

老年人体育锻炼制约因素分析及保障机制研究

前言

随着全球人口的老龄化,世界人口中老年人所占的比例呈现出逐年上升的趋势,老年人的健康问题也成为了当今社会各个国家关注的重点话题。针对此情况,我国积极采取了应对措施,在2019年11月出台了《国家积极应对人口老龄化中长期规划》,将老年人生活质量提升置于顶层设计中。基于此,本文通过对老年人体育锻炼制约因素分析及保障机制进行研究,希望为各个地区老年人群体在体育锻炼方面提供有价值的参考与借鉴。

关键词

老年人体育锻炼;制约因素;保障机制

1 老年人体育锻炼现状分析

1.1 参加体育锻炼的动机

在对老年人参与体育锻炼动机的分析中发现,主要以强身健体与健康、预防疾病、保持体力为主,侧重点放在了预防方面,总体占比达到了将近80%以上。这其中选择强身健体与健康的老年人是占比最高、人数最多的,达到了60%。也充分表明了目前很多老年人追求健康的心情非常急迫,希望通过体育锻炼能够预防疾病、保持良好的身体。也有一些人选择的是没有较为明确的动机,单纯只是为了参与活动,丰富自身的日常生活。

1.2 参加体育锻炼的频率和首选项目

在对老年人参与体育锻炼频率的了解中发现,有50%以上的老年人每一周参加体育锻炼的频率在4次以上,有将近35%的老年人每周锻炼次数在7次以上。从整体情况来看,老年人参与体育锻炼的频率较高,这说明当前很多老年人对于体育锻炼比较认可,已将其视为生活中的一部分,养成了较好的锻炼习惯。

在对老年人参与体育锻炼首选项目的了解中得出,选择步行、舞蹈、跑步的人数最多,排在前三位,其中步行以

健步走为主,舞蹈则是以广场舞、民族舞、交际舞等为主。有77%的老年人之所以选择了步行,主要是因为此运动无需考虑场地,受限性较小,同时对于技术、技能无太高要求,也无需专业装备,不管是在运动强度,还是出于经济条件考虑,都比较适合老年群体。与步行相比,像球类、搏击类、器械类运动参与的人群较低,占比仅有2.1%,这是因为此类运动对于技术、装备要求都较高,而老年人更喜欢简单、方便、经济实惠、易操作的运动。

1.3 体育锻炼的场地

在对老年人参与体育锻炼场地的了解中得出,42%的老年人表示场地基本满足需求,38%的老年人表示部分满足需求,但是也有20%的老年人表示场地无法满足并且不适合运动。这表明目前在体育锻炼场地方面,很多场地不管是器械安排,还是数量方面,都很难满足老年人参与体育锻炼的需求,有待进一步完善。

在对老年人参与体育锻炼场地类型中了解到,55%的老年人选择的是公园、广场,54%的老年人选择的是小区附近空地,由此可见,老年人参与体育锻炼的场地以公园以及广场为主。公园、广场空地较大,是大多数老年人运动的场地,

大家在一起既可以娱乐，同时又能够达到健身目的，还是比较合适的。

1.4 体育锻炼的组织及指导

在对老年人参与体育锻炼组织情况的了解中得出，75%的老年人表示无组织，22%的老年人表示自主组织，仅有3%的老年人表示由专业组织安排。这表示目前老年人体育锻炼组织缺乏规范性管理。在对指导情况的了解中得知，77%的老年人表示无人指导，21%的老年人表示有运动经验的朋友指导，仅有2%的老年人表示有社区体育指导员、体育工作志愿者指导，这也表明老年人体育锻炼普遍缺乏专业性的指导。

2 老年人体育锻炼制约因素分析

2.1 主观因素

在对老年人体育锻炼主观因素的了解中可以看出，其中占比最高的也是最主要的因素是锻炼意识不足，所占比重达到了50%；21%的老年人表示对体育锻炼兴趣并不是很高，只是活动一下身体；19%的老年人表示锻炼的时间不够充足；另外还有10%的老年人受到了经济因素影响，收入无保障，而有些体育锻炼需要投入一部分资金购买相应的器具，出于经济水平的考虑，所以参与体育锻炼的积极性较低。具体数据见表1所示。

表1 老年人参与体育锻炼的影响主观因素分析

	百分比	排序
锻炼意识不够	50%	1
兴趣较低	21%	2
时间不足	19%	3
经济因素	10%	4

从整体情况来看，老年人在参与体育锻炼的过程中，锻炼意识是非常重要的，如果老年人自身缺乏自主参与体育锻炼的意识，那么参与的积极主动性便会受到影响，而当前很多老年人尚未认识到体育锻炼对于自身身心发展的重要作用。再加上社区、社会在老年人体育锻炼方面的宣传力度欠缺，进而造成很多老年人对体育锻炼不了解，体育运动知识的获取渠道被阻，激发锻炼兴趣、养成良好的运动习惯便无从谈起。

2.2 客观因素

在对老年人参与体育锻炼客观因素的了解中得出，排在首位的是缺乏专业的体育指导，选择此项的老年人占比达到了40%；其次是器械设施设备、场地的严重不足，选择此项的老年人占比达到了32%；然后是季节变化的局限性，选择此项的老年人占比达到了17%；最后是没有良好的锻炼氛围，选择此项的老年人占比达到了11%，具体数据见表2所示，

