



成都体育学院《“国培计划”课程资源成果系列》

总主编 高扬 舒为平

成都体育学院体操类课程教学改革成果系列之一

四川省教育厅创新团队“体育资源开发与全民健身服务协同创新”成果之一

成都体育学院科研创新团队“全民健身操科学创编与实践研究”成果系列之一

ZHONGLAONIAN SHENTI SUZHI
JIANSHEN CAO

中老年身体素质 健身操

主 编 毛俐亚 张 松
副主编 姚建雄 范轶倩 方园园
郝园园 陈怡然 毛思程



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年身体素质健身操 / 毛俐亚, 张松主编. --
成都: 电子科技大学出版社, 2015.10
ISBN 978-7-5647-3297-4

I. ①中… II. ①毛… ②张… III. ①中年人—健美
操—基本知识②老年人—健美操—基本知识 IV.
①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 239033 号

内 容 提 要

本书根据“国民体质测定标准”中对中老年测定的柔韧、力量、灵敏、平衡四项身体素质指标入手,立足于为中老年人服务,为全民健身服务,结合我国中老年人的身心特点和运动特点,把舞蹈元素与身体素质练习有机结合,创编出集身体素质锻炼、体育保健和娱乐为一体的针对中老年人的健身操。该操展现了体育与艺术、体育与文化的有机结合,具有针对性、实效性和科学性,真正意义上体现了体育的强身健体、预防疾病的本质。

本书内容丰富,理论与实践相结合,五套身体素质健身操既融入了中国古典舞的元素,又融入了异域风情的爱尔兰踢踏舞元素,视觉独特,风格各异,内容编排科学合理,具有极大的使用价值和推广价值。

成都体育学院《“国培计划”课程资源成果系列》

成都体育学院体操类课程教学改革成果系列之一

四川省教育厅创新团队“体育资源开发与全民健身服务协同创新”成果之一

成都体育学院科研创新团队“全民健身操科学创编与实践研究”成果系列之一

中老年身体素质健身操

主 编 毛俐亚 张松

副主编 姚建雄 范轶倩 方园园

郝园园 陈怡然 毛思程

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 周清芳
责任编辑: 周清芳
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 成都市火炬印务有限公司
成品尺寸: 185mm×260mm 印张 11.625 字数 300 千字
版 次: 2015 年 10 月第一版
印 次: 2015 年 10 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-3297-4
定 价: 52.00 元(含光盘)

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

成都体育学院

《“国培计划”课程资源成果系列》

编 委 会

总 主 编	高 扬	舒为平			
副总主编	张 皓	杨 红	肖进勇	刘智丽	
	毛俐亚	李 遵	李德华	柯为国	
	周学斌	付 东	闫 虹	张 松	
编 委	杨 红	刘智丽	毛俐亚	李 遵	
	李德华	柯为国	张 松	李晶晶	
	余乔艳	赵元吉	李 樾	张智祥	
	何 炬	付 东	王 迪	徐梓耀	
	李方姝	张秀萍	肖进勇	程 湧	
	闫 虹	周学斌	冯德森	张 皓	
	刘建华	范 翔	兰 林	江 华	
	王远金	刘 磊	赵正爽	邓雨佳	
	李 倩	杨雯馨	范轶倩	方园园	
	郝园园	陈怡然	毛思程	扈 蓉	
	朱 钰	熊 娜	陈 宛	黄烈鹏	
	罗 梅	石婷婷	陈攀攀	蒋思佳	
	余文禄	杨 梅	石金龙	张 璐	
	瞿 佳	乔 燕	王 娟	田 霞	
	陈 丹	苏春花	舒为平	高 扬	

