

# 健康老龄化背景下对慈溪市桥头镇老年人发展体育的调查研究

陈俊吉

(广西师范大学漓江学院, 广西 桂林 541006)

**摘要:** 国际统计局的相关资料显示,我国已经正式进入到人口老龄化时代中。而伴随着人口老龄化发展的最重要问题之一就是老年人的健康,通过发展老年人体育满足了健康老龄化背景的需求,对构建和谐社会、促进老年人体魄健康产生重要的意义。本论文通过文献资料法、问卷调查法、数据统计法等方式进行研究,分析出老年人适应的体育运动和现阶段老年人对体育的需求,并通过老年人对体育的需求分析来加强公共体育基础设施建设,形成健康体魄来减少老年身体老龄化的状态。寻求正确且适合老年人的体育运动对促进老年健康有积极作用,完善体育基础设施对促进构建和谐社会起重大意义,建立老年体育辅导站可以改善老年人身心健康,也可促进老年对体育的好感度和主观幸福感的增加。

**关键词:** 健康老龄化;老年人体育;发展

关于老年人体育的发展目前存在着丰富的科学资料,于英,洪宗鹏在《新时代中老年人体育需求与服务的研究》中建议“我国应尽快制定相应的政策法规,改变中老年人的体育思想,加大对中老年体育设施的投入,完善中老年体育人才市场的发展,以促进中老年人体育的良好健康发展”,从这一文献可知,中老年人体育是我国社会体育的主体,体育活动在中老年人的日常生活中的重要程度,体育公共服务的改革与完善,老年人体育事业的改革与发展对社会都会产生积极的影响。在老龄化问题日益严峻的大环境下,如何在增长老年人寿命的基础上,提升老年人的身体健康水平和生活质量已成为社会关注的热点。

## 一、研究方法与研究对象

### (一) 研究对象

本文以向慈溪市桥头镇老年人体育发展为研究对象,从中随机发放 300 人进行调查研究。

### (二) 研究方法

#### 1. 文献资料法

本文通过查阅及中国期刊网进行检索,全面了解本领域的国内外研究现状,并从中归纳整理出对本研究有价值的信息。

#### 2. 问卷调查法

调查法就是通过直接接触、询问研究对象或现场观察等手段来获得事实材料的一种科学方法。

#### 3. 数理统计法

结合问卷调查结果,总结出在健康老龄化背景下还存在着锻炼理念不强、缺乏专业人员指导、场地基础设施不完善等问题

#### 4. 逻辑分析法

通过对比问卷调查及数理统计进行归纳、对比、逻辑分析等方法,对所搜集到的数据进行整理并统计,进行对比和分析。

## 二、健康老龄化背景下对慈溪市桥头镇老年人发展体育的现状

### (一) 老年人锻炼理念的现状分析

在健康老龄化背景下树立科学的体育锻炼理念并强化运动思

想,有助于促进老年人体育锻炼积极性的提升,并对优化老年人体育发展体系产生关键性的价值。就健康老龄化背景下我国老年人体育发展的情况来看,还有很大一部分老年人缺乏良好的锻炼理念,不愿意积极参与一些体育运动项目。在本次问卷调查中对慈溪市桥头镇健康老龄化背景下的老年人体育发展现状进行分析,首先对老年人体育锻炼的时间长短进行了调查,具体问卷调查结果如下。

