

普通高校体育实践课教材

大学生跆拳道

Daxuesheng Taiquandao

| 刘海斌 杨树叶 刘立清 编著



大连理工大学出版社

普通高校体育实践课教材

大学生跆拳道

刘海斌 杨树叶 刘立清 编著

大连理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生跆拳道/刘海斌,杨树叶,刘立清编著. —大
连:大连理工大学出版社,2009.9
普通高校体育实践课教材
ISBN 978-7-5611-5148-8

I. 大… II. ①刘…②杨…③刘… III. 跆拳道—高等学
校—教材 IV. G886.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 174856 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84703636 传真:0411-84701466

E-mail: dulp@dulp.cn URL: <http://www.dulp.cn>

大连力佳印务有限公司印刷

大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:140mm×203mm

印张:5.125

字数:127 千字

2009 年 9 月第 1 版

2009 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑:汪会武

责任校对:娜 婉

封面设计:孙宝福

ISBN 978-7-5611-5148-8

定 价:12.00 元

普通高校体育实践课教材

编审委员会

主审 赵广复 金若中 元文学

主编 田爱华

编委 张树山 杨佳宁 王洁群

佟贵锋 张晓萍 王宝智

高峰杉 张运江

序

今年,中国的体育课迎来了她的 100 年华诞。在这具有重大历史意义的日子里,我们编写了这套《普通高校体育实践课教材》,这无疑是我们献给体育课百年生日的最有意义的礼物。

中国的体育课历经百年的风风雨雨,几经彷徨,几经探索,终于成为学校教育的一个重要方面和一门日臻成熟的学科,成为大学课程体系的重要组成部分,成为我国实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

改革开放以来,大学体育教育有了长足的发展,很多新思想、新理念、新提法层出不穷。个性化教育、开放式教学、教学体制的更新、教学方法的个性化和多样化的实施、各具特色的教学模式的创新、教学资源的广泛开发……改革势头方兴未艾。这是建国以来我国体育课改革最为活跃的时期,一些在十几年前,甚至在五六年前还动不得、惹不得的保守观念和陈旧理论,现在已被推翻,走上一个崭新的历史发展时期。体育课改革的大好形势及这些标志性的变化,对高等学校体育教材提出了严峻的挑战,过去的“一纲一本”、“千人一面”、“万人一书”的教学内容体系已经不适应新的情况。现在迫切需要具有“放开”和“开放”的新思想。教材体系要处在随时开放的状态,给教师和学生提供一个具有较大选择空间的新教材体系。这是体育教学内容改革发展的一种必然趋势,也是人们对体育教学内容有了更深一层认识的标志。

个性发展的教育是现代先进教育思想的体现,最适合个体发展的教育就是要为学生提供丰富多彩的、可选择的课程资源,从而

使学生通过不同的选择,达到提高各自的体育实践能力(即体能与运动能力、体育锻炼能力、体育娱乐能力、体育观赏能力),将学校体育和终生体育紧密相结合的目的,让体育课在大学生的心中更美好,在未来生活中更有用,这是我们编写此套教材的出发点和指导思想。

我校在 20 世纪 90 年代曾先后出版过三种版本的体育实践课教材:1989 年,编写出版了全国最早的《大学体育》教材;1993 年,根据教育部的《指导纲要》精神,又编写出版了《大学体育教程》教材;2000 年,为了适应教学改革的需要,编写出版了《普通高校体育实践课教材》(共六册)。

本套教材为《普通高校体育实践课教材》第二版,包括《大球运动》、《小球技巧》、《太极功法》、《舞蹈健美》、《格斗搏击》、《水上漫游》、《休闲娱乐》、《定向运动》和《大学生跆拳道》共九册。本套教材充分体现了“健身性与文化性、选择性与实效性、科学性与可接受性、民族性与世界性”的原则,并具有以下特点:

第一,教材内容门类齐全、丰富多彩、各具特色,为学生和教师提供了较大的选择空间。

第二,教材突出了对学生学习健身方法和练习方法的指导,有利于提高学生和体育爱好者的自学自练能力,便于学生课后自学自练。

第三,教材使用面宽,实效性强,内容图文并茂,深入浅出,不仅适用于高校的学生和教师在教学中使用,也可作为体育爱好者的参考用书,还可作为中老年进行健身运动的指导用书。

