

# 体育锻炼应该成为一种生活常态

李宇凡  
云南师范大学

[摘要] 随着经济的飞速发展和生活水平的不断提高,快节奏生活背景下的人们对于身体健康越来越重视。据相关文献报道,目前世界上90%以上的人员处于身体亚健康状态,如何进行健康管理、提升身体素质成为社会大众关注的焦点。同时,能够有效提升身体素质的方法除了合理控制饮食,调整生活作息时间外,便是进行体育锻炼。每天锻炼一小时,健康生活一辈子的倡导一直深入人心,因此,体育锻炼应该成为我们社会生活的一部分,融入到我们的日常生活当中来。众所周知,健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件。《“健康中国2030”规划纲要》明确指出:“全民健康是建设健康中国的根本目的”要制定实施青少年、妇女、老年人、职业群体及残疾人等特殊群体的体质健康干预计划”。

[关键词] 体育; 锻炼; 生活

## 一. 体育锻炼对老年人的影响研究

### 1. 老年人体育锻炼意义

体育锻炼对老年人的影响锻炼场地以公共场所为主。老年人体育锻炼多处于无组织状态,

体育指导人才非常缺乏。同时导致老年人不愿意参加体育锻炼的主要原因是身体状况和时间因素。老年人锻炼动机主要是增强身体健康,锻炼场地以公共场所为主。我国中老年人群体在2021年到2050年是我国加速老龄化的阶段。因此,主动鼓励以及积极发动中老年人参与体育锻炼势在必行。而通过参与体育锻炼,不仅能够对老年人的身体健康产生重要影响,同时,在进行体育锻炼的期间,能够促进中老年人之间的交流,培养中老年人积极的生活态度,有效地达到降低医疗费用,减轻国家医疗负担。但是,由于我国的中老年人体育锻炼缺乏有效地组织和系统的管理,对于中老年人如何进行体育锻炼,如何达到有效地体育锻炼,依然是一个非常严峻的课题。

### 2. 老年人体育锻炼现状

●通过查阅文献资料得知,在我国参加体育锻炼的老年人个体特征中,男性多于女性。同时,随着老年人年龄的增高,因为年龄,身体状况以及场地设施等原因,坚持参与体育锻炼的比例也在逐渐降低。但同时,也有文章指出,在参与体育锻炼的人数和积极性方面,与是否因为年龄而使得老年人减少参与体育锻炼之间不具有相关性。

●在进行体育锻炼的方式上,大多数中老年人都会选择集体性项目,运动量小,运动强度较低的活动方式,例如:广场舞,太极拳,体操,气功操等锻炼方式。而在性别对比方面,男性老年人更加注重参与到一些具有技术性的体育项目之中,而女性老年人选择的更多是集体舞蹈类活动。同时,由于我国地域之间存在的差异,导致不同地区的中老年人体育锻炼的方式也有所不同。例如,在北方,多数的中老年人参与体育锻炼的方式为秧歌,气功操,而南方的中老年人更多的是广场舞,散步等。

●在参与体育锻炼的目的上,主要是为了能够增进身心健康,其次是增加社会交往,通过参与到集体性的体育活动锻炼之中,可

以使得更多的中老年人进行交流,促进其心理健康,以及通过集体活动来缓解孤寡老人的压力,达到缓解社会上留守老年人的心理健康状况。同时,通过参与集体性的体育锻炼,还能够促进体育消费水平。但同时,由于中老年人普遍消费能力水平低下,大部分中老年人更关注参与廉价,免费的体育活动,也从侧面印证出,在健康咨询和医疗保健方面存在一定市场,现代消费意识有待提高。

●在参与体育锻炼的场地上,城市以及农村也存在着较大的差别。对于城镇老年人而言,场地设施较为充足以及完善,因此,较多的中老年人都在公园,广场等场所进行体育锻炼。而农村的中老年人由于场地有限,同时,活动的时间以及活动的方式也受到了极大的制约,其参与体育锻炼的方式更多为散步。并且由于缺少系统的组织以及管理,使得农村中老年人对于参与体育锻炼的积极性降低,其参与人数的比例也相对城市中老年人大打折扣。

●在参与体育锻炼的组织以及管理方面,由于中老年人体育锻炼大多为健身活动,多为自发的体育锻炼行为,因此较为缺乏专业的指导以及系统的管理,导致多数中老年人参与体育锻炼的方式管理比较混乱,存在一定的安全隐患。同时,由于我国的社会体育指导员人数较少并且年龄较大,缺乏体育专业理论知识,很难科学指导他人针对性地进行丰富多彩的体育锻炼。

### 3. 老年人体育锻炼建议

通过以上研究分析得知,中老年人的体育锻炼可以达到缓解心理压力,增强身体的健康的目的。但同时,因不同的年龄,性别等问题,以及在组织以及管理方面存在的不足,导致中老年人的健身水平低下,效果也有所差别,因此,基于中老年人健身的现状研究,提出以下建议:

●建立各种老年人体育活动组织,培训老年体育指导员,充实体育指导员队伍

●加大宣传力度

●增建和规划身边体育场地设施,开展地区间老年体育交流活动

●加强地区体育产业联合,开发老年体育器械等

## 二. 体育锻炼对青少年的影响研究

### 1. 青少年体育锻炼的意义

历史的经验和时代的背景都告诉我们这样一个道理, 只有青年富有理想和担当, 国家才会有前途, 民族才会有希望, 而大学生这个最具创造力的群体, 在我国社会的发展过程中扮演着重要的角色, 为我国建设提供了强大的智力支持和人才保障。少年强则国强, 只有通过体育锻炼, 才能够加强我国青少年的体质以及心理健康, 为我国各项事业的发展打下坚实的基础。