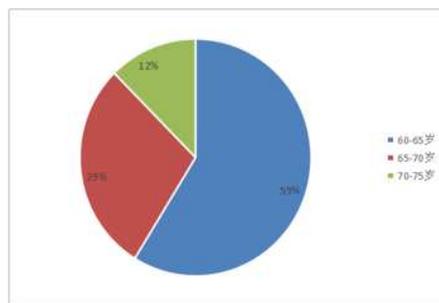


图1 对健康老龄化背景下慈溪市桥头镇老年人年龄分布调查

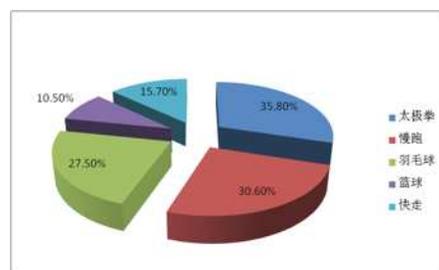


图2 对健康老龄化背景下慈溪市桥头镇老年人体育运动项目的调查

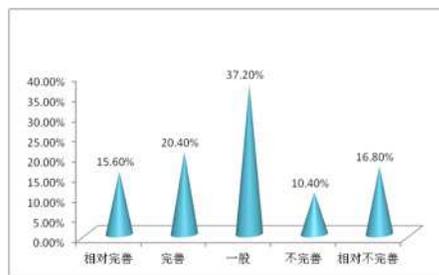


图3 对健康老龄化背景下宁波市老年人体育基础设施的调查

数据来源:来源于问卷调查的结果

综合上述问卷调查结果可以得出,有59%的老年人年龄在该阶段属于年轻阶段;有29%的老年人的年龄属于该阶段的中层次阶段;有12%的老年人的年龄在该阶段的高层次年龄阶段。结合这些数据调查结果可以看出,该步入老年人阶段的老年人体育活动占大多数,随着年龄的递增,参与体育项目活动的老年人人数逐半减少,这说明了老年人的身体机能衰退,新陈代谢越慢,肌

肉逐渐萎缩,骨质疏松越发严重,不敢轻易参与运动。

#### (一) 专业人员指导的现状分析

随着我国人口老龄化趋势的不断发展和推进,关于老年人体育发展问题已经被提到重要议事日程上来。然而在老年人体育的发展中还需要获得专业人员的指导,这是因为除了那些具备专业技能的老年人之外,大多数老年人对于体育锻炼知识的认识相对比较滞后。在本次问卷调查中对健康老龄化背景下宁波市老年人体育发展的专业人员指导现状进行了分析,相应的问卷调查结果如下:

表 1 对健康老龄化背景下慈溪市桥头镇老年人长久参与体育活动的意愿调查表

长久参与体育活动	人数	百分比
是	187	74.8%
否	63	25.2%

根据调查结果显示,慈溪市桥头镇老年人愿意长久参与体育活动的人数高达 74.8%,而不愿意长久参与体育活动的人数占总人数的三分之一。这说明了该镇部分老年人对长久参与体育活动的锻炼理念意识还有待加强之外,对自身的体育活动中得不到专业指导,导致不愿长久参与体育活动。

表 2 对健康老龄化背景下慈溪市桥头镇老年人尝试各种体育项目的意愿调查表

尝试各种项目	人数	百分比
愿意	89	35.6%
还行	133	53.2%
不愿意	28	11.2%

在问卷调查中设置了问题“在体育运动中,您愿意尝试各种项目吗?”其中,有 35.6%的老年人表示愿意,不愿意的占 11.2%,占最大比例 53.2%的是对于尝试各种项目持中间态度的老年人。这说明了老年人对其他体育项目的不了解,缺乏专业指导,从而对自身运动项目固定化,难以突破尝试新项目。

#### (三) 场地设施基本现状分析

场地基础设施的完善与否对健康老龄化背景下慈溪市桥头镇老年人体育的发展产生积极影响,通常情况下不断完善场地基础设施有助于促进慈溪市桥头镇老年人体育锻炼水平的提升,且可以为广大老年人提供更加丰富的运动项目。在本次问卷调查中为充分了解健康老龄化背景下慈溪市桥头镇老年人体育基础设施的发展现状,首先对老年人体育运动项目进行了调查,具体的问卷调查结果如下:

