



不同锻炼方式对中老年女性健身功效的比较

Comparative Research on the Effects of Different Exercises on the Fitness of Middle-aged and Old Women

DOI:

中文关键词:太极拳 健身走 广场舞 中老年女性 身体成分 血脂 身体素质

英文关键词:tai chi fitness walking square dance middle-aged and old women body composition blood lipid physical function

基金项目:重庆市体育局科研项目 (B201308)

作者	单位
李广周	重庆三峡学院体育与健康学院
刘建宇	重庆三峡学院体育与健康学院

摘要点击次数: 543

全文下载次数: 1318

中文摘要:

目的: 探讨太极拳、健身走和广场舞对中老年女性的健身功效。方法: 以万州老年大学60名女学员为研究对象, 进行为期16周的实验锻炼, 在锻炼前、后分别测试受试者的身体成分、身体素质和血脂指标。结果: (1) 身体成分指标中, 3组锻炼者的体重、身体脂肪量 (MBF) 和体重指数 (BMI) 均有非常显著下降 ($P<0.01$), 健身走组和广场舞组受试者的去脂肪软体重及体脂百分比 (PBF) 均有极显著下降 ($P<0.01$), 太极拳组受试者的PBF下降显著 ($P<0.05$); (2) 身体素质指标中, 太极拳组的握力、背力、坐位体前屈实验均非常显著提高 ($P<0.01$), 腿力有显著增加 ($P<0.05$), 选择反应时有显著下降 ($P<0.05$); 健身走组的腿力提高显著 ($P<0.01$); 广场舞组的握力、坐位体前屈均有非常显著提高 ($P<0.01$); (3) 血脂指标中, 3组受试者的血清总胆固醇 (TC)、低密度脂蛋白 (LDL-c) 均非常显著下降 ($P<0.01$), 高密度脂蛋白 (HDL-c) 有非常显著性升高 ($P<0.01$); 广场舞组的TG下降非常显著 ($P<0.01$), 健身走组的甘油三脂 (TG) 显著下降 ($P<0.05$)。结论: 3种锻炼方式均有良好的健身效果, 不同锻炼方式其健身效果的侧重点也有所不同, 但3组之间横向比较无显著差异。

英文摘要:

Objective: The purpose of this study is to discuss the fitness effects of tai chi, fitness walking and square dance on middle aged and old women. Methods: 60 female students of Wanzhou Senior-Citizen University were selected as the subjects. Experimental exercises were carried on for 16 weeks. Body composition, body function and blood lipid indexes were tested before and after the exercises. Result: (1) As for body composition, weight, MBF and BMI of the three groups decreased significantly after the exercises ($P<0.01$). PBF of the fitness walking and square dance groups decreased apparently ($P<0.01$). PBF of tai chi group also decreased evidently ($p<0.05$). (2) As for physical function, grip strength, back strength and standard sit-and-reach of the tai chi group improved significantly ($P<0.01$). Leg strength improved evidently ($P<0.05$). And the choice reaction time decreased apparently ($P<0.05$). The leg strength of the fitness walking group improved significantly ($P<0.01$). The grip strength and sit-and-reach of the square dance group improved greatly ($P<0.01$). (3) As for blood lipid,

文章下载top30

HIDE

- 01 法学视阈下欧洲和北美体育组织...
- 02 国际体育活动及全球体育法中的...
- 03 公共服务均等化视角下上海体育...
- 04 体育视频数据库的制作方案 —...
- 05 上海体育发展的战略环境分析
- 06 国外互联网体育博彩业发展现状...
- 07 肌电图 (EMG) 在运动生物力...
- 08 我国体育学院教育专业排球普修...
- 09 德国和原西德体育电视媒体发展...
- 10 体力活动与代谢健康
- 11 中国体育现代化与体育法制建设
- 12 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 13 中国体育法制之殇
- 14 美国《BE ACTIVE K...
- 15 台湾全民运动会的演进历程与特...

文章浏览top30

HIDE

- 01 再论上海竞技体育可持续发展之...
- 02 少年儿童击剑运动员的科学训练
- 03 中国体育法制之殇
- 04 上海竞技体育发展定位研究
- 05 专题导读: 体育全球化发展的必...
- 06 我国体育彩票发展现状及对策
- 07 上海竞技体育可持续发展之路: ...
- 08 辨析体育现代化概念的内涵与外...
- 09 体育领域残疾歧视的国际法规制
- 10 体育彩票: 公益事业的助推器, ...
- 11 体育彩票彩民网上问卷调查系统...
- 12 女子举重运动员膝关节受伤后的...
- 13 NBA与CBA比赛跳跃步法的...
- 14 张峻旋转推铅球过渡阶段主要关...
- 15 上海市区县竞技体育项目管理发...

