

# 积极老龄化背景下我国农村老年体育事业发展现状及对策分析

王宇晗<sup>1</sup> 武泽<sup>2</sup>

1. 山西师范大学 社会学与法学院; 2. 河北农业大学现代科技学院 工程技术学部

**[摘要]**随着我国经济水平和医疗保障水平的全面提高,国民的晚年寿命逐渐延长,对于我国来说既是社会进步的体现,又必须面临老龄化加深带来的挑战。当前,老年体育事业是积极应对老龄化工作的重要突破口,老年体育是保障和提高老年人身体健康素质的硬核堡垒,可缓解我国社会养老压力,对于实现“积极老龄化”战略目标具有重要意义。同时,农村老年体育事业日益成为老年体育建设的重要内容,增强农村老年人的体质,提高农村老年人的生活幸福度,促进农村老年人积极参与体育健身是当前社会呼吁体育工作必须努力的大方向。

**[关键词]**积极老龄化;农村老年体育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.1618

## 一、研究目的

2020年决胜建成的小康社会是一种健康的社会,不仅实现全民物质生活的全面小康,更要促进全民的素质健康发展。习近平总书记指出:“没有全民健康,就没有全面小康”。<sup>[1]</sup>可见全民体质健康是社会健康发展的重要标志,也是民族繁荣的关键因素。党的十九大以来,国家和社会在老年体育事业发展方面加大了扶持力度,我国体育事业得到了长足的发展,迈上了新的台阶。但与新时代发展的要求相比,与广大人民群众的新期待相比,依然存在短板弱项,尤其在农村老年体育事业建设上还需进一步发现问题解决问题。

谭纪萍等(2012)认为平均预期寿命的延长,并不等同于健康水平和生活质量的提高,老年人带病、带残生存的时间反而更长。<sup>[2]</sup>根据第七次全国人口普查结果显示,到2020我国60岁以上的人口已经达到2.64亿,占我国总人口的18.7%,预测到2026年我国的老年人口将达到3亿人左右。调查资料显示,在我国70%以上的老人居住在农村,农村老年人口已经是农村人口的重要组成部分。随着农村年壮劳动力的流出,农村老龄化相对更加严重,农村老年人队伍愈加壮大,农村老年人的健康问题日益严峻,农村老年人晚年生活质量有待提升。在当前的农村状态下,提高农村老年人健康水平和保障农村体育事业繁荣发展是亟待完成的任务。因此,在积极老龄化背景下分析农村老年人的体育事业发展现状,有利于结合农村老年人的个人需求和实际问题,提供个性化、针对性的体育指导服务,增强农村老年人的体育健身意识;有利于结合农村实地体育发展状况,有计划、分步骤地进行基础设施建设,均衡城乡体育资源分配,补齐农村体育健身公共服务短板;更有利于推动我国老年体育事业蓬勃发展,扎实做好积极应对老龄化工作,向着“健康中国”迈进。

## 二、研究方法

本文采用文献分析法,于国家数字图书馆、中国知网、万方和维普数据库中以“老年健身”为关键词进行检索,并对检索出来的文献资料和书籍进行分析和归纳整理,进一步了解和学习的农村、老年体育事业、积极老龄化等具体概念和各个元素于现实中的作用关系,为本文撰写提供了研究思路和逻辑框架的支撑。同时,发现老年群体的体育生活得到了广泛的关注,但目前我国多数专家学者集中于探讨全国范围的老年体育或者发达地区的老年体育发展现状,农村体育事业的研究上角度尚不丰富,成果尚不饱满。

深入的对话是获取第一手有效资料的直接方式之一,故

利用学校假期,在河北农村老家随机对5位不同年龄的老年人进行访谈(3男2女),侯姥姥讲“村里只有大队门口有个小广场,每到晚上会有年轻的妇女去跳广场舞,我这年纪大了有时候就去小广场边带孩子边看她们跳舞”,从中了解到农村老年人对体育健身器材和运动场地的迫切诉求,农村老年人大多承担着看护儿孙的责任,缺少个人运动时间。同时观察到村子里的有闲暇时间的老年人也只是聚在一起聊闲天,5名访谈对象中只有其一人实际参与到体育锻炼中,黄大爷说:“我每天早上从家走到晾甲山坡上,来回大概2公里的路程”,可以发现农村老年人参与体育锻炼的意识也较为浅薄,也没有丰富的运动形式。通过访谈了解了农村体育事业发展现状和困境,为本文撰写提供了现实依据。

