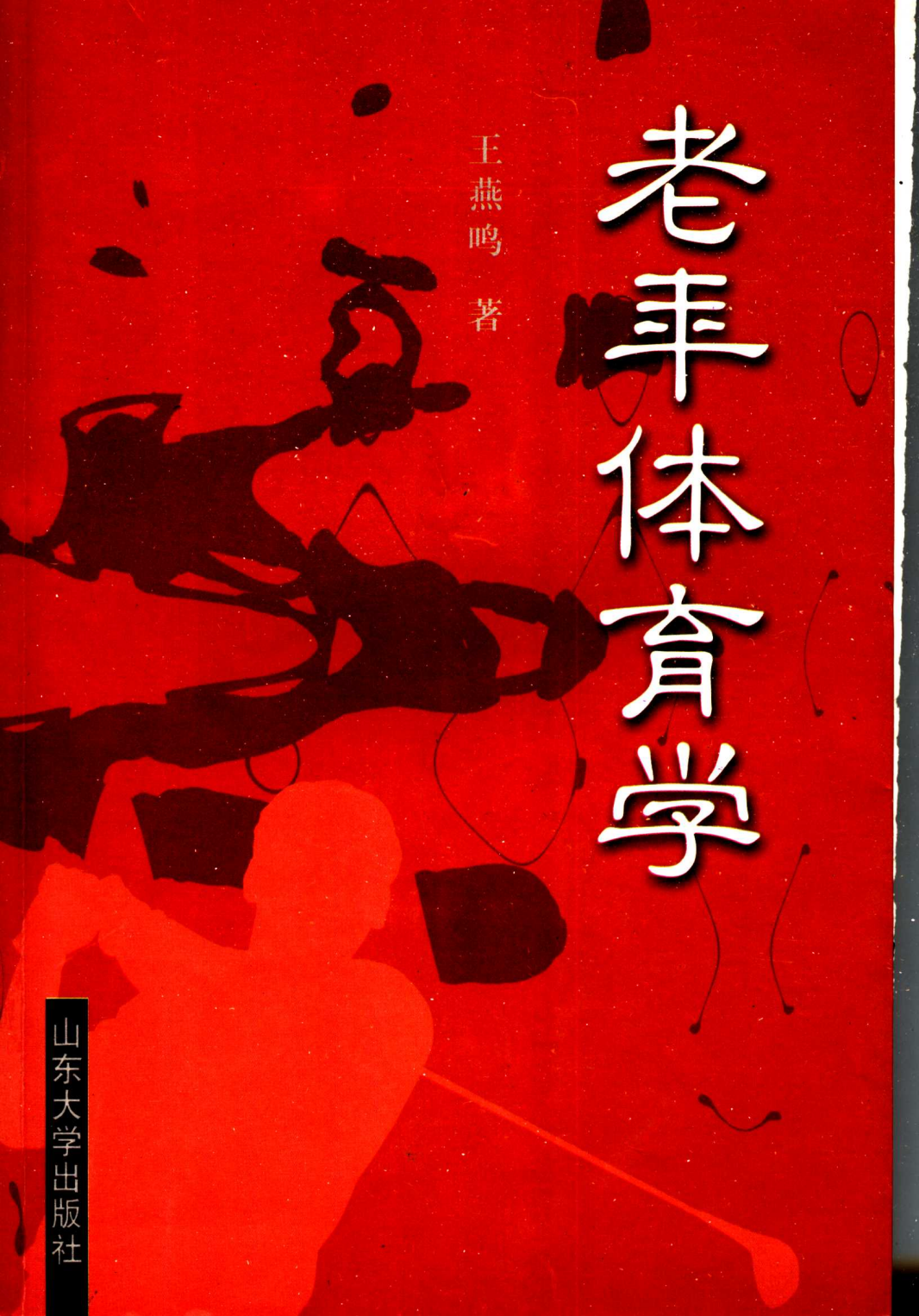


老年体育学



王燕鸣 著

山东大学出版社

老年体育学

王燕鸣 著

山东大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年体育学/王燕鸣著. — 济南: 山东大学出版社,
2001. 4
ISBN 7-5607-2247-4

I. 老…

II. 王…

III. 老年人-体育理论

IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 11039 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

山东安丘一中印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 7.5 印张 插页 2 193 千字

2001 年 4 月第 1 版 2001 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—2000 册

