

对中老年人从事体育舞蹈健身的分析

郑立新

(淄博学院 体育系, 山东 淄博 255013)

摘要:用文献资料法、调查法、交谈测量法,对山东省6个地(市)的42个活动点的648名中老年人从事体育舞蹈的情况进行调查,认为体育舞蹈对提高老年人身体素质,促进身心健康都有积极作用,体育舞蹈应成为中老年人健身的首选运动形式。

关键词:城市居民;体育消费;舞蹈健身

中图分类号:G812.48 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)02-0032-03

Analysis of middle aged people's fitness through sports dance

ZHENG Li-xin

(Department of Physical Education, Zibo University, Zibo 255013, China)

Abstract: With the help of data method, investigation method and interview measurement, the author made a study on sports dance for health by 648 middle-aged men and senior citizens in Shandong Province. The result shows that sports dance is a helpful and preferable way to improve their physical quality, and to keep psychological health.

Key words: citizen; sports consumption; fitness by dancing

资料表明:到2000年,我国60岁以上老人达到1.37亿人,占总人口的10%左右。在这样一个老年化的社会中,如何妥善解决老年人的身心健康,使“健康长寿”的美好愿望变为现实,将是国家和越来越多的家庭日趋关注的社会问题。对老人来讲,拥有健康就拥有一切。然而,老年人如何珍惜生命,采取何种方式有利于身体健康,已成为人们的研究热点。

体育舞蹈颇受众多中老年人的青睐,原因何在?笔者带着这一问题对我省部分地(市)的晨练活动进行了有针对性的问卷调查和抽样观察,分析研究体育舞蹈对中老年人健康的作用,旨在为中老年人有效、科学地选择健身方法提供参考。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以山东省济南、淄博、潍坊、青岛、烟台、泰安6个地市的晨练活动为研究对象,抽样调查调查了42个活动点的648名中老年人(50~60岁者428名,61岁以上者220名)。

1.2 研究方法

(1)文献资料法:查阅北京体育大学、西安体育学院等8所体育院校学报28期,有关体育科技、体育报文章15篇。

(2)调查法:发放调查问卷180份,收回有效问卷168份,回收率占93.3%。

(3)交谈测量法:对80名55~65岁的老人进行交谈调查;

同时对他们在华尔兹、布鲁斯、维也纳华尔兹舞后的10s脉搏和身体形态、身体素质、运动能力等有关指标进行测试、统计、分析研究,共获数据1760个。

2 结果与分析

2.1 体育舞蹈对中老年人身体健康的作用

体质即身体的质量。它是在先天遗传和后天获得的基础上,表现出来的人体形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素的综合、不断发展的、相对稳定的特征^[1]。体质随年龄的增长而不断变化,老年阶段,是体质由盛转衰的时期,人体各器官系统发生着退发性变化,总体新陈代谢异化胜于同化过程,人体开始逐步分解消耗自身的体质。各种老年症状,如骨质疏松,肌肉重量减轻、心输出量下降,肺活量降低、牙齿脱落、消化功能减退、记忆力明显下降、行动迟缓等都纷至沓来,无论我们是否愿意、是否接受,人体发展的自然规律是不可改变的^[2]。但通过适度的运动和合理的调养,其变化的快慢和体质的强弱在一定范围内却是可控制的。体育舞蹈运动正是在减缓老年体质衰退、增强体质,进而提高健康水平方面发挥了极大的作用。在对6个地(市)健身活动全面调查的基础上,着重对淄博市博物馆活动点从事舞蹈活动半年以上的20对老年舞者进行有关形态、素质、能力的测试,并与体坛小区内的40名退休职工(男女各20人)的测试结果进行

收稿日期:2000-06-03

作者简介:郑立新(1964-),男,山东淄博人,讲师,从事体育教学与健身研究。

比较。从中发现:经常从事体育舞蹈活动的老人其各项指标都优于对照组(见表1)。

表1 身体形态、素质测试对照(n=40)