本书编委会

主 编 毛俐亚 张 松

副主编 姚建雄 范轶倩 方园园

郝园园 陈怡然 毛思程

编 委 毛俐亚 张 松 姚建雄 范轶倩

方园园 郝园园 陈怡然 毛思程

前 言

2014 年我国已将全民健身上升为国家战略，中老年人的健身是全民健身的重要组成部分，维护中老年人的健康是社会的责任与义务。目前，人口老龄化已成为一个世界性的问题。人口老龄化带来了许多相应的许多需求，健康老龄化观点的提出，使中老年人的健身意识增强。为了实现健康老龄化，提高老年人的身体素质和生活质量，根据我国“国民体质测定标准”中对中老年测定的柔韧、力量、灵敏、平衡四项身体素质指标入手，立足于为中老年人服务，为全民健身服务，结合中老年人的身心特点和运动特点，创编出集身体素质锻炼、体育保健和娱乐为一体的、有针对性的《中老年身体素质健身操》。

《中老年身体素质健身操》坚持健身性、科学性、知识性的原则，遵循人体运动规律和中老年身心特点，以中老年人身体素质发展的四个方面（力量、灵敏、平衡、柔韧）为切入点，把舞蹈元素与身体素质练习有机结合，展现了体育与艺术、体育与文化的有机结合，同时结合保健、预防功能，创编出具有针对性、实效性和科学性的健身操，实现真正意义上的在优美愉快的练习中达到强身健体、延缓衰老、预防疾病的作用。

本书突出理论与实践相结合，内容丰富，视觉独特，全面、详实地阐述了中老年生理与心理特点、中老年身体素质健身操的概述、中老年素质健身操的创编、中老年身体素质健身操的教学、中老年身体素质常见的训练方法、中老年身体素质锻炼指导、中老年身体素质健身操的组织竞赛与表演，并给出了 5 套中老年身体素质健身操的图解与文字记写，为中老年人提供了全新的身体素质锻炼内容和方式。既能让中老年人从理论上了解健身知识，又能从实践中达到锻炼身体和提高身体素质、愉悦身心的效果，丰富业余生活，提高他们锻炼的积极性，从而达到强身健体、愉悦身心的目的。

本书由成都体育学院毛俐亚教授、张松老师任主编，武警警官学院姚建雄副教授、成都体育学院研究生部范轶倩、方园园、郝园园、陈怡然、

毛思程任副主编。本书既是成都体育学院科研创新团队“全民健身操科学创编与实践研究”、四川省教育厅创新团队“体育资源开发与全民健身服务协同创新”的研究成果，也是成都体育学院承办“国培计划”项目课程资源开发系列成果之一。具体撰写分工为：第一章（成都体育学院研究生部毛思程）；第二章（武警警官学院姚建雄副教授）；第三章（成都体育学院毛俐亚）；第四章（第一节，成都体育学院张松、成都体育学院研究生部陈怡然；第二节，成都体育学院张松、成都体育学院研究生部方圆圆；第三节，成都体育学院张松、成都体育学院研究生部范轶倩；第四节，成都体育学院张松、成都体育学院研究生部郝园园；第五节，成都体育学院张松、成都体育学院研究生部郝园园）；第五章（第一节、第二节，成都体育学院毛俐亚；第三节，成都体育学院研究生部范轶倩、方圆圆、郝园园、陈怡然）；第六章（成都体育学院研究生部毛思程）；第七章（武警警官学院姚建雄副教授，成都体育学院研究生部范轶倩）；第八章（成都体育学院研究生部范轶倩、方圆圆、郝园园、陈怡然）。全书理论与实践相结合，图文并茂，并有光碟配套，是一部用理论指导实践，在实践中得到科学锻炼的具有很强的实用性教材。书稿的统一审定由毛俐亚教授负责。

