

乒乓球在中老年健身中的作用研究

魏辉 周宇

咸宁职业技术学院

[摘要] 乒乓球运动因其趣味性、挑战性、运动健身性及其简便易行的特性一直为中国人民所青睐。尤其是由于近几年来全民健身运动的进行，乒乓球赛也是变成了很多人锻炼的优选体育运动，因而，乒乓球的运动健身作用也取得了很多人地重视。在这其中，中老年群体便是“主力军”人群。在“人口老龄化”的社会背景下，留意和探究中老年乒乓球运动是每一个体育文化从业者的职责和重任。

[关键词] 乒乓球；中老年；健身价值

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.12.934

引言：乒乓球运动深受人民群众的喜爱，已经成为我国人民群众常用健身项目之一。乒乓球运动的基本技术易于学习和掌握，运动器械比较简单且便于操作，对场地环境的要求不是很高，运动过程中没有直接的身体对抗、运动量和运动负荷的选择性强，具有广适性和易普及性。乒乓球运动的参与，不受性别限制、不受年龄限制，男女皆适，老少皆宜；经常参加乒乓球运动，可增强体质，促进身心的全面发展。

乒乓球运动备受广大群众的钟爱，已经成为在我国广大群众常见健身项目之一。乒乓球运动的主要技术便是容易了解和把握，运动器材非常简单且方便操作，对场所环境的标准并不是很高，健身的过程中并没有直接性的身体抵抗，运动强度和负荷的可选性强，具备广泛性和容易普及化。乒乓球运动的参加，不会受到性别年限限定，男女老少咸宜；常常参与乒乓球运动，可增强抵抗力，促使身心健康的全方位发展。

一、乒乓球运动的特点分析

（一）全身运动

许多运动，仅仅是一个或一些身体的训练。如跑步，基本训练的是下肢，参与的肌肉组织不足。运动不可以仅仅是一小块肌肉组织的运动，最好要尽量多地肌肉训练，应当让更多的肌肉组织参与运动，不可以让它放着不用。

而乒乓球却不一样，表层上看是有关手的健身运动，但实际上对大家脚的脚步规定也是很高的，健身运动时的速度、爆发力、打球等均有一定的规定。而且，这种躯体健身运动的角度、力量又不一样，有的规定外旋，有的标准内收，有的务必挺直，有的最好是弯折，有的轻轻一点，精在操纵，有的全力以赴突袭，强在力量。把全身上下都激发起来。因而，乒乓球运动可以比较大区域的调动起人身上几乎所有的身体肌肉组织，是全身的健身运动。

（二）场地普及率高

乒乓球运动场所不难，不用规定如何好的一个店面或楼层，一间房间，一张乒乓球台就可以了，付出可以说很小的。乃至很多人自己家客厅就配备这样的物品，台子可以收缩的，平常不占地面，兴趣到了，支台子，乒乓阵阵，乐此不疲。场所简易，社会普及化就极易，就可以实现让大家便捷、迅捷地发现这些场所。如今很多人逐渐重视健身方面的问题，只需略加倡导，参与的人便会很多了，这也是精神文明建设的一大提升^[1]。

一些运动通常是很受气候干扰的，如排球、网球，篮球等，尽管说也是有室内场所，但是对比乒乓球而言，这类项目都要较大的场地设施。因此乒乓球不但可以在室内健身，场地设施小，且雷雨交加全没有关系，高温低温都不受任何

干扰，是一种全天的健身项目，并不受气候干扰，能长久坚持的健身项目。

（三）男女老少皆宜

一种活动总规定有相应的运动强度的，有的要力量，有的要耐力，有的个子很重要，有的弹跳力不可小。而乒乓球活动是不看年纪，个子的，5岁到80岁的人都能参加到当中。只需把握好打球方法，要自身有不错的协调能力，不停地加强锻炼，实际上在这个历程中，只需锻炼恰当，对肌肉、自身骨骼和自身协调是有融洽大的作用的。

二、乒乓球在中老年人健身中的价值

乒乓球是较为适合中老年的活动其一，不要看乒乓球又小又轻，打的时候却一点都不简单。乒乓球运动所要的力气是爆发力，即快速活动的力气。打球时不但要靠胳膊的力气，也要有腰、腿的浑身协调，胳膊要不断挥拍接发球，不断随另一方回球落点的改变快速挪动步伐。据调查，在一次剧烈的乒乓球赛中，选手挥拍达一千次以上，步伐挪动达一千到三千米。如此大的运动强度，长时间继续下去自然能高效地消耗人体堆积的脂肪，降低体重，做到降低血脂、让血压下降、降血糖的目的性^[2]。乒乓球运动有着相应的对抗性和娱乐性，并不像跑步等健身项目那般单调枯燥，不易长时间继续下去半途而废。

