

网球运动对老年人健康的影响

郭 鸿

(湖北十堰职业技术(集团)学校 湖北 十堰 442000)

【摘要】在人口老龄化的背景下,国家越来越关注老年人的健康问题。例如:《全民健身计划纲要》(1995)中强调“重视妇女和老年人的体质与健康问题,积极支持他们参加体育锻炼”;《中华人民共和国老年人权益保障法》(1996)要求新建适合老年人活动的公共设施和活动配套设备。网球运动是老年人锻炼身体、强健体魄的理想体育项目之一,能根据参加者的年龄、技术水平、自身条件等因素选择适宜运动量,即使是高龄老年人在生理上同样能够承担网球运动量的负荷。因此,这项运动对于老年人来说是适宜的、可行的,而且具有持续性。

【关键词】老年人;网球;健康

一、问题的提出

有调查显示,网球运动是老年人锻炼身体、强健体魄的最理想体育项目之一。2001年国家体育总局的调查结果报告显示,我国城乡居民群众体育活动点所从事的体育锻炼项目中,网球占比为2.9%,名列所有运动项目的第九,2008年底体育总局公布的新一期《中国城乡居民参加体育锻炼现状调查结果》上,在居民的体育项目的调查结果中显示,网球继跑步和健身走两大项目之后并列排名第三,较上一次的调查结果前进了六名,这说明网球运动在我国得到了许多人的认可,也反映了国人对其喜爱之情。

二、我国老年人参与网球运动的情况

中国经济社会的飞速发展提高了人们的生活质量,也改变了人们的消费观念原来被誉为“贵族运动”的网球也逐渐进入普通市民的健身活动行列之中。进行网球锻炼对老年人的身体和心理健康都有巨大的促进作用,首先参加网球运动可以强身健体,提高身体免疫力,降低疾病发生的概率;其次,在打球过程中能结识很多球友,既满足了打球的目的,又可以与他人交流,愉悦了身心。最令国人骄傲的是我国女子网球运动员李娜在2011年、2014年分别获得了法国网球公开赛和澳大利亚网球公开赛的冠军,创造了新的亚洲女子网坛记录,再次大力的推动了我国网球事业的发展,使我国的网球运动发展进入了一个新的纪元,网球运动成为更多中老年人首选的健身活动方式。虽然目前我国中老年人网球运动发展的如火如荼,但是任何运动都会造成运动损伤,尤其是老年人一旦受伤,要想完全恢复难度是非常大的。

三、老年人网球运动损伤及预防

(一)老年人网球运动损伤及预防

陈翼建、黄雪琳在《中老年人网球运动损伤的成因及预防》一文中通过对厦门市58名老年网球爱好者连续三年的跟踪调查中发现,有过运动损伤的共计23人,占被调查总人数的40%。常见的运动损伤类型主要有:膝关节损伤、踝关节损伤、肘关节损伤、肌肉肌腱和韧带拉伤等。其运动损伤的原因主要有:腰部损伤是由于腰椎的退行性变化和肌肉萎缩,中老年人容易患腰椎增生和腰肌劳损;脚踝损伤是由于关节软骨萎缩硬化、关节僵硬,使老年人难以适应大强度或紧张激烈的对抗比赛;锻炼中由于技术动作不够合理,肘部的翻转太剧烈,使局部肌肉受力太大,是肘、肩关节损伤的主要原因。韩奇在《网球运动中膝关节损伤机制及干预策略研究》一文中认为网球运动损伤如其他项目一样不可避免,需要引起足够的重视。常见的损伤有踝关节扭伤、膝关节损伤、大腿和小腿肌肉拉伤、手腕扭伤、肘关节损

伤和肩、背、颈部损伤。在这些损伤当中,肘损伤、肩损伤及膝损伤是网球运动中较为普遍的伤病。其膝关节损伤是因为在运动中,膝关节具有韧带与髌骨双向运动的生理特点,其相对运动的不稳定性决定了膝关节除易发生一般性的关节韧带损伤外,还会发生半月板和髌骨的损伤。另外,膝关节是人体最表浅的关节之一,极易受外力作用引起损伤。

