

跆拳道教学中的身体功能训练

何 芸

武汉体育学院 运动训练学院 湖北 武汉 430079

摘 要：跆拳道作为体育运动项目的一种，对于跆拳道学生的动作的迅捷性、精准度以及稳定性有着较高的要求，是需要跆拳道学生开展系统化的专项技术训练以及基础体能储备工作。随着全民健身理念的普及，跆拳道运动在青少年群体中的受欢迎度逐步提升，已成为高校体育课程的重要构成。为此，本文首先对身体功能性训练进行阐述，同时对跆拳道教学中的身体功能训练作用及训练方法进行探究，以期帮助高校建立更为科学的跆拳道功能性训练体系，有效提升学生的竞技能力，继而达到预防运动损伤的目标。

关键词：高校跆拳道教学；身体功能训练；方案

引 言：

跆拳道作为兼具健身价值与竞技特性的运动项目，可极大增强参与人员的生理技能，促进人们体质健康水平的提升^[1]。跆拳道项目作为格斗类运动分支，所开展的跆拳道训练教学，不仅要关注对学生技术动作规范性与战术运用的指导，也要注重学生体能素质的进一步提升。功能性作为运动项目的固有属性，功能性训练模式具备整体性、系统性的特点，可显著提升跆拳道训练效率，是跆拳道教学中提升学生竞技能力的重要训练模式^[2]。

一、身体功能性训练概述

在运动训练理论中，身体功能与体能素质密切相关。身体功能训练作为体能训练的重要组成，其具体内涵会因运动项目的不同而有所侧重。以足球和跆拳道为例。足球比赛单场持续 90 分钟（含中场休息），这就要求运动员必须具备出色的有氧耐力；而跆拳道运动则更强调下肢关节的灵活性及神经肌肉的协调能力，其标志性的高位踢腿、旋转踢等技术动作，都对跆拳道学生的柔韧素质提出极高要求。这种差异充分体现不同运动项目在体能训练方面的独特性。现代功能性训练理论强调通过科学系统的训练方法来提升运动表现，其训练设计的核心在于平衡关节稳定性与活动度，既符合专项技术动作特点，又遵循人体运动的基本规律。在实际训练中，通过科学的负荷安排使动作模式达到最优状态^[3]。功能性训练的优势在于其灵活多样的训练手段。不仅能与传统的力量、速度、灵敏等训练有机结合，还能借助药球、平衡垫、弹力带等各类功能性训练器械来全面提升运动能力。

二、跆拳道教学中的身体功能训练作用

（一）强化跆拳道基础技术掌握

随着跆拳道竞赛规则的持续更新，现代比赛呈现出节奏快、对抗强的显著特点，跆拳道学生需要快速做出反应，对跆拳道学生的神经反应能力和动作执行效率

提出更高要求。为适应新规则对旋转踢、高位击打等高难度技术动作的评分倾斜，跆拳道学生必须重点发展核心稳定性、关节灵活性以及动作协调性等关键素质。同时，电子护具的普及使得击打力度和准确度的评判更加客观，这就要求跆拳道学生在保持足够爆发力的同时，还需具备精细的动作控制能力^[4]。在跆拳道这种高强度对抗性项目中，体能水平往往是决定比赛胜负的重要因素。跆拳道学生要想在训练和比赛中保持优势，就必须具备承受高强度负荷的身体能力。通过科学规划的功能性训练方案，可以系统提升跆拳道学生的力量素质、动作速度、耐力水平及灵敏程度，进而增强对身体姿态和动作轨迹的精确控制能力，可帮助跆拳道学生保持技术动作的稳定发挥，更能确保在连续攻防转换中维持动作质量，为取得优异竞赛成绩奠定坚实基础。

（二）提升跆拳道学生综合素质

功能性训练最早应用在医疗康复领域中，通过模拟日常生活动作进行训练，帮助术后患者重建运动能力。随着运动科学的不断进步，这一训练模式被逐步应用于竞技体育领域中。关节损伤对于跆拳道学生而言是常见的运动伤病，不仅影响跆拳道学生的竞技水平，也对学生的身心健康带来影响，科学训练模式已成为当代体育运动领域的重要议题。传统力量训练模式单一，极易导致学生出现肌肉群发展不均衡的情况，大大增加学生运

动损伤的几率。身体功能性训练方法则关注的是学生身体各部位的协调配合，利用多平面、多关节的符合训练模式，不仅能够有效预防运动伤病，同时也能全面提升跆拳道学生的力量素质，帮助跆拳道学生保持良好的竞技状态，助力跆拳道学生获得更高的运动成绩。