乒乓球健身养脑又健心，在打球的过程中，要双眼、头脑、双手、两脚及时协调到位、迅速反应。乒乓球不但可以使整体的身体机能获得训练，还能大脑开发智力，提升思维逻辑，因而，也是一种益智类活动。中老年常常打乒乓球则能高效预防老年痴呆。

（一）养神护眼

乒乓球是一类有意思的运动，能调节人的情绪。有时候碰到任何烦心事，打一会乒乓球会出满身汗，这种特有的舒适能让人精神风貌面目一新。除此之外，“以球聚友”也是件乐趣，跟球友球场上切磋、场下交心谈心，可让人心情愉快、心旷神怡。

参与乒乓球运动，双眼跟着银色的乒乓球不断调整间距，有效地改进了双眼肌肉发僵不适感。

乒乓球的运动路径较为多变且快速，中老年在打乒乓的过程中，双眼会跟着乒乓球不断地挪动，不断地上下调整，可以改进睫状肌的疲劳过度，使其放轻松和收拢；眼外肌也能不断运动，促使眼球组织的血液循环系统，提升双眼视敏度，清除眼疲劳^[3]。乒乓球从远到近的挪动到中老年人的眼前，这时瞳孔会实现对物品进行从远到近的聚焦，这实际上是一个自然而然校准视力的环节。因为近视眼的形成是因为双眼长期定焦在一个固定不动距离的物品上，而造成眼球和

视网膜相互间的距离形成偏离,因此乒乓球的这样的从远到近再由近到远的聚焦,是一个调焦环节,在这个环节中可以使视网膜和眼球相互间的间距修复到正确的形态。这样对双眼及视力调整的特有体育运动项目,可以高效地改进双眼睫状肌的作用,对保护眼睛、预防近视眼均有积极地作用。

(二) 健脑,改善神经系统的灵活度

在所有的球类运动项目中,乒乓球的速度是非常快的。因为球形小而轻,防御转化快速,规定选手需求在最少的时长内对调动视力、听力等感官,对变动着的回球给出精确的判断和回应。这类需求勤动脑筋的特征,能不错地训练中老年人的反应能力,训练大脑对周边事物的敏捷性。因而,打乒乓可以防止中老年人脑痴呆症,减缓中老年人脑血管硬化,维持良好的思维记忆能力。

提升中老年人神经系统的灵活度。由于运动功能的降低,中老年人神经系统的灵活度也会出现衰退的状况,为了避免这一状况,中老年人应常常参与体育运动,乒乓球运动身为中老年人训练的一种方法,因为在运动中有着路线灵活多变敏捷、落点改变多的特征,可以充分地调节中老年人的中枢神经的功能,及其中枢神经与其他的系统和全身各器官的相互配合功能,进而提升中老年人的反应力^[4]。因而,中老年人常常参与乒乓球运动,可大幅提高神经系统的反应力,也可以高效的发展中老年人反应.灵活.协调和操作思维功能。

(三) 有助于消化,灵活四肢

因为打乒乓消耗的体力较大,可促进食欲。另外,人体不断地来回运动,也可以促使胃肠道的蠕动。由于年纪和身体状况的改变,中老年人自身的一些器官会出现一系列改变,这类改变在相应程度上影响着中老年人全身的协调配合功能,如何提高中老年人的全身柔韧性需要大家从中老年人的运动入手,乒乓球运动不仅规定眼要快,手更要疾,步伐也需快速挪动给出配合,长期训练可使肢体的关节比手更灵便,腰背上的肌肉也更健硕,一整个人的身体机能被不断加强,可以提升中老年人全身的协调能力,提升中老年人的反应速度和肢体运动的功能,还能够高效的提升中老年人的身体状况^[5]。中老年人常常参与乒乓球运动,不仅可以增强了速度、力气和自身的敏捷性.柔韧性,还能够提升关节的灵活度,进而使全身的柔韧性获得提升,减缓衰老。

