

广西城市社区老年人八段锦开展现状与推广策略研究

胡媛媛¹ 张昌括^{2*} 高浚哲¹ 易小玉³ 姚云峰¹

1 广西大学体育学院, 广西 南宁 530004

2 崇左幼儿师范高等专科学校, 广西 崇左 532200

3 华南理工大学体育学院, 广东 广州 510641

[摘要]近年来, 人口老龄化是社会关注的热点问题, 体育锻炼是积极应对老龄化的有效手段。健身气功八段锦是我国优秀的民族传统体育项目, 其动作简单易学, 运动量适宜, 运动强度不大, 且具有强身健体、祛病防病的功效, 适合在老年人群中普及推广和开展。为了满足全民健身的需求, 广西体育总局在全民健身计划推进过程中把八段锦作为重点项目在全区企事业单位、学校、社区等范围进行全面推广。但是, 通过文献资料、问卷调查法、实地调研法、访谈法等研究方法, 对广西八段锦开展现状进行深入的调查与分析, 发现八段锦在区直单位开展和推广的较好, 在广西城市社区老年人群中开展的不容乐观。在此基础上, 深入剖析影响广西城市社区老年人八段锦推广开展的因素, 针对性提出可行性的推广策略研究。旨在为老年人提供积极有效的健身方式, 有助于广西全民健身的开展, 也可以促进我国民族传统体育八段锦的传承与发展。

[关键词]广西; 城市社区; 老年人; 八段锦; 推广策略

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5701

中图分类号: G852

文献标识码: A

Research on the Current Situation and Promotion Strategy of Baduanjin for the Elderly in Urban Communities in Guangxi

HU Yuanyuan¹, ZHANG Changkuo^{2*}, GAO Junzhe¹, YI Xiaoyu³, YAO Yunfeng¹

1 School of Physical Education, Guangxi University, Nanning, Guangxi, 530004, China

2 Chongzuo Preschool Education College, Chongzuo, Guangxi, 532200, China

3 School of Physical Education, South China University of Technology, Guangzhou, Guangdong, 510641, China

Abstract: In recent years, population aging is a hot issue of social concern, and physical exercise is an effective means to actively deal with aging. Fitness Qigong Baduanjin is an excellent national traditional sports event in China. Its action is simple and easy to learn, the amount of exercise is appropriate, the intensity of exercise is small, and it has the effect of strengthening the body, eliminating diseases and preventing diseases. It is suitable for popularization and development among the elderly. In order to meet the needs of the whole people's fitness program of Guangxi General Administration, we should comprehensively promote the fitness programs of the whole people in the eight sections of Guangxi General Administration of sports as the key units of the whole people's fitness program. However, through literature, questionnaire, field research, interview and other research methods, this paper makes an in-depth investigation and analysis on the current situation of Baduanjin in Guangxi. It is found that Baduanjin is well carried out and promoted in district units, and its development in the elderly group in urban communities in Guangxi is not optimistic. On this basis, this paper deeply analyzes the factors affecting the promotion of Baduanjin for the elderly in urban communities in Guangxi, and puts forward the feasible promotion strategy research. It aims to provide active and effective fitness methods for the elderly, contribute to the development of national fitness in Guangxi, and promote the inheritance and development of China's national traditional sports Baduanjin.

Keywords: Guangxi; urban communities; aged; Baduanjin; promotion strategy

引言

据人口普查办统计 2021 年我国 60 岁及以上人口有 2.6 亿人, 可见老年人口规模庞大且成加速发展趋势, 我国已成为人口老龄化的大国。老龄化的加剧给我国社会、经济发展带来了巨大的挑战, 重视老年人体育锻炼是积极有效的应对措施。科学合理的体育锻炼不仅有助于老年人强身健体, 提高身体免疫力, 抵御疾病, 改善老年人的生活质量; 还可以缓解社会养老压力和社会经济压力, 有助于社会和谐发展。八段锦是我国传统养生术中的一种健身