第四,教材内容不仅对增强体质和促进健康有积极的作用,也提高和丰富了体育文化的水平和内容。

本套教材的编写过程中,全体老师进行了充分讨论,广泛征求了各方建议。全套教材由田爱华教授主编、统稿并最终定稿,赵广复教授、金若中教授、元文学教授主审,由大连理工大学体育教材

编审委员会审定通过。这是集体智慧的结晶,是教学改革的新成果。在此,向这些付出辛勤劳动的教师深表谢意。在本套教材的编写过程中,还得到大连理工大学学校领导、教务处、教材中心的大力支持,毛振明、赖天德教授的著作也为我们开拓了视野,在此一并表示衷心的感谢。

当前,大学体育课程正处在深层次的改革之中,体育教学内容面临着新的更新,“新体育运动项目”(NEW SPORTS)正在兴起,一些项目已经进入或即将进入学校体育教育,因此,我们的体育课教学与教材也将面临新的挑战。恳请广大体育专家、同仁、学生与体育爱好者提出意见和建议,以期共同完善大学体育的教学工作。

大连理工大学体育教材编审委员会
2005年8月

前 言

跆拳道是一种源于朝鲜半岛,利用手、脚技术和身体能力进行自身修炼和搏击格斗的东方武技。跆拳道自 1994 年引入我国以来,得到了迅速发展,成为人们十分喜爱的新型运动项目与健身方式,社会影响力逐渐加大。

跆拳道集力学、兵学、医学、哲学、成功学为一体,以技击格斗为基础,以修身养性为核心,是以调整人的心态、磨练人的意志、振奋人的精神、培养良好的道德品质为目的的一项综合性体育运动。而现在流行的时尚跆拳道,则集健身、瘦身、减压、自卫于一体,充分发挥着它更多更广泛的功效。

在许多人眼里,跆拳道是和武术、摔跤、柔道并列的一种对抗较为激烈的运动项目,然而,现在的它,却和瑜伽、健美操、芭蕾等艺术活动一起,成为最具诱惑力、现代感最强的健身运动之一,越来越多的年轻人加入到这项运动中来,把跆拳道推向时尚的舞台。

为了在高校认真贯彻实施《全国普通高等院校体育教学指导纲要》的文件精神,大连理工大学体育教学部民族传统体育俱乐部,于 2002 年开始将跆拳道教学引入大学体育课堂,深受广大学生的喜爱。

本书成书过程中由杨树叶、姜勇担任技术指导;王宝智、刘立清、王庆勇担任技术顾问;杨雨龙负责图片的拍摄与资料收集。王

俊杰、蒲阳在本书的编写过程中也做了大量工作。刘海斌负责全书的统稿工作。

由于作者水平有限,书中难免有缺欠和不足,恳请广大读者提出宝贵意见,以便进一步修改,使跆拳道这一运动项目更好地走进大学体育课堂。

E-mail:liuhaibin2002@126.com

编著者

2009年8月

目 录

第一章 跆拳道运动理论	1
第一节 跆拳道运动概述	2
第二节 跆拳道运动的内容与分类、特点和价值	5
第三节 跆拳道的基本常识	9
第四节 跆拳道精神与哲理	19
第五节 跆拳道运动的人体科学基础	20
第二章 跆拳道的基本技术	32
第一节 跆拳道基本使用部位	33
第二节 跆拳道的基本步法	37
第三节 跆拳道的基本腿法	40
第三章 跆拳道组合技术	60
第一节 基本概念	61
第二节 跆拳道的组合技术	62
第三节 技术训练的方法和手段	65
第四章 跆拳道的品势	71
第一节 品势的内涵	72
第二节 品势演练	72

第五章 跆拳道装备与比赛	82
第一节 跆拳道装备	83
第二节 跆拳道比赛	89
第三节 如何观看跆拳道比赛	95
附录	99
附录一 《跆拳道竞赛规则及解释(竞技)》	100
附录二 竞赛表格	139
附录三 跆拳道比赛裁判员标准口令	144
附录四 跆拳道比赛裁判员标准手势	145
参考文献	150

第一章

跆拳道运动理论

本章要点：

- 跆拳道运动概述
- 跆拳道运动的分类、特点和价值
- 跆拳道的基本常识
- 跆拳道的精神与哲理
- 跆拳道运动的人体科学基础

跆拳道运动同其他搏击类运动一样,在长期发展过程中形成了其独特的理论与实践经验。磨刀不误砍柴工,在学习跆拳道技术之前,首先需要掌握它的相关理论。由于本书主要针对大学生群体,所以在其理论部分增加了运动人体科学知识,学习这些理论再进行跆拳道技术的学习就会得到事半功倍的效果。

