

# 淮北市中老年人武术健身现状

吕若为<sup>1</sup>, 孙 健<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>武汉体育学院研究生院, 湖北 武汉

<sup>2</sup>武汉体育学院武术学院, 湖北 武汉

Email: 1977039128@qq.com, \*943238515@qq.com

收稿日期: 2020年8月9日; 录用日期: 2020年8月28日; 发布日期: 2020年9月4日

## 摘 要

为探究淮北市中老年人武术健身发展现状, 并提出发展有效的建议, 通过实地调研分析得知: 淮北市中老年人武术参与积极性较强, 练习频率较高, 武术练习内容种类丰富, 但多以太极拳为主, 练习内容较为单一, 武术习练者性别差异不大, 但年龄比例分布不均, 武术习练者练习目的比较明确, 练习形式多以群体为主, 武术组织与管理有待进一步完善, 武术专业指导者有待增加, 小部分人群存存训练方法不科学, 武术健身场地缺乏。

## 关键词

淮北市, 中老年人, 武术健身, 现状

# Research on the Development Status of Huaibei City Wushu Fitness of Middle-Aged and Old People

Ruowei Lv<sup>1</sup>, Jian Sun<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Graduate Department, Wuhan Sports University, Wuhan Hubei

<sup>2</sup>Wushu Department, Wuhan Sports University, Wuhan Hubei

Email: 1977039128@qq.com, \*943238515@qq.com

Received: Aug. 9<sup>th</sup>, 2020; accepted: Aug. 28<sup>th</sup>, 2020; published: Sep. 4<sup>th</sup>, 2020

## Abstract

To explore the old martial arts fitness in Huaibei city development present situation, and puts forward suggestions for the development of effective, through on-the-spot investigation analysis

\*通讯作者。

文章引用: 吕若为, 孙健. 淮北市中老年人武术健身现状[J]. 体育科学进展, 2020, 8(3): 111-116.

DOI: 10.12677/aps.2020.83019

that the old martial arts participation in Huaibei city is stronger, exercise frequency, martial arts practice content variety is rich, but more is given priority to with tai chi, practice content is relatively single, wushu practitioner is a gender difference is not big, but the proportion of age distribution, martial arts professional instructor needs to be increased, a small number of population is not scientific training method, lack of Wushu Fitness venues.

## Keywords

Huaibei City, The Elderly, Wushu Fitness, Current Situation

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 淮北市中老年人武术健身发展的概况

武术作为我国优秀传统体育项目之一,它蕴含着丰富的健身价值,从事武术锻炼对自身的速度、力量、耐力等各项身体素质的发展都具有良好的影响。当前,随着人们健康意识不断增强,越来越多的人加入到运动行列中,参与健身方式也纷纷不一有:暴走团、广场舞等等,武术作为一种体育项目也是其中之一。游走在淮北城市中,可以看到各个公园、广场、空旷的场地都有中老年人进行武术锻炼。本次研究从多个角度对淮北市中老年人武术健身现状进行分析,找出其存在的问题,为促进淮北市中老年人武术发展制定相应策略,进而引导淮北市中老年人树立正确的武术健身观念,掌握科学的武术健身运动方法。

## 2. 研究对象与研究方法

### 2.1. 研究对象

以淮北市中老年人武术健身现状为研究对象,以淮北市中老年人武术爱好者为本次的调查对象:本研究实地调查了淮北市相山区公园练习者、长山公园练习者、淮师大滴水桥练习者、大润发广场练习者等,通过发放调查问卷形式,对淮北市中华老年人武术健身现状进行调查,为淮北中老年人武术健身发展提供有益的建议。

### 2.2. 研究方法

本文的研究方法为:文献资料法、数据分析法和问卷调查法:一共发放了 100 张调查问卷,回收了 100 张,有效问卷为 92 张,有效问卷回收率 92%。

## 3. 开展现状及分析

### 3.1. 武术习练积极性较强,练习频率高

由表 1 显示:淮北市中老年人武术健身每天运动人数占 76.09%,10.87%的中老年人一个星期锻炼 5 至 6 次,一个星期锻炼 3 到 4 次和 1 到 2 次分别占了 5.43%和 7.61%。该调查结果显示:淮北市中老年人武术健身每天坚持锻炼占绝大多数,一方面中老年人每天进行武术锻炼时间上是比较充裕的,另一方面也反映出中老年人武术锻炼的积极性和健身意识比较强,在没有其他外界影响的因素下,几乎每天都进行武术锻炼。体质的增强、身体机能的提高,都不可能是一蹴而就的,它是一个不断积累的过程,是长时间经常性锻炼的过程[1]。