气功, 动作简单易学, 运动量适宜, 运动强度不大, 且便于理解和掌握, 适合男女老少等不同人群练习。2017 年以来, 广西全民健身计划推进过程中, 自治区体育局把八段锦作为重点项目在全区范围内大力推广, 走访调研发现推广取得了不错的成效, 但还存在着一定的不足, 如八段锦在广西区直单位的开展氛围高涨, 在社区老年人群中开展的现状不容乐观。本研究主要对广西社区老年人八段锦的开展现状展开调查, 分析影响八段锦推广开展的因素, 深入探讨八段锦在社区老年人群体中的推广策略。旨在全面提高社区

老年人身心健康,弘扬和推广我国民族传统体育文化。

1 研究对象和方法

1.1 研究对象

对南宁市农垦局社区、桃花源社区;柳州东三站社区、江滨公园、马鞍山公园;玉林市东方巴黎社区、万秀中央公园社区;桂林市龙光普罗旺斯社区、桂湖花园社区、丽泽苑社区、九岗岭社区、康桥半岛社区;北海市世纪度假村社区、华天佳苑社区耀海明都等社区老年人八段锦推广现状为研究对象,搜集本研究所需要的支撑材料。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

根据研究的需要,查阅和搜集近几年有关八段锦运动、八段锦开展现状、八段锦推广等方面的书籍,硕士论文,体育类核心期刊、报刊作为参考资料,收集并归纳整理,为撰写本文提供科学依据。

1.2.2 访谈法

通过对社区老年人进行访谈了解他们对八段锦的认识情况;对社区服务管理人员、健身气功活动站点管理员、八段锦健身指导员等进行访谈,了解影响八段锦开展的因素及推广的条件,获得有关本课题研究支撑材料。

1.2.3 实地调查法

对南宁市、桂林市、柳州市、北海市、玉林市等社区进行实地调查,了解老年人的体育锻炼方式,八段锦开展现状,影响八段锦开展的因素,并进行了认真整理、归纳、记录第一手资料,为本研究的撰写提供了详实、可靠的材料。

1.2.4 问卷调查法

根据研究的需要,围绕着社区老年人八段锦推广开展现状、影响八段锦推广的因素等内容,设计了社区老年人调查问卷,结合实地调研现场发放问卷的形式,搜集比较可靠的依据材料。共计发放问卷 640 份,回收问卷 622 份,其中有效问卷 605 份,问卷回收率 97.2%,有效率 97.3%。

2 广西城市社区老年人八段锦的功效与开展现状

2.1 八段锦运动

八段锦一套动作共 8 式,一遍时长约为 12 分钟,其动作简单易学,可通过视频、书画等形式进行学习和练习,运动量可大可小,可自行掌握。此外八段锦运动对练习场地要求较低,仅需“卧牛之地”,其配乐缓和轻柔,在家中、小区广场、公园、办公室等地方即可开展。

2.2 八段锦的功效

2.2.1 八段锦对老年人四肢的功效

随着年龄的增长,老年人四肢出现僵硬、麻木、不灵活等现象。坚持八段锦锻炼不仅可以调节体内神经,而且还能明显提高老年人上肢和下肢力量素质。如持续适度的站桩,锻炼时行进和蹲起的动作,手臂拉伸、旋转、抓握等动作,无疑增强了四肢的力量,有助于疏通经络、舒展筋骨、增强关节灵活性、增强体质。

2.2.2 对消化系统的功效

老年人消化系统最主要的变化是胃肠蠕动减慢、消化酶分泌减少及胆囊运动不良等,八段锦中调理脾胃需单举这一动作可使全身经络得以牵伸舒展,肠胃蠕动,对脾胃肝胆起到很好的按摩作用,有助于消化和吸收。

2.2.3 对呼吸系统的功效

当人步入老年,呼吸系统的变化主要为:肺功能降低、换气功能下降、呼吸道的阻塞和感染,容易造成老年性支气管炎、哮喘、肺动脉高压等。经常练习八段锦,不仅可以增强体质,预防感冒以及呼吸道等疾病;还可以改善肺呼吸机能,有助于肺更好地进行气体交换。