定价: 18.00 元

序

老年体育学是研究老年体育科学，指导老年人正确掌握和运用体育科学知识，全面促进身心健康，达到益寿延年的一门新兴学科。

老年体育学萌发于人们的养生实践。经过多年的实践、认识、总结、提高、再实践等发展过程，而成为一门综合性的学科。

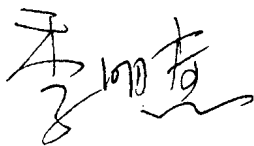
据史料记载，在我国博大精深、浩如烟海的养生学中，就有诸多论述。如早在公元前的《黄帝内经素问》中就曾讲到：“上古之人，其知道者。法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不忘作劳，故能形成神俱，而终尽其天年，度百岁而去……”秦朝的《吕氏春秋》中讲：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”汉代的名医华佗编有《五禽戏》，体现了他“人身常动摇，谷气消，血脉流通，病不生，譬犹户枢不朽也”的健身防病论点。

新中国建立后，在党的“发展体育运动，增强人民体质”的方针指引下，一个全民健身运动，在神州大地上蓬勃开展。人民的体质得到迅速增强。特别是到了20世纪80年代，随着我国的改革开放，经济的快速发展，老年人口的增多，我国老年人的体育活动，在党的方针指引下，在各级党政领导的关怀、领导和社会各界的大力支持及广大群众的积极参与下，得到了更加广泛持久的开展，各级老年人体育协会相继成立，从而一个有组织、有领导、有计划、有措施的以城市为中心，以离退休人员为骨干的

老年人体育健身活动，遍布了城乡各地，并逐步向着更高的层次发展。因而它更需要有健全的组织、有力的措施，较全面系统的老年体育科学理论知识，丰富多彩的健身方式和方法，以引导广大老年人提高参与意识，养成科学文明健康的生活方式，增强健身效果。在此情况下，《老年体育学》的问世，是客观的需要，是发展的必然。

王燕鸣副教授在多年的体育教学 and 实践中，以对老年人体育事业的热诚、积极、认真的态度，勇于奉献的精神，历经多年的探索而编著了《老年体育学》。书中对老年人体育的性质、任务、指导原则、组织机构、骨干培训、老年人的生理心理特点、体育锻炼对老年人身心健康的作用、老年人常用的健身项目、业余体育训练、比赛和表演的组织编排与裁判、身体素质的测试与自我评定、运动损伤的防治、常见病的运动处方、体育科研等诸多方面，都以辩证唯物主义观点，运用我国传统养生学和现代体育的科学理论及先进经验，逐一进行了较全面的论述。它是老年体育科研工作中可贺的篇章，对今后老年体育工作的进一步发展与提高，将起到积极的作用。

任何一门新学科的研究、问世，其先行者都付出了辛勤的劳动和巨大的心血，承受着主观与客观、物质与精神等各方面的负担与压力，其成果也多有美中不足之处。我坚信《老年体育学》必将伴随着人们的反复实践、认识提高、修正补充而逐步完善，从而在老年人体育事业的实践中发挥更大作用。



2000年12月

前 言

随着经济的发展,社会的进步,科学技术水平及医疗保健事业的不断提高,我国人均寿命日趋延长,老年人口不断扩大,中国即将进入老年型国家行列。老年人,是国家和社会的宝贵财富,提高他们的生命质量,增强老年人的身心健康,引导他们开展科学文明的体育活动,对维护社会的稳定,推动社会进步有十分重要的意义。

20世纪80年代以来,我国老年体育人口不断增加,老年体育活动迅速发展,老年体育工作在不断探索中前进。广大老年人及体育工作者需要一本全面、系统介绍老年体育理论知识的书籍。为适应这一社会需求,作者撰写了这本《老年体育学》。本书根据我国老年体育的现状和特点,比较详细地介绍了老年体育的性质、任务,老年体育工作的内在规律和运作机制,老年人生理、心理特点,老年人健身的意义及方法,老年人身体素质的自我评定及常用运动处方等。可供广大离退休老干部,老年体育爱好者,从事老年体育、老龄问题及老年运动医学研究的工作者,以及社会体育指导员阅读和参考。

本书编写过程中,得到了山东省老年人体育协会领导的关怀与支持,山东省老年人体育协会科研委员会对全书进行了审定。同时得到了吕暎教授、王宏教授、贾善玉教授、赵瑞麟教授、刘智研究员、许健副教授和枣庄市老年体育协会周雪源先生的指导和