第一节 跆拳道运动概述

跆拳道是一项古老而高雅的体育运动,起源于朝鲜半岛,是韩国的“国术”。所谓跆拳道,就是不用任何武器,通过较为强烈的精神和肉体训练,锻炼手、脚和身体的各个部位的方法与技术。跆拳道(TAE)指脚的腾跃、蹬踢、踩踏,拳(KWON)指用拳头攻击、防御,道(DO)则是一种道理、道德、道义,也可以解释为人生正确的道路和方向。

跆拳道是集力学、兵学、医学、哲学、成功学为一体,以技击格斗为基础,修身养性为核心,以调整人的心态,磨炼人的意志,振奋人的精神,培养良好的道德品质为目的的一项综合性体育运动。而现在流行的时尚跆拳道,则集健身、瘦身、减压、自卫于一体,充分发挥着它更多更广泛的功效。

在许多人眼里,跆拳道是和武术、摔跤、柔道并列的一种对抗较为激烈的运动项目,然而,现在它却和瑜伽、健美操、芭蕾等艺术活动一起,成为最具诱惑力、现代感最强的健身运动之一,越来越多的年轻人加入到这项运动中来,把跆拳道推向时尚的舞台。

一、跆拳道运动的起源

跆拳道的产生源起于人类远古祖先的生存需要,在原始社会生产力条件下,人类为了生存,必须同自然界的野兽搏斗,这就产生了搏斗的各种方法。经过漫长的岁月,人们本能的因自卫而产生的搏击逐渐演化为有意识的技击活动,从而产生了朝鲜民族特有的运动形式——跆拳道。

二、各个历史时期跆拳道的开展

(一)高句丽壁画上的跆拳道雏形

在高句丽当年修建的许多坟墓中,可以见到墓壁上绘有跆拳道演练姿势,这可以证明当时跆拳道比较盛行。据史料记载,高句丽为了战备,通过竞赛选拔那些武艺高强、胆识过人的斗士。当时武士必须接受跆拳道的训练。

(二)新罗时代的技击

新罗建国比高句丽早,起初是一个较小的国家。新罗建立了花郎制度,其宗旨是“事君以忠,事亲以孝,交友以信,临战无退,杀身有择”。“花郎组织”经常组织年轻人聚集在一起,祭神、切磋武艺、磨炼意志,这种制度造就了一批英勇无畏的战士保卫着新罗,成为新罗繁荣的强大动力和保证。跆拳道当时非常受重视,据《帝王韵记》记载:两人直立互相用腿踢击对方方法有三种。第一种踢对方的脚;第二种踢对方的肩;第三种踢对方的头。另外还有手打、拳打等技击方法。据有关史书记载,这些技法在新罗、高句丽、百济都比较盛行。

(三)百济王朝的武艺

百济王朝很重视武艺,百济的军队比较弱,所以更重视跆拳道的训练,以使其成为真正有战斗力的队伍。当时百济盛行一种叫做“便战戏”的技击方法。

(四)高丽时代的手搏戏

高丽十一代的文宗王至十八代毅宗王之间,朝廷轻武重文,结果武官群起叛乱。后来武风极盛,手搏更盛行于民间。士兵们经常用拳掌击打木板、砖瓦,以磨炼手部的攻击能力。

(五)李朝时代跆拳道发展

李朝时代推崇佛学,重文轻武。但在民间却始终没有停止过

“手搏”和“跆拳道”的练习,同时军队中也用“手搏”作为选择士兵的手段,若想做武官,必须打倒三人以上。1790年,正祖命李德懋将军和学者朴齐家、白东修三人汇编了《武艺图谱通志》,成为朝鲜经典的武艺著作。

(六)近代的跆拳道运动

1910年,李朝灭亡。殖民政府停止一切朝鲜文化活动,跆拳道也在其中,只有部分人在民间秘密练习。1945年,朝鲜光复,国家的政治、经济、社会面貌发生了新的变化,自卫术再度兴起,流落海外的朝鲜人将各地的武艺带回本国,并和朝鲜的各种自卫术融为一体,从而形成了现代跆拳道体系。当时的自卫术的名称很乱,有跆拳道、手搏、托肩、唐手等。为了使朝鲜自卫术得以正规发展,拳师们认为必须有一个统一的名称,于是产生了跆拳道这一名称。

