

# 扬州城区老年人锻炼现状与发展趋势的研究

吉朝霞

(工业职业技术学院 体育部, 江苏 扬州 225002)

**【摘要】**针对我国人口老龄化所出现的问题,采用文献法、问卷调查法等方法,对扬州市体育中心、净香苑、盆景园、荷花池4个活动点的老年人参加健身活动的现状进行分析研究,从而为扬州市老年人制定实施体育锻炼计划提供依据,促进老年人体育健康、科学、有序的发展。

**【关键词】**老龄化;现状;趋势

**【中图分类号】**G812.48 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2011)04-0112-03

## 1 前言

1995年国家体委推出了“全民健身计划”,其目的在于提高国民素质,这是一项顺应未来社会发展的宏伟系统工作,它对提高全民的身体素质、健康水平和生活质量都将发挥重要的作用。老年体育是全民健身的重要组成部分,积极开展老年体育活动,是使老年人健康长寿,能继续发挥余热的一项重要工作。

建国以来,扬州城区老年人的体质与健康状况有显著的提高,但在调查中发现,健身活动的场地、设施不能满足老年人参与的需要,全民健身运行机制和管理体制还有待于人们的思考和探索。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

扬州城区体育中心、净香苑、盆景园、荷花池4个活动点600名55岁以上的老年人。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献法

翻阅了大量的相关资料,查找权威文献,并加以整理,详见参考文献。

#### 2.2.2 问卷调查法

参照《全民健身大视野》2003,自行设计《扬州城区老年人参加体育活动情况调查问卷》。包括年

龄、性别、职业、参加体育活动的主要场所、参加体育活动的主要目的及在给出的选项中选择你最常用的健身手段1至2种,并注明具体项目。共发放调查问卷600份,回收600份,回收率100%,有效问卷586份,有效率达97.67%,然后对所获得的数据进行统计处理和分析。

## 3 结果与分析

### 3.1 扬州城区老年人锻炼现状

对现状的调查结果表明:健康的身体是众望所归,健身活动是生活所需,而健身手段的选择、参加体育锻炼的目的、时间,参加体育活动的主要场所也各不相同。同一项目中,因年龄、性别的差异,练习的内容也各有所侧重,但基本上都能把锻炼身体看成是生活的一部分。

#### 3.1.1 老年人选择健身手段的分析

对老年人选择健身手段的调查表明:健身跑在老年人健身中的地位,占该人群的48.63%(见表1)。由于健身跑是一项全身性的健身项目,锻炼者可以以不同的速度,在不同的时间内跑完不同距离。它以有氧供能为主,锻炼价值高,不受场地、器材、气候、时间等条件的限制,是老年人理想的锻炼项目。而由于球类、武术、舞蹈这三大类有很强的趣味性,因此也很受老年人的欢迎。

表1 对各项目的选择调查结果(n=586)

项目	健身跑	球类(以羽毛球,门球为主)	武术	舞蹈	棋牌	其他
人数	285	74	94	71	47	15
百分比	48.63	12.63	16.04	12.12	8.02	2.56

#### 3.1.2 老年人参加体育活动主要目的的分析

对老年人参加体育活动主要目的的调查结果表明:强身健体在老年人参加体育锻炼的主要目的中占据了该人群的38.22%(见表2)。由于人体的结构和功能是随着年龄的增长而不断变化的<sup>[4]</sup>。这种

变化主要是由两个对立而统一的生命活动即生长衰退所组成。人到老年后,体质由强渐弱,身体各种能力开始下降,衰退越来越明显。这些变化的发展,直接影响着老年人的健康。而运动能使人精神旺盛,心情舒畅。人体在锻炼的时候会释放出许多

收稿日期:2011-08-17

作者简介:吉朝霞(1979-)女,江苏兴化人,助教,硕士研究生,研究方向:运动训练与学校教育。  
?1994-2011 China Academic Journal Electronic Publishing House. All rights reserved. http://www.cnki.net

有益的激素,能调节人的情绪和心境,增强抵抗力,有益于身心健康,因此,强身健体便成了老年人参加体育锻炼的主要目的。

表2 老年人参加体育活动主要目的的调查结果

目的	人数	百分比
因为体弱多病	95	16.21
为了增强体力和健康	224	38.22
为了和朋友、同伴交流	83	14.16
为了精神情绪的修养	47	8.02
广交朋友	53	9.04
在青年时代就喜欢体育活动,并养成习惯	34	5.80
感觉运动不足	50	8.53

