

新时代老龄体育与家庭体育相结合的高质量发展路径研究

向娟慧 范安辉

西南大学体育学院, 重庆 北碚 400700

[摘要]自 21 世纪来,我国在经济发展的基础上的人口老龄化越来越明显。老龄体育产业作为家庭体育的重要组成部分,家庭体育不断完善与发展是为适应我国人口老龄发展的趋势,理应受到进一步的重视,解决这些社会问题将进一步促进社会的进步与繁荣。老龄人口体育活动是家庭体育的重要形式,家庭体育将为我国体育事业开拓一条改革与发展的道路,进一步关注家庭体育也是从不同方面注重对老龄体育产业的发展。本研究分析老龄体育产业、家庭体育两者的可行性和必然性,提出发展老龄体育、家庭体育两者的价值,以及推动老龄体育产业和家庭体育结合的高质量发展路径。

[关键词]老龄体育;家庭体育;老龄化;高质量发展

DOI: 10.33142/fme.v3i3.6492

中图分类号: D66

文献标识码: A

Research on the High-quality Development Path of the Combination of Aging Sports and Family Sports in the New Era

XIANG Juanhui, FAN Anhui

School of Physical Education, Southwest University, Chongqing, 400700, China

Abstract: Since the 21st century, my country's population aging on the basis of economic development has become more and more obvious. The aging sports industry is an important part of family sports. The continuous improvement and development of family sports is to adapt to the trend of the aging development of my country's population, and should receive further attention. Solving these social problems will further promote social progress and prosperity. Sports activities for the elderly are an important form of family sports. Family sports will open up a path of reform and development for my country's sports undertakings. Further attention to family sports also pays attention to the development of the sports industry for the elderly from different aspects. This paper analyzes the feasibility and inevitability of both the elderly sports industry and family sports, and proposes the value of developing both the elderly sports and family sports, as well as a high-quality development path to promote the combination of the elderly sports industry and family sports.

Keywords: sports for the elderly; family sports; aging; high-quality development

引言

按照国际惯例,通常把老龄人口是指在 65 岁以上人口占百分之七作为一个国家人口老龄化的标准。据相关部门调查预计到 20 世纪中叶,我国的老年人数将增至 4 亿多,约占总人口的四分之一左右^[1]。表明我国老龄化社会已经开始,我国人口老龄化的不断发展,老年人的生活健康问题日益显著,对我国的社会、经济、政治、文化等方面的发展造成一定的影响,中国政府以及社会各界人士极为关注人口老龄化带来的问题。随着家庭观念的重视程度的上升,家庭体育也作为日常锻炼的重要形式,研究制定老年人体育并结合家庭体育的健身方法,促进家庭体育、老年体育两者不断走向科学、健康的道路上前进,从而推动全民健身计划的实施和开展,从而实现健康家庭体育和老龄体育。

1 老龄体育发展的必然性和意义

老龄体育是以年龄为特征划分的体育类别,随着人口老龄化,老龄人口的不断增长为老龄体育提供了所需要的物质条件,创造了一定的外在基础条件,老年人在人口年

龄的分类上占据数量上相对较多,构成了一个庞大而特殊的社会群体,相对年轻人有着较多的空闲时间,决定了老年人不仅需要物质层面的条件,更多的是需要精神层面的关怀,老龄问题涉及到我国的经济繁荣、社会发展、政治安定、文化的多元等方面,并对国家的政治经济的平稳发展起着不可或缺的作用。老龄体育产业也顺应时代发展的方向应运而生。人在生理、心理、社会三个层次方面的需求都是不可或缺的,老年人更需要这三个层次的需要,因此就需要社会向老年人提供所需要的特殊体育产品来满足老年人的需求,并提高生活质量。满足三个层次需要,与老龄体育事业的发展不可分割且密切相关,与此同时发展老龄体育事业有着增进老年人的晚年幸福上起着至关重要的作用。发展老龄体育事业是体育为社会老龄大众服务的载体。