三、跆拳道教学中的身体功能训练方法

(一) 激活训练

在跆拳道教学环节中，身体功能性激活训练模式是一种热身训练，通过特定的动作设计调动跆拳道学生的身体技能，有效提高跆拳道学生神经系统的兴奋性，为后续高强度训练活动的实施做好身体准备。在跆拳道热身教学设计中，教师需要结合专项训练技术设计身体功能性激活训练方案，通过带领跆拳道学生模拟比赛中的技术动作，继而提升学生神经肌肉的协调性，帮助跆拳道学生建立高效的动作模式。如教师在进行跆拳道横踢技术专项训练前，教师可为跆拳道学生设计递进式的激活训练方案，让跆拳道学生从基础热身形式逐步转变为专项激活形式，让跆拳道学生能够以最佳状态投入到跆拳道训练中。如表 1 所示

表 1 热身激活训练

训练环节	训练内容
基础热身环节	采用动态拉伸与敏捷性训练相结合的方式，配合后踢腿、反向触脚等专项技术动作，逐步提高肌肉温度和关节活动度。
核心稳定环节	通过平板支撑、侧支撑等静态练习，重点激活腹部深层肌群，为技术动作提供稳定的躯干支撑。
动力整合环节	运用下肢鞭打练习等动态动作，强化腿部肌群的协调发力能力，优化力量传递效率。
神经唤醒环节	采用快速提膝、小碎步等反应性训练，提升神经系统的快速反应能力，增强动作转换的流畅性。

(二) 力量训练

在跆拳道教学训练中，力量素质是保障跆拳道学生技战术高水平实施的重要基础，基于跆拳道项目的运动特点，跆拳道力量训练需要重点发展肢爆发力和核心区稳定性，并发展学生的上肢与背部力量，确保跆拳道学生在比赛过程中展现出极强的攻击力的前提下，也能维持个人身体的平衡性，保障各项跆拳道技术动作能够精准执行。跆拳道以往采取的力量训练模式，所关注的是对学生单一肌肉群力量的发展，无法满足跆拳道运动需要主动肌、对抗肌和协同肌等多肌肉群协同发力的要求。长此以往，跆拳道学生不仅难以完成高质量的技术动作，甚至对学生的身体健康带来影响。身体功能性训练模式可转变传统训练方法中关节、单肌肉群的独立

训练模式，通过引导跆拳道学生不断模拟实战动作，继而帮助跆拳道学生掌握多关节、多肌群的协调发力方法，进一步优化学生肌肉纤维的收缩效率，有效提升对跆拳道学生的力量训练效果，进而改善学生的跆拳道技术动作质量。与此同时，在进行核心力量的功能性训练时，伴随学生整体力量的增强，学生对于身体的控制能力以及落地后的稳定性也会大幅提高，有效预防出现运动损伤问题。

表 2 跆拳道专项力量训练

训练模块	训练内容		训练参数
上肢力量训练	基础训练	站立位弹力带弯举、弹力带水平挥臂、弹力带过头拉伸等	每组 15-20 次，3 组循环，间歇 15-30 秒
	进阶训练	瑞士球仰卧实心球推举、平衡垫俯卧撑、弹力带高位下拉等	
下肢力量训练	基础训练	弹力带侧向弓步、前后弓步、迷你深蹲等	15-20 次 / 组；3 组循环；间歇 15-30 秒
	进阶训练	弹力带提膝、侧向摆腿、弹力带侧踢、瑞士球靠墙单腿蹲等	12-15 次 / 组；3 组循环；间歇 15-30 秒
核心力量训练	稳定性训练	跪姿单臂支撑、跪姿单腿伸展、平板单臂支撑、平板单腿伸展等	13-15 次 / 组，3 组循环，间歇 15-30 秒；瑞士球手脚交替采用 1 分钟计时训练
	动态训练	瑞士球手脚交替、瑞士球夹球转体、俯卧交替抬腿举臂等	
	经典动作	瑞士球卷腹、平板支撑、俯卧转体、桥式拉球等	

(三) 灵敏训练

跆拳道作为以腿法技术为主导的对抗性项目，对运动员的灵敏素质和反应能力有着特殊要求。在激烈的比赛对抗中，运动员需要在毫秒级时间内完成攻防转换，这就要求他们必须具备出色的动作速度和神经反应能力。其中，灵敏素质训练主要包含两个关键维度：一是移动中的身体控制能力，这关系到运动员在快速移动时保持身体平衡和调整步法的能力；二是瞬时爆发反应能力，这直接影响腿法技术的攻击速度和打击力度。基于跆拳道项目特点，灵敏训练如表 3 所示。

