

健康老龄化视域下老年体育健身服务需求研究

前言

在健康老龄化视域下,结合陕西老年群体体育健身服务中存在的问题,提出满足老年群体体育健身服务需求的策略:发挥高校体育人才社会服务的作用,加强志愿者社会体育指导功能;科学规划老年健身场所,逐步优化老年人健身环境;充分利用线上+线下相结合的方式,拓展体育健身信息传播途径,丰富体育健身内容。

关键词

健康老龄化;老年;体育健身服务

当今社会人口老龄化问题日益突出,据陕西省统计局发布的《2021年陕西省国民经济和社会发展统计公报》中人口数据显示,截至2020年底,陕西60岁及以上老年人口占全省总人口的19.2%。最新数据显示,截至2021年底,该比例升至19.77%。针对陕西老龄化程度进一步加深的现实,陕西省将“健康陕西”上升为全省战略,出台了《陕西省“十四五”老龄事业发展规划和二〇三五年远景目标》《陕西省积极应对人口老龄化实施方案》等政策文件,其中提到体育健身作为维系衰老与健康的纽带,对缓解机体衰老与提高机体健康水平有着不可替代的作用。在这一背景下,本研究通过探寻老年群体体育健身服务需求中存在的问题,提出为老年人提供科学的健身服务的策略。

1 健康老龄化内涵

世界卫生组织(WHO)在1990年提出健康老龄化,以应对人口老龄化的问题,其核心理念是生理健康、心理健康、适应社会良好。2015年,世界卫生组织提出了健康老龄化战略,将健康老龄化定义为“发展和维护老年健康生活所需要的功能和功能发挥的过程”,包括内在能力和功能发挥两个维度^[1]。

健康老龄化,一方面是指老年人生活在一个良好的社会环境,另一方面是指老年人个体和群体的健康。我国构建健康老龄化社会,其核心目标主要是:老年人的寿命质量得到普遍提升;实现年龄友好的社会人文环境;老年人

的功能发挥得到全面提升^[2]。陕西作为进入中度老龄化社会的大省,提出“大健康”理念,在《陕西省人民政府关于推进健康陕西行动的实施意见》中,细分了包括全民健身行动、老年健康促进行动、健康保障完善行动等在内的17项行动^[3],作为全方位全周期维护老年群体健康的重要举措,成为实施健康陕西行动的“路线图”和“施工图”。

2 老年群体体育健身服务需求存在的问题

2.1 缺乏足够专业的、高素质的体育健身指导员

随着大众健康理念的变化,陕西老年群体对科学健身的认知有很大提升,绝大多数老年人有体育锻炼的习惯,其锻炼目的主要是为了强身健体、提高机体抗病能力、提高已有的运动技术技能,但值得深思的是,虽然大多数老年人表示需要来自专业体育指导员的科学指导,但其实,老年群体没有接受过专业体育健身指导服务的人的占比非常高,说明老年群体体育健身服务指导方面的需求供需不平衡,而在这些接受过专业健身指导的人当中,大多数是由社会体育指导员来完成指导工作,一方面体现了社会体育指导员作为全民健身志愿者队伍的主体发挥着不可忽视的积极作用,另一方面也反映出高校等其他各类专业人才的作用还没有发挥到最大化。

据统计,2021年,陕西各级各类社会体育指导员占全省人口比例2.6%,其中不乏责任心强、专业技术过硬、科学指导能力强的社会体育指导员,但不可否认的是,也有

一些社会体育指导员本身是体育爱好者,作为热心人承担了社会体育指导工作,由于缺乏系统的科学指导理论知识、技术水平和实战经验,指导效果并不理想,社会体育指导员数量及在岗指导效率偏低,诸多因素导致社会体育指导员的专业素质无法满足老年体育健身活动的发展需求^[4],在一大程度上影响了老年群体体育的发展。《陕西省全民健身实施计划(2021—2025年)》提出,在“十四五”末,每千人拥有社会体育指导员2.8名,高校作为社会的重要组成部分,肩负着不可或缺的社会责任和公共服务职责,因此,加强高校与地方关系的紧密性,充分利用现有的体育专业师资、体育专门人才等资源,为社会体育指导员队伍增加力量,向老年群体传播体育科学健身知识、普及推广体育运动技术技能、提供以体育为内容的社会服务,助力老年健康势在必行。