1.1 老龄体育的个体价值和社会价值

体育产业的一个重要组成部分是老龄体育,老龄体育以现代体育为标识,通过划分的产业为满足老年人的特殊体育消费需求,使得老年人收入的不断提高,为老龄体育

产业的发展道路开辟广阔的空间并带来巨大的经济效益。老龄市场也称为银色市场,主要是满足白发老人的消费需求,应运而生的是专为满足白发老人各种需求的新兴的产业。在银色市场中,含的主要服务有:专门满足老年人健身、娱乐、康复服务、因此又可以称为“银色体育市场”,成为体育经济新的增长点。当以服务业为主的第三产业在国民总收入的比重中不断上升时,引起我国产业结构发生巨大改变,体育经济在国民总收入中占比不断提升,体育经济的发展不断成为新经济的动力,其中体育的发展作为21世纪新经济增长点,老龄体育又作为体育的一个新的经济增长点,受到体育界内人士的广泛关注。老龄人群在体育上表现出的个体价值主要是表现为实现自我满足和养护上,需要参与体育练习提高身体素质,同时能起到延缓衰老和强身健体的作用,是发展老龄体育的终极目标。老龄体育个体需求上主要从心理、生理、社会需求三个层次去实现自我人生价值。

1.2 老龄体育活动的形式

老龄体育活动的形式主要以自由组合的团体组织,老龄体育的组织多依靠具体的运动项目组合,老龄人口大部分不参加专业性较强的和具有专项性较高的体育运动组织,因此老龄体育的发展必须根据老龄人的具体要求和适宜的体育运动项目。所以,根据老年人的情况,针对特定需求和老龄体育活动,以自由组织的形式的体育锻炼者较多。老年体育活动以周围地区为界,老年人运动不便,很少参加远程的体育运动,经常选择附近的运动,采取就近锻炼的原则^[2]。居住区在一定范围内是属于运动功能、运动场地比较完善的社区体育场所,是了老年人生活居住的常在地,是个很好的健身场所,成为健身锻炼的常驻地。社会以家庭为基础单位,老年人参加社区体育活动,既然能促进邻里间的和谐,并且能受到家人和邻居的适当关怀与照顾。运动以多种体育活动为手段,开展老年体育活动的方式是多种多样的,其中包含柔力球、做操、气功、跑步、走步、舞蹈、太极拳等。老年人选择健身方式和运动的项目,没有特定的限制,也不限制某一具体的体育活动中,只要是对身体有益的活动,都可以作为锻炼手段。

1.3 老年体育和卫生保健相结合

老年人口参与健身运动等一系列的运动项目,必须要求在医疗卫生的监督下,把体育运动与生命安全有机结合,采取适宜的运动处方进行练习,并把必要的医疗卫生措施与健康锻炼结合。进行体育运动的同时,其中也有针对特定某种疾病采用运动康复体育方法,将康复和运动结合并有针对性地用在体育锻炼中。体育运动是需要保持环境的相对稳定,这就需要维持内部环境的平衡,同时要求老年人在进行健身活动之前,需要对血压、心率、血糖、呼吸等方面维持在于平稳的状态后在进行适宜的体育锻炼,使得机体的新陈代谢水平明显得到改善,且维持在较低的水

平。尽量不要做一些高强度、高难度的体育运动,避免对身体造成伤害。

综上所述,发展老年体育的重要意义是扩大社会保障,让老年人也可以是社会的推动力;培育和发展新的银色市场;为社会的长期稳定和发展作出贡献,为体育事业增添色彩。老年体育的个人价值从身体、社会、心理三个层次进行分析,具体表现为:健康长寿、追求心灵圣土、获得社会的价值。基于老年人的价值取向,老年人不同于其它群体,开创老年人在体育运动中特定的行为手段。