被引频次top30

HIDE

TC and LDL-C of the three groups decreased greatly ($P<0.01$) and HDL-C increased significantly ($P<0.01$). TG of the square dance group decreased apparently ($P<0.01$). TG of the fitness walking group also dropped evidently ($P<0.05$). Conclusion: The three kinds of exercises all have good fitness effect. The focus of the fitness effect of the different exercise is different. But there is no significant difference between the three groups.

[查看全文](#) [查看/发表评论](#) [下载PDF阅读器](#)

关闭

参考文献(共10条):

- [1] 王安利.运动医学[M].北京:人民体育出版社,2011:47-49.
- [2] 王莹,韩帅红,阮江.有氧健身操训练对中年肥胖女性体成分影响的研究[J].体育科技文献通报,2014,22(4):91-92.
- [3] 马爱英,石峰,武桂新.长期太极拳锻炼老年人身体成分和体质特征[J].中国老年病学杂志,2014,34(8):4174-4176.
- [4] 孙庆祝.体育测量与评价[M].北京:高等教育出版社,2008:162-170.
- [5] 邓明.试论太极拳的健身作用[J].西南师范大学学报(自然科学版),2008,33(3):168-172.
- [6] 邓军民.老年人静态平衡能力的分析及其评价系统的初步建立[D].北京体育大学,北京:2002.
- [7] Perrin PP. (1999). Effects of physical and sporting activities on balance control in elderly people[J].Br J Sports Med. 33(2):121-126.
- [8] Gauchard GC, Jeandel C, Perrin PP. (2001). Physical and sporting activities improve vestibular afferent usage and balance in elderly human subjects[J].Gerontology, 47(5):263-270.
- [9] 王闯.不同运动强度健身走对56-60岁男子身体成分及身体素质影响的研究[D].辽宁师范大学,辽宁:2006.
- [10] 王彬彬.运动训练和高脂膳食对大鼠心肌间质胶原网络重塑的生物学研究[D].陕西师范大学,西安:2007.

相似文献(共20条):

- [1] 崔黎,李宝艳.广场健身舞运动对中老年女性身体成分的影响[J].电大理工,2014(2):75-76.
- [2] 黄晓丽.健身秧歌锻炼对向心性肥胖型中老年女性身体成分与血脂水平的影响[J].湖南工业大学学报,2010,24(6):93-97.
- [3] 黄晓丽.健身秧歌锻炼对向心性肥胖型中老年女性身体成分与血脂水平的影响[J].株洲工学院学报,2010(6):93-97.
- [4] 安在峰.中老年跪式健身瑜伽[J].健身科学,2010(6):22-23.
- [5] 李卫东,张景.大众艺术体操对中老年女性健身效果的实验研究[J].湖北体育科技,2002,21(4):481-482,487.
- [6] 谭延敏,张铁明.有氧健身操对中老年女性身体形态影响的实验研究[J].山西师大体育学院学报,2004,19(4):149-151.
- [7] 张洪军.中老年需要掌握的健身小知识[J].自我保健,2010(8):40-41.
- [8] 安楠,王松涛,王安利,王正珍.中老年女性健身锻炼适宜强度的研究[J].体育科学,2005,25(8):62-66,74.
- [9] 王猛.社区中老年女性身体成分的研究[J].现代交际,2013(1):109-110.
- [10] 安在峰.中老年跪式健身瑜伽[J].健身科学,2010(5):22-23.
- [11] 王晓琨,沙鹏."健身气功·五禽戏"对中老年女性血脂指标影响研究[J].中国美容医学,2010,19(Z3).
- [12] 张素珍,陈文鹤,赵刚.有氧健身运动对中老年女性体质的影响[J].上海体育学院学报,2004,28(1):63-67.
- [13] 刘小明.中老年女性参与健身秧歌的锻炼效果研究[J].哈尔滨体育学院学报,2010,28(3).
- [14] 赵红.健身秧歌对中老年健康和生活质量的影响[J].现代交际,2014(5):119-119.
- [15] 陈元平,张焕卫,龙晓东,万绍勇.健身舞蹈促进中老年女性心理健康的实证研究[J].体育科技,2013(5):70-72.
- [16] 张绍兴,高纪明,安琪.试述中老年群体的健身锻炼[J].科教文汇,2008(25).
- [17] 白永恒.健身气功·五禽戏对中老年健身者身体健康的影响分析[J].文体用品与科技,2011(11):5+7.
- [18] 朱勇军,张坤.28式木兰拳练习对中老年女性身体形态的影响[J].搏击·武术科学,2006,3(10):36-37,40.
- [19] 米靖,殷泽锋,牛秀秀.力量练习对中老年女性身体机能的影响[J].北京体育大学学报,2012,35(6):51-55.
- [20] 杨雷,杨慧馨.上海市杨浦区中老年女性参与民族传统体育锻炼的现状调查[J].四川体育科学,2011(2):105-109.

版权所有：上海体育科学研究所《体育科研》编辑部 沪ICP备12022260号  沪公网安备 31010402002917号

技术支持：北京勤云科技发展有限公司

历史访问量:1973086 今日访问量:801