### 3.1.3 老年人参加体育锻炼时间的分析

长期以来尤其是在老年人的观念中早起锻炼有益健康,调查发现早晚锻炼人数比例为2:1。目前,对于最佳锻炼时间的研究有两种理论,一种理论的专家认为<sup>[2]</sup>:对于老年人来说,最佳的锻炼时间是在傍晚,而不是早晨。医学研究发现,上午9时心脏病发作的几率比下午要高出3倍,老年人在早晨起床后的几小时是心脏病发作的高峰期。晨练对患有冠心病、高血压等慢性疾病的老年人健康不利。此外,早晨是肝脏含糖最低的时候。患有心脑血管疾病的老年人在这时锻炼,有可能会引起心率失常,甚至引发心源性休克,继而危及生命。另一种理论的专家认为:患有忧郁症、失眠等症状的人,若坚持晨跑,可不药而治,而且晨跑能让体内组织细胞与毛细血管充分吸收树木释放出来的新鲜氧气,促进血液的循环。因此,老年人锻炼时间有待探讨。

### 3.1.4 老年人参加体育活动主要场所的分析

老年活动场所的调查表明,65.35%的人在公园、居委会、街头巷尾、江河湖畔从事体育锻炼,只有34.64%的人在公共体育场所进行体育锻炼。在非公共体育场所锻炼的老年人大都数是由于锻炼场地远、身体较弱、行动不便的原因而最终选择靠近居住地的地方进行锻炼。而且多项群众调查结果都表明,在群众体育需求中,占第一位的都是希望解决体育场地设施等问题。因此,解决群众体育场地设施不足是城区居民最迫切的体育需求。

表3 老年人活动场所的调查(N=586)

活动场所	非公共体育场所	公共体育场所
人数	383	203
百分比	65.35	34.64

## 3.2 扬州城区老年人体育健身活动趋向大型化、娱乐化和合理化

老年人参加体育锻炼具有季节性特点。一般春秋两季参加锻炼的人数较多,内容也较丰富多彩。老年体育健身活动的锻炼形式趋向集体大型化(自发组织百十人或上千人同场共练),锻炼内容趋向多元组合的娱乐化(身体练习和心理调节,乡土体育和现代体育,传统文化和外来文化等渗透融合为一体的娱乐性的身心活动),锻炼格局趋向合理的科学的生物节律化(晨练或傍晚为主的定时定点定量社区体育活动)。而休闲娱乐类的运动项目将吸引越来越多的老年人,使其在群众体育活动中占有更大的比重。社会体育活动的形式、方法手段以及条件等等,也将更加贴近生活,与人们的生活融为一体,从而使老年人的生活更加丰富多彩,更加幸福美好。所以,创编和推广动作舒展、节奏轻盈和幅度柔和的、既能活动筋骨脉络,又能调节情感、抚慰心理、怡情有趣的体育保健活动,以更好地适应老年人的身心特点,最大限度地满足老年人的身心需求,有利于老年人身心获得最佳的锻炼效果。

### 3.2.1 未来扬州市区老年人体育健身活动锻炼内容广泛适应身心健康的需求

目前,扬州城区老年健身体育活动的的内容可以归纳为六大类(见表1)。其中,参加健身跑、武术的老年人就占据大多数,球类、舞蹈类、棋牌及其他健身娱乐活动也深受众多老年人的欢迎。一些老年人对健身体育活动的爱好从青少年时期就打下了扎实的基础(见表2),而由于进入老年期人体各器官系统机能衰退变化的程度和速度不一样,加上多数老年人都患有不同疾病,因此,老年人在从事健身活动时表现出很强的目的性和针对性。调查资料表明(见表2),有38.22%的老年人是为了健身强体,9.04%的老年人是为了广交朋友,8.02%的老年人是为了精神情绪的修养,值得注意的是有16.21%的老年人是在患有不同疾病后才参与健身活动的行列的。