2.2.4 对神经系统的调节功效

随着年龄的增长,老年人神经系统主要变化是脑组织逐渐萎缩,脑血管也有不同程度的硬化和脑血流的减缓。练习八段锦,要求全神贯注,心无杂念,有利于大脑得以充分休息,排除机体疲劳。

由此可见,八段锦作为我国优秀的传统养生术,其动作柔和缓慢,松紧结合,动静相兼、神与形合,气重其中,运动量适宜、运动风险较低,有着极强的健身功效,非常适合在生理机能随年龄增长而下降的老年人中推广普及开展。

2.3 广西城市社区老年人八段锦开展现状

本研究团队分成三个调研小组通过实地调研法、访谈法、问卷调查等研究方法,走进社区展开深入调研,从整体来说广西城市社区老年人八段锦开展现状不容乐观,主要表现在广西城市社区老年人对八段锦的认识不够,访谈中很多老年人表示不了解八段锦运动;老年人在健身方式选择上排在前三位的分别是健步走/慢跑、广场舞、球类等项目,八段锦运动参与的人数相对来说比较少,随机问卷调查统计占比约 80%的人没有练习过八段锦;对八段锦练习者进一步深入访谈发现,老年人八段锦练习的主要内容以立式八段锦为主,多以小群体规模开展,每次健身总时长约 60-90 分钟,但八段锦练习时长约 30 分钟左右,通常会配合其他健身气功、健身操、有氧操混合式锻炼;大多数老年人喜欢早晨和傍晚就近选择聚集在小区广场、街道旁、公园等免费的公共场地进行运动,访谈的 30 个老年人中仅有 3 个人表示如果有固定的场地设施,愿意每个月拿出 50-100 元用于租用场地锻炼,其他老年人表示不愿意在场馆设施方面产生体育消费,希望社区提供免费的长期固定的健身场地;此外,走访实地观看城市社区老年人八段锦健身时,大部分队伍的健身指导员由八段锦爱好者兼任。可见,广西城市社区老年人八段锦开展的整体情况不容乐观。

3 广西城市社区老年人八段锦开展推广的影响因素

3.1 老年人的健身意识有待提高

调研对象中部分社区老年人对体育锻炼不够重视,他们认为日常的生活劳动已经替代了体育锻炼;随着年龄的

增长生理机能的下降,部分老年人受慢性疾病的困扰,因此追求健康心切,他们花钱买医药保健品要比“花钱买健康”表现的更为积极,这是认知观念的误区;老年人对八段锦的认识不够,不了解八段锦运动,这是导致广西城市社区八段锦开展不容乐观的根本因素。

3.2 盲目跟风广场舞的冲击

城市社区老年人八段锦多以小团体开展,近几年受跟风潮流广场舞的冲击,老年人八段锦推广开展现状更加不容乐观。实地调研发现老年人在体育锻炼方式的选择上,他们不是根据自身的身体健康状况、兴趣爱好等科学的选择健身方式,而存在着随大流、盲目跟风广场舞团。如访谈中老年人反应起初他们受律动比较强的广场舞音乐所吸引,凑热闹前往旁观,慢慢被热情的氛围影响加入了舞团,但有时候跟不上节奏太快的舞曲,当感到胸闷气喘或不舒服时就自动停下来。由此可见,社区体育活动受文化氛围的影响,越有氛围健身队伍越庞大,队伍越庞大越是吸引更多的人参加。从另一个方面来说,也与老年人对具有健身和养生功效的民族体育运动认识淡薄有关,因此造成现阶段八段锦在城市社区老年人人群中推广发展不理想的现状。

3.3 流动场地不利于发展社团成员

调研社区老年人八段锦运动多是选择在街道旁或是小区的空旷处开展,存在着争抢场地或轮流使用场地的现象,再加上南方属于多雨季节,因此他们的健身地点经常变动,流动的场地不利于扩大社团规模和发展社团成员,这是制约社区老年人八段锦推广开展因素之一。