表2 老年人参与体育锻炼客观因素分析

	百分比	排序
缺乏专业的指导	40%	1
器械设施设备、场地的严重不足	32%	2
季节变化的局限性	17%	3
没有良好的锻炼氛围	11%	4

通过上表数据可以说明，许多老年人参与体育锻炼时缺乏专业的指导，这导致他们想要参加一些专业的体育运动项目时，由于技术掌握不足，进而无法参与进来。除此之外，由于体育锻炼场地、器材无法满足老年人锻炼需求，进而造成很多体育项目难以持续性开展下去，特别是在冬季，气温下降，老年人本身体质较弱，很多室外体育锻炼的项目无法进行，这就需要有足够的室内场地、器械给予支持。虽然有些室内场地会在冬天开放，但是大多数老年人都表示专业的体育场

地收费太高，很多项目也不适合老年人，很多只是向年轻人开放。由此可见，目前老年人体育锻炼室内场地、器械严重不足，一些人因为没有场地锻炼，锻炼的氛围也不够浓厚，所以参与的兴趣越来越低，参与的频率也越来越低。

3 老年人体育锻炼的保障机制分析

3.1 政府的重视

政府部门应该紧跟国家健身理念，从思想及认识上不

断提高,给予老年人体育工作更多专业指导。面对诸多老年人体育锻炼的具体问题,政府应在政策上给予支持,例如,可以设立专门资金,扶持老年体育事业的发展,确保老年健身活动有序开展。相关部门要组织老年人定期检查体质健康,对老年人的体质情况充分了解,进而及时调整体育锻炼策略,来高效地引导老年人进行体育锻炼。政府还可以积极地与老年大学、高校合作,充分利用学校体育人力、设施资源,这样一方面可以减轻社会压力,另一方面也能使老年人的体育锻炼需求得到满足。

3.2 社会的关注

为了满足老年人体育锻炼的多样化需求,社会可以定期组织开展健身活动,开发更多适合老年人的活动内容,使老年人有机会了解到更多与健身相关的知识。社会中小企业、龙头行业、单位都可以给予老年人体育事业支持与赞助,通过举办老年人体育运动会、比赛等形式,使老年人体育锻炼得到更多人的关注,也能使老年人从中获得成就感。同时也可以组织教师、体育健将、医疗专家等走进老年人,以志愿者的身份与老年人接触,宣传体育锻炼知识、注意事项等,使老年人体育锻炼的经验日益丰富,大大增强了锻炼的自信心与热情。

3.3 家庭的支持

老年人身体的各方面机能下降,所以体育健身的需求较大。家庭成员作为老年人体育锻炼的重要支持者,应该给予其更多鼓励,陪伴老年人一起走出室内,来到户外,参与体育健身运动,并且帮助老年人找到最适合的锻炼方法以及项目。家庭要给予老年人充分的理解与关爱,鼓励老年人在休闲之余多参加一些体育锻炼,当然也可以利用自身资源,

通过各种渠道,为老年人准备一些适合在室内运动的器材,给予精神、物质上的双重支持。

3.4 媒体的宣传

大众媒体要充分发挥引导作用,对科学健身的重要性进行宣传,大范围普及健身知识,增强老年人健身意识,并促进老年人形成新的健身理念。还可以通过定期举办体育活动、专题讲座、交流会等形式,使老年人有机会了解到更多健身相关的知识,提高锻炼的积极性。除此之外,也可以根据本地特色因地制宜,组织一些特色体育活动,吸引老年人的目光,激发其参与兴趣。

3.5 增加锻炼场地的建设

在老年人体育锻炼中,场地器械设施是基本的物质需求,应该加大建设力度,做好相应规划,为老年人能更好地参与体育锻炼提供基础保障,确保老年人体育锻炼不会受到季节、天气、场地等诸多因素的影响。除了充分利用现有体育场地、器械资源以外,还要做好相应的维护与检修,如及时更新器械。还可以利用俱乐部优势,增设适合老年人的运动项目,保证资源利用的最大化,以及将一些闲置的体育资源进行重新整合与开发。

4 结语

由于人口老龄化的趋势越来越明显,老年人健康问题受到了国家关注。只有保证老年人身体健康,才能促进和谐社会的发展,因此社会、政府、家庭都要给予老年人体育锻炼的支持。可以在加大宣传力度的同时,结合老年人身心发展的特点以及锻炼需求,不断强化体育设施建设,为老年人能够更好地参与体育锻炼奠定良好的基础。

文/张慧艳(海南热带海洋学院体育与健康学院,海南三亚 572000)

基金项目:本文系2020年河南省教育厅人文社科资助项目《社会主流养老模式下的老年人体育锻炼参与机制研究》的阶段成果之一(2020-ZZJH-271)

作者简介:张慧艳,女,河南商丘人,海南热带海洋学院讲师,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 宋湘勤,张志如.北京市老年人体育锻炼现状的调查研究[J].当代体育科技,2019,9(34):212-214.
- [2] 窦正毅,李翠霞.南宁市部分社区老年人体育锻炼与健康自评情况及其关系研究[J].体育科技,2021,42(3):77-78.
- [3] 吕茹茹.河南省濮阳市老年人体育锻炼情况的调查研究[J].安徽体育科技,2021,42(4):63-66.
- [4] 焦然.老年人体育锻炼动机研究——以徐州市为例[J].体育科技文献通报,2021,29(12):165-165.
- [5] 付素焕.滑县农村老年人体育锻炼现状及对策研究[J].田径,2021(1):62-63.