

“复合运动”对老年人健康体适能影响的研究

丰祥彬

华南理工大学, 广东 广州 510100

[摘要] 本研究旨在调查复合运动对老年人健康体适能的影响, 并通过文献综合分析方法对相关研究进行了综合评估。研究结果显示, 复合运动对心血管健康、骨骼健康、肌肉力量和平衡能力等方面有积极的影响。复合运动是一种多样化的健身方式, 包括有氧运动、力量训练和灵活性练习, 能够综合提高老年人的各项体适能指标。在心血管健康方面, 复合运动可增强心肺功能、降低血压和改善血液循环。在骨骼健康方面, 复合运动中的重力加载和抗阻训练有助于增加骨密度和预防骨质疏松。此外, 复合运动中的力量训练可以提高肌肉力量, 改善身体机能; 灵活性练习则有助于提升平衡能力和降低跌倒风险。综合分析表明, 复合运动对老年人的健康体适能具有综合性的促进作用, 可提高其生活质量和保持独立生活能力。因此, 复合运动应成为老年人常规健身活动的重要部分, 为他们的健康和福祉作出贡献。

[关键词] 复合运动; 老年人; 体适能

DOI: 10.33142/jscs.v5i1.15477

中图分类号: G63

文献标识码: A

Research on the Effects of "Compound Exercise" on the Health and Physical Fitness of Elderly People

FENG Xiangbin

South China University of Technology, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

Abstract: This study aims to investigate the effects of combined exercise on the health and physical fitness of elderly people, and comprehensively evaluate relevant research through literature review analysis. The research results show that compound exercise has a positive impact on cardiovascular health, bone health, muscle strength, and balance ability. Compound exercise is a diversified fitness method that includes aerobic exercise, strength training, and flexibility exercises, which can comprehensively improve various physical fitness indicators of the elderly. In terms of cardiovascular health, combined exercise can enhance cardiovascular function, lower blood pressure, and improve blood circulation. In terms of bone health, gravity loading and resistance training in composite exercise can help increase bone density and prevent osteoporosis. In addition, strength training in compound sports can improve muscle strength and enhance physical function; Flexibility exercises can help improve balance and reduce the risk of falls. Comprehensive analysis shows that compound exercise has a comprehensive promoting effect on the health and physical fitness of the elderly, which can improve their quality of life and maintain their ability to live independently. Therefore, compound exercise should become an important part of the routine fitness activities for the elderly, contributing to their health and well-being.

Keywords: compound exercise; aged; fitness

引言

21 世纪是我国人口结构老龄化的严重时期, 随着老年人的越来越多我们必须关注这个庞大的群体。近年来老年人多项体质指标测试逐年下滑, 使得老年人体质健康的问题引起我们的注意。随着我们对健康意识的增强, 越来越多的老年人也通过各种体育运动来进行锻炼, 以增强体质、预防疾病, 促进身体的健康。但在我国老年人的健身运动中此方面的研究还较为薄弱, 导致老年人对健身运动的认识有了很多的误区, 使得老年人在健身运动时出现了运动损伤和过度锻炼的问题, 不断打击了老年人积极锻炼的热情。本研究旨在探讨复合运动对老年人健康体适能的影响。为此, 我们收集了相关文献并进行综合分析, 以评估复合运动对心血管健康、骨骼健康、肌肉力量和平衡能力的影响。研究结果表明, 复合运动是一种有效的健身方

式, 可以改善老年人的各项体适能指标, 从而提高其生活质量。

1 复合运动对老年人健康体适能的影响

1.1 复合运动对老年人健康体适能的改善效果

复合运动对老年人健康体适能的改善效果已经得到了广泛的研究和实证支持。下面是关于复合运动对老年人健康体适能的改善效果的主要观点: 增加心肺功能: 复合运动涉及到全身多个肌肉群的协调运动, 需要同时提供氧气和营养物质给参与运动的肌肉组织, 从而促进心脏的血液循环和心肺功能的提高。提高有氧能力: 复合运动通常包括有氧运动元素, 如慢跑、快走、跳绳等, 这些运动可以增加心脏的收缩力和每分钟心跳数 (心率), 从而增强心肺系统的适应能力。降低心血管疾病风险: 老年人常常面临心血管疾病的风险, 如高血压、冠心病等。复合运动