组别	n/人	身高/cm	体重/kg	5min 跑步/m	立位体前屈/cm	闭眼单足立/s	握力/kg	反复横跨/次	手反应时/ms
舞蹈组	40	162.5±5.31	62.8±3.5	781±15	10.8±6.5	7.9±2.8	24.9±8.2	27.5±5.5	22.8±4.1
对照组	40	160.25±4.69	65.9±4.8	698±21	19.6±10.2	5.6±3.1	21.3±9.1	21.1±6.7	27.2±6.2

2.1.1 体育舞蹈对中老年人身体形态的作用 从表1可以看出,参加体育舞蹈锻炼的人,平均身高较对照组高2.25 cm,而体重却轻3.1 kg,根据中国军事医学科学院研究的我国北方人50~60岁标准体重,身高在162 cm应为57.5 kg,肥胖度10%为正常,就是63.25 kg。由此可见老年舞蹈者的平均体重(62.8 kg)可以说是较为理想的体重。而对照组则超过了15.6%,属过重体重,体型也大多粗、矮。

在体育舞蹈训练过程中,首先要求参加者保持抬头、挺胸、收腹、立腰、肩放平、膝放松、大腿和臀部夹紧上提,使整个身体呈舒展、挺拔、优雅、大方的姿态。其次,通过面、头、颈、肩、胸、腰、胯、臀、膝、臂、手、腿、足及躯干四肢各部位的动作与相互配合,运用各种舞姿、舞步、平衡、转体、反身、摆动、倾斜、升降、跳跃,收缩与舒展、推进与拽拉,挺身与屈体和摇摆与震颤等丰富多彩的人体运动对形体给予精雕细琢,从而使体育舞蹈成为最能体现人体美的一项运动。由于体育舞蹈中审美对象主要是参加者的身体及身体的运动,故而练习中在针对体型的健与美方面较其它运动项目更为直接。另外,体育舞蹈消耗了大量的能量,为老年人多余脂肪的减少、保持适当的体重,造就一个优美的体型奠定了坚实的基础。研究表明,体育舞蹈的能量消耗数值是:华尔兹23.86 KJ/min,布鲁斯21.94 KJ/min,比每小时骑5.5 km的自行车(18.84 KJ/min)和老年门球(12.14 KJ/min)的能量消耗分别高出26.6%和96.5%。

由于体育舞蹈是以人体为媒介,故中老人们无论在练习或日常饮食中都有意无意地注重了自身形体的保养,为提高训练强度奠定了基础。这样周而复始形成一种良性循环,老年人的身体形态就逐渐得到了优化,身体健康水平也就得到不断提高。

2.1.2 体育舞蹈对老年人身体素质的作用 体育是一项有节律的身体运动,人体在音乐伴奏下随着乐曲的节奏,通过各关节、各部位肌肉群的协调活动,创造出千变万化的舞步和姿态,同时通过身体的各种形态动作,表达出一个人内心世界的向往和升华,既有运动性,又有艺术性,既能自我锻炼、提高素质,又能供人观赏,陶冶情操,是一项使人身心双健,雅俗共赏的优秀健身项目。正是体育舞蹈这一特殊的健身方式,焕发了众多老年人“老牛自知夕阳晚,不用扬鞭自奋蹄”的强烈健身欲望。

人体日趋衰老的自然规律不以人的意志为转移,但减缓衰老速度,推迟人生暮年却是完全可行的。表1是对80位老人身体素质进行的测试比较,不难看出,经常坚持体育舞蹈锻炼的老人无论在身体的平衡能力、柔韧性,力量还是灵敏及反应速度方面,都较同年龄段人群有较高的水平,以测定老人平

