

中年人每天体育锻炼一小时的可行性分析

◆ 曹科枢

摘要:有人曾这样描述中国社会群体的体育锻炼现状:“老年人奋起,中年人觉醒,青少年睡觉”。本文旨在对中年人体育锻炼现状进行分析,让中年人这一社会的中坚力量真正觉醒,积极参与到“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的行动中来。

关键词:中年人;体育锻炼;现状;可行性;措施

一、社会不同层次人群的体育锻炼现状

1、青少年学生群体:目前由教育部国家体育总局共青团中央举办的阳光体育运动深受青少年学生欢迎,每天锻炼一小时意识深入人心,学生已顺利从“要我锻炼”转变为“我要锻炼”。学校体育工作明显加强,广大青少年的身体素质和健康水平出现了明显改善,学生体质健康状况正在向令人欣喜的方向发展。

2、离退休老年群体:

据一项来自2009年12月份我国群众体育活动开展情况的调查显示:参与群众体育活动的年龄在60岁以上的占74.00%。这表明群众体育活动的参与者以老年人为主,以非在职的离退休人员为主,其原因是:老年人和离退休人员身体健康水平下降,子女已长大,他们开始重视自己的健康,他们既有时间也有参加体育活动的愿望,拥有大量的闲暇时间,又有迫切的健康长寿和重建社会交往圈的愿望。参加群众性体育活动,正好是他们保持健康、延缓衰老、扩大社会交往、消除孤独与寂寞、善度闲暇的理想途径。

3、忙于事业的中年群体:中年人是一个特殊群体,一方面在事业上处于成熟和上升时期,另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期,各项数据和调查都表明中年人参加体育锻炼不但参与人数少而且锻炼时间少,就其原因表1:

二、中年人每天体育锻炼一小时的可行性分析

1. 全民体育锻炼意识的加强为中年人每天体育锻炼一小时提供了必要的主观条件

中国体育科学学会副理事长、中国运动训练学会主任委

员田麦久在做客人民网科技访谈时表示在迈向人人参与、人人享受的“体育大国”之路上,我们已经做出努力并看到了可喜的成绩,而今后长期发展的基础则在于人均GDP水平的提高。

田麦久认为,要使群众体育水平能够跟上竞技体育水平的发展脚步,要在获得金牌的同时让更多的普通人享受到体育锻炼的乐趣,要从一个“竞技体育强国”发展成一个“全民体育大国”,需要加强全民健身意识的宣传和执行。同时,在人均的GDP水平提高的基础上,群众才有时间、有精力、有意愿去参加锻炼。

不难看出人均GDP水平提高的中坚力量来源于中青年人,而中青年人身心健康的水平直接影响工作的效率和质量,作为承上启下的中年人有责任和义务去做到每天体育锻炼一小时,要意识到每天体育锻炼一小时不但是健康的生活方式,而且是提高工作效率和幸福生活的源泉。

2. 政府对体育场地和设施的投入为中年人每天体育锻炼一小时提供了重要的硬件条件

目前我国不少基层政府加大力度对公共体育设施进行投入,同时把体育引入到居民生活中,使之成为生活方式的一部分,公共运动场、篮球场、笼式足球场、网球场、门球场、羽毛球场、游泳池和健身中心、农民健身家园等多种设施不断涌现

田麦久也说:“从目前许多城市都随处可见的便民健身器械不难看出国家大力发展全民健身的决心。而在当前的大环境下,我国全民体育发展能达到现在的水平是相当不错的了。

作为承上启下的中年人要看这一可喜的变化,应积极

表1: 中年人不参加体育锻炼的主要原因的调查

内容	n	无兴趣	工作忙无时间	家务重无时间	无活动场地	缺少技术指导	其它
男	1500	7.10%	58.30%	20.90%	9.50%	3.70%	1.50%
女	1530	9.00%	31.50%	56.50%	1.20%	1.20%	0.60%