**Table 1.** The frequency of martial arts practice of middle aged and old people in Huaibei City ( $n = 92$ )**表 1.** 淮北市中老年人武术练习的频率( $n = 92$ )

频率	人数	百分比
1~2 次	7	7.61%
3~4 次	5	5.43%
5~6 次	10	10.87%
每天	70	76.09%

### 3.2. 习练者性别差异不大, 年龄分布不均

从表 2 可以看出: 淮北市中老年人武术健身男性人数为 44 人, 女性为 48 人。女性占比 47.83%, 男性占比 52.27%。女性人数相比男性人数多一点, 但总体上相差不大。一方面, 女性比较喜欢聚群, 在一起相互交流与沟通, 信息传播较快, 一位女性练习武术往往会带动一群女性从事武术锻炼。另一方面, 从生理结构来讲, 女性没有男性强壮、肌肉发达, 也非常容易受到一些骨质疏松等疾病的影响。武术健身它有利于关节血脉的畅通、强壮筋骨, 对于身体线条的改善也十分有利。从这两个方面来说, 女性武术习练者占比也较大。

**Table 2.** The sex and age ratio of martial arts fitness for the elderly in Huaibei City ( $n = 92$ )**表 2.** 淮北市中老年人武术健身性别与年龄比例( $n = 92$ )

	年龄阶段及所占比重					性别人数及所占比重	
	40~50 岁	50~60 岁	60~70 岁	70~80 岁	80 岁以上	男	女
人数	6	8	51	23	4	44	48
所占比	6.52%	8.70%	55.43%	25%	4.71%	47.83%	52.17%

见表 2: 淮北市中老年人武术健身年龄 60 岁到 70 岁人数占了 55.43%, 其次是 70 岁到 80 岁占比 25%, 50 岁到 60 岁人数占 8.70%, 80 岁以上的人数比较少。这说明淮北市中老年人武术健身年龄多集中于 60 到 70 岁之间, 此时正处于退休的年龄阶段, 会有更多的空闲时间。一方面因为突然闲了下来, 可以通过练习武术充实自己的生活。另一方面, 武术活动就是他们加强人际关系、解除孤独烦恼的有效途径[2]。40 到 60 岁之间习练者人数相对还是比较少, 有的还处于工作岗位之中, 没有太多的精力、时间去支配进行锻炼。70 岁以上的老年人与 60 岁相比年龄稍大, 身体各项机能远不如从前, 锻炼人数逐渐呈下降趋势。

### 3.3. 练习种类繁多, 内容单一

由表 3 数据得知: 淮北市中老年人武术健身中, 98.91%选择太极拳项目进行练习, 48.91%选择太极剑进行练习, 健身气功人数占比 27.17%, 选择刀、枪、棍、太极扇、传统套路练习所占比例分别是 19.56%、3.26%、16.30%和 4.35%。调查结果显示, 淮北市中老年人武术健身内容种类很多太极拳、刀、枪、棍、太极扇、太极剑、传统套路、健身气功八段锦运动, 其中太极拳一项运动广泛的深受淮北市中老年人的钟爱, 大多集中于 24 式、42 式。太极拳的它对于神经系统、骨质疏松和心血管都有预防的调节作用, 人们经过实践检验证明太极拳确实具有强身健体的疗效[3]。在练习的过程中还有音乐进行伴奏, 也是一种精神上的享受, 对于老年人选择在合适不过。太极剑和是健身气功也深受中老年人选择进行锻炼。太极剑作为一种促进健康的健身活动, 对人体心血管机能有良好的影响[4]。健身气功八段锦动作缓慢、运动量小。老年人在武术练习过程中可以根据自身年龄选择不同风格的武术练习内容, 增加武术趣味性, 提高对武术练习的积极性。

