

# 练习太极拳对人体的生理作用及影响

熊志强 夏 天

(江西建设职业技术学院 江西 南昌 330200)

**[摘要]**太极拳虽然是一项传统的体育项目,往往都为中老年人所喜爱,但是当前也有必要在高校中推广太极拳,因为学生如果能够长期练习太极拳,就能够有效的改善自身的生理机能状态,减少自身的体质厚度,增强自身的肺活量。而且除此之外,大学生练习太极拳也有利于大学生的心理健康,本文就主要围绕太极拳对人体的生理作用以及影响进行研究和探讨。

**[关键词]**太极拳;人体;生理作用;影响

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.844

## 1 太极拳运动对改善大学生生理机能的影响

当前,人们的生活水平在不断的提升,因此人们的衣食住行水平相比过去都得到了一定的提升。但是与此同时,中国青少年的肥胖率也在不断的上升,这主要是因为当前大部分学生都是独生子女,而独生子女是家里的掌上明珠,家庭条件改善之后,家长就会想要为孩子提供更好的吃住环境,而肥胖率的提升导致当年当前青少年体内的脂肪含量过高,脂肪含量过高容易引起糖尿病、高血脂、冠状动脉硬化性心脏病等疾病,而这也表明了我国当前的学生身体健康情况不如人意,尤其是当学生进入了大学阶段后,自身的身体结构发生了一定的变化,身高增长会非常缓慢,甚至于停止生长,但是体重和脂肪含量会不断的增加。如果在这一阶段,大学生仍然不注重自己的身体情况,任由其横向发展,那么自身的体脂厚度和体脂率就会不断的上升,甚至上升到危害自身的生命安全的程度。而这几年社会非常注重对于传统文化的传承以及弘扬,因此太极拳运动也重新回到了人们的视野中,人们开始重视太极拳运动能够给人们的身体健康带来的积极影响,试图通过练习太极拳,提高自身的体能水平,而这项运动深受中老年人的喜爱。但是实际上太极拳运动不仅仅对中老年人有积极作用,对于大学生群体也有积极作用,如果大学生群体能够持续不断的练习太极拳,就能够有效的优化自己的生理机能的状况。只是目前有很多大学生并没有意识到太极拳能够给自己带来的帮助,在健身时所采用的也都是来自西方的健身手段。

## 2 练习太极拳对人体的影响

### 2.1 太极拳对大学生运动系统的影响

大学生正处于身体的发育阶段,因此这就代表大学生的各方面功能还没能够得到完全的健全,还处于不断完善的过程中,而大学生的内脏、肌肉神经系统和骨骼都需要利用锻炼才能保持健康,太极拳就能够有效的使大学生的肌肉得到充分的拉伸,并且还能够促进其骨骼的发育,因此也能够进一步的改善骨骼的性能。

### 2.2 对神经系统的影响

由于大学生的日常生活压力和学习压力都非常大,因此大学生的精神常常处于紧张的状态中,而精神紧张就会导致交感神经非常兴奋,如果不能够有效的调节这种兴奋,就很容易对身体造成一定的损害,并降低自身的身心素质。而太极拳运动就能够有效的避免这种情况,并且减少过度的脑力运动所带来的疲劳感。太极拳运动本身是一项非常柔和的健身运动,所以也可以有效的调节学生的神经系统,使学生的大脑得到充分的休息,而练习太极拳也能够加强学生的全身血液循环,加强学生对自身的身体各个器官的控制。这也说明如果学生能够在疲劳过后适度练习太极拳运动,就能够有效的缓解疲劳,并且提升自身的学习效率。

### 2.3 对呼吸系统的影响

在学生练习太极拳时,学生必须要明确的一点是,太极拳需要学生保持平和的心态,因此学生不能够带着急躁的情绪练习太极拳,而是应该做到行动与心态一样平和,要保持动作与呼吸的配合。而长久地练习太极拳,也能够使肺组织的弹性得到增加,并且改善呼吸的形式,增强肺活量。

### 2.4 对心脑血管系统的影响

长期坚持练习太极拳,能够延缓心脏的衰老。因为通过太极拳练习能够在一定程度上使心肌得到休息,渐渐减轻心脏的负担,所以也在一定程度上能够降低血压,预防心血管疾病,而已经患有心血管疾病的患者练习太极拳运动,也能够一定程度上帮助自身的内气得以流通,并且在一定程度上缓解心血管疾病所带来的恶劣影响。

### 2.5 对消化系统的影响

练习太极拳能够有效的训练中枢神经系统,并且还能够使身体的各个器官的机能都得到增强,因此也就能有效的预防一些与消化系统相关的疾病,并且在练习太极拳时能够有效的按摩肝、脾、肠、胃等器官,所以就能使消化道的血液得到循环。而一些与消化系统相关的疾病发生的可能性就得到了降低,且通过练习太极拳还能够增加食欲。