帮助，在此一并表示感谢。

由于作者经验、水平有限，书中不足之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

作者

2000年11月

目 录

第一章 老年体育学概述.....	1
第一节 什么是老年体育学.....	2
第二节 老年体育学的任务、研究对象及研究方法.....	2
第三节 老年体育的性质、任务和指导原则.....	4
第四节 老年体育的现状与特征.....	9
第五节 老年体育在社会主义精神文明建设中的地位 和作用	14
第六节 老年体育对社会经济发展的影响	16
第二章 老年体育组织和老年社会体育指导员	17
第一节 老年人体育协会	17
第二节 老年人体育活动辅导站	24
第三节 老年社会体育指导员	30
第三章 老年期生理与体育锻炼	38
第一节 人体衰老概述	38
第二节 老年人各系统生理功能的特点	41
第三节 体育锻炼对老年人各系统机能的作用	51
第四节 老年人体育锻炼的医务监督	54

第四章 老年期心理及体育锻炼	57
第一节 老年期的心理特点	57
第二节 老年人的心理卫生	59
第三节 老年人如何保持心理健康	61
第四节 老年人心理健康新标准	64
第五节 老年人体育锻炼的心理指导	64
第五章 老年人健身的意义及原则	66
第一节 医疗保健意义	66
第二节 强身健体意义	68
第三节 老年人运动健身的原则	72
第四节 老年人运动健身应注意的问题	76
第六章 老年人常用健身项目	81
第一节 选择健身项目的一般原则	81
第二节 室外运动项目	83
第三节 室内运动项目	107
第四节 利用自然条件健身锻炼	112
第七章 拳、操、舞及趣味运动项目的创编与活动组织	117
第一节 拳、操、舞和趣味运动项目的活动 与竞赛组织	117
第二节 太极拳的竞赛组织编排与裁判	120
第三节 健美操、健身舞的竞赛组织与裁判	127
第四节 趣味运动项目及其竞赛的组织与裁判	130
第五节 健美操与趣味运动项目的创编原则与方法	133

第八章 老年业余体育的训练与安排·····	138
第一节 体育训练概述·····	138
第二节 制定体育训练计划的步骤和格式·····	143
第三节 短期训练计划的制定与安排·····	145
第四节 比赛的准备与临场指挥·····	149
第九章 老年人身体素质的自我评定·····	152
第一节 心肺耐力的自我测试及评定·····	152
第二节 身体柔韧性测试与评定·····	160
第三节 肌肉力量的测试与评定·····	162
第四节 灵敏性、协调性测试与评定·····	166
第五节 老年人体质评价·····	169
第十章 老年人运动损伤的防治·····	177
第一节 运动损伤的分期和分类·····	177
第二节 运动损伤的预防及治疗·····	178
第三节 老年人常见的运动损伤·····	185
第十一章 老年人常见病的运动处方·····	194
第一节 运动处方的涵义、内容与制定方法·····	194
第二节 肩周炎的运动处方·····	198
第三节 腰痛症的运动处方·····	201
第四节 高血压病的运动处方·····	206
第五节 冠心病的运动处方·····	208
第六节 慢性支气管炎、肺气肿的运动处方·····	213
第七节 糖尿病的运动处方·····	216

第十二章 老年体育科研	219
第一节 老年体育科研的目的、任务及对象.....	219
第二节 老年体育科研的基本程序.....	220
第三节 老年人科研课题的类型.....	222
第四节 老年体育科研的基本方法及注意的问题.....	224
主要参考资料	227

第一章 老年体育学概述

人口老龄化是人类社会进步的标志，也是世界人口发展的必然趋势。在我国，随着人民生活水平的提高和平均寿命的延长，老龄人口显著增多。据联合国 1990 年统计，全世界 60 岁以上的老年人为 4.8 亿，亚洲有 2.3 亿，其中 50% 在中国。我国现有人口中老年人超过 10% 的已有五个省市，全国现有 60 岁以上人口 1.2 亿，且每年还以 3.37% 速度增长。预计到 2025 年时将增加到 2.8 亿，占总人口的 19.2%。届时，我国将成为一个老年型的国家。人口老龄化不仅会对社会、经济、文化等带来不同程度的影响，而且对老年人自身的角色、身心健康和生活方式等也会带来变化。现代的老年人已不再满足于单纯的养老，而是希望对社会作出新的贡献。但是，在他们身上无可避免地会发生自然的衰老进程，由此会产生各种特殊的身心健康的需要。越来越多的老年人开始产生强烈的自我保健意识，并迫切希望通过体育锻炼等方式，增强体质，减少疾病，延年益寿。面对老年人的不断增加和老年人群的特殊社会需求，如何加强老年人体育工作，解决老年人健康问题成为本世纪的一个重要课题。在我国即将步入老年型社会的时候，广大老年人亟待《老年体育学》新学科的诞生，以便老年人在科学理论指导下，满足其科学文明健身、创造健康生活方式的渴望，从而促进我国老年体育工作更加广泛持久地开展。

