同样对青少年的身体素质有着提升效果, 因此, 在日常的体育训练过程中, 体育教师应当注重跆拳道训练和传统体育活动相结合, 帮助青少年找到最为适合自己的运动方式, 并以此来提高自身的身体素质, 为祖国未来的发展贡献自己的一份力。

参考文献:

[1]黄亮华, 涂相仁.跆拳道练习对幼儿身体形态和身体素质的影响[J].南昌师范学院学报, 2020, 41(03): 84-87.

[2]李鹏辉.8周增强式训练对跆拳道运动员下肢爆发力和灵敏素质影响的实证研究[D].上海体育学院, 2020.

[3]汪欣彤.跆拳道训练对初中青少年身心素质影响的实验研究[D].牡丹江师范学院, 2019.

[4]王继伟.身体功能性训练对跆拳道运动员灵敏素质影响的实验研究[D].河南师范大学, 2019.

[5]郑俊伟.浅谈跆拳道训练的方式以及其对身体素质的影响[J].当代体育科技, 2018, 8(09): 34-36.

[6]曹继茂.浅谈跆拳道训练的方式以及其对身体素质影响[J].建材与装饰, 2017(49): 128-129.

[7]谢晓艳.跆拳道训练方式对身体素质的影响[J].中外企业家, 2017(18): 269-270.

[8]黄转转.跆拳道腿法训练对初中青少年身体素质的影响[J].当代体育科技, 2017, 7(14): 70-71.

[9]张银升.跆拳道训练对身体素质的影响[J].运动, 2017(01): 27-28.

[10]董珂.跆拳道训练的方式及对身体素质的影响[J].才智, 2015(19): 157.