### 2. 青少年体育锻炼现状

●主动参与锻炼的人数偏低。通过对数据的调查以及文献的阅读可以发现, 在校大学生中有 23% 的学生表示他们的锻炼经常是被动的, 主要依靠外界组织的活动, 有 37% 的在校大学生表示自己在茶余饭后也会进行体育锻炼。而经常主动进行锻炼的在校大学生只占到在校大学生的 17% 左右。因此, 可以明显的感受到在大学生中主动参与体育锻炼的人数是偏低的。

●体能测试的达标人数较低。通过对调查数据进行比对, 在校大学生在速度、耐力、爆发力等方面的达标人数呈下降的趋势。与此同时, 部分在校大学生不了解自己的肺活量、血压、立定跳远、引体向上、仰卧起坐等项目的具体情况, 另一方面, 随着生活条件的逐渐改善, 大学生饮食习惯的不规律, 造成了很多大学生的超重与肥胖。而这也严重影响了体能测试的达标率。

●体育锻炼的方式较为单一。在青少年的体育锻炼方式当中, 大多数青少年都选择了足球, 篮球, 跑步这几种较为常见的锻炼方式, 同时, 在体育课当中, 出于对体育成绩的要求, 更多的学生选择了具有竞技性的体育活动, 而较少的参与到健身类的体育锻炼之中。

●学习压力增大影响体育锻炼。对于大部分青少年而言, 长期都处于学习压力以及成绩压力之下, 对于主动参与体育锻炼的积极性偏差, 更多的学生会将时间和精力用在学习和作业当中, 而较少的参与到体育活动中。

●现代生活娱乐方式丰富。随着科技水平的提高, 电脑, 手机, 平板的出现也使得青少年对于空隙时间的管理变得较为混乱。没有系统的掌握自己时间的能力, 而是将业余时间都放在了电子游戏以及恋爱, 交友活动当中。

### 3. 青少年体育锻炼建议

●加强体育健康宣传, 增强体育锻炼意识。对大学生进行相关的健康知识教育, 从而使得在校大学生从根本上对自己的身体状况有个全面的认识。通过进行健康教育, 可以缩小他们的知识差距, 提高学生健康知识水平, 让他们了解什么是健康, 如何让自己变得健康, 从而培养他们健康的生活习惯, 合理改善饮食以及生活作息时间。

●完善校园体育场地设施建设。高校拥有先进的体育锻炼的基础设施是增强在校大学生锻炼主动性和提高大学生身体状况的重要保障和前提基础。当学生需要进行一系列的体育锻炼活动时候, 只有能够更好的提供体育健身场地, 才能促进大学生健康锻炼的积极

性, 增强青少年体育锻炼的健康意识。因此, 学校应不断改善校园内部的环境, 加大对校园基础设施的投入力度, 适当增加各种锻炼器材的数量和种类。

●开展有利于增强学生体质的活动。学校组织各种学生所喜爱的体育活动, 让学生变被动锻炼为主动参与, 引导学生全面锻炼身体, 经常锻炼身体, 循序渐进地锻炼身体。办相关的篮球、足球、乒乓球、羽毛球等各种比赛。给学生们提供锻炼身体的氛围和机会。

## 三. 总结

体育锻炼作为增强人民体质的唯一方法, 是不可或缺的一种生活方式。通过体育锻炼, 不仅可以促进人民的身体健康水平, 同时能够加强我国中老年人和青少年你的身体素质, 为缓解老龄化加剧的社会压力以及青少年身体健康成长的基础作出重要贡献。而体育锻炼只有真正的融入到生活之中, 才能够完全为我国人民健康发展以及进行社会活动做出应有的贡献。

### 参考文献:

- [1] 李捷、王凯珍:《京津冀地区城市老年居民体育锻炼参与现状研究》,《首都体育学院学报》2018年第3期。
- [2] 陈金鳌、张林、冯伟等:《社会学视域下老年体育参与影响因素研究》,《南京体育学院学报(社会科学版)》2015年第1期。
- [3] 赵德勋、刘建国、柳新海等:《石家庄市社区老年体育健身服务现状》,《中国老年学杂志》2012年第20期。
- [4] 黄山、郑贺、李显国等:《安徽省城市社区老年体育健身现状的调查与分析》,《山东体育学院学报》2010年第11期。
- [5] 刘广鸿、罗旭、李安徽:《老龄社会与我国老年群体健身服务体系的发展对策研究》,《北京体育大学学报》2006年第11期。
- [6] 张蕾、郑晓瑛:《老年体育与人口健康》,《体育与科学》2006年第2期。
- [7] 蒋世玉、史燕:《论老年体育与社会效益》,《成都体育学院学报》1997年第2期。
- [8] 阮云龙、王凯珍、李晓天:《北京市社区老年人群体育参与和需求研究》,《体育文化导刊》2016年第6期。
- [9] 肖焕禹、潘永芝:《中国长春市与日本仙台市老年体育现状调查研究》,《北京体育大学学报》1999年第4期。
- [10] 赵德勋、刘建国、柳新海等:《石家庄市社区老年体育健身服务现状》,《中国老年学杂志》2012年第20期。
- [11] 邵雪梅:《天津城市社区老年体育现状的调查研究》,《武汉体育学院学报》2007年第2期。
- [12] 肖焕禹、潘永芝:《中国长春市与日本仙台市老年体育现状调查研究》,《北京体育大学学报》1999年第4期。
- [13] 吴锁、王双:《把青春和梦想熔铸在实现强军目标的伟大实践中》,《西安政治学院学报》2014(2)。
- [14] 崔世君:《浙江省大学生体质健康状况发展变化趋势分析研究》,《浙江体育科学》。2009(1)。