通过促进心血管的健康运作、控制体重、降低胆固醇水平，可以有效降低心血管疾病的发病风险^[2]。提升心脏健康指标：研究表明，复合运动可以提高心脏健康指标，如增加心脏容量、降低静息心率、改善心脏收缩和舒张功能，进而减少老年人患心脏疾病的风险。促进血管弹性：随着年龄的增长，血管变得僵硬，并且对血液流动的适应能力下降。复合运动可以增强血管的弹性，改善血液循环，减少心血管疾病的风险。总体而言，复合运动对老年人心血管耐力的改善效果是多方面的，通过增加心肺功能、提高有氧能力、降低心血管疾病风险、提升心脏健康指标和促进血管弹性等机制共同作用，从而为老年人带来全面的健康益处。然而，具体的效果可能会受到个体差异、运动强度、频率和持续时间等因素的影响，因此在制定复合运动计划时应考虑个体化需求和能力水平。

1.2 复合运动对老年人肌肉力量和爆发力的积极影响

复合运动对老年人的肌肉力量和爆发力有积极的影响。增加肌肉质量：复合运动涉及到多个肌肉群的协调运动，可以促进肌肉的生长和发展。通过持续进行复合运动，在老年人身体中可以增加肌肉质量，从而提高整体肌肉力量。提高肌肉力量：复合运动涉及到多个肌肉群的训练，可以全面锻炼身体各个部位的肌肉。通过增加负荷和强度，老年人可以逐渐增加肌肉力量，改善日常活动的功能性能力。增强核心稳定性：复合运动要求身体的核心肌群（如腹部和腰背肌）参与，以保持身体的平衡和稳定性。通过加强核心肌群的训练，老年人可以提高姿势控制、减少摔倒的风险，并增加肌肉力量和爆发力。提升爆发力：复合运动中的一些元素，如跳跃、蹲起和推拉动作，需要迅速产生力量和爆发力。通过持续练习这些动作，老年人可以提升爆发力，从而在日常活动中更加敏捷和灵活。预防骨质疏松和肌肉萎缩：老年人常常面临骨质疏松和肌肉萎缩的风险。复合运动可以通过增加骨骼负荷和促进肌肉生长，预防和延缓这些不良变化的发生^[3]。提高代谢率：肌肉是身体最大的代谢器官之一。通过增加肌肉力量和质量，老年人的代谢率可以提高，即使在休息时也可以消耗更多的能量。需要注意的是，老年人在进行复合运动时应根据个人的健康状况和能力选择适当的运动形式和强度。最好咨询专业指导，并逐渐增加训练的强度和难度，以确保运动的安全性和有效性。

1.3 复合运动对老年人灵活性和平衡能力的提升作用

复合运动对老年人的灵活性和平衡能力有积极的提升作用。例如，提高关节灵活性：复合运动涉及到多个关节的运动，可以增加关节的灵活性。通过进行各种动态的运动（如深蹲、伸展和转身），老年人可以改善关节的活动范围，减少僵硬感，并促进身体的灵活性。增强身体协调性：复合运动要求身体多个部位的协调运动，有效地锻炼身体的平衡和协调能力。通过不断练习复合运动，老年

人可以提高身体的协调性，减少姿势失衡和跌倒的风险。加强核心稳定性：复合运动中的许多动作需要核心肌群的参与，如腹部和腰背肌群。通过加强核心肌群的训练，老年人可以提高核心稳定性，从而在日常活动中保持良好的平衡和姿势控制。锻炼身体感知力：复合运动要求身体对空间位置和身体姿势的感知能力。随着练习的深入，老年人的身体感知力会得到改善，从而提高平衡能力，并更好地控制身体在运动中的位置和方向。预防跌倒风险：老年人面临高风险的跌倒问题，这可能导致严重的伤害。复合运动可以通过提升灵活性和平衡能力，减少跌倒的风险，并提高应对突发情况的能力。促进神经肌肉反应：复合运动要求身体迅速做出反应，并进行快速而协调的动作。通过持续练习复合运动，老年人可以提高神经肌肉反应能力，促进身体的快速动作和调整。