(二)老年人网球运动损伤的预防

通过对陈翼建、黄雪琳的《中老年人网球运动损伤的成因及预防》和肖卫华的《论中老年人的科学健身》等其他文献资料的研读分析,对预防老年人网球运动损伤得出以下结论:自我预防(内部因素),老年人应避免运动量过大、过猛、强度过大的激烈活动;提高老年运动员自我保护能力,平时注意保护关节,保暖,损伤关节戴保护用品,如护膝、护肘、护踝、护腕,加强预防伤病意识,注意自我保护,免受意外伤害;做好比赛、训练前的准备活动,使各关节活动开,避免受伤,比赛训练后不要突然停止不动要做好整理活动,促使机体恢复,预防心血管系统的并发症减少伤病;平时要加强多项训练,提高组织的弹性和伸展性;衰老是导致运动损伤的重要内在因素,通过适当的体育活动延缓衰老过程就可以对老年人的运动损伤起到积极的预防作用。

四、结论

大力宣传网球对老年人健康方面的知识,帮助他们摒弃错误认识,科学健康的参与到网球运动中来。老年人应该对自己的身体状况做一个科学评估,结合自身的实际状况,严格控制运动时间和运动负荷,避免运动损伤,防患于未然,以此来进行科学锻炼,达到强身健体的目的。

参考文献

- [1]王大华,申继亮,彭华茂等.教育水平对老年人认知能力的影响模式[J].心理学报,2005(4):511-516.
- [2]卢元镇.中国社会体育学[M].北京:北京体育大学出版社,2000:75-77.
- [3]朱子平,叶嘉禾等.老年运动损伤的调查研究[J].浙江体育科学2003,(2),12-14
- [4]姚鸿恩.体育保健学[M].北京:人民体育出版社.2001:55-57
- [5]马渝.网球运动对促进老年生理、心理健康的调查分析[J].解放军体育学院学报,2003,22(4)18-20.
- [6]闫杰,陈家鸣,戴东辉.网球运动对促进老年人身心健康作用的调查分析[J].沈阳建筑大学学报(社会科学版),2006,8(3)298-300.

小学体育教学中融合跆拳道运动教学的研究

寇小红

(南部县业余体校 四川 南充 637300)

【摘要】目前,我国小学生身体素质普遍偏低,教育部制定了阳光体育运动等一系列体育活动策略,目的就是要通过体育活动,提高小学生身体素质。而跆拳道运动,作为一种重要的运动形式,其包含着丰富的体育文化内涵,可以为小学体育教学注入新的生机和活力,提高小学体育教学质量。本文论述了小学体育教学中,融合跆拳道运动教学的策略。

【关键词】小学体育;跆拳道运动;融合教学

目前,我国小学生身体素质普遍偏低,教育部制定了阳光体育运动等一系列体育活动策略,目的就是要通过体育活动,提高小学生身体素质。而跆拳道运动,能锻炼人体的速度、力量、灵敏、耐力等身体素质,有效强身健体。跆拳道还是身心的双重修炼,它能使人克服消极、软弱、怯懦的弱点,培养积极、顽强、果断、坚毅的精神,礼让、谦逊、宽容的品德,使人变得更加的自信、自主和自立。跆拳道运动,作为一种重要的运动形式,其包含着丰富的体育文化内涵,在小学体育教学中,融合跆拳道运动进行教学,可以激发学生兴趣,为小学体育教学注入新的生机和活力,提高小学体育教学质量。下面,我结合多年教学实践,谈谈我的做法与感悟,与大家分享。

一、认识小学生学习跆拳道的好处

(一)学习跆拳道,可以增强体质。跆拳道的增强体质的健体作用不言而喻。其动作中的各种踢腿、手臂的上格、下截、拉伸等动作,可使小孩子的肌肉和力量得到增强,肌腱、韧带、肌肉的弹性得以提高,从而增强小孩子的体力和柔韧性。

