

# 积极老龄化视域下河北省农村老年体育发展现状与策略研究

赵 倩

河北北方学院 河北省张家口市 075000

**摘要：**在积极老龄化理念引领下，农村老年体育的发展已成为提升健康水平与生活质量的重要途径。河北省农村地区老年人群体数量庞大，但受经济条件、基础设施和观念等多重因素影响，其体育参与率与发展质量仍存在明显不足。通过对现状的梳理发现，主要问题表现为体育设施匮乏、组织形式单一、专业指导不足及参与意识不强。结合积极老龄化视域，提出完善公共体育服务体系、拓展适宜运动项目、加强社会力量支持与文化氛围营造等策略，以推动农村老年体育健康、可持续发展，促进老年人群体在身心层面实现“积极老龄化”的目标。

**关键词：**积极老龄化；农村老年人；体育发展；河北省

## 引言

人口老龄化进程加快，使农村地区老年群体的健康与生活质量问题愈加凸显。体育活动作为提升身体机能和促进社会融入的重要途径，不仅关乎个人身心状态，也直接影响乡村社会的整体活力。河北省农村地域广阔，老年人数量庞大，然而在体育发展方面却存在设施不足、组织形式滞后与专业指导缺失等困境。随着积极老龄化理念的不断深化，探讨如何通过体育促进老年人健康和社会参与，已成为亟待关注的重要课题。

### 1 河北省农村老年体育发展的现实背景与意义

河北省农村地区在社会转型与人口结构调整的背景下，老龄化程度持续加深，农村老年群体的数量不断扩大。伴随经济发展水平的差异与城乡资源分布的不均衡，农村老年人健康状况与生活质量问题日益凸显。积极老龄化视域强调老年人群体应在身体健康、精神状态与社会参与等方面实现全面发展，而体育锻炼作为其中的重要组成部分，不仅能够有效延缓机体功能衰退，还能增强免疫力和心理调适能力。对于河北省农村老年人而言，体育活动的开展既是改善个体健康的重要方式，也是推动农村社会整体活力提升的重要路径。通过体育促进健康老龄化，已成为应对人口老龄化挑战的必然选择。

在社会层面上，农村老年体育的发展不仅关乎老年人个体福祉，还与乡村社会治理和公共服务体系建设紧密相关。体育活动能够促进老年群体之间的互动交流，增进邻里关系，减少孤独感和隔离感，从而在精神层面提升生活满意

度。同时，体育锻炼为农村老年人提供了社会参与的渠道，使他们在运动组织、团队协作与文化活动中获得归属感和价值感。积极老龄化理念倡导的“健康、参与、保障”三大要素，在体育活动中得到具体体现，这为构建和谐乡村社会提供了有效途径。河北省在推进乡村振兴和公共服务均等化的过程中，农村老年体育的价值和作用应被更广泛地认识与重视。

### 2 河北省农村老年体育发展中存在的主要问题

河北省农村老年体育的发展尽管受到积极老龄化理念的推动，但现实中依然存在诸多亟待解决的问题。农村公共体育资源整体供给不足，体育设施的数量与质量难以满足日益增长的老年人体育需求。许多村镇的公共场地依然以空旷场地为主，缺少适合老年人使用的器械和基础设施，导致体育活动的开展局限性较大。体育组织结构不健全，老年体育协会和乡村志愿团队数量有限，缺乏系统化的组织模式，老年人参与活动往往依靠自发聚集，缺少专业化指导与长期性规划。这种资源短缺与组织缺失的局面，限制了河北省农村老年体育的有效推广和可持续发展。

从参与主体的角度看，农村老年人体育参与的积极性受到多重因素制约。由于经济收入普遍较低，一部分老年人需要继续承担农业劳动或家庭照料责任，难以抽出充足时间参加体育活动。健康状况差异化明显，部分老年人存在慢性病、心血管疾病或关节退行性病变等问题，导致体育参与受到限制。更为突出的是，体育认知和健康观念不足，部分老年人将体育活动视为“无关紧要”，缺乏将体育锻炼作为提升生活质量和预防疾病的重要途径的意识。积极老龄化所强