**Table 3.** The content of Wushu fitness of middle aged and old people in Huaibei City ( $n = 92$  multiple choice)  
**表 3.** 淮北市中老年人武术健身内容情况( $n = 92$  多选)

练习项目	人数	所占百分比
太极拳(24、42 式)	91	98.91%
刀	18	19.56%
枪	3	3.26%
太极扇	15	16.30%
健身气功(八段锦)	25	27.17%
棍	13	18.48%
太极剑	45	48.91%
传统套路	4	4.35%

### 3.4. 武术练习目的明确

由表 4 数据得知: 人们的行为一般来说都是有目的的[5]。97.83%中老年人因为身心健康选择武术进行锻炼, 无疑是看到了武术健身所带来的价值。61.96%中老年人参与武术动机是因为喜欢、兴趣。陶冶情操为目的参与武术练习占 27.1%, 进行武术锻炼不仅仅能够带来身体上的改变, 对于精神也是一种享受。16.30%和 4.35%的中老年人择武术进行锻炼是因为可以进行时间消遣与广泛交友, 老年人时间充裕, 练习武术对时间进行分配的同时, 还可以认识志同道合的朋友进而消除孤单感。打发时间和结交朋友也成了中老年人迫切的需求[6]。

**Table 4.** Investigation on the purpose of military participation of middle-aged and old people in Huaibei City ( $n = 92$  multiple choice)

**表 4.** 淮北市中老年人武参与目的情况( $n = 92$  多选)

为什么参与	人数	百分比
身心健康	90	97.83%
喜欢、兴趣	57	61.96%
陶冶情操	25	27.17%
广泛交友	15	16.30%
时间消遣	4	4.35%

### 3.5. 武术组织练习形式有待完善

由下表从数据可知(表 5): 86.96%中老年武术锻炼组织形式为团体, 15.21%中老年武术锻炼组织形式是随意, 自己一人和两人一起锻炼组织形式所占比重分别是 9.78%、5.43%。结果显示: 淮北市中老年人武术健身形式多以团体为主。“锻炼群体效应”因子的影响和作用, 锻炼群体效应是群体中每个个体与其他成员之间的相互关系和相互作用[7]。团体一起练习可以增加彼此之间的交流、相互取长补短, 广泛的学习武术的不同内容, 但这些团体也存在人数规模不均衡, 也不排除有时候自己单独或者两个人一起进行练习。它不受场地器材的限制, 武术自身的特点决定了我们在进行武术运动时所需要的活动空间小[8]。虽然随时随地都可以展开武术练习, 但如果产生随意的想法, 没有对武术练习进行合理安排, 不利于武术健身运动的长远发展。

**Table 5.** The situation of Wushu exercise forms of middle aged and old people in Huaibei City ( $n = 92$  multiple choice)  
**表 5.** 淮北市中老年人武术锻炼形式的情况( $n = 92$  多选)

练习形式	人数	百分比
自己一人	9	9.78%
两人一起	5	5.43%
团体	80	86.96%
随意	14	15.21%

### 3.6. 武术指导、场地有待增加

由下表我们可以得知(表 6): 有武术指导者带领练习所占比例 79.35%, 20.65%中老人在武术练习中没有武术指导练习者。虽然绝大多数都有指导人员进行练习专业人士带领, 但这些群体比较分散、人数规模不一、组织混乱, 相当大一部分人练习还是缺乏科学指导。在进一步的调查了解过程中, 其中大部分武术习练者都是淮北市武术健身协会中的成员, 协会里每个相应的站点都会安排武术专业指导员进行指导学习, 也会经常参加一些武术表演或是竞赛。了解到淮北市在举办武术健身活动这一方面中还是比较多的, 其中在长山公园健身站点, 此站点多次荣获许多奖项, 被誉为淮北市武术优秀健身站点, 并且该站点人数规模不大, 武术专业指导者能够同时兼顾多个运动人员, 对不规范的武术动作能够及时的纠正。还有部分人缺乏专业的武术健身指导, 他们既不是武术健身协会的成员, 也没有加入其他武术组织群体, 只是自身对武术比较感兴趣, 看到别人练习自己在旁边观摩学习。社会体育指导员能够积极宣传科学知识, 传授运动技能和体育健身方法[9]。可以加大对武术健身这一方面的人才培养, 促进人员之间的流动与转换, 积极的宣传与组织, 让更多人武术爱好者都能够参与武术健身大家庭来, 科学化、规范化来进行武术运动, 享受着武术运动所带来的益处。