3.4 八段锦健身指导员不能满足推广的需要

健身指导员是运动项目的宣传者,科学健身的引导者,体育锻炼场馆设施的维护者,赛事活动的组织者,对运动项目的推广普及起着非常大的作用。调研的社区中老年人表示缺乏高素质、专业技能比较强的健身指导员组织与指导八段锦活动。他们在八段锦练习过程中经常边打拳边讨论,有时也会对动作要领细节起争议,进而影响锻炼的心情以及团队成员之间的关系,也会影响老年人长期坚持八段锦锻炼的稳定性。由此可见,社区八段锦健身指导员在数量和质量上不能满足老年群体健身的需求,不利于该项目的发展和有效推广。

3.5 宣传力度不够,推广渠道单一,基层推广不到位

2017年以来,广西体育总局为了推动《全民健身计划(2016—2020年)》的深入实施,加大人力、物力、财力在全区范围内主推太极拳、八段锦项目,每年都会组织区内14个市代表及部分高校的老师进行八段锦健身指导员骨干培训,并要求培训考核合格后,回到自己所在的地方,组织和指导当地的推广普及骨干进行练习,逐步形成辐射至乡镇、社区、村屯的全民健身盛况。但是,通过实地调研了解到社区大部分老年人不了解八段锦运动,很多社区没有开展过八段锦相关的知识讲座或推广活动。可见,社

区八段锦推广效果不太理想。本研究团队进一步调查其影响因素,一是八段锦深入社区的宣传力度不够,致使老年人对八段锦的认识不够,所以参与人数比较少;二是地级市或县级八段锦健身指导员骨干多是抽调片区代表进行健身指导员培训,培训后健身指导员深入社区的推广不到位,致使非常适合在老年人群中活跃的健身项目普及情况不理想。

3.6 社区管理与服务不足

社区管理部门在文体娱乐、场馆设施、文化宣传等方面的服务发展不平衡,社区文娱活动的形式和内容也比较单一,不能满足社区居民的需要。

4 广西城市社区八段锦推广策略研究

4.1 借助政策扶持,加大宣传和推广力度

《全民健身计划2021—2025年》、《“健康中国2030”规划纲要》及《广西全民健身实施计划2021—2025年》中表明扶持推广太极拳、健身气功等民族民俗民间传统运动项目。借助广西全民健身计划实施的契机,利用好经费支持,通过互联网、大众传媒与线下八段锦讲座、社区文体宣传等方式相结合,八段锦大型展演、社区间交流赛、节庆体育活动等宣传方式,将八段锦运动传播至社区每个角落,大力推广城市社区老年人八段锦运动。

4.2 构建八段锦推广奖励机制

搭建符合广西区情的全民健身激励平台,激发老年群体参与或推广八段锦养生术。如建立多层次、立体化的八段锦推广激励机制,对八段锦推广过程中做出突出贡献的社区和个人进行表彰。以拓展医保“阳光健身卡”、发放体育健身消费券或设立广西体育彩票“全民健身奖金池”等方式对积极参与八段锦活动的个人及社区予以适当的经费资助或技能培训奖励,激发不同年龄层的专业健身指导员助力八段锦在社区老年人人群中的推广。

4.3 加强社区管理与服务

社区成立服务团队,帮助老年人进行基础疾病筛查,并根据其身体健康基础情况推荐适合的健身方式;统筹社区居民健身情况,合理规划和提供场地设施;定期线上线下相结合的开展老年人科学健身公益讲座与培训,提高老年人对八段锦的认知水平,在社区内组建八段锦活动站点,宣传八段锦的功效及锻炼的重要性,提高老年人的参与动机。

4.4 依托大学生社区服务推广

当代大学生是祖国的未来和栋梁,在民族传统体育文化推广过程中应该积极承担起责任。学校可以加强大学生八段锦指导员的培训,鼓励专业技能强的学生常去社区服务。大学生可以通过展演吸引更多的老年人了解和参与八段锦,也可以分散至社区轮流做兼职健身指导员,助力城市社区老年人八段锦的推广。