调的全面发展目标，在这一过程中因主观和客观条件的叠加而难以实现，进一步加剧了城乡差距下农村老年体育发展的不平衡。

在社会与政策层面，农村老年体育的制度保障与政策支持仍显不足。虽然国家和地方陆续出台相关文件推动全民健身和健康中国战略，但在实际落实到农村基层时，存在执行力不足和资源下沉有限的问题。公共财政对农村老年体育的专项投入较少，社会力量的参与度不高，导致经费匮乏和活动形式单一，难以满足老年人多样化和个性化的体育需求。专业体育指导人员长期缺位，农村基层缺乏具备老年学和运动康复知识的专业人才，使老年人在体育锻炼中难以获得科学指导，甚至出现运动损伤的风险。

### 3 积极老龄化理念对农村老年体育的引导作用

积极老龄化理念的提出为农村老年体育的发展提供了理论支撑与价值导向，它不仅强调延长寿命，更重视老年人生活质量的提升与社会功能的持续发挥。在河北省农村，积极老龄化理念能够有效改变传统“衰老即退化”的观念，倡导通过体育锻炼维持机体活力和心理健康。体育活动被视为健康促进的重要路径，不仅能够延缓慢性疾病的发生和发展，还能增强神经肌肉功能、改善心肺耐力与骨密度，为老年人创造更高水平的功能性健康。积极老龄化视域下的农村老年体育，不单纯是消遣和娱乐，而是赋予个体实现自我价值和社会参与的契机，使老年群体在积极运动的过程中获得更强的生命意义感与幸福感。

在社会层面，积极老龄化理念对农村老年体育具有导向作用，能够推动社区和村镇形成支持老年人参与体育活动的制度环境与文化氛围。体育锻炼为老年人提供了交流和互动的公共平台，通过广场舞、太极拳、健身操等形式，不仅增加了身体活动量，还促进了社会资本的积累，强化了人际关系网络。积极老龄化强调的“参与”原则在这一过程中得到充分体现，使老年人不再被动接受社会照顾，而是通过体育主动融入社区治理与文化生活。河北省部分农村已经开始探索依托村民委员会、乡村文化礼堂和基层老年协会组织定期体育活动，从而实现了体育活动与乡村公共服务的结合，凸显了积极老龄化理念对社会治理和农村体育事业的引导功能。

在政策与实践的结合中，积极老龄化理念为农村老年体育的可持续发展提供了战略方向。通过明确健康促进、社

会参与和社会保障三大支柱，积极老龄化理念能够引导地方政府和社会组织在政策制定和资源配置中更加关注老年人体育需求。例如，河北省一些地区在全民健身计划中增加了适合老年群体的项目和经费支持，并推动医疗卫生资源与体育健身服务相结合，使体育活动成为预防医学与健康教育的重要载体。积极老龄化不仅推动了农村老年体育在形式与内容上的多样化，还提升了政策实施的针对性与有效性。它所倡导的价值理念，使农村老年体育从单纯的体力活动转向兼顾健康促进、社会功能延续与文化认同的综合性实践，从而为河北省农村应对人口老龄化挑战提供了新的思路与发展路径。

### 4 完善农村公共体育服务体系的路径思考

完善农村公共体育服务体系是推动河北省农村老年体育可持续发展的关键环节，其核心在于实现公共资源的均衡配置与有效利用。在现实情境中，农村地区长期存在体育设施不足、使用率不高以及缺乏专业化管理的问题，导致老年人参与体育活动的条件受限。通过引入公共体育服务体系的建设理念，可以推动城乡体育资源一体化发展，将老年群体纳入公共体育政策的重点支持对象。设施配置应当注重因地制宜，例如在村镇广场增设适合老年人使用的康复器械，在乡村道路沿线规划健身步道，并结合传统农耕文化开发特色体育活动，使公共体育服务体系既具功能性又具文化认同感。

在运行机制层面，农村公共体育服务体系的完善需要多元主体的共同参与。政府作为主导力量，应当在财政支持、政策引导和制度设计上发挥核心作用，通过设立专项资金、推动公共体育场地免费开放等方式保障老年体育需求。同时，社会组织和志愿者队伍能够在活动组织和专业指导下提供补充，弥补政府供给的不足。农村基层自治组织如村委会与老年协会，可以依托熟人社会优势，建立常态化的体育活动机制，提高老年人参与的便利性和归属感。在这一过程中，信息化管理手段的引入同样重要，数字平台可以实现活动信息共享、资源调度和需求反馈，从而提升公共体育服务体系的运行效率。