## 三、农村老年体育发展的现状与困境

十九大报告中指出,农村农民问题是关系国计民生的根本性问题,我国全力缩短城乡经济发展之间差距,却缺少行动于缩短城乡公共体育事业发展之间的差距,全面建成小康社会之战已经收官,现在是步入巩固发展阶段。农村不仅要实现经济小康,还要达到体育小康。农村体育建设上,本阶段还有更多路要走,尤其在促进人的健康全面发展方面还需更进一步,因为让人民幸福生活,才是全面小康最终目的。在建立与全面建成小康社会相适应的农村体育发展新机制的过程中,影响老年人体育事业持续健康发展的因素主要有以下三个方面:

一是农村老人的健身意识普遍较低,整体参与积极性不高。其一,农村老年人平均文化程度略低,对于体育锻炼的认识过于片面。在很多老年人的潜意识里认为只要自己身体没有严重疾病现象就是健康,不需要参与运动。甚至有些老年人觉得干农活可以替代体育,运动强度越大就越有利于健康。这些传统落后的运动意识,严重影响老年人参与体育锻炼的积极性,更不利于农村体育事业的发展。其二,老年人思想保守,难以接受户外健身方式。很多老人在参与体育锻炼时存在心理负担,独自在他人面前不敢表现不敢运动,害怕自己肢体不协调受到嘲笑,缺乏参与的安全感,切身体会不到运动健身带来的乐趣,进而影响参与体育锻炼的兴趣,使得农村老年体育事业缺少参与者而发展驱动力不足。其三,经济水平限制了老年人对体育健身的向往。当前农村年轻人为了生计选择出门打工,老年人为了减轻儿女的家庭负担,承担起照顾儿孙的责任,没有多余的精力和时间去健身。并且大部分农村老人经济收入有限,贫穷时代过来的他们已经养成省吃俭用的习惯,认为体育健身方面过多消费就是浪费金钱,导致农村体育难以开展。

二是农村老年体育发展资源配置不完善。在当前的建设小康背景下,国家为进一步促进城乡一体化发展,从多方面出发加快农村的基础建设,但在农村体育事业的建设方面,忽略了农村老年人对体育的需求。其一,农村里适合老年人的体育活动场所严重不足,经常出现年轻人和老年人争强场地现象,限制了老人的活动范围,不利于营造和谐健身的氛围。其二,广大农村体育健身器材相对滞后,在一些贫困地区甚至非常落后。当前的运动器材破旧,很多改进都是在原有的基础设施上改造,不符合当前农村老人的健身需求,一些落后而不适宜老人使用的健身器材不仅无助于身体健康还会伤害到老人身体。其三,农村老年人的运动项目单一,集中于遛弯、广场舞和太极拳的运动方式。这些运动对于很多受身体机能限制的老年人是可望而不可即的,且没有适宜他们的运动形式,所以当前的体育运动项目满足不了所有农村老年人强身健体的需求。

三是农村体育公共服务水平低。<sup>[3]</sup>其一,没有专业的体育指导人员。给老年人提供健身指导服务的人员大部分是当地临时工,他们没有科学的体育文化知识和专业体育技术培训,基本素质低,不能给老人提供全方位的体育健康指导。其二,老年人参与体育锻炼的组织化程度较低。大部分农村老年人健身处于一个自发状态,缺少团体性和合作性的活动,健身时间较短且松散、频率较低,不利于形成科学的健身习惯。其三,缺乏保障农村老年体育稳定发展的公共体育管理体系。各地政府对农村体育事业的重视程度不够,没有设立完善的体育管理部门,例如在活动器材不充裕的健身环境下,部分老年人占用时间较长引起老人之间的冲突无人调解。甚至一些公共意识弱的老年人恶意破坏基础设施,却无人修理无人追责。致使老年人在体育中的遇到具体问题不能得到实际解决,农村老人的公共体育权益无法保障。