2.2 老年群体体育健身场所供给不足

随着陕西中度老龄化社会的临近,老人越来越多,也越来越重视健身问题。天气晴好,老年人进行户外锻炼选择体育广场的最多,其次为公园和小区楼下的空地,还有在社区活动中心等免费开放的室内场地内锻炼,说明政府在公共体育场地设施建设方面取得了一定成效,但需要注意的是,仍有老年人由于户外场地设施老旧、场地不平衡等基础设施较为薄弱的原因不能满足锻炼需求而选择时常在家锻炼。虽然在公共健身服务体系建设逐步完善的情况下,有诸多专业的场馆落成并投入使用,但像三大球这样适合高强度运动的场所多为年轻人所用,老年人很难将其作为锻炼的主要场所。另外由于经济原因,老年人也不愿在健身场地上过多投入体育开支,老年人的体育健身场地服务需求基本集中在离家不远、不收费的或收费较低的健身场所。可见,老年人虽然有自己相对固定的健身场所,但总体来说体育健身场地设施供应量小于需求量的现实迫使很多老年人减少了体育健身欲望,显露出老年体育健身场地在数量、质量上的匮乏,成为制约老年群体体育事业发展的“瓶颈”。

当前,人口老龄化程度不断加深,健康陕西上升为全省战略,老龄化背景下,对于陕西城市规划、公共服务体系构建都是极大的考验,与老年人日益增强的健身意识相比,重视健身场所的规划与建设,解决好健身场所供给不足的问题,为老年群体参加锻炼创造好必要的物质条件,为老年人提供更多的便利和服务,才能助力健康老龄化工作,提升老龄人口体育健身的服务质量。

2.3 老年人日益增强的健康意识下体育健身信息与内容需求有待满足

随着经济的不断发展,人民生活水平的逐步提高,老龄化是不可避免的事实,但实现健康老龄化却是所有人应努力的方向。近年来,越来越多的老年人意识到健身运动是健康生活的一部分,包括从原来“能省则省”的消费观转变为“花钱买健康”,认为要树立科学健身意识,学习科学健身知识,讲究科学健身方法,才能真正收获健康和快乐。这些转变表明老年群体对于科学健身的认识有了很大的提升,对于体育健康意识也在日益增强。

从个体层面而言,在实现健康老龄化的道路上,老年人是自身健康的第一责任人,但在体育健身的实践过程中,老年人却遇到诸多问题,比如有些老年人年龄大了,体能跟不上,苦于没有合适的健身项目与内容,只能自己在家练;有些男性老年人健身观念不强、身体条件不允许、不喜欢参与操舞类运动项目等,致使自己很少主动接触体育健身;有的老年人只能采用传统的报纸报刊、广播电视获得体育知识信息,但对于电脑、智能手机的应用功能却不能像年轻人那样开发到最大化,导致处理、接收新媒体信息的效率不高、更新速度不及时等等,这些原因在客观上多多少少影响了老年人参加科学健身的主动性和积极性,因此,老年群体表现出在居家健身内容、各种健身方法、利用网络平台获知体育健康知识等方面希望得到专业体育健身服务的极大需求,而目前,这些需求得到的关注度还不够,致使老年人在获得体育健身信息内容方面的能力受限。

3 提升老年群体体育健身服务水平的策略

3.1 发挥高校体育人才社会服务的作用,加强志愿者社会体育指导功能

一个高素质、优秀的体育健身指导员需要具备专业的理论知识、较高的技术水平以及丰富的实战指导经验,针对老年人对健身服务的需求,除了继续提高社会体育指导员整体业务素质与能力之外,还可以充分发挥高校为社会服务的使命和责任,为老年群体提供各种体育健身服务。