(四) 促进交流,提高心理素质

可以促使中老年人相互间的沟通,促进了解。在生活质量水平提升的根基上,中老年人的生活是孤独的,大多数时间是在家里帮着带孙女,极少出门参与体育运动,借助参与乒乓球运动,中老年人可以结识大量的同年龄人,并借助互相沟通和了解,切磋球艺.增进感情,实现创建良好的人际交往的目的。现在,无论是在大城市,或是在远的农村,乒乓球运动身为一种健身方法已成为中老年人喜闻乐见的健身项目之一。

同时,中老年人由于年纪的增长,记忆能力会发生衰退状况,自身和心理层面也会形成一系列的改变,乒乓球身为他们的一种训练方式,因为剧烈的竞争,中老年人可以通过变换摸测.输赢未卜的竞争,在竞争中体会不同的心情变化,借助这些改变,不断的调节自身的精神状态,并借助调节精神状态,做到击败别人,战胜自我的目的性。因而中老年人参与乒乓球赛能使心理素质获得不错的训练^[6]。

三、中老年人打乒乓球时的注意事项

(一) 端正心态

训练为意义,不能太争强好胜。乒乓球专业的选手比赛是为了能拿奖杯,但对业余的爱好者尤其是中老年人而言,打乒乓主要是为了能加强锻炼、促使身体健康。因而,要以平静的心来打乒乓球、练球,不能太在乎胜负;要重视切磋球技,在球的往返中找到快乐;要重整个过程而轻结论,达到胜之恬淡,失之坦然。

(二) 注意打法

中老年或扣球少扣球、多防御。在打法攻略上,如果是身强力壮、精力旺盛的,以锻炼爆发力、恒心为目的,可选用多跑步、多起拍扣球或拉弧旋球的攻击型打法攻略。但中老年人或身体素质较虚弱者应以强身健体为目的,可选用少换步、少扣球的防守型打法攻略。如果有慢性的胃肠疾病、经常会出现肠胃不适或排便烂、容易拉肚子的人,最好是练拉弧旋球打法攻略。由于此打法拉球时引拍自后下往前上,上臂连着胸廓往上提高,全身上下包含内脏也随姿势而上提,尤适宜有胃病、慢性结肠炎等病患的训练。

(三) 预防损伤

开始前应充分的活动身体。乒乓球与别的体育运动项目一般是把双刃剑,操控、训练得好有益身体健康,相反也可影响甚至于损害身体。因而,在训练时务必扬长避短,把损害的程度降至最少。例如,打乒乓球的场所不可以太滑,最好是提前准备一双专业的运动鞋,防止摔倒。除此之外,冬季打乒乓球不适合从一开始就穿得太少,夏季在有制冷设备的场所打乒乓球,冷风不适合开得太低。

打乒乓球的过程中最多见的是胳膊或大腿肌肉拉伤,遇到这种状况应当中止打乒乓球,让肌肉组织恢复过来。防止的方式是打乒乓球前应充分的活动身体。腰椎间盘突出症也是多见的较比较严重的损伤,许多是因为身体协调能力不足、硬发力带来的。如果出现腰间盘突出,要终止练习和打乒乓球,到医院里及时医治。而有血压高、心脏疾病症者,打乒乓球时强度应由浅入深,需注意不可以强烈对抗,若发生心跳太快或不适时,应歇息或适度降低强度、减慢节拍。

结束语:

总而言之,乒乓球运动是一种健身意义高,并且简便、易行、省时.省劲.节省成本方便开展的运动”。乒乓球是体能和头脑紧密结合的全身运动,中老年人长时间坚持打乒乓球,能提升敏捷性和反应能力,更能提升身体的协调能力,训练思维的敏捷性,促进基础代谢,改进身体状况,对身心发展有积极的作用。

参考文献:

- [1]张俊天,韩晨璐.乒乓球运动在中老年人中的普及现状及推广模式研究[J].文体用品与科技,2020(10):237-238.
- [2]王迪.老年人参加乒乓球健身活动必要性探究[J].西部皮革,2018,40(06):74-75.
- [3]负福鑫.乒乓球锻炼对老年人下肢力量及平衡能力等身体素质影响的实验研究[D].广州体育学院,2017.
- [4]张正修.老人常打乒乓球益处多[J].现代养生,2014(23):42.
- [5]张正修.老年人不妨常打乒乓球[J].药物与人,2013,26(11):74.
- [6]朱斌斌.乒乓球运动在终身体育锻炼中价值取向的研究[D].吉林体育学院,2011.