

# 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