在本书的撰写及创编过程中，得到了成都体育学院各级领导、同事的大力支持和帮助。在此谨向他们表示诚挚的感谢！

由于作者水平有限，如有不妥之处，敬请读者、同行和专家批评指正。

毛俐亚

2015年10月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 中老年生理与心理特点	1
一、中老年人的生理特点	1
二、中老年人的心理特点	2
第二节 中老年人的身体素质特点	3
第二章 中老年身体素质健身操概述	4
第一节 中老年身体素质健身操的概念	4
第二节 中老年身体素质健身操的特点与分类	4
一、中老年身体素质健身操特点	4
二、中老年身体素质健身操的分类	5
第三节 中老年身体素质健身操的内容与作用	6
一、中老年身体素质健身操的内容	6
二、中老年身体素质健身操的作用	6
第三章 中老年身体素质健身操的创编	8
第一节 创编依据	8
第二节 创编原则	8
一、健身性原则	8
二、针对性原则	8
三、安全性原则	9
四、艺术性原则	9
五、创新性原则	9
六、科学性原则	10
第三节 创编特征	10
一、健身性与艺术性相结合的特征	10
二、形式美与动作美相结合的特征	10
三、风格多样性特征	10
第四节 创编思路	11
一、健身性	11
二、艺术性	11

三、多样性.....	11
四、实用性.....	12
第五节 创编要素	12
一、中老年力量素质健身操的创编要素	12
二、中老年柔韧素质健身操的创编要素	13
三、中老年平衡素质健身操的创编要素	14
四、中老年灵敏素质健身操的创编要素	15
五、中老年综合素质健身操的创编要素	15
第六节 创编注意事项	16
一、注意健身的安全性	16
二、注意动作速度、运动强度适中	16
三、注意动作与身体结构的合理性	17
第七节 创编方法与步骤	17
一、创编目的确定	17
二、创编依据的确定	17
三、创编音乐的选择	17
四、创编内容的提炼	18
五、创编动作的组合	18
六、创编成套动作的雏形	18
七、创编过程中的修改完善	18
八、专家论证、调整定型	18
九、图片拍摄与文字记写	18
十、制作光碟、形成成果	19
第四章 中老年身体素质健身操 图解与文字记写.....	20
第一节 中老年力量素质健身操	20
第二节 中老年柔韧素质健身操	38
第三节 中老年平衡素质健身操	56
第四节 中老年灵敏素质健身操	68
第五节 中老年综合素质健身操	83
第五章 中老年身体素质健身操的教学.....	98
第一节 教学特点、原则和方法	98
一、教学特点	98
二、教学原则	99
三、教学方法	100
第二节 教学要求、重难点和注意事项	102
一、教学要求	102

二、教学的重难点	103
三、教学注意事项	104
第三节 教学案例分析	104
一、中老年力量素质健身操	104
二、中老年柔韧素质健身操	109
三、中老年平衡素质健身操	113
四、中老年灵敏素质健身操	118
五、中老年综合素质健身操	122
第六章 中老年身体素质常见的训练方法	127
第一节 力量素质训练方法	127
一、力量素质的分类	127
二、力量素质常见的训练方法	127
三、力量素质训练的注意事项	128
第二节 柔韧素质训练方法	128
一、柔韧素质的分类	129
二、柔韧素质常见的训练方法	129
三、柔韧素质训练的注意事项	131
第三节 平衡素质训练方法	131
一、平衡素质的分类	131
二、平衡素质常见的训练方法	132
三、平衡素质训练的注意事项	132
第四节 灵敏素质训练方法	132
一、灵敏与协调素质的分类	133
二、灵敏与协调素质常见的训练方法	133
三、灵敏素质训练的注意事项	133
第七章 中老年身体素质锻炼指导	135
第一节 中老年身体素质锻炼标准及要求	135
一、形态指标	135
二、机能指标	147
三、素质指标	148
四、综合素质等级标准表	152
第二节 中老年身体素质锻炼指导	153
一、锻炼的时间和次数	153
二、锻炼时的运动负荷	153
第三节 中老年身体素质锻炼效果的评价方法	155
一、生理指标	155

二、自我检查法.....	156
第四节 中老年身体素质锻炼后的恢复.....	156
一、整理活动.....	157
二、睡眠.....	157
三、营养.....	157
四、按摩.....	157
五、热水浴.....	157
第五节 中老年身体素质锻炼的注意事项.....	157
一、适宜的运动量与运动强度.....	158
二、安全的场地、器械与着装.....	159
三、禁忌动作.....	159
第八章 中老年身体素质健身操 的组织竞赛与表演	161
第一节 组织竞赛	161
一、竞赛规程.....	161
二、评分标准.....	161
三、竞赛组织机构	162
四、活动预案.....	162
五、竞赛案例.....	164
第二节 表演	168
一、表演形式.....	168
二、表演队形设计	168
三、表演服装要求	169
四、表演音乐选择	169
五、表演注意事项	169
六、范例：“体育文化节”开幕式表演	170
七、表演注意事项	173
八、表演训练分析	174
参考文献.....	175
后记.....	176