1.4 复合运动对老年人身体组成的积极影响

复合运动对老年人的身体组成有积极的影响。例如，增加肌肉质量：复合运动涉及到多个肌肉群的训练，可以促进肌肉的生长和发展。通过持续进行复合运动，老年人可以增加肌肉质量，从而改善体态和外观。降低脂肪含量：复合运动是一种全身性的运动形式，可以消耗大量的能量。通过增加运动量和强度，老年人可以减少体内脂肪的积累，达到减脂的效果。提高基础代谢率：肌肉是身体最大的代谢器官之一，具有较高的代谢活性。通过增加肌肉质量，老年人的基础代谢率可以提高，即使在休息时也能消耗更多的能量，有助于维持健康的体重^[1]。改善体态和姿势：复合运动要求身体各个部位的协调运动，可以促使身体保持正确的姿势和对称性。通过加强核心肌群和姿势控制，老年人的体态可以得到改善，减少后背驼背和身体不平衡的问题。提升骨密度：复合运动涉及到身体对重力的抵抗和承载，其中有些动作可以促进骨骼的负荷。通过增加骨骼负荷的训练，老年人可以提高骨密度，预防和延缓骨质疏松的发生。改善心肺功能：复合运动涉及到全身的有氧和无氧运动，可以提高心肺功能。通过持续进行复合运动，老年人的心肺功能可以得到改善，提高身体的耐力和持久力。

2 复合训练的方法和安全措施

2.1 适合老年人进行复合运动的常见训练方法和技巧

老年人进行复合运动的常见训练方法和技巧有许多。例如，热身运动：在进行复合运动前，进行适当的热身运动是很重要的。可以进行简单的关节活动、轻度有氧运动或伸展运动，以准备身体。选择适当的运动形式：老年人可以选择适合自己的复合运动形式，如步行、跳绳、太极拳、瑜伽等。这些运动可以涵盖全身各个部位，并适应老年人的身体状况。逐渐增加强度和难度：老年人应该从简单的动作开始，并逐渐增加运动的强度和难度。可以通过增加重量、增加次数或增加运动的速度来增加运动的强度。注重平衡训练：对于老年人来说，平衡能力非常重要。可

以进行一些专门的平衡训练,如单脚站立、侧向行走、跟踪动作等。这可以帮助提高平衡能力并降低跌倒的风险。强调核心肌群训练:核心肌群对于身体的稳定性和平衡能力至关重要。老年人可以进行一些强调核心肌群的训练,如仰卧起坐、平板支撑、桥式运动等。定期休息和恢复:老年人在进行复合运动时,需要适当安排休息和恢复的时间。这有助于预防运动过度 and 损伤。注意呼吸:正确的呼吸技巧有助于提高身体的稳定性和运动效果。应该注重深呼吸,并与运动的动作相配合。不要强求完美:老年人在进行复合运动时,不要过分追求完美的姿势和动作。应该根据自身的能力和舒适度进行调整,并慢慢改善。寻求专业指导:老年人在进行复合运动时,最好寻求专业教练或医疗机构的指导。他们可以提供个性化的训练计划,确保运动的安全性和有效性。

2.2 老年人进行复合运动时应注意的安全事项和预防措施

老年人进行复合运动时需要注意以下安全事项和预防措施:健康状况评估:老年人在开始进行复合运动之前,最好先进行身体健康状况的评估。咨询医生或专业教练,了解自己的健康情况,并确保没有任何禁忌症或限制。适度锻炼:老年人应该选择适度强度的运动,不要过度劳累或超出自己的能力范围。根据个人的身体状况和能力,逐渐增加运动的时间和强度。正确姿势和技巧:学习正确的姿势和技巧非常重要,避免受伤和落地损伤。如果不确定如何正确执行某个动作,最好寻求专业指导。平衡训练:老年人应注重平衡训练,以减少跌倒的风险。使用辅助设备(如手杖)可以提供额外的支持和稳定性。加强核心肌群:核心肌群的强化有助于身体的稳定性和平衡能力。老年人可以进行一些核心肌群训练,但要避免过度负担脊柱和关节。避免突然的剧烈动作:老年人应该避免突然的剧烈动作或跳跃动作,以减少关节和软组织风险。逐渐增加运动的强度和难度,给身体足够的适应时间。注意呼吸:正确的呼吸技巧有助于提供氧气和稳定身体。老年人应该注重深呼吸,并与运动的动作相配合。适当休息和恢复:老年人在进行复合运动时,应安排适当的休息和恢复时间。不要过度劳累,给身体足够的时间来恢复和修复。穿着适宜的运动装备:穿着适宜的运动鞋和舒适的运动服装,以提供足够的支持和保护。灵活性训练:老年人应进行适当的灵活性训练,如伸展运动,以提高关节的活动范围和灵活性。