### 3.2.2 随着经济的发展,老年健身将日益科学化

随着扬州西部的大开发,外资的大量引进,扬州经济出现了大幅度的提高。经济的提高也使得老年人的健身理念发生了转变。由盲目的、主要依靠经验转向在科学指导下进行。他们体育锻炼的意识进一步提高,不仅认识到生命在于运动,而且认识到运动要讲科学;不仅知道锻炼就有好处,而且知道锻炼对哪些方面、有哪些好处,如何锻炼才能收到这样的效果。近年来,扬州城出现了许多持社会指导员资格证书的专业指导人员。他们的出

现使得老年人在为何练、练什么、怎么练、练多少等方面得到了符合锻炼者特点的安排。这为扬州城区老年人科学健身提供了服务,从而促进了老年人的科学健身。

### 3.2.3 老年人健身工作逐步进入法制管理的轨道

依法治国,建设社会主义法制国家,是社会主义现代化建设的基本目标。全民健身事业行政管理方式将由主要依靠行政手段转向主要依靠法律手段。与此同时,社会和公民的体育法制意识将不断增强。作为全民健身群体的一部分——老年健身群体,普遍了解和运用法律武器保护自己的利益和权力。关系到人民群众体育利益的诸如体育场地设施建设、体育资金投入等突出问题,将严格进入法制化管理轨道,从而切实保障人民群众的切身利益。

### 3.2.4 老年人健身将促进扬州体育产业的发展

全市体育健身娱乐、体育竞赛表演、体育技术培训等体育主体产业规模不断扩大,效益逐年提高,市场逐步拓展,社会各界参与体育、投资体育的积极性明显增强。随着市区人民生活水平的提高,消费观念的转变,以及体育建设需求的不断增强,老年人体育消费和体育投资将有较大的增长,向体质与健康投资,搞体能储备,将成为一种社会风尚。经调查老年人参加体育锻炼,观念上有很大的

转变,完全打破过去参加体育锻炼从器材到服装都由公家包办的现象。现在,组织的表演、展览会的服装基本上都是参加者自购,小型的运动器材如扇子、腰鼓、健身球、刀、剑、球棒等更是自购。由此带来的体育健身、体育娱乐、体育康复、体育表演等巨大的体育消费市场,将进一步推动体育产业的发展,从而成为扬州新的经济增长点。

## 4 结论与建议

老年体育健身活动在帮助老年人充分利用闲暇时间上发挥了巨大的作用。多种形式的老年体育健身活动丰富了老年人的精神生活,既能帮助老年人的孤独感得到充分消除,又能指导老年人建立新的社会关系,增进社会交往。

目前,扬州城区老年体育健身活动事业的规模和发展速度仍处在初级阶段,还不能满足日益增长的老年人的需要。我们必须努力改变这种状况,因此,对老年人的生活与健康等一系列的问题予以充分注意和关怀,正确预见扬州城市老年体育健身活动的发展趋势,采取切实可行的政策和具体措施,这样有助于老年人体魄强健,延缓衰老,延长工作年限和延年益寿,充分发挥他们在稳定社会、发展经济、教育后代、建设四化中的作用;并使他们从习惯了紧张的工作环境中逐步过渡到丰富多彩的离退休生活,更好地渡过幸福的晚年。

### 注释及参考文献:

- [1]全民健身计划纲要[N].中国体育报,1995 06 29.
- [2]中国群众体育现状和研究调研组.中国群众体育现状与研究[M].北京:北京体育大学出版社,1998.
- [3]田雨普.新时期我国群众体育的新发展[N].中国体育报,2002 10 31.
- [4]任保莲.走跑健身全书[M].北京:北京体育大学出版社,2002.
- [5]徐本力.老年人科学健身[R].上海:上海老年大学,2002.
- [6]国家体育总局群体司.2000年国民体质测试报告[R].北京:北京体育大学出版社,2002.
- [7]国家体育总局《全民健身指导丛书》编委会.全民健身大视野[M].北京:北京体育大学出版社,2003.

## The Research on the Situation and Developing Tendency for the Old in the City of Yangzhou

Ji Zhao-xia

(Department of Physical Education, Yangzhou Polytechnic Institute, Yangzhou, Jiangsu 225002)

**Abstract:** By using the methods of questionnaire survey, literature, the paper makes survey and analysis on the elder people's physical exercise in Yangzhou city, including the center of gym, Jing xiangyuan, the scenery of flowerpot and the mere of water lily, which provides Provides basis for decision-making to promote the elder people's physical exercise in healthy, scientific and orderly way.

**Key words:** Society of the aged; Present situation; Tendency