## 结语:

总而言之,高职院校有必要加强太极拳运动在学校内部应用的推广和普及,积极鼓励大学生参与到太极拳运动中,并且不断练习太极拳运动,将太极拳运动作为一种健身手段应用。通过长久的练习太极拳能够有效的改善学生的身体状况,提高学生的身体素质,以及从心理上帮助学生减轻焦虑感和压力感,使学生能够以平和的心态面对生活,避免学生受到城市的快节奏生活的影响而变得心态浮躁。相信太极拳运动在高职院校中的普及能够有效地带动大学生加强身体锻炼。

## 参考文献

- [1] 太极拳对老年膝骨性关节炎患者本体感觉及平衡功能的影响[J]. 叶佳佳, 王礼松. 南京体育学院学报(自然科学版). 2017(03)
- [2] 对太极瑜伽文化和技术融通性的探讨[J]. 施华, 袁野. 南京体育学院学报(自然科学版). 2015(01)
- [3] 试论大学生太极拳学习中呼吸与动作的配合[J]. 侯志军. 新西部(理论版). 2012(10)
- [4] 太极拳动作与心静和呼吸相配合对老年人的健身作用[J]. 王广田, 张文莲. 包头医学院学报. 2008(03)

# 小学音乐学科教学中对学生核心素养培养的策略探究

陈璐嵘

(江西省南昌市洪都小学 江西 南昌 330024)

**[摘要]**核心素养是在国际、国内发展新形势之下,基于原来的教学目标,从学生个体生存、发展以及社会需求,对于教育目标的顶层设计,意在培养学生终身发展和适应社会的品格,知识技能,情感态度价值观的等综合素养。音乐教学在我国教育事业中发挥着至关重要的作用,通过艺术教育,不仅能提高学生的审美观,同时,还能全面提高学生的音乐素养。学生音乐素养的提高能在一定程度上提高他们的综合素养,进而为现代社会输送有能力、有素养的人才奠定基础。

**[关键词]**小学音乐;学科教学;核心素养;培养策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.845

核心素养对课堂教学提出的挑战在于学习的深度、主动创造性的学习。课堂教学也不再只是考虑教什么,如何教的问题,更多的是考虑学生学什么,怎么学,学的怎样的问题并在此过程中形成对音乐情感的有效感知体验和理解,这是创建音乐高效课堂的有效途径。因而,就有必要提高学生的审美能力以及音乐鉴赏能力,为进一步提高学生的认知能力。

## 一、转变音乐教学观念,培养音乐学习兴趣

小学音乐教学中依然存在传统音乐教学观念中的落后思想,以唱歌、教授音乐知识、培育品德为主,虽然提倡素质教育下以生为主,在整个教学过程中仍是以教师为主导,对于这些落后的观念需要教师在教学中主动改革。小学音乐教学要求学生掌握唱歌知识,训练音准、节奏,体会音乐形象,感受音乐情绪,以提高学生乐趣、音乐核心素养。因此要针对小学生年龄特点,爱玩、爱笑、爱动天性,开展游戏化音乐教学,利用多媒体技术辅助教学依靠声形视图的优势,调动小学生的学习积极性,主动参与教学。

例如,《好朋友》一课,要求学生初步认识集中音乐标志,用言语或动作表达欢快情绪,以音乐的方式与师生交流,并且乐于参与音乐实践活动。教学过程中注重将音乐知识素养与学生的实际生活相联系,提高音乐素养以增强对生活的理解与感受,在精神上获得满足,从而更好地生活,而不是以教育为教育。

兴趣是最好的老师。音乐课程教学是用心体会歌曲的旋律、歌词,感受创作者所表达某种情绪,修身养性,提高音乐鉴赏能力的过程,获得有效性教学的关键是激发学生的兴趣、调动积极主动性。对于音乐课堂中机械的教学方式、严肃的课堂氛围,导致了小学生对音乐课的反感情绪,教师要在以个人过硬的专业知识、独特的人格魅力、幽默有趣的教学方式、丰富多彩的教学形式,提高学生的兴趣。

例如,《拉勾勾》一课,目的是增强学生对歌曲旋律的感受能力,初步学习歌曲的节拍。通过聆听歌曲录音让学生充分感受旋律,可以加入编排的一些动作,让学生边演边唱,调动多种感官参与到音乐教学,在生动的情景化教学中激发学生的兴趣,提高音乐教学有效性。

## 二、对音乐理论知识引起重视,进行教学方法优化

音乐是一门以听觉为主的学科,但如果想要提高小学生的音乐素养,就必须重视音乐的理论知识。与此同时,老师还应提高学生理论知识的能力,从而进一步提高他们的音乐素养。然而,每一个学科都不是孤立的,都需要理论的指导,而且只有掌握一定的理论知识,才能体会音乐带来的美以及揭示美好事物存在的客观规律。音乐理论知识虽然比较枯燥、乏味,但却是学好音乐的前提条件,如果不重视音乐的理论知识,势必会影响小学生以后学习音乐的兴趣。所以,在提高小学生音乐素养的教学过程中,就有必要提高他们学习理论知识的能力。当前阶段,我