(二)学习跆拳道,可以启迪孩子智慧。孩子在学习跆拳道的过程中,可以让大脑收到许多良好的刺激。练习过程不单是骨骼肌肉的收缩,而是空间感知、经验、类型识别等右脑功能的综合发挥。因此,练习跆拳道,非常有利于发展孩子的空间转换、形体感知等右脑功能,提高了孩子形象思维和创造力。

(三)学习跆拳道,可以发展孩子德育。练习跆拳道,孩子们需要通过做变换方向的动作来明确方位,从而发展了幼儿的空间知觉;此外,孩子们还要主动想办法克服困难,这样,孩子们必定会锻炼了意志,培养了勇敢精神,学会了对人、事、物的正确态度。

(四)学习跆拳道,让孩子明了礼数。跆拳道推崇“礼始礼终”的尚武精神,讲究未曾学艺先学礼,未曾习武先习德。通过师生间的互敬、活动时的敬礼仪式、少儿之间的相互礼让等,让少儿理解了“礼”的含义。跆拳道是以东方心灵为土壤,承继长久传统发展起来的,讲究礼节是它的一大特点,以“始于礼,终于礼”的武道精神为基础。孩子们通过学习跆拳道,领会到了“礼”的重要性,这不仅对于孩子们学习跆拳道有很重要的帮忙,在我的教学生活中也有积极的影响,教会我们以礼待人,尊重他人。

二、充分认识传统武术与跆拳道的共同之处

日常体育教学以民族传统体育为特色,在体育课上武术是教学内容之一。传统武术与跆拳道都有共通之处,都以“中心线、圆、旋转”为理论基础,跆拳道引用空手道元素,在早期跆拳道“品势”中的直臂下身格挡,与空手道“型”中的下身格挡极为相似,后期跆拳道改变为曲臂格挡。只要我们找到了一些细微的相似之处,加以求证,就可在日常教学中,加以融合运用。可是,在教学中,怎样让体育

课课上教学与课后训练相统一，把武术与跆拳道两个项目的特点相融合，就成为我们体育教师研究的重点。

跆拳道是腿法为主的运动项目，而武术启蒙也要从正踢、侧踢、里合、外摆几种基本功开始练起。但出腿的角度与发力点却大有不同。如何从两种腿法中抓住共性，成为是否能够实现，训练方法融合的关键。

三、在学校开设专门的跆拳道课程

跆拳道课程的开设，实际上就是对当前我国体育课程的改革和创新。但是要确保跆拳道教学时间开设的合理性，从而确保跆拳道运动开设的合理性。通常而言，跆拳道主要包括两种课程模式，一方面，将跆拳道课程加入到全校的体育课程中，确保每个年级在每周至少进行一次跆拳道练习。另一方面，在学校的实验班来开设跆拳道课程，而在小学低年级可以采取每周一次的训练，而小学高年级的年级可以进行每周两个课时的跆拳道练习。另外，学校还必须定期对各年级的跆拳道开展效果进行考查，确保教学的质量。

四、开展课外跆拳道活动

“跆拳道活动”实际上就是在不占用正常课程基础上，利用学生课余时间所开展跆拳道活动的一种体育形式。当前我国规定小学生每天至少要有个小时的锻炼时间，所以学校可以借助学生的课间时间或者课下放学后的时间来组织学生进行跆拳道的练习，这样不仅可以避免其教育时间与学习发生冲突，也可以丰富学生的课后练习内容，使学生在参与活动的过程中增强其身体素质。另外，在跆拳道训练的过程中，体育教师必须要将跆拳道的礼仪文化传达给学生，从而不断增强学生的心理素质；教师也可以为学生组织跆拳道比赛来增强学生的“实战”能力，增强学生的求胜意识和自信心，使学生养成健康的道德品质。