#### 四、农村老年体育发展的促进策略

杨凡等(2022)对我国老年人经常参加体育锻炼的人口规模和结构等状况进行发展趋势预测分析,研究发现我国经常参与体育锻炼的老年人口总规模将持续增长,预测到“十四五”末期将增长至8471万人,到2035达到1.9亿人,到2050年达到2.6亿人。<sup>[4]</sup>这表明,未来越来越多的老年人主动选择通过体育锻炼的方式维持身体健康。但是相较于城市体育建设成熟程度而言,农村体育的发展状况还不适应于未来老年人体育参与规模的增长,城乡老年体育差距有待缩小,加速农村老年体育建设已经是我国公共体育服务事业的重点内容之一,相关部门需要积极清除农村老年体育发展道路中的阻碍因素。因此,做好农村老年体育工作,不仅能提高农村老年人的身心健康水平和幸福指数,而且能推动全民健身基本公共服务均等化的实现。改善农村老年体育发展现状,助力农村老年人体育的健康发展需采取以下几点措施:

一是提升老年人体育锻炼的积极性,增强锻炼意识。首先,充分发挥农村优秀人才资源,鼓励农村大学生为老年群体做宣传科普活动,向农村老年人宣传全民健身理念,让每个老人都能够充分了解全民健身的深刻含义,自觉投入到体育活动之中。其次,营造和谐轻松的健身氛围,组织老人身边的亲朋好友一起参与运动,带领老人在熟悉的人身边勇敢参与健身,享受体育锻炼的过程。最后,政府部门加大对农村体育事

业的资金投入,给老年人提供体育锻炼最基本的经济补助,如发放运动衣物、提供免费饮水区、发放简易运动装备等,减轻老人经济负担。

二是丰富老年人的运动项目,更新体育锻炼的内容。多种类型的体育形式意味着老年人的体育锻炼有了更加多样的选择,老年人能够选择适合自己或自己喜欢的体育锻炼方式。<sup>[5]</sup>首先,结合农村老年人体育锻炼需求和体质特点,配备一些特殊的健身器材。同时,告知老年人各项体育设施的正确使用方法,培养农村老年人的公共意识,能够让老年人在锻炼过程中规范自己的行为,主动爱护设施器材和积极配合管理工作,保证更多老年人能够参与到体育活动中。其次,结合当地民俗文化,开发具有地域特色的体育项目。提高农村老年人参与兴趣,努力达到老年人体育活动的期望效果。激发潜在参与者的健身欲望,鼓励更多老年人走出家门投入到健身活动。最后,支持开展农村老年人的健身赛事活动。开展竞技体育活动,调动老年人的体育运动积极性,把原先独自运动的老年人通过体育竞赛聚合到了一起,形成一个个兴致相投的集体组织,改变农村老人单调孤独的生活,提高心理上和身体上的幸福感和获得感,有利于推动农村体育事业的发展。

三是完善农村老年人健身的公共服务体系。强化农村体育公共服务的能力和水平,为农村老年人提供多样化的健康服务是整个社会的责任。首先,政府部门要积极引进专业的指导人员,提供切实有效的科学健身指导,让老年人亲身体会到体育锻炼有益身心健康、防病治病的效果,增强老年人有针对性地进行科学锻炼的意识。其次,当地体育局带头完善农村公共体育文化服务各项规章制度,组建专业的农村公共体育管理监督团队,提升公共体育设施的使用率,用规章制度来保障农村公共体育服务有效运行。

#### 参考文献:

- [1]李伟红,王振亚. 强化卫生健康人才培养 建设健康扶贫的后备军[J]. 健康中国观察, 2019(09): 28-31.
- [2]王富百慧,谭雁潇. 我国老年人体育锻炼的队列分化机制研究——基于个体、家庭和社会网络支持的视角[J]. 中国体育科技, 2019(10): 22-31.
- [3]刘明. 河南省农村体育公共服务供给研究[J]. 新乡学院学报, 2019(05): 60-63.
- [4]曹辉程. 河北省城乡老年体育的发展现状及对策研究——新型城镇化背景下[J]. 石家庄学院学报, 2018(03): 122-125.
- [5]冉德丽. “健康中国”背景下农村老年体育参与现状及对策研究[D]. 辽宁师范大学, 2018.

作者简介: 王宇晗(1998年5月—),女,河北保定,山西师范大学社会学与法学院在读研究生,学士学位,研究方向:社会学。

武泽(1998年6月—),男,河北保定,河北农业大学现代科技学院在读本科生,专业:土木工程。