3 结论

复合运动对老年人的健康体适能有着重要的影响,以下是几个方面的重要性:心肺健康:复合运动涉及到全身的有氧运动,如步行、跑步、跳跃等,可以有效提高心肺功能。通过增强心脏和呼吸系统的协调性,促进血液循环和氧气供应,从而降低心血管疾病的风险。肌肉力量:复合运动包括力量训练,可以增强老年人的肌肉力量。随着

年龄增长,肌肉力量逐渐下降,容易导致肌肉萎缩和平衡问题。通过力量训练,可以增强骨骼和肌肉的稳定性,减少摔倒和骨折的风险。骨密度:复合运动对骨骼健康至关重要。例如,重力训练(如举重)可以增加骨密度,预防骨质疏松症和骨折的发生。特别是对于女性老年人来说,更需要重视骨骼健康。灵活性与关节健康:复合运动包括伸展运动和灵活性训练,可以提高老年人的关节灵活性和运动范围。这有助于预防关节僵硬、关节炎等问题,并改善身体姿态和平衡性。精神和认知健康:复合运动对精神和认知健康也有积极的影响。适度的运动可以促进大脑血液循环,改善认知功能和注意力。运动还释放身体内的内啡肽,提升心情,减轻焦虑和抑郁。日常生活能力:通过进行复合运动,老年人可以提高日常生活的独立性和功能。增强肌肉力量和灵活性,可以更轻松地进行日常活动,如行走、上下楼梯、举重等。

总而言之,复合运动对老年人的健康体适能非常重要。它可以促进心肺健康、增强肌肉力量、提高骨密度、改善关节灵活性,同时对精神和认知健康也有正面的影响。老年人应该适度参与复合运动,根据个人能力和健康状况选择适合自己的运动方式,并在专业指导下进行。

【参考文献】

- [1]赵锦华,张民庆,杨焕焕.复合运动对老年人生活质量和身体功能的影响[J].内蒙古医学杂志,2016(2):164-165.
- [2]王晓宁,刘薇,张广权.复合训练对老年人心肺功能的影响研究[J].中国伤残医学,2017(4):53-55.
- [3]朱晓雪,卢明.复合运动干预老年人骨密度的效果研究[J].安徽体育科技,2018(3):37-41.
- [4]王萍.复合运动干预对老年人认知功能的影响研究[J].山东体育科学,2019(6):33-36.
- [5]曾云霞.复合运动对老年人精神健康的影响研究[J].山西体育科技,2020(2):64-66.
- [6]陈宗华,徐瑞娟,林佩容.老年人健康体适能评价方法比较研究[J].中国康复医学杂志,2017,32(1):83-87.
- [7]史艺萍,郑立勇,任帅,等.老年人健康体适能与社区生活质量的相关性研究[J].中国实用护理杂志,2020,36(8):50-54.
- [8]张立刚,刘胜利,冯娟.不同文化层次老年人健康体适能特征初探研究[J].齐鲁护理杂志,2015,21(2):54-56.
- [9]王小兰,范祥苓,张盛华.老年人健康体适能及心理健康评估研究[J].医学综述,2019,25(5):744-746.
- [10]严政,朱蓉蓉,张洪阔.老年人功能性训练对健康体适能的影响研究[J].中国老年学杂志,2020,40(15):3802-3804.
- [11]王宏梅,何露琦,周洁.老年人健康体适能与动态平衡能力关系研究[J].中国护理研

究,2017,31(24):3028-3031.

[12]牛静,邹媛媛,黎海青.水上运动对老年人健康体适能的影响研究[J].现代预防医学,2020,47(8):1527-1530.

[13]刘慧,张守光,汤琳.太极拳运动对老年人心肺功能的影响研究[J].中国民间医药,2019,28(30):27-29.

[14]刘凤军,崔刚,胡婧,等.中老年人自我效能对健康体

适能的影响研究[J].中国养生保健,2015,29(10):1386-1389.

[15]张怀娅,杨海滨.长途步行运动对中老年人健康体适能的影响研究[J].中国发现,2016(9):94-95.

作者简介:丰祥彬(1999—)男,汉族,湖北十堰人,硕士在读,华南理工大学,研究方向:学校体育学。