**Table 6.** Martial arts guidance of middle-aged and old people in Huaibei city ( $n = 92$ )  
**表 6.** 淮北市中老年人武术指导情况( $n = 92$ )

有无专业人士指导	人数	比例
有	73	79.35%
没有	19	20.65%

活动场所是影响社区居民武术健身的重要因素[10]。通过实地调查得知, 在进行发放问卷的过程中, 淮北市中老年人武术健身场地存在不足的现象, 其中大部分武术习练者都集中在人口流动比较大的场地, 缺少专门习练的地方, 这就容易受到外界因素的干扰, 影响武术健身运动锻炼的效果。

## 4. 结论与建议

通过对淮北地区不同地方中老年人武术练习者调查得知: 一、淮北中老年人武术练习积极性较强, 参与武术健身意识比较强烈; 二、中老年武术练习者性别差异不大, 年龄多集中在 60 至 70 岁之间; 三、武术健身内容多以太极拳为主; 四、武术练习动机比较明确。五、练习形式多以团体为主, 但人数、规模不一, 组织形式有待进一步完善。六、武术专业指导人员存在不足现象, 武术专门练习场所有待增加。

根据淮北市中老年人武术发展现状, 提出以下建议: 增加宣传栏, 标识一些武术健身所在的区域地点、锻炼的时间、相关负责联系人, 为广大的武术健身爱好者提供方向; 建立完善的管理体系合理的组织, 明确职责与分工, 促进淮北市中老年人武术健身的科学化与规范化发展; 定期举办武术交流活动,

及时获取新的信息, 相互促进, 弥补自身的不足。开展不同形式武术培养方式, 提高武术专业人才的培训质量, 调动当地、武校、武馆专业人才, 增强武术健身专业指导队伍; 对于场地设施不足情况: 可以调动企业赞助、拉动武术市场消费, 从而积累资金, 加大对武术场地的建设; 虽然本次进一步对当前中老年人武术健身发展现状做了调查, 但是对其深度解剖还需进一步的研究。

## 基金项目

湖北省教育厅科学研究计划指导性项目, 编号: B2017228。

## 参考文献

- [1] 刘子震. 开封市中老年太极拳运动开展情况的调查研究[D]: [硕士学位论文]. 开封: 河南大学, 2013.
- [2] 关硕, 王晓晨. 辽宁省群众练习武术活动现状的调查与分析[J]. 沈阳教育学院学报, 2010, 12(6): 87-90.
- [3] 杜景涛. 成都城市与乡村武术对中老年影响现状的差异研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都体育学院, 2014.
- [4] 游永豪, 宋旭, 张猛, 温爱玲. 32 式太极剑运动对青年男性心肺功能影响研究[J]. 西昌学院学报(自然科学版), 2013, 27(2): 111-113+134.
- [5] 刘刚. 杭州市社区中老年人武术健身运动的开展现状及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都体育学院, 2014.
- [6] 张功煌, 陈培培. 湖北省黄石市中老年人武术健身动机调查及现状研究[J]. 少林与太极(中州体育), 2014(12): 4-8.
- [7] 李安民, 张春华, 罗庄. 中老年人武术健身态度研究[J]. 四川体育科学, 2003(4): 25-26+29.
- [8] 孙裴. 太原市社区居民武术健身的开展现状调查[J]. 搏击(武术科学), 2011, 8(6): 48-49.
- [9] 马磊. 大连市社区武术发展现状及对策研究[D]: [硕士学位论文]. 大连: 辽宁师范大学, 2012.
- [10] 陈怡, 张永越. 渝西地区社区居民武术健身现状调查与分析[J]. 搏击(体育论坛), 2015, 7(5): 90-92.