(七)现代跆拳道运动的发展

1955年,朝鲜自卫术更名为跆拳道,成为全国运动会正式竞赛项目。1966年第一个国际组织——国际跆拳道联盟成立。1973年5月,世界跆拳道联合会在汉城成立。1975年世界跆拳道联合会被国际体育联合会接纳为正式会员。1980年国际奥委会正式承认了世界跆拳道联合会。跆拳道已被列为众多世界大赛中的正式比赛项目。2000年奥运会,跆拳道被列为正式比赛项目,设有男子四个级别和女子四个级别比赛。现在已有158个国家加入到世界跆拳道联合会,世界跆拳道大家庭在不断扩大,练习者逾7000万人。

三、跆拳道运动在我国的发展

1992年10月7日,中国跆拳道筹备小组成立,这标志着我国跆拳道运动的正式开始。1994年5月,在河北省正定举行了首届全国跆拳道教练员和裁判员学习班。1994年9月,在云南昆明举

行了第一届全国跆拳道比赛,当时共有 15 个单位 150 多名运动员参加了比赛。1995 年 5 月,共有 22 个单位 250 多名运动员参加了在北京体育大学举行的第一届全国跆拳道锦标赛,从此,跆拳道运动在中国迅速发展起来。1999 年 6 月 7 日,在加拿大埃特蒙顿举行的世界跆拳道锦标赛上,我国女运动员王朔战胜多名世界强手,获得女子 55 公斤级冠军,这是我国运动员获得的第一个跆拳道世界冠军。2000 年悉尼奥运会上,我国女子选手陈中为我国获得了第一枚奥运会跆拳道金牌。2004 年雅典奥运会上,陈中又为我国夺得一金,同时女子运动员罗薇也获得了一枚金牌。2007 年北京世界跆拳道锦标赛上,我国运动员夺得两金一铜,吴静钰与陈中各得一金牌。

第二节 跆拳道运动的内容与分类、特点和价值

一、跆拳道运动的内容与分类

跆拳道就其字面上来解释,跆拳道指脚踢;拳指拳打;道是技术方法和精神修炼。跆拳道源于朝鲜民族的自卫术,古称跆拳道、手搏、托肩等。它是在朝鲜格斗术基础上,吸收中国武术、日本空手道中某些技术而形成的具有自身技术体系、具有自己独特风格的搏击运动。

随着跆拳道运动的不断发展,跆拳道运动逐渐分化为传统跆拳道和竞技跆拳道两个体系。传统跆拳道和竞技跆拳道在练习内容上和形式上有所不同。在整个跆拳道体系中,两者相互联系、相互促进。

传统跆拳道是以品势技术和搏击技术为主,以强身健体、防身

自卫、娱乐表演等为目的(也称大众跆拳道)。竞技跆拳道是脱胎于传统跆拳道,以腿技的优劣评价胜负,符合体育要求的实战对抗项目。它是在《跆拳道竞赛规则》限制下进行的双人实战对抗比赛。竞技跆拳道充分考虑了运动员的安全、比赛的观赏性、运动员技术优劣评价标准等因素。经过几十年发展,竞技跆拳道已逐渐相对独立起来,无论是训练内容和训练方法都与传统的跆拳道有所区别。

1. 传统跆拳道内容

传统跆拳道内容包括:

(1)基础:基本素质、礼仪。

(2)基本技术:攻防单个动作、组合动作。

(3)品势技术:是基本技术的有机排列与组合,跆拳道共有十一个品势、二十多个练功套路。

(4)自卫术。

(5)击破与特技。

2. 竞技跆拳道内容

竞技跆拳道内容包括:

(1)基础:礼仪、素质。

(2)基本技术:实战姿势、步法、拳法、防守法、腿法。

(3)组合技术:各种单个技术有机组合运用。

(4)实战:在一定的时间和空间,同性别、同级别,运用允许的技术,进行攻防比赛的双人实战运动。

二、跆拳道运动的特点

(一) 以腿为主,拳脚并用

腿的长度和力量是人体中最长最大的,其次才是手。腿的技法有很多种形式,可高可低,可近可远,可左可右,可直可屈,可转可旋,威胁力极大。其次是手法,手臂的灵活性很好,可以自如地