4.5 家庭体育开展有利于助力老年人社区八段锦的推广

近年来老龄化呈加速发展趋势,人口老龄化既关系着

家庭的养老问题,又影响着社会的生机与活力,因此我们必须关注老年群体,积极体育锻炼是应对老龄化的有效方式。八段锦项目动作简单,场地要求不高,可以在家随时就地开展。建议通过开展家庭体育加强老年人对八段锦的认识,提高社区老年人整体参与人数,有利于助力老年人社区八段锦的推广。

4.6 八段锦内容创新,有助于维持老年人长期坚持八段锦锻炼的兴趣

4.6.1 八段锦内容创新

通过问卷筛查,对曾经练习过八段锦的老年人展开深入访谈,了解到老年人中途选择其他健身方式是因为他们感觉八段锦过于缓慢、柔和,长期练习比较枯燥,他们表示如果八段锦更有律动感、节奏感,再加上有专人指导,还是愿意练的。针对这一现象,笔者建议可以探索性的创编八段锦养身操作为热身,再配以八段锦动作练习,然后与其他健身气功融合练习,创编老年群体热衷的健身项目,满足老年人的健身需求。

4.6.2 打造八段锦养生文化

八段锦作为我国优秀传统文化,在老年人中较为流行,因此可以打造老年人八段锦养生文化。在推广八段锦的过程中可以将强身健体、运动保健、运动康复作为养生理念,使八段锦养生理念深入人心。

5 结语

八段锦运动简便易学,有着良好的健身功效,运动风险低,适合在老年人群中推广普及。可是,现阶段广西城市社区老年人群体八段锦开展现状不容乐观。影响其推广开展的因素主要有老年人对八段锦的认识不够,不了解八段锦运动;缺乏固定场地和高素质的健身指导员;宣传力度不够,推广渠道不够多样化,基层推广不到位;社区服务与管理不足等。建议通过借助政策扶持,加大宣传和推广力度,构建八段锦推广奖励机制;加强社区管理与服务;八段锦内容创新;依托高校大学生服务助力社区老年

人八段锦的推广发展。

基金项目:2018 年度广西高校中青年教师科研基础能力提升项目(健身方式多样化目标下广西老年人八段锦推广实践研究,项目编号:KY20180021);2018 年度广西哲学社会科学规划研究课题(社会学视角下广西老年人健身方式多样化与社区和谐的研究,项目编号:18FTY005)

[参考文献]

- [1]吴科锦.老龄化视角下健身气功·八段锦推广重要性探讨[J].武术研究,2021,6(6):115-117.
 - [2]王立金.全民健身视域下太极拳的健身价值及推广策略[J].中华武术(研究),2018,7(10):39-41.
 - [3]彭天,易鹏.文化自信背景下太极拳推广策略研究[J].武术研究,2021,6(3):72-74.
 - [4]孙庚.太极拳互联网推广模式策略的研究[D].大连:辽宁师范大学,2014.
 - [5]岳旭东.健身气功推广策略研究[D].呼和浩特:内蒙古师范大学,2011.
 - [6]李兆伟.广东省社区老年人健身气功管理体系现状和对策调查研究[J].当代体育科技,2021,11(17):155-158.
 - [7]吴海龙.八段锦在全民健身运动中的推广研究[J].体育科技,2015,36(2):104-105.
 - [8]刘浩月.健身气功八段锦功法及价值和推广研究[J].当代体育科技,2021,11(2):185-187.
 - [9]黄雅韵,孙玉宁.体育强国视域下推广八段锦之意义及实施策略研究[J].科技资讯,2020,18(32):214-216.
 - [10]靳晔坤,靳贤胜.陈氏太极拳文化传播策略研究——基于不同文化区推广模式的考察[J].焦作师范高等专科学校学报,2019,35(2):16-18.
- 作者简介:胡媛媛(1987-)女,山东曹县人,讲师,广西大学体育学院,研究方向:体育人文社会学;通讯作者:张昌括(1985-)男,山东曹县人,讲师,崇左幼儿师范高等专科学校,研究方向:体育教育训练学。