的团队荣誉感和爱国主义精神。因此高校体育课应大力普及此项运动。而技巧啦啦队对人的综合素质和技能要求高,所以危险性相对较大,对表演的场地要求也相对苛刻。舞蹈啦啦队的最大特点是安全、简易并且对场地的要求不高,适用性很强。因此建议高校在体育教学中可先普及舞蹈啦啦队,培养大学生对啦啦队项目的兴趣,提高啦啦队在我省高校的普及程度。

参考文献:

- [1]赵秋爽,周卫.啦啦队的音乐和动作的选编初探[J].体育科学研究,2004,8(1):64-66.
- [2]田斌,朱文杰.我国新兴运动项目——啦啦队的理论研究现状与趋势[J].体育科技文献通报,2008,16(3):95-96.
- [3]张杰.浅谈健美操啦啦队的短期组织和训练[J].湖北体育科技,2000,(3):13-15.
- [4]李遵华.我国高校啦啦队竞赛现状分析与发展对策研究

[D].福建师范大学硕士学位论文,2007.4.

- [5]李鸿.我国啦啦队运动的开展现状与对策研究[J].成都体育学院学报,2006,32(2):89.
- [6]任平,刘琳.我国啦啦队运动的发展现状及对策分析[J].科教文汇,2007,(8):209.
- [7]孙铁民.我国啦啦操运动现状的调查研究[J].西安体育学院学报,2005,22(4):85-87.
- [8]卢晨曦.中美竞技啦啦队文化层面的比较研究[D].西南交通大学硕士学位论文,2007.
- [9]王景连.一种新兴的美国体育运动——全美大学生啦啦队比赛赏析[J].文史大观,2000,2(3):59.

(作者简介:马娜 山西大学商务学院体育管理系助教。)

投身到“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的这一行动中去。

3. 社区体育的蓬勃发展为中年人每天体育锻炼一小时提供了环境氛围

我国社区体育是在 20 世纪 80 年代中后期,在经济建设为中心的战略转移中发展起来的。当前,体育界有识之士已充分地认识到社区是联系家庭体育、学校体育和社会体育的桥梁,是实施全民健身计划的载体,随着体育法的颁布、全民健身计划的实施以及 2008 奥运会的成功举办,我国社区体育也得到了蓬勃的发展,在广大乡村、山区、公园、绿地、企事业单位等到处呈现出一幅幅人们参与体育锻炼的亮丽风景线。

作为承上启下的中年人应大踏步加入到这一行列中来,为家中的老人和小孩作出表率,为全家人的身心健康做出贡献。

三、中年人每天体育锻炼一小时必要的保证措施

1. 企事业单位领导应思想上高度重视,一把手亲自挂帅统筹协调,充分认识中年人这一群体身心健康的重要性,全面树立 7+1>8 的效益观,为广大员工“走出工作间(室),走向运动场”提供有力的组织和场地保证。

2. 各级政府应继续加大体育场馆、设施的投入力度和体育锻炼意义的宣传力度。一要大力发展社区体育,促进城镇居民健康活动开展并积极带动乡镇社区体育和农村社区体育的深入发展,完善居民住宅小区的体育配套设施,扩大居民体育活动场所,保障居民参加体育的权利。二要建立一个有组织能力、技术水平、热心服务群众的社区体育指导员队伍。三要依托社会力量开展形式多样的体育活动。动员广大群众积极加入到体育健身活动中,推动全民健康活动的开展,使全民健身活动进入到千家万户。四要在社区积极的开展一些以家庭为单位的体育健身项目,这样真正使体育健身活动深入到户、落实到人,使体育健身成为家庭所需,成为家庭成员的自觉行动。