2 家庭体育中的社会价值

在“家庭体育”概论定义上,以国内学者朱守波将家庭体育内涵界定为“一个或多个人在家庭安排中的或自愿参与,用家庭名义的形式参与,以体能锻炼为手段,为获取运动知识、运动技能、满足爱好、丰富家庭生活,达到休闲娱乐、实现强身健体和促进家庭稳定为主要目的教育过程和文化活动”^[3]。在中国家庭成员的锻炼行中多具有“四老一小多,壮年数量少”的特点,成年人作为家庭的中坚力量参与锻炼程度低、频率少,锻炼项目单一,由于体育的社会价值逐渐在家庭中发挥作用的提升,使得家庭体育的地位越为突出和备受关注。在同一家庭的家庭成员在运动行为上存在着同质性趋向,家庭中心化在某种程度上是对家庭锻炼行为的一种支持^[4]。经常参与运动的家庭成员里,运动者在家庭体育中的起到示范和引领的作用,家庭成员体育运动的行为有着显而易见的关系,比如中小学家庭体育作业的开展,使得更多的家长带动家庭成员一起开展体育活动,家庭体育朝着双向社会的现代化模式发展。家庭、社会的一体化的目的在于构建家庭、社会共同承担老龄体育责任的新型模式^[5]。老龄体育“遵循以人的发展为本”的基本规律,是通过家庭、社区体育的互相渗透并有机结合起来,同时需要建立一定的组织机构、保障措施等社会的保障体系,为促进老龄人的身体健康为最终目标,培养并提升学习体育能力以及保障机制能得到可持续发展。家庭结构涵盖了家庭的复杂程度以及居住的家庭环境,都将对家庭的成员锻炼行为有较为直接或间接性的影响,家庭成员之间的亲密关系对运动行为、意识都起到作用,家庭结构比较稳固、和谐的家庭关系可以有效地实现家庭锻炼的作用,而且有利于促进家庭成员参与锻炼的程度,在同一家庭中,体育锻炼行为对家庭成员的运动呈现出同质化倾向。家庭运动的中心化在某种程度具有利于家庭成员运动的意义。

3 老年运动与家庭运动结合的发展路径

3.1 老年体育运动与家庭运动保障

21世纪我国对老年人的养老服务保障体系是以社会保险为基础的,通过社会服务来实现,追溯其根源来自于国家在财政、税收、利息等方面实行优惠政策,以保障劳动者在晚年生活比较稳定的。国际上许多保险公司除了从

事社会保障服务外,还为家庭成员创办或出资许多社会福利机构,包含体育、医疗、文化、教育等单位,促进老年体育产业朝向健康方向发展。在实行新的社会保障制度的同时,注重老年人体育产业,由于老年人身体健康,且寿命相对延长,对降低社会保障金的支出起着重要的意义,同时为老年人的幸福生活的奠定基本的条件。在家庭服务体系中,老年人在退休后回归到家庭生活,需要家庭、社区、组织机构等为老年人提供体育运动的服务。作为老年体育与社会体育一体化的作用,对家庭体育来说,是实现实现终生体育的一种特别有利条件。

3.2 银色市场与家庭体育的经济发展

随着老龄社会的来临,家庭的健康保障成本也随之提高。中国老龄人口数量大、平均寿命长、健康寿命短、疾病寿命长、医疗保健成本提升,大部分费用难以承受^[6]。“421”是指在家庭模式中四个老人由一对夫妻养活。中国的养老问题,尤其是家庭养老是解决中国老人问题的主要方式^[7]。老龄人的身体的健康更多的在于解决根本上的问题,老龄体育的发展不仅能在根本上解决医疗支出上,同时也能够促进家庭的和谐和稳定。从自身利益出发的角度看,关注个人的健康和对身体的投入上,致力于体育锻炼上,引领自己和家庭成员走向体育运动的道路。有效为家庭体育预防自身疾病,还能带动和促进其他家庭成员的心理和身体上的健康发展,降低家庭的医疗开销,进一步推动银色市场朝着健康、高效的方向发展,对促进家庭的幸福和社会的稳定有强大的推动作用。家庭体育和老年体育是社会体育的重要构成部分。目前社区体育存在资金不足、锻炼时间少、体育社会指导员缺少、场地和体育器材老化等问题,其家庭体育活动的主体成员间关系密切、成员间相互影响,家庭体育锻炼形式有着便利性、灵活性的特点,两者有机的结合便于找出空闲时间主动积极投资健康体育经济,互相辅助并相互指导。在附近开展家庭互助的社区体育运动。中国人有着传统的家庭观念,衍生出特有的家庭理念,以家庭运动的方式,把各个年龄段的家庭组员推向运动场地,有助于建立一个完整健康网,推动和提升老年人的身体素质和健康水平。