衡能力指标为例,经常运行体育舞蹈活动的40位老人在两手贴紧大腿两侧,闭上两眼用单足站立,其稳定不移的时间为平均7.9 s,而不锻炼者仅为5.3 s。根据日本京都府医科大学山口教授对人体老化程度研究表明,闭眼单足立:40~49岁8.4 s,50~59岁7.4 s,60~69岁5.8 s,70~79岁3.3 s,达到或超过上述时间表明正常,未达标者标明老化程度偏快^[3]。根据这一标准,统计显示,舞蹈组老人的平衡能力高于50岁组,接近40岁组。另据哈医大教授刘纪清先生研制的中年人人体力年龄评定方法中,反复横跨每分钟50岁男32次,女24次平均为28次;60岁男27次,女22次,平均为24.5次为健康合格下限^[4]。统计显示,舞蹈组老人的反复横跨达到平均27.5次,超过同年龄段而接近50岁年龄段。由此都足以证明,老年人从事体育舞蹈锻炼完全可以达到增强身体素质、提高健康水平、减缓机体衰退之目的,这是因为老年人在进行体育舞蹈锻炼过程中,无论是婉转流畅、旋转起伏如行云流水的华尔兹(慢三步),还是步态从容、平稳大方、悠闲轻松、富有流动感的布鲁斯、狐步舞(慢四步),抑或舞姿刚劲、顿挫、潇洒奔放、动静交织的探戈和旋转性较强的维也纳华尔兹,都从不同的角度对老年人的身体素质提出了更高的要求。据对老人在跳华尔兹和探戈1 min后的脉搏测定(每个舞种跳1 min×3次),其平均值为华尔兹141.15次/min,探戈132.12次/min,这与美国运动医学会1990年推荐的,老年训练强度阈值是60%的最大心率(50%摄氧量),其适宜心率为110~130次/min,基本吻合且略为高出。

由此可以看出,长期坚持体育舞蹈锻炼的老年人不仅在身体素质方面得到了提高,同时对机体各内脏器官功能,特别是对心血管系统功能的提高,也大有裨益。

2.2 体育舞蹈对老年人心理健康的作用

体育舞蹈既能强其身,又能乐其心。对于老年人来讲,不仅能达到舒畅筋骨,发散浊气,通利关节,增强体质之效果,同时还能达到陶冶心灵,安定情绪,调养精神,愉悦情感之功效。这一点在我国古代的《毛诗·序》中,对舞蹈对人的情感心理作用给予一定的说明。《毛诗·序》记载:“情动于中而形于言,言之不足故嗟叹之,嗟叹之不足故咏歌之,咏歌之不足,不知手之舞之,足之蹈之也。”说明古代人在不能用语言充分表达感情的时候,就通过跳舞来表达他们的思想和情感。对于现代人,当其慢慢步入老年时,各种功能衰退,特别是神经系统兴奋与抑制失去平衡,抑制占优势,记忆力减退,行动迟缓,性格改变,失落感、寂寞感、孤独感时时在侵扰着他们,他们非常希望能在一早一晚,茶余饭后从事一种既能使体能消耗少,对身体系统的功能起到调节作用,又能做到运动方式活,锻炼随心所欲;经济负担小,少花钱多办事,不花钱也办事;时间观念

差,因体力而宜;锻炼娱乐化、轻松化,通过锻炼能忘却一切烦恼,摒除一切不利健康的情绪影响,使活动过程不仅是健身的过程,而且是净化心灵、悦情悦性、消除紧张、交流思想、抒发感情、加强交往的过程。这一令老人们寻寻觅觅,适合本人健身、悦心、交友、怡情的锻炼方式,随着体育舞蹈运动的风靡,以极快的速度在老人们中间盛行开来,且一发不可收拾。调查中,青岛运输公司65岁的刘老先生讲:“自从参与舞蹈锻炼以来,心情特别舒畅,感到生活很充实。”淄博邮电局的彭先生且风趣的赋诗一首:“跳舞老来俏,不怕别人笑,朝三(华尔兹)暮四(布鲁斯)心欢畅,老当亦逍遥。留得青山在,不怕没柴