五、坚持严格的课堂常规

在小学跆拳道教学中，我非常注重严格的课堂常规要求。我坚持自身做到积极备课，积极写教案，积极通读教材；同时语言严谨，精炼，和学生交谈时的肢体

语言及表情，与学生一样，穿着整齐。还必须要求学生做到课堂基本常规的“快、静、齐”，上课前的准备，以及上下课的基本礼仪。

六、教育孩子从正踢开始练习

在小学跆拳道教学中，在指导学生练习正踢时，必须要求孩子们做到双手平伸，与肩同高，五指并拢，指尖向上。勾脚尖起腿，向正前方直膝踢起，高于头部。这是一项武术中最基本的踢法。正踢与跆拳道下踢踢法的运动轨迹相似。但在发力上略有不同。下踢从实战姿势开始，将后腿迅速且放松的抬过头部，突然发力，绷脚尖向下击打。与武术正踢不同，力量到胸的高度即自然放松。不像正踢要落地有声，步步稳健。在日常教学中，学生掌握了正踢，再加以发力的讲解，大部分同学都能标准地踢出下踢踢法。

在跆拳道实战中，近距离贴身战，里合下踢是一种常用的腿法。但学生在初学阶段起腿摆动的角度大多不够，导致近距离无法起腿。那么通过武术基本功中的里合踢，可以有效的纠正。里合踢双手平伸，掌心向前。以异侧腿脚弓踢击异侧手掌心。从而锻炼髋关节的摆动角度。但里合踢与里合下踢，在运动后期的轨迹大不相同。里合踢要击打异侧手掌，力量是沿一个横向轨迹运动。而里合下踢从外侧摆动到正面时，要由上向下，踢击发力。

总之，在小学体育教学中，融合跆拳道运动教学，能有效地提升学生参与体育锻炼的积极性，起到健身、健心和健脑等作用，同时也可以增强学生的心理素质和求胜意识，树立良好的道德品格。在以后的小学体育教学中，在融合跆拳道运动的教学实践中，我将继续探索更多的更有效的教学方法，结合教学实际情况来合理开展跆拳道运动教学，从而提高小学体育教学质量。

参考文献

- [1]钱锋.小学开展跆拳道课程的调查研究与分析[J].武术研究,2018,3(6):90-92.

柯达伊教学法在小学音乐教学中的有效运用

李欢

(江门市范罗冈小学 广东 江门 529000)

【摘要】随着素质教育的广为推行，小学音乐教学也受到了社会各界高度的重视和关注，音乐教育对于小学生自身综合素质的发展有重要的促进作用，必须要对小学音乐教学加以重视，促进小学生音乐素养的良好发展。要想有效的突出小学音乐教学的价值，就需要积极探索行之有效的教学方法，而柯达伊教学法就是一种完善的音乐教学方法，将其应用到小学音乐教学中，不仅能够激发学生的音乐兴趣，还能促进学生审美意识以及音乐素养的发展，本篇文章主要分析柯达伊教学法在小学音乐教学中的有效运用^[1]。

【关键词】柯达伊教学法；小学音乐教学；有效运用

引言

在新的教育时期下，小学音乐教育的地位也在不断的提升，越来越多的教师意识到音乐教学对小学生的重要性，也纷纷重视起对有效音乐教学方法的探索和应用。很明显，传统的音乐教学方法并不能满足当前音乐教学的实际需求，只有加强创新，将新的教学方法应用到音乐教学中，才能有效的提升小学音乐教学的有效性，才能促进学生音乐素养的发展。而柯达伊教学法就是一种有效的音乐教学体系，具有明显的特色以及创新性特征，将其应用到小学音乐教学中，不仅能够提高学生的音乐技能，还能促进学生音乐综合素养的良好发展^[2]。

1、柯达伊教学法的相关概述

柯达伊教学法起源于匈牙利，是世界三大音乐教育体系中的重要内容之一，经过不断的发展和完善，在音乐教育领域中得到了广泛的应用和推广。实际上，柯达伊教学法主要推行的根本教学理念就是实施全民音乐教育，其更加的注重民族音乐以及学生早期的音乐教育，倡导应用首调唱名法与柯尔文手势开展音乐教学，这两种方法能够简化音乐学习，对激发学生的音乐兴趣十分有利。

