

论体能练习方法在青少年跆拳道训练中的重要性

王丽群¹ 许芃芃²

(1.温州市九山学校 浙江 温州 325000;

2.温州体育运动学校 浙江 温州 325000)

[摘要]在社会经济快速发展的影响下,社会人力资源市场对人才的需求逐渐增加,加强对人才的体检,促进社会经济的健康发展。从社会发展的调查来看,跆拳道受到了广大社会群体的喜爱。在掌握知识和技能的过程中,不仅能有效提高人的身体素质和综合实力,还能促进人们意识到运动训练的魅力,增加人们对跆拳道的热爱,从而实现人的全面发展。跆拳道是一项侧重于战斗和竞争的运动。它在体育运动过程中具有开放性和自由性的特点。在主动训练下,能有效提高人的身体协调能力。

[关键词]体能练习;青少年;跆拳道;重要性

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.585

前言

青少年是未来社会发展的主力军,其综合素质水平对国家和民族的长远发展起着非常重要的作用。跆拳道技术比较简单,主要以腿部技术为主。跆拳道更注重“礼仪”的练习。无论是训练还是比赛,礼仪都是非常重要的。这使得学习跆拳道可以更好地培养学生谦虚、慷慨、礼让、尊敬师长、敢于做的品质,对促进学生的综合素质和长远发展具有重要的价值。本文基于自媒体的概念,简要分析自媒体背景下就业指导工作中存在的问题,并提出相应的对策。

一、跆拳道的特点

良好的身体素质是实现教育全面发展的根本基础。体育锻炼是强化系统功能的过程。它具有整体性、系统性、综合性的特点,有利于提高走、跳、跑、投、爬、跳的能力。儿童经常参加体育锻炼,能有效提高记忆力、注意力、观察力、思维力和想象力,能收获良好的情感体验,增强参与感,使其精力充沛,进而培养儿童乐观积极的态度,促进和提高脑细胞的反应速度^[1]。跆拳道项目是以腿部技术为基础的对打项目。通过腿部技术的技巧和柔韧性的训练,能有效地提高人的身体素质和身体协调能力。可以尽快掌握跆拳道项目的技术和难点,提高人们的跆拳道水平,实现学生的全面发展。根据研究和调查,跆拳道也是一种可以使用拳头和脚的艺术形式。通过一些技巧和形式,足部的力量和灵活性可以显著提高。因此,脚法和腿部技术的训练是跆拳道的必修课程。

虽然跆拳道是一项专业的体育项目,但它也可以适用于所有年龄组的训练。通过跆拳道技巧和动作的训练,可以有效提高人的身体素质,提高人的自卫能力,提高自身的安全性能。跆拳道训练甚至可以达到延缓衰老的目的。老年人通过训练可以保证身体的灵活运动,加速血液的流动,达到健身训练的目的^[2]。在跆拳道训练中,可以根据学员的训练水平安排比赛活动,既可以让学员认识到自身的不足,又可以加深学员的跆拳道精神,为以后的发展奠定重要的基础。

二、跆拳道训练中的问题

跆拳道训练过程中存在的一些问题,将直接影响人们的跆拳道训练,不利于人们技能的质量和效率,甚至增加受伤的概率,阻碍跆拳道教育的健康发展。跆拳道训练课程中包含了一些高举高踢的运动项目,对人的身体协调能力有着严格的要求。因此,有必要科学合理地规划跆拳道的训练强度,针对不同人群的体质进行有针对性的训练,从而增强和深化人们的跆拳道精神,有效地提高学生的身体素质和跆拳道力量,促进跆拳道训练的稳定发展。

三、论跆拳道训练中身体协调能力的培养

近年来,跆拳道的流行一直在全国各地兴起,尤其是在青少年的体育学习里,跆拳道受到年轻学生的青睐,高水平的跆拳道训练需要运动员科学合理的体能训练^[3]。

(一) 加强人的身体敏感性的培养

跆拳道项目对于人的身体敏感性的训练,主要是通过听信号来完成工作,可以在声音中测量,身体在几秒钟内做出反应,以此来判断人原有的身体敏感性,如果较差,需要通过合

理的训练来提高和提高。为了提高机体的灵敏度,可以从以下几个方面进行优化,如听信号穿梭运行。当信号突然响起时,人们需要迅速跑到指定的位置。在跑步的过程中,他们需要跑到专业的路线上,从而达到训练和提高人的身体敏感性的目的,促进跆拳道在社会上的稳定发展。

(二) 加强人的运动速度训练

据社会调查,跆拳道项目对动作的反应速度要求很高,需要技战术的相互促进,从而提高跆拳道学生的身体素质和综合实力,促进跆拳道项目在社会上的健康发展。加强腿和脚的速度训练,可以采用体感训练的方法,在听到信号后做出快速反应,并根据数值判断速度的反应强度。反应时间越短,反应能力越强。反之,速度的响应能力越低。或者我们可以将三种以上的动作结合起来连续运用,可以提高人们对动作的掌握,提高人们的动作速度。

(三) 采用正确有效的培训方法

要提高跆拳道学生的身体协调能力,需要采取科学合理的训练方法,甚至不能受场地或设备的限制,这样才能有效地提高跆拳道训练的质量和效率,促进人们自身身体素质的显著提高。跆拳道的训练方法有很多种,如手脚并拢,然后有规律的上跳、左右跳、旋转跳等训练方法,可以有效地提高人的弹跳能力和伸展能力;做好跆拳道基本马扎,训练踢腿和踢腿,可以通过喊口号,保证动作的规律性,增加动作的力度和气势,有效提高跆拳道学生的自信心和身体素质,保持科学合理的训练方法,避免受伤的概率,实现跆拳道在社会上的健康发展。

(四) 加强人的身体柔韧性的培养

提高跆拳道学生身体协调能力的基础是身体柔韧性的培养。据研究,跆拳道柔韧性的提高主要集中在腰部和下肢柔韧性的发展上,从而促进跆拳道学生身体柔韧性的提高,促进跆拳道的健康发展。柔韧性不同于其他能力,它很容易消失。因此,跆拳道学生需要保持练习的频率和时间。同时可以将训练与力量、速度相结合,有效提高柔韧训练的效果,实现跆拳道的稳定发展。

四、结束语

综上所述,跆拳道是一项正规的运动训练项目,要想真正掌握跆拳道的技术和能力,就需要通过人们的不懈努力和持之以恒的锻炼,练就跆拳道的基本功,增强和提高人的身体素质和综合实力,实现人的全面发展。针对跆拳道训练及存在的问题,加强身体协调能力的培养,通过培养人的身体平衡能力、身体敏感性、动作速度、身体柔韧性,有效提高人的体育能力,实现跆拳道精神的核心理念,心平气和正确的训练方法,感受跆拳道项目的魅力,提高人们的身体素质。

参考文献

- [1] 吕武. 少儿进行体能训练的重要作用[J]. 文体用品与科技, 2020(22): 58-59.
- [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, 6(08): 80-82+79.
- [3] 刘强. 跆拳道运动员体能训练理论问题研究[J]. 武魂, 2013, 000(007): 54-54.