烧,嘭嚓嚓中健身心,风流看今朝。”试想有如此良好心态,每天都生活在这样一种有不懈追求,闲暇充实,对生活无限向往的环境中,怎能不造就一大批健康长寿的老人呢!又如何不制造出一种安定、团结的社会环境呢?因此说,老人从事体育舞蹈锻炼,不仅有利于自身身心健康发展,更有利于家庭、社会的安定团结,既能达到利国、利家、利民的综合效应,又能达到益德、益智、益体的宏观效应,健身、健心、健美的中观效应和养性、养气、养神的微观效应。在调查中,老人都对体育舞蹈锻炼后自身性格的变化、体质的变化、人际关系的改善和对美好生活的向往给予了充分的肯定(见表2)。

表2 跳舞后老人心理变化统计¹⁾ (n=168)

选项	性格开朗		脾气降低		无寂寞感		生活充实		愿意交往		消除郁闷		丰富感情	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
人数	15	24	10	14	16	12	72	68	25	24	16	18	9	13
%	8.9	14.2	5.9	8.3	9.5	7.1	42.8	40.4	14.8	14.2	9.5	10.7	5.3	7.7

1)每人选变化最明显的2项填写

表2显示老人跳舞后感到生活充实的占比例最大,二项统计有140人次,有72人首选生活充实了,占42.8%。其次,人际交往有49人次,有25人首选,占14.8%,之所以出现如此状况,是因为跳舞是一种无声的语言,它和人们现实生活有着密切联系,是人类生活和人类交往过程中一种积极的活动形式。良好的情感交流,使人们产生同情、相互受到感染、相互依恋产生友谊,进而感到美好的生活比蜜甜。跳舞还能消除老年人因无所事事而产生的失落感和郁闷情绪。情绪对人的心理状态至关重要。研究表明,当人处于心情良好的状态下,生活中思想开阔,思维敏捷,思路清晰和富于推理;而心理沉闷不乐时,则思路阻塞,操作迟缓,在情绪烦躁不安时,会导致错误百出,根本无创造性可言^[5]。长期的郁闷、过度的寂寞和情绪不安会增加心理负担,以致导致精神和机体上的疾患。而在体育舞蹈锻炼中,优美动听的音乐,活泼的氛围,美妙动人的舞姿都会以微妙的信息传递和感染着每一个人,使他们忘记了生活的烦闷和不快,就好像飞越到一个奇特的、远离尘世的微妙世界,那里只有节奏和感觉,振奋和欢悦,呈现的是心的陶醉和肌体的展现,情感代替了一切。它的意识渗透到人们生命的底蕴之中,好像全身心都注入新的血液,觉得人生是那么美好,人的生命价值是那么可贵。在万物竞存的无限的苍穹中,油然而产生一种老当益壮的满足感和成功感,从而对生命的追求更加执着。

3 结语

(1)体育舞蹈运动有益于老年人体质健康。集体育、音乐、舞蹈于一体的体育舞蹈运动适合老年人生理、心理的特点,在增强他们的体质、提高素质和培养人体美上,具有科学性、系统性、针对性和实用性。

(2)跳舞是一种无声的语言,发于情而形于体。体育舞蹈则多是老人们交流思想,抒发感情最好的表达方式之一,有利于老年人身心健康的发展。

(3)随着我国人民物质文化水平的提高,不仅中老年人,就是其它年龄段的人也会青睐,体育舞蹈的发展大有前途。

参考文献:

- [1] 中国社会体育现状调查结果报告[N]. 中国体育报,1998-08-08.
- [2] 邹继豪. 全国普通高等学校理论教程[M]. 大连:大连理工大学出版社,1993.
- [3] 唐江. 人体老化测定法[N]. 中国体育报,1999-03-19.
- [4] 刘纪清. 实用运动外方[M]. 哈尔滨:黑龙江省科学技术出版社,1993.15,196.
- [5] 运动防癌说[M]. 中国保健营养,1993.

[编辑:邓星华]