第一节 什么是老年体育学

一、什么是老年体育

老年体育即老年人体育。它包括老年体育基础理论、老年体育法规政策、老年体育组织、老年体育场所、老年体育运动项目、老年体育竞赛、表演、培训等诸多内容,是社会各界、广大老年人体育理论与实践活动的总称。根据中华人民共和国《体育法》的规定,中国体育可划分为竞技体育、社会体育、学校体育三部分。老年体育是社会体育中的一个重要组成部分。

二、什么是老年体育学

老年体育学是研究老年体育运动内在规律,指导老年人利用体育科学的手段,促进身心健康,达到延年益寿的一门新兴学科,是 20 世纪 80 年代以来,老年体育运动蓬勃发展的实践结晶和理论总结。它作为现代体育的一门新学科,是从老年学、体育学、生理学、心理学、社会学等各学科的基础上发展起来的一门综合性的交叉学科。

第二节 老年体育学的任务、研究对象及研究方法

一、老年体育学的任务

马克思主义的立场、观点,特别是辩证唯物主义是分析一切事物,学习和研究任何一门学科的最根本的指导原则。老年体育学的任务就是在马克思主义哲学思想的指导下,运用现代科学理

论,继承中华传统养生学的精华,研究老年体育运动的内容和形式。如根据老年人的生理、心理特点指导老年人参加适宜的体育活动,有疾病的老年人应参加哪些体育锻炼项目,老年体育组织的情况以及运作规律等,从中找出推动老年人体育活动发展的内在规律和运作机制,以指导广大老年人参加科学文明的健身活动,促进老年体育事业健康持久的发展。

二、老年体育学研究的对象

老年体育学是研究老年人在体育活动中提高身体质量、延年益寿规律的一门学科。它是在马列主义理论的指导下,根据老年学和体育科学的基本理论,研究老年人体育活动的基本理论、基本方法、基本组织及老年人的运动保健、运动创伤的防治及运动处方的制定等。

三、老年体育学的研究方法

研究方法是揭示研究对象的手段,正确的研究方法是完成科学研究任务的重要条件。任何一门以某种客观规律为研究对象的科学,都有其与之相适应的一套合乎科学的研究方法,没有科学的研究方法,就无法揭示这种客观规律性。根据我国老年体育的现状、特点及规律,要建立老年体育学必须以马克思主义的历史唯物主义和辩证唯物主义作为本学科研究的总的方法论,在具体研究中主要运用的方法有以下几种:

(一) 调查法

调查法是通过调查方法搜集资料,通过统计整理与思维分析、了解问题发生的原因、经过和结果,从而寻找事物变化发展的特点与规律,它是老年体育学常用的研究方法。调查的方法包括问卷调查、访问调查、抽样调查等。本研究主要运用了专家调查法和问卷调查法,如通过座谈会了解专家对课题的意见和建议。

（二）文献资料法

文献资料法是通过搜集和阅读大量与研究相关的文献资料，为研究问题提供学术背景和科学依据的科研方法。它是所有研究都要运用的一种研究方法，也是老年体育学的主要研究方法。如所要的重要情报和资料，是从政府机关的文件、总结、档案材料及政策研究部门所出版的文件汇编、书刊及体育学术论著中寻找的。另外还运用了实验法和观察法等研究方法。

第三节 老年体育的性质、任务和指导原则

一、老年体育的性质

老年体育是康乐体育，目的是抗衰老，总目标是实现健康的老龄化。根据联合国卫生组织的规定，一个人到60岁就进入了老龄阶段，其中60~70岁为年轻的老年人，70~80岁为老年人，80岁以上为高龄老年人。科学研究表明，人进入老龄以后，身体的形态和机能不可避免地出现衰老，尽管衰老的总趋势是不可逆转的，但每个老年阶段，每个个体的衰老速度不都是直线均速的，是可变的。每个个体衰老速度除受遗传因素影响决定外，还与营养、心情、运动、性别等因素休戚相关。这就是老年体育抗衰老的内在根据。健康的老龄化就是要使老年人，经过科学文明的体育锻炼，保持老年人与自己年龄阶段相适应的健康状况，把卧床不起和不能自理压缩到人生尽可能短的时间之内。有人提出老年体育的最高理想是使每个老年人达到无疾而终。