依托陕西高校的体育人才资源,发挥学校体育专业优势,加强与社区等地方的密切合作,一方面,高校在对教师的工作考核中就“社会服务”这部分提出明确要求并加大量化标准,要求教师要具备服务社会意识和能力,在老龄化背景下要承担更多的老年群体社会服务职能,可以建立为老年群体体育健身服务梯队,包括高校专家、教授、

教学骨干及培养的优秀学子,提高持续为老年群体健康服务的能力。另一方面,高校拥有不同地区、不同民族、不同爱好的学生,吸引更多的高校毕业生参与老年群体体育健身服务工作,既解决了大学生就业问题,也发挥为老年群体体育健身活动提供指导功能。第三,组建志愿者活动团队,吸引运动员、教练员、体育教师等体育专门人才共同参与老年群体体育健身服务工作,以长期、稳定的志愿活动机制让他们在老年人体育健身服务工作中发挥重要作用。最后,要重视为老年群体服务评价质量,对参与老年群体体育健身服务工作的人要鼓励,要在教师专业能力考核、学生学习评价中有体现;对优秀的体育健身指导员要树立模范典型,予以表彰和奖励,激发教师和体育专业人才参与老年群体服务工作的积极性。

3.2 科学规划老年健身场所,逐步优化老年人健身环境

《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》中指出,要构建多层次健身设施网络和城镇社区15分钟健身圈。建设城市社区“15分钟健身圈”是将国家方针政策落实到位的需要,其核心功能是保障城市社区居民参与到体育运动中并拥有良好的健身环境和服务环境^[5],对于老年人来说,“15分钟健身圈”首先应和“15分钟适老圈”诉求密切相关,即老年人从居住地步行或骑行不超过15分钟就能到达健身场所,以此让老年人踊跃参与到健身运动中,构建“15分钟健身圈”也是对老年群体长期参加体育健身能够得以保证的体现。

随着参加体育健身的老年人口规模的扩大,各类健身场地需要承载的老年锻炼者规模也在不断增长。从目前老年群体的消费情况来看,户外公共体育健身广场、社区、公园是老年人锻炼的首选健身场所,因此,要依据城市规划、环境治理等要求,对现有的体育健身场所进行科学规划,通过公共体育场地设施服务补短工程和扩建工程,优化老年人健身环境;利用城市社区空闲用地增设适合老年人的健身场地,增加交通便利的健身公共空间的供给和应用;发挥政府的职能作用,集社会的力量,依据社区健身设施适老化标准,建成符合体育健身标准的全民健身广场和老年人健身中心;开辟和打造老年人专属健身房,提供针对性的健身服务,满足老年人有专业的健身锻炼与沟通交流场所的需求;用场地共享的理念,探索以各大高校为中心,辐射周边具有条件的机关、学校、企事业单位体育场地设施,建立老年群体体育健身场所时段化、区域化共享机制,更大程度地满足老年人群的健身锻炼需求;加快推动解决

老年人“去哪健身”的问题。

3.3 充分利用线上+线下相结合的方式,拓展体育健身信息传播途径,丰富体育健身内容

现如今,“主动健康”已经成为很多老年人的生活理念,信息化时代下,只有聚焦老年群体的健身服务需求,引导他们跟上时代的步伐,科学健身,通过体育健身活动让老年人增强体质,通过健康科普让老年人掌握必要的健康、健身知识,才能让老年人少生病、不得大病,延缓老龄化的过程。

在老年群体不断增强体育健康意识的当下,要更深入地了解老年人对身体健康和科学健身的需求,除了继续应用好已有的体育健身信息传播途径,抓住老年人人老心不老的心理特点,做好利用新媒体方便老年人快速接受体育健身信息和健康科普知识的工作。比如利用好陕西省体育局的官方网站平台以及老年体协、省广场舞协会、省体操协会等各级体育协会组织的公众号、视频号等平台,将其建设成为具有科学性、权威性、可信性的科普平台传播老年人需求的体育健身信息;聘请专家教授及有关体育专业人士在官方网络平台、微信公众号、抖音等平台视频号开设网络科学健身知识大讲堂或者发布科学健身的小短文、跟学跟练的短视频、掌握运动技能的教学片,满足老年人,特别是居家老人对科学养生、健康锻炼的需求;在体育健身指导员、社会体育指导员或者志愿者的指导下,学会操作智能手机,熟练使用查阅体育资讯、观看健身视频、信息反馈、交流互动等功能,切实做到为老年群体服务。