表 3 灵敏训练

训练环节	训练内容	训练参数
敏捷梯训练	设计多方向的步法组合练习，重点提升脚步移动的精准度和节奏控制能力。	各项训练交替进行；每组练习保持 30 秒间歇
爆发跳训练	通过不同形式的跳跃练习，增强下肢爆发力和全身协调性。	
动态踢靶训练	在移动中完成不同角度的踢击动作，提高运动状态下的技术稳定性。	
多向跳跃训练	采用十字跳等复杂动作模式，培养快速变向能力。	
指令反应训练	通过随机指令引导技术动作，强化神经系统的快速反应能力。	

（四）柔韧训练

在跆拳道运动中良好的柔韧性不仅是完成高位踢腿等技术动作的基础，更是保证力量、速度等其他运动素质充分发挥的前提条件，科学系统的柔韧训练已经成为现代跆拳道训练体系中不可或缺的重要组成部分。拉伸训练作为提高柔韧性的主要方法，通过适度的外力牵拉可以增加肌肉组织的延展性，改善关节活动范围，在训练和比赛前进行合理的拉伸练习，能够有效提高肌肉弹性降低运动时的能量消耗，同时科学的拉伸有助于预防运动损伤，保证技术动作的完成质量。在实际训练中，跆拳道教师需要根据不同的训练阶段和目的，选择适合的拉伸方法。首先，在准备活动阶段，采用动态激活方法。训练开始前，跆拳道学生可通过交替高抬腿、转体弓步等动作，每个动作快速完成 10-15 次，短暂保持 1-2 秒，能够有效激活肌肉群，提高关节灵活性，为后续训练做好准备。其次，训练间歇期，采取主动拉伸方法对特定肌肉进行调节。如跆拳道学生可用毛巾辅助主动收缩抬起腿部，保持 1.5-2 秒后缓慢放下，有效缓解大腿前后侧肌群的紧张状态。再次，在整理放松阶段，跆拳道学生可采取静态拉伸训练。跆拳道学生需双腿伸直，缓慢前倾并保持 10-60 秒，让背部和大腿后侧肌群得到

充分伸展，促进肌肉放松和柔韧性提升。最后，在恢复调整期，跆拳道学生可采取 PNF 拉伸训练方案。以大腿后群拉伸为例，跆拳道学生在同伴辅助下先主动对抗阻力 5 秒，然后放松并进一步拉伸 6 秒，通过这种交替练习能显著提升肌肉伸展性。

（五）恢复与再生训练

在跆拳道高强度训练后，学生常会出现不同程度的肌肉酸痛反应。这种现象主要是由于跆拳道学生在训练过程中能量物质大量消耗、局部组织缺氧以及代谢产物堆积所致。如果恢复措施不到位，不仅会影响后续训练效果，还可能造成运动损伤。为此在跆拳道学生训练完成后，可采用泡沫轴与按摩棒放松、扳机点放松等方式，实现对跆拳道学生肌肉的初步放松与筋膜梳理，有效缓解学生训练后肌肉紧张的情况，促进肢体血液循环。在进行泡沫轴与按摩棒放松，操作人员需要遵循从肢体近端向远端的顺序，学生也要保持合理呼吸节奏，在疼痛难以忍受时可通过深呼吸缓解不适。此外，在进行扳机点放松，跆拳道学生需精准定位肌肉痛点，采用渐进式加压方式，避免由于突然施压导致学生肢体出现二次损伤。

结 语：

总而言之，在跆拳道教学中采用身体功能训练方法，可实现对跆拳道学生柔韧性、核心力量以及灵敏度实现全方面的提升。与此同时，针对跆拳道学生开展的恢复与再生训练，可大大降低学生运动损伤发生的风险，提升训练效果的同时，避免跆拳道学生训练出现肌肉粘连的情况。

参考文献：

- [1] 王静妍. 功能性训练对跆拳道运动员训练效果影响的实验研究 [J]. 当代体育科技, 2022, 12(32): 51-54.
- [2] 郑义. 试析跆拳道训练与比赛中视频反馈的应用 [J]. 文体用品与科技, 2021, (20): 15-16.
- [3] 程龙. 功能性训练视角下的跆拳道体能训练研究 [J]. 当代体育科技, 2021, 11(15): 40-44.
- [4] 樊驰. 跆拳道教学常见问题与对策分析 [J]. 武术研究, 2021, 6(01): 103-104+106.

作者简介：何芸（1980.11-），女，汉族，天津市人，副教授，硕士，研究方向：跆拳道教学、训练、竞赛。