第一章 绪 论

第一节 中老年生理与心理特点

在过去,人到50岁时被称为“天命之年”,是老年人的开始,人到60岁时被称为“花甲之年”,70岁时是“古稀之年”,80~90岁时是“耄耋之年”,活到百岁时那是“人瑞”寿星。最近,联合国世界卫生组织提出新的年龄分段:44岁以下为年轻人,45~59岁为中年人,60~74岁为年轻老年人,75~89岁为老年人,90岁以上为长寿老人。这5个年龄段的划分,把人的衰老期推迟了10年,对人们的心理健康和抗衰老意识将产生积极影响。

随着物质和精神生活水平的日益提高,人的寿命也在逐步延长。中国是目前世界上老年人最多的国家,而依我国国情和护理学角度则把老年人划分为四个年龄段:青年老年期(60~69岁)、中年老年期(70~79岁)、老年期(80~89岁)和长寿老年期(90岁以上)。

一、中老年人的生理特点

人到中年以后,随着年龄的增加身体也会出现一系列的生理变化,其中包括:人体的各器官、组织逐渐发生退行性变化,生理功能逐渐下降。主要表现在:血管壁弹性下降,血流速度减慢,脉搏开始减慢,心输出量减少;基础代谢率逐渐下降,体内能量消耗减慢,神经、精神活动减弱,神经传导速度减慢,记忆力下降,中枢神经抑制过程减弱,睡眠时间缩短,入睡难,容易醒;骨密度开始减少,容易发生肩周炎、颈椎病等疾患;免疫功能、内分泌功能开始减退。然而,随着生理功能的减退和现实生活中繁重的工作和生活负担,使体力的消耗达到相当大的程度,身体对外界环境的适应能力和抵抗疾病的能力逐渐降低,各种疾病的发病率逐渐升高。

老年人心血管系统的变化主要体现在:心脏实质细胞数目减少,心肌纤维化及发生淀粉样变,从而使心肌萎靡,以及供应心脏血液营养的冠状动脉出现粥样硬化,致使心肌收缩减弱;动脉血管壁硬化,血管弹性减退,使血管外周阻力增加,动脉血压升高,导致心脏工作负担加重;60岁以上的老年人,其心输出量较25岁的青年人减少30%~40%,脉率逐渐下降,血液循环减退,体力负荷能力明显减退。老年人呼吸系统的变化主要体现在:呼吸功能明显减退,肺组织弹性降低,氧弥散功能出现障碍,肺通气量和换气功能也相应降低。老

年人骨骼、肌肉的变化主要体现在：多数老年人发生骨萎和骨质疏松（表现为骨质减少）、骨皮质变薄，以及肌肉萎缩、肌力降低、关节软骨萎缩等退行性变化。老年人神经系统的变化主要体现在：大脑皮层神经过程的兴奋和抑制转换速度减慢，神经过程的灵活性降低，记忆力减退，反应迟钝，容易疲劳，且消除疲劳或恢复体力均较慢。

二、中老年人的心理特点

（一）认识能力低下

中老年人身体机能衰退，大脑功能发生改变，中枢神经系统合成和代谢减弱，导致感觉能力降低，意识性差，反应迟钝，注意力不集中等。主要表现两个方面：一是感觉迟钝，听力、视觉、嗅觉、皮肤感觉等功能减退，而致视力下降，听力减退，灵敏度下降；二是动作灵活性差，动作不灵活，协调性差，反应迟缓，行动笨拙。