老年人健身项目是老年人参与体育锻炼的主要载体,因此,为老年人提供丰富的体育健身内容选择,可以满足老年人不同的体育健身需求。根据老年人随着年龄增大存在不同程度的身体功能下降等问题,结合专家访谈意见,可以由省体育局、高校或各体育项目协会的牵头与组织,发挥高校教学资源优势,开展针对老年群体的广场舞、养生操、穴位敲打按摩操、健身操、健身舞、器械操、关节练习操、快乐舞步等健身项目的创编,特别是针对老年男性,力争在运动项目上挖掘创新,创编开发出形式多样的健身项目与内容,让老年人根据自己的身体情况、兴趣爱好进行选择;可以请优秀运动员、体育健身专家、高校体育教师、体育健身指导员、体育健身服务志愿者等体育专门人才录制体育健身组合或成套动作视频进行推广普及;可以依托陕西地方特色,挖掘具有地域特点、民风民韵的特色体育健身项目,如彩带龙、秧歌、鼓舞等,通过创编、推广适

合老年人参加的、符合时代发展特点的、安全有趣的健身内容,满足老年群体多样化的健身需求,同时也为丰富老年人的精神生活,为老年群体提供竞赛、表演、展示自我的平台创造条件。

4 结语

老年体育健身活动以其积极性的功能,已成为实现“健康老龄化”的最佳方式。陕西老年体育健身服务是一项需要长期、高效开展的工作,要关注老年人健康,以老年群体体育健身需求为导向,立足“体育+服务”视角,强化老年群体体育健身服务手段,加强多元供给方式,进一步完善体育健身服务体系,助力老年健康服务指导。在“健

康老龄化”视域下,要切合老年群体身心发展特点,鼓励老年人积极参加线上、线下组织开展的各种体育活动,来预防和改善老龄化带来的问题,通过挖掘老年群体参与体育健身更多的目的性和可行性,使老年人在参与体育健身活动时更主动、更积极,不断提高老年人的健康水平。实现健康老龄化需要形成各界参与、全民行动的社会合力,通过科学规划、精心组织老年群体体育培训、竞赛与表演活动,满足老年人展示自我与社会交往的需求。重视人口老龄化问题,加快建设老年体育公共服务体系,积极构建老年体育健身友善氛围,探索能满足老年群体体育健身需求的产品和服务,不断提升老年体育健身服务能力,推动老年体育健身服务的健康发展。

文/张敏(西安体育学院艺术学院,陕西西安 710068)

基金项目:陕西省体育局常规课题《关于老年群体体育健身服务需求研究》(2022073)

作者简介:张敏,女,陕西西安人,西安体育学院艺术学院教授,研究方向:全民健身、群众体育。

参考文献:

- [1] 杜鹏,董亭月.促进健康老龄化:理念变革与政策创新——对世界卫生组织《关于老龄化与健康的全球报告》的解读[J].老龄科学研究,2015,3(12):3-10.
- [2] 陆杰华,阮韵晨,张莉.健康老龄化的中国方案探讨:内涵、主要障碍及其方略[J].国家行政学院学报,2017(5):40-47+145.
- [3] 陕西省人民政府.陕西省人民政府关于推进健康陕西行动的实施意见[EB/OL].http://www.shaanxi.gov.cn/zfxxgk/fdzdgknr/zcwj/nszfwj/szf/202208/t20220808_2238112_wap.html. [2020-06-18].
- [4] 任秀琪,张仰喆.建立以健身需求为导向的陕西社会体育指导员培养体系研究[J].中小企业管理与科技(中旬刊),2016(9):127-128.
- [5] 贺晓凤.“15分钟健身圈”政策在陕西城市的实践研究[J].科技风,2022(11):164-166.