老年体育的康乐性质决定了选择开展的各项老年体育项目、各类比赛、表演、培训活动的组织过程，必须是既符合老年人的心理和生理特点，又能满足老年人增强体质、愉悦身心的基本要求，任何影响老年人康乐的因素都应力争排除或降低到最低程度。

二、老年体育的任务

老年体育的基本任务是使每个老年人,学习掌握一至几项科学文明锻炼身体的方法,养成常年坚持体育锻炼的习惯,达到健康长寿的目的。提高老年的生命质量,为实现健康的老龄化服务。

为完成上述基本任务,各级党委、政府、体育主管部门和有关部门要逐步建立、完善老年体育的组织体系、教育体系和社会保障体系。

一是完善体育组织:各级老年人体育协会和老年人体育协会领导下的各专项工作委员会、辅导站、活动室、锻炼队,是方便老年人就地就近参加体育锻炼的组织形式,要灵活多样,形成网络。二是完善教育体系,主要指:老年人体育协会、各辅导站、专项指导组举办的培训班、短训班的各种教学活动规范化、制度化。在条件成熟的区(市),成立老年健康学校或老年体育大学,或在老年大学增加老年体育课程。三是完善社会保障体系,主要指完善法规政策保障、领导保障、组织保障、经费保障和设施保障。法规政策保障就是要在“两法一纲”指导下,建立完善本地区本单位老年体育事业发展的长期规划和具体步骤,各种工作制度和优惠政策,将老年体育纳入落实“两法一纲”执法检查范围,成为各单位精神文明建设工作的组成部分。领导保障是指各级党政要有分管领导人,要把老年体育纳入各级党委政府的议事日程,纳入正常的部署检查考核范围。组织保障是指各有关部门要建立支持老年体育的工作制度,有专兼职工作人员,各级各部门都要有健全的老年体育经费的正常渠道,要列入各单位的财政预算,建立财政拿一点、自己捐一点、社会筹一点的多元渠道,保证老年体育活动对经费的要求。设施保障是指各级党政、主管部门要把老年体育场地建设纳入规划,根据老年体育的特殊需要,加大投资,逐年建成一批适合老年人健身活动要求的场地、场所设施。

老年体育的上述任务,不能仅仅依靠政府一个部门去做,更不能只依靠老年体协去承担,要在地方党委政府的统一领导下,各行各业、社会各个层面共同努力才能最后完成。

三、老年体育活动的基本指导原则

(一) 从老年人生理、心理特点出发,坚持科学锻炼的原则

一切从老年人生理、心理特点出发的科学锻炼的原则,是马克思主义基本原理在老年体育中的具体体现和运用,是党的实事求是思想路线的具体表现。这条原则要贯穿在老年体育规划、项目选择、骨干培训、开展活动、组织竞赛、表演等一切老年体育过程中,要求上述一切活动都要遵循适应老年人生理、心理特点,符合老年人的活动需求,并以此作为工作的出发点。

这条原则首先要求人们认真深入地研究老年人生理、心理特点和体育运动的一般规律。老年人是一个群体概念,老年人每个个体的生理、心理特点有很大差别。老年体育工作者首先要从这繁杂的个性世界中观察归纳出一般规律。尽管每个个体的差别很大,但随年龄增长,老年人体质、体能出现递减总趋势是不可逆转的,但衰老的总趋势中不同阶段老年人可呈现出生理、心理的阶段性变化,这些阶段性变化直接影响老年人对老年体育项目,负荷强度、负荷量的选择和承受能力,从而对体育兴趣发生变化,进而影响整个老年体育工作的健康发展。因此研究不同老龄阶段老年人的生理心理特点,是老年体育工作的首要任务。只有了解掌握了这些特点,才能有针对性地指导老年人科学地锻炼。

另外,研究老年人群的一般特点只能对开展老年体育活动提供一般指导思路,而针对每个老年人个体的生理、心理特点指导选择体育项目,制定锻炼计划,组织健身活动,才能真正落实科学锻炼的总体要求,也是贯彻落实一切从老年人生理心理特点出发总原则的基石。