3.3 老龄人口体育活动与家庭关注

随着人口老龄化导致居民的家庭结构也发生重大变化,发展“银色体育市场”,都需要在全社会广泛地关照,关注人口老龄化的前提条件下才可以有效实行。受到全社会的关注,也要求政府和各类社会团体的注意;这一步需要企业、社区、家庭的人文关照。为了家庭体育的全面发展,需求家庭在教育、社会化、情感交往等方面发挥积极作用。虽然家庭的功能作用逐步向社会功能的方向移动,也得要求家庭成员在情感上起到相互支持、互助的作用尤其重要,依靠家人带动运动的依赖性高,家庭体育运动也需要个人、社会的支持。家庭体育作为一种家庭教育方式,

可以推动老龄体育的发展,重点解决老龄人口在心理问题的缓解。家庭成员需要全方位地关怀老年人,为老年人提供关怀与服务,同时为老年人组织完善的家庭机制和相应的运动制度^[8]。在家庭体育活动中老年人可以通过与家庭成员的接触和沟通上进一步了解时代的变化,从而实现再社会化的过程。

4 结语

(1) 老龄体育的社会价值在于充实广义的保障体系,家庭体育保障不断推进老龄体育的发展,使老龄人为家庭体育助力;利于新兴的银色市场的发展;营造良好的家庭环境,维护社会的稳定,使得社会文化更加丰富多彩。

(2) 老年人体育的个体意义从心理、身体、社会三个层次出发,家庭体育在推动老龄体育的三个层面上起着不可或缺的作用,特别是在心理层面,由于个人和社会价值定位区别其他人群,老龄人从事体育有特定的行为方式要形成家庭、社区重视和关注体育的观念上,依次实现与家庭体育文化、教育的交流与融合,共同提高人民的生活质量。

(3) 家庭关系对家庭成员锻炼行为发挥作用,也就是家庭的关注程度对老龄体育的锻炼行为起着正相关的关系,家庭结构稳定性、家庭关系和睦可以高效的发挥家庭体育锻炼功能,良好的家庭关系在促进家庭成员锻炼参与度 and 提升家庭成员参与锻炼的积极性。

[参考文献]

- [1] 明君. 黑龙江省高校老年教职工健身现状及发展趋势[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2008(3): 49-50.
 - [2] 柏杨. 高校体育场馆的合理化利用[J]. 内江科技, 2015, 36(11): 15-16.
 - [3] 朱守波, 张锦华. 高校体育与非体育教师家庭体育状况对比分析[J]. 廊坊师范学院学报(自然科学版), 2013, 13(4): 90-93.
 - [4] 王富百慧, 王梅, 张彦峰, 等. 中国家庭体育锻炼行为特点及代际互动关系研究[J]. 体育科学, 2016, 36(11): 31-38.
 - [5] 张永保, 田雨普. “家庭体育”新释义[J]. 北京体育大学学报, 2010, 33(6): 9-12.
 - [6] 袁音, 任莲香. 中国城市社区体育的发展机遇与趋势研究[J]. 兰州学刊, 2004(6): 346-353.
 - [7] 周传志. 我国新时期家庭体育的作用[J]. 北京体育大学学报, 2005(2): 158-160.
 - [8] 李继文. 论高校体育对学生终身体育意识的培养[J]. 安阳师范学院学报, 2006(5): 129-130.
- 作者简介: 向娟慧(1998-)女, 土家族, 湖北恩施, 硕士在读, 西南大学体育学院, 研究方向: 体育教学; 通讯作者: 范安辉(1968-)女, 汉族, 重庆北碚, 硕士, 副教授, 西南大学, 研究方向: 体育教育训练学。