（二）孤独和依赖

中老年人的孤独表现在不能自觉适应周围环境，缺少或不能进行有意义的思想和感情交流。孤独心理最易产生忧郁感，长期忧郁就会焦虑不安，心神不定。中老年人的依赖表现在做事信心不足，被动顺从，感情脆弱，犹豫不决，畏缩不前等，事事依赖别人去做，行动依靠别人决定。长期的依赖心理，就会导致情绪不稳，感觉退化。

（三）易怒和恐惧

中老年人情绪不稳定，易伤感，易激怒，不仅对当前事情易怒，而且容易引发以往被情绪压抑的怒火，发火以后又常常感觉到如果按自己以前的性格，是不会对这点小事发火的，从而产生懊悔心理。恐惧也是中老年人常见的一种心理状态，表现为害怕，有受惊的感觉，当恐惧感严重时，还会出现血压升高、心悸、呼吸加快、尿频、厌食等症状。

（四）抑郁和焦虑

抑郁是常见的情绪表现，症状是压抑、沮丧、悲观、厌世等，这与中老年人脑内的生物胺代谢改变有关。长期存在焦虑心理会使中老年人变得心胸狭窄、吝啬、固执、急躁，进而会引起神经内分泌失调，促使疾病发生。

（五）睡眠障碍

中老年人由于大脑皮质兴奋和抑制能力低下，将造成睡眠减少，睡眠浅、多梦、早醒等睡眠障碍。

第二节 老年人的身体素质特点

身体素质通常指人体肌肉活动的基本能力，是人体各器官系统的机能在肌肉工作中的综合反映。身体素质一般包括力量、柔韧、灵敏、平衡、耐力等素质。所谓力量素质是指身体某些肌肉收缩时产生的力量；柔韧素质指人体活动时各关节肌肉和韧带的弹性和伸展度；速度素质指是人体在单位时间内移动的距离或对外界刺激反应快慢的一种能力；灵敏素质是指迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力；平衡素质是指抵抗破坏平衡的外力，以保持全身处于稳定状态的能力；耐力素质是指人体长时间进行肌肉活动和抵抗疲劳的能力。身体素质的强弱，是衡量一个人体质状况的重要标志之一。身体素质的发展，对增强人的体质和健康有重要意义。老年人的身体素质表现出如下特点：

从力量素质来看，不同年龄阶段的人的下肢、上肢力量和力量耐力发展都有自身特点。我国老年人的下肢力量随年龄增长呈持续下降趋势，男性的下降幅度稍大于女性，南方优于北方，城市非体力劳动者优于城市体力劳动者优于农民；上肢力量表现为随年龄增长而逐渐下降，女性的下降率低于男性，北方优于南方，农民优于城市体力劳动者优于城市非体力劳动者；力量耐力随年龄增长呈下降趋势，南方优于北方，城市非体力劳动者优于城市体力劳动者优于农民。

从柔韧素质看，我国老年人的柔韧素质随年龄增长呈持续性下降趋势，但女性下降幅度低于男性。在我国还表现出地域和工种的区别，北方优于南方，农民优于城市体力劳动者优于城市非体力劳动者，农民的柔韧素质最好。

从平衡能力的变化趋势来看，我国中老年人随年龄增长其平衡能力呈持续下降趋势，且同年龄段的量值特点是男性优于女性。在我国还表现出地域和工种的区别，即南方优于北方，农村优于城市，农民优于城市体力劳动者优于城市非体力劳动者。

从速度和灵敏素质来看，我国老年人的速度与灵敏素质随年龄的增长呈下降趋势，男性表现为先慢后快，女性则相反。同年龄段的量值特点是男性优于女性。在我国还表现出地域和工种的区别，即南方优于北方，城市非体力劳动者好于城市体力劳动者，城市体力劳动者又好于农民。