其中,有 35.8%为太极拳;有 30.6%为慢跑;有 27.5%为羽毛球;有 10.5%为篮球;有 15.7%为快走。由此可见,在宁波市老年人体育运动项目的发展中,大多数老年人经常参与的体育运动项目为太极拳,其次为慢跑和羽毛球。老年人体育运动项目的类别相对比较少,体育运动生活还不是非常的充实,体育运动项目不丰富的根本性原因为体育基础设施相对滞后。

根据上述问卷调查结果可以得出,有 15.6%认为相对完善;有 20.4%为完善;有 37.2%为一般;有 10.4%为不完善;有 16.8%为相对不完善。由此可见,在健康老龄化背景下宁波市老

年人体育基础设施的发展中还有着相对不完善的重要问题,该问题对于宁波市老年人体育的发展产生诸多负面影响。

### 三、健康老龄化背景下对慈溪市桥头镇老年人发展体育存在的问题

#### (一) 老年人锻炼理念不强

老年人自身体育锻炼理念的不强会导致其对于体育运动项目缺乏积极性和热情,且不愿意参与到这些体育运动项目的开展中。在人口老龄化的进一步推进下,老年人健康问题已经成为我国人口发展的核心。然而还有很大一部分老年人缺乏良好的体育锻炼理念,自身并没有充分意识到体育锻炼的重要性。

#### (二) 缺乏专业人员的指导

专业人员作为健康老龄化背景下慈溪市桥头镇老年人体育发展的关键性内容与课题,在健康老龄化背景下的慈溪市桥头镇老年人体育发展中不断加强专业人员的指导可以为老年人参与各类运动项目提供科学的辅助,且可以让老年人对体育运动项目的认识更为全面和突出。如何加强专业人员的指导已经成为慈溪市桥头镇老年人体育发展的重中之重,需要相关部门给予高度的关注。

#### (三) 场地设施发展不完善

一直以来,场地基础设施完善与否都是我国各类体育产业发展中的关键性问题。在近年来随着我国人口老龄化的不断加快和推进,关于建设适合于广大老年人的体育运动基础设施已经成为我国体育产业发展的核心。因此在健康老龄化背景下如何加强慈溪市桥头镇老年人体育的基础设施建设,已经成为老年人体育发展中不容忽视的问题。

### 四、结论与建议

#### (一) 结论

该镇老年人体育的发展中还有很大的空间可以提升,为老年人提供更多的锻炼机会,对促进老年人健康水平的提升产生重要意义。近年来,关于老年人体育发展的问题也引起了我国相关部门的高度关注和重视。为促进健康老龄化背景下慈溪市桥头镇老年人体育的不断发展要加强体育锻炼知识宣传以树立科学的体育运动理念,要积极加强专业人员的老年人体育指导,且要完善当下桥头镇老年人体育相关基础设施。将老年人体育发展放在该镇经济建设的重要范畴,特别是在肺炎病毒肆虐的背景下加强老年人体育锻炼并促进其机体免疫功能的提升,势在必行。

#### (二) 建议

在现如今健康老龄化背景下慈溪市桥头镇老年人体育的发展过程中还存在着缺乏专业人员指导的问题,那么可以由一些体育高校培养出的当地人才可以由师生组织形成老年人体育锻炼的志愿者。根据每一位老年人当前的身体健康情况、个人运动偏好、运动时间的长短、疾病情况等提供个性化的专业指导,这可以让广大老年人迅速掌握一些最基本的体育运动项目知识,对于老年人体育的可持续及良性发展产生不可估量的价值和意义。

### 参考文献:

- [1] 李洋花,杨晓生,胡科.精准扶贫视域下老年人体育发展策略探析[J].体育文化导刊,2019(08):54-58.
- [2] 赵丹.黑龙江省第三届全民健身运动会暨第二届老年人体育健身交流大会开幕[J].奋斗,2019(16):82.
- [3] 吴开霖.社会力量参与老年人公共体育服务供给研究[D].湖南工业大学,2019.