将柯达伊教学法应用到我国小学音乐教学中，是十分有必要的，柯达伊教学法的应用，能够有效的满足和迎合当前我国音乐的教学需求，同时还能充分的利用我国的民间音乐资源，对提升学生的音乐学习效率以及小学音乐教学水平均有重要意义。

2、柯达伊教学法在小学音乐教学中的有效运用措施

2.1柯达伊教学法在识谱教学中的应用

识谱教学是小学音乐教学中的重要内容，以往的音乐教学方法并不能激发学生对识谱的学习兴趣，而应用柯达伊教学法，则能实现传统音乐教学的创新，还能有效的激发学生的音乐学习兴趣。实际上识谱是比较抽象的，而柯达伊教学法中的柯尔文手势教学则能够有效的帮助小学生理解抽象的音乐知识，通过手势的位置高低，可以引导去联想音符的高低，从而将抽象的音乐知识变得更加的简单和容易理解，有效的提升小学生的识谱学习效率。在具体的教学中，首先教师应该引导学生掌握手势与音符之间的关系和具体联系；其次，引导学生根据手势来唱出音乐的基本旋律，帮助学生更好的掌握音符的高低音；最后，让学生听音乐，利用手势将音符的高低展示出来，当然教师也可以结合学生的喜好，丰富音乐教学内容，提高学生的音乐学习水平。

2.2柯达伊教学法在节奏训练中的应用

节奏是音乐学习的关键内容，只有准确的掌握音乐的节奏，才能更深入的理解和分析音乐，才能提升学生的音乐学习水平和音乐素养。在小学音乐教学中，为了能够有效的提升小学生对音乐节奏的掌握，就可以合理的将柯达伊教学法应用到节奏的训练中，比如说在《老爷爷赶鹅》的节奏学习和训练中，教师就可以引导学生一边唱一边做动作，来体会音乐的节奏，还可以将鹅的叫声穿插其中，来更好的去感悟和体会音乐节奏，不断的提升小学生的节奏感，为音乐的学习奠定良好的基础。

2.3柯达伊教学法在合唱教学中的应用

柯达伊教学法倡导的就是歌唱教学，而在我国小学音乐教学中，歌唱也是十分重要的一大教学形式，其中合唱是一大重要内容，为了帮助学生提升合唱的水平和效率，就可以合理的应用柯达伊教学法，这种教学法并不注重伴唱，一般情况下都是由教师利用手势来引导学生唱出歌曲的旋律以及基本的节奏，并借助多次反复的练习，来降低和简化合唱的难度，进而保证合唱能够顺利进行，促进学生合唱水平的提升，而且还能让学生掌握良好的合唱技巧。比如说在《大钟和小钟》的合唱教学中，就可以由教师利用手势指导学生掌握音乐的节奏，多次练习后，让学生以唱和手势相结合的形式进行合唱，来帮助学生降低合唱难度，提升合唱水平。

3、结语

综上所述，音乐教学是我国小学教育阶段的重要内容，音乐教学是落实我国素质的重要途径，必须要重视音乐教学，并积极应用柯达伊教学方法，来不断的提升小学生的音乐兴趣，帮助学生掌握音乐技能，提高学生的音乐学习水平和音乐素养^[3]。

参考文献

- [1]张治华,杨丽梅.柯达伊教学法在小学音乐教学中的运用[J].音乐时空:当代教研论丛,2018,000(001):185-185.
[2]牛延龙,邵兰霞.柯达伊教学法在中小学音乐教育中的应用[J].乐府新声(沈阳音乐学院学报),2017,000(015):128-129.
[3]李沙沙,韩丽枫,赖达富.柯达伊教学法在小学音乐教学中的应用[J].教育观察月刊:中国音乐教育,2019,08(12):112-114.