第二章 中老年身体素质健身操概述

第一节 中老年身体素质健身操的概念

身体素质，通常指的是人体肌肉活动的基本能力，是人体各器官系统的机能在肌肉工作中的综合反映。身体素质一般包括力量、柔韧、灵敏、平衡、耐力素质等方面。所谓力量素质是身体某些肌肉收缩时产生的力量；柔韧素质指人体活动时各关节肌肉和韧带的弹性和伸展度速度素质，是人体在单位时间内移动的距离或对外界刺激反应快慢的一种能力；灵敏素质是指迅速改变体位、转换动作和随机应变的能力；平衡素质是指抵抗破坏平衡的外力，以保持全身处于稳定状态的能力；耐力素质是指人体长时间进行肌肉活动和抵抗疲劳的能力。身体素质的强弱，是衡量一个人体质状况的重要标志之一。身体素质的发展，对增强人的体质和健康有重要意义。

中老年素质健身操是从国家对中老年监测的几项身体素质指标入手，结合我国中老年人的生理和心理特点以及中老年人身体素质现状而创编的适合中老年人身心特点的集身体素质锻炼、保健和娱乐为一体的科学合理的素质健身操。该操把舞蹈元素与身体素质练习有机结合，体现了体育与艺术、体育与文化的结合，为中老年健身操活动形式和内容等方面的创新起到抛砖引玉的作用，让中老年健身操有针对性、实效性和科学性，真正意义上体现出体育的强身健体、预防疾病的本质。

第二节 中老年身体素质健身操的特点与分类

一、中老年身体素质健身操特点

（一）针对性

中老年身体素质健身操主要是为了锻炼和提高中老年人各方面的身体素质而创编的。如，中老年力量素质健身操主要是锻炼中老年人躯干和四肢的力量素质；中老年柔韧素质健身操主要是锻炼中老年人颈、肩、胸、腰、髋和四肢的柔韧素质；中老年平衡素质健身操主要是锻炼中老人身体的平衡素质；中老年灵敏素质健身操主要是锻炼中老年人四肢各关节部位的灵敏素质。每套素质

健身操的锻炼目的十分明确，实效性强，都能做到有针对性地提高中老年人的身体素质。

（二）科学性

为确保中老年人的身体素质得到科学合理的锻炼，中老年身体素质健身操的动作选编、成套结构、运动量和运动强度的大小等都是在人体运动解剖学、运动生理学、运动训练学、运动心理学和教育学等基础理论的指导下选取和制定的，因此，中老年身体素质健身操具有科学性特点。

（三）艺术性

中老年身体素质健身操是一种在音乐伴奏下进行的身体素质锻炼，音乐是中老年身体素质健身操的灵魂。与艺术体操和健美操相比其力度控制在两者之间。中老年素质健身操的音乐取材于古典、踢踏和健身操等不同风格的音乐，音乐中的高低、长短、强弱、快慢等有节奏的变化，其快慢鲜明、节奏清晰、感染力强，富有一种鲜明的现代韵律感。且每套素质健身操的风格不一。如，中老年力量素质健身操具有现代健身操风格，并持有轻器械；中老年柔韧素质健身操采用古典舞和健身操相结合；中老年平衡素质健身操是古典舞和民族舞相结合；中老年灵敏素质健身操则是踢踏与健身操相结合。这些操设计的动作优美、多样，通过音乐与动作的结合给予人视觉上的完美享受，让人产生跃跃欲试的动感。

（四）健身性

中老年身体素质健身操是以锻炼人体的身体素质为基础，根据人体解剖学、运动生理学、体育美学等多学科理论，为增进中老年人身体健康、提高身体素质而创编的健身操，具有很强的健身性。其动作强调健美大方，富有力度和弹性，同时具有极强的针对性和实效性。中老年身体素质健身操通过对中老年人身体各部位的关节、韧带、和肌肉进行全面充分锻炼，使人体匀称和谐地发展，达到增强体质，培养健美的体型和风度，塑造健美的自我。

二、中老年身体素质健身操的分类

人的身体素质一般包括力量、柔韧、灵敏、平衡和耐力等素质。因此，按身体素质可将中老年身体素质健身操分为：中老年力量素质健身操、中老年柔韧素质健身操、中老年平衡素质健身操和中老年灵敏素质健身操等。