3. 体育科研部门应加速对新兴体育项目和新型体育器材的研究,让项目和器材更具人文性、安全性和可操作性,让体育锻炼者拿起来轻便,带起来顺便,动起来方便。

4. 中年人要不断提高自我锻炼的意识,明确自身的身心健康对家庭和社会的意义,主动克服惰性和依赖性,对每天体育锻炼一小时不推诿、不找借口、不马虎对待。

四、中年人每天体育锻炼一小时的方法建议

对于体质已开始走下坡路的中年人来说,通过锻炼身体增强体质已显得非常必要,可应该如何锻炼,许多人对此存在误区。专家的忠告是:应选择中等强度且形式多样的运动项目,长期坚持,不能过于疲劳。总之,一句话,就是要把安全性放在首位。

目前许多中年人对健身有两种认识:一种认为,每天快步走就能满足健身需求。另一种认为,锻炼得气喘吁吁、大汗淋漓才能增进心肺功能。究竟哪种说法正确?中国运动医学专业委员会委员、北京体育大学运动医学教研室主任王安利教授说,快步走是一种安全、有效的健身方式,主要锻炼的是心肺功能,但这对中年以上的人来说还不够。中年人如果条件允许,运动形式可以多一些,最好再增加一些力量锻炼。因为中年人体质逐年下降,肌肉的力量正在减小,这会影响运动功能。拉力器、举哑铃、做俯卧撑、仰卧起坐、下蹲等,都是很好的力量锻炼形式。

王教授说,平时不爱运动和不经常运动的人,气喘吁吁非但不是运动要追求的最高境界,而且还可能引发急性心功

能不全,严重时会造成猝死。运动医学研究证明,低强度、长周期或高强度、短周期的训练,对提高心血管耐力的作用是相似的,而运动强度较大时,骨关节损伤的可能性就随之增加了。对中年人而言,无论进行哪种运动,都要在安全的前提下进行,大强度的运动,不仅增加了骨关节损伤的可能性,而且还增加了心血管出现意外的可能性。王教授认为,中年人要想要有效地改善健康状况,主要在于培养运动的好习惯,最好以科学的运动处方为依据,这样不仅可以把危险降到最低,而且健身效果还好,并可以在提高心肺功能的基础上,改善胆固醇代谢,预防冠心病等慢性病的发生。

对于 40 岁以上、没有锻炼经历的中年人,为避免运动性伤病,一定要先体检;其次,运动强度要达到中等。对于体重偏重者,要避免支撑运动,如容易造成膝关节损伤的爬山、持续上台阶;可改为走斜坡,也可选用游泳、快步走、骑自行车(最好采用可加阻力的固定自行车)等耐力项目及球类运动、太极拳等。?

综上所述,随着人们生活水平不断提高,人类科学技术快速发展、物质文明的不断进步,生产力的不断提高,现代化的生产方式和生活方式不仅给社会和个人带来了财富和余暇的时间,同时也带来了对人本身不利的因素和负面影响,身心健康成为当今社会人们最为关注的问题。只要我们个人积极参与,政府加大投入,单位领导重视,社会安全稳定,我们每一个人(包括中年人)每天体育锻炼一小时的愿望就将是现实的和可行的,这也将对我国的精神文明和物质文明建设,民族兴旺发达,社会和谐进步,子孙后代强健,家庭美满幸福,有着重要而深远的意义。

参考文献:

[1]王安利《中老年健身》北京体育大学出版社出版 2004 年 6 月 1 日

[2]陈孝平;刘卫忠;邱瑞兰;屈联国《试论中年人参加体育锻炼的现状与必要性》:解放军体育学院学报

[3]李启平《王安利博士谈科学运动》2006-3-6 20:58:17 文章录入:fenga6

[4]《中年人的体育锻炼和保健》南城在线网 体育世界 2009-6-16

(作者简介:曹科枢 南通高等师范学校、学工处副处长。)

更 正

《体育世界》(学术)2010 年第 2 期中,作者曹常玲的文章《论瑜伽与终身体育》文章的作者简介有误,应更正为:曹常玲,河南濮阳职业技术学院体育系。

由于编辑与排版人员的失误给您带来不便、深表歉意。

特此更正

体育世界杂志社
2010 年 3 月 25 日