第三节 中老年身体素质健身操的内容与作用

一、中老年身体素质健身操的内容

中老年身体素质健身操主要包括中老年力量素质健身操、中老年柔韧素质健身操、中老年平衡素质健身操、中老年灵敏素质健身操和中老年综合素质健身操。中老年力量素质健身操主要锻炼中老年人躯干和四肢的力量素质；中老年柔韧素质健身操主要锻炼中老年人颈、肩、胸、腰、髋和四肢的柔韧素质；中老年平衡素质健身操主要锻炼中老年人身体的平衡素质能力；中老年灵敏素质健身操主要锻炼中老年人四肢各关节部位的灵敏素质；中老年综合素质操主要对中老年人的力量素质、柔韧素质、灵敏素质以及平衡素质等综合身体素质进行锻炼。

中老年身体素质健身操主要针对中老年人的力量、柔韧、灵敏和平衡素质进行锻炼，内容全面丰富，为广大中老年人提供了科学有效的健身内容，同时有助于丰富全民健身内容，引导中老年健身操的发展方向。

二、中老年身体素质健身操的作用

中老年身体素质健身操是结合我国国民体质监测内容而创编的适合中老年人身心特点的集身体素质锻炼、保健和娱乐为一体的科学合理的素质健身操，是中老年健身操活动形式和内容等的创新尝试，具有极强的针对性、实效性和科学性，真正体现了体育健身强体、预防疾病的本质。

（一）增强体质

中老年身体素质健身操的锻炼价值首先在于提高中老年人的力量、柔韧、平衡、灵敏和协调等身体素质，以增强中老年人的体质，缓解中老年人因肌肉萎缩、肌力下降、关节软骨萎缩等退行性变化引发的各种生理上疾病而带给日常生活行为的不便。

（二）增进健康

人到中老年以后，由于新陈代谢明显降低，各器官的功能就逐步发生了一系列老年性改变，而通过中老年身体素质健身操的锻炼，可以使机体承受一定的运动负荷，以促进全身的血液循环，为全身的组织细胞提供更多的氧气和营养物质，从而改善组织细胞的代谢，增进各器官、系统功能对运动负荷的适应，以减轻机体的老年性退变并减慢其发展进程，使中老年人生理机能得到改善和

提高，从而达到延缓衰老和增进健康的目的。

（三）娱乐身心

进行中老年身体素质健身操的锻炼不仅可以增强体质，促进身体发展，而且可以促进心理发展。随着时代的发展和社会的进步，人们在享受科学技术所带来的舒适生活和各种便利的同时，也受到来自各方面的精神压力。大部分中老年人退休在家，不免会感觉内心的空虚、无聊。平常紧张的工作，繁重的家务，复杂的人际关系，使人无奈，也使人痛苦和烦恼。中老年人在欢快的音乐中，踏着轻快的舞步，专心于中老年身体素质健身操的锻炼之中，可以使其忘却平时的痛苦和烦恼，从平时令人不快的痛苦和烦恼中解放出来，感受到轻松愉快和一种精神上的愉悦。因此，练习中老年身体素质健身操不仅能够让中老年人心理的紧张情绪得到疏导，在使中老年人获得一种解放感、自由感的同时，还可以使其重新培养兴趣、找到自信、找回年轻的成就感。此外，中老年身体素质健身操可以帮助中老年人在锻炼中得到一种精神享受，满足心理需要，对丰富其生活和娱乐身心有着积极的作用。

（四）促进社会交往

通过中老年身体素质健身操的锻炼，可以很好地促进中老年人的社会交往。中老年人参与中老年身体素质健身操的主要形式是在不同的广场、社区等地方进行集体练习。五套中老年身体素质健身操具有各种不同的功能，可以把为着不同目的来进行锻炼的中老年人汇集在一起，而参与锻炼的这个群体来自社会的各个阶层，有着不同的工作环境，通过一起锻炼身体，可以很好地把他们从工作和家庭的单一环境中解脱出来，使他们能够接触和认识更多的人，扩大他们的社会交往面。另外，大家在一起练习，可以互相鼓励，共同体会锻炼带给自己的快乐，并能够因此而结交朋友。