在价值导向上，完善农村公共体育服务体系不仅仅是满足老年人运动锻炼的生理需求，更是推动社会公平与积极老龄化的重要举措。公共体育服务的覆盖面与质量直接关系到农村老年群体的健康水平和社会参与度。通过建立以健康促进为导向的服务体系，能够在潜移默化中提升老年人对体

育活动的认知，使其形成长期的生活习惯，并通过体育增强自我效能感与社会认同感。同时，公共体育服务体系的健全化还能有效降低因运动不足引发的慢性病风险，从而减轻公共医疗资源的压力，实现健康经济效益。农村公共体育服务体系的完善不仅是体育事业发展的必然要求，更是河北省应对老龄化挑战、推动农村社会全面进步的重要路径。

### 5 推动农村老年体育可持续发展的具体策略

推动农村老年体育的可持续发展需要多维度的综合策略，既要立足河北省农村实际，又要契合积极老龄化理念的核心要求。在资源供给层面，必须加强体育基础设施建设，逐步缩小城乡差距。公共财政应当增加对农村老年体育的专项投入，并在乡村振兴战略框架下，将老年体育纳入基础公共服务范畴。通过建设适合老年群体的健身步道、活动广场和康复设施，可以为老年人创造更加安全、便利的运动空间。同时，应推动社会资本进入农村体育领域，吸引企业和社会组织参与设施共建与活动资助，形成政府主导与社会协同的良性机制，从而确保农村老年体育的发展拥有长期稳定的物质基础。

在组织实施层面，推动农村老年体育可持续发展需要健全多元化的服务网络。村级组织与社区是老年人最直接的活动依托，应建立定期的体育活动制度，使老年人能够在熟悉的环境中参与运动。通过培养乡村体育骨干和志愿者，建立由专业指导人员、医疗工作者与本地组织者组成的支持体系，可以保证老年体育活动的科学性与安全性。应注重运动项目的本土化和多样化，根据农村老年人身体机能与文化背景推广太极拳、秧歌舞、健身操等项目，并结合农耕文化创造具有地方特色的体育活动。这样不仅提升了老年人的参与兴趣，也强化了体育活动在文化传承与社区凝聚力方面的功能，使老年体育发展具备更强的社会基础。

在长效机制建设上，农村老年体育的可持续发展需要政策、教育与社会氛围的系统支持。地方政府应建立覆盖城乡的老年体育发展规划，将体育活动与健康促进、慢性病防控和精神关怀紧密结合，形成跨部门合作的整体格局。教育层面可以通过健康讲座、运动处方和康复指导提升老年人群的健康意识与自我管理能力，使其形成长期锻炼的生活方式。

社会氛围的营造同样重要，媒体和基层文化活动应当积极宣传老年体育的价值，树立积极老龄化的典型案例，激发更多老年人参与的意愿。通过政策引导、社会支持和文化激励的协同作用，河北省农村老年体育不仅能够在数量和形式上持续扩展，更能够在质量和效益上实现全面提升，真正推动老年群体在健康、参与和幸福感层面的积极转变。

### 6 结语：

积极老龄化理念的引入为河北省农村老年体育的发展提供了价值指引和实践路径。在现实背景下，农村老年体育面临设施不足、组织力量薄弱和政策落实有限等多重制约，然而体育在健康促进、社会融入和文化传承中的独特作用，决定了其在老龄化社会治理中的重要地位。通过完善公共体育服务体系，强化多元主体合作，推动资源合理配置，并结合地方特色创新活动形式，能够不断提升老年人参与的积极性与获得感。河北省农村老年体育的可持续发展不仅是改善老年人生活质量的需要，也是实现乡村社会活力与和谐的重要支撑。

### 参考文献：

- [1] 王丽娟 . 积极老龄化视域下农村老年体育发展研究 [J]. 体育科学 ,2021,41(5):45–52.
- [2] 李建华 . 农村公共体育服务体系建设探讨 [J]. 北京体育大学学报 ,2020,43(3):87–94.
- [3] 周志宏 . 老龄化社会背景下的体育参与与健康促进 [J]. 中国老年学杂志 ,2022,39(12):2954–2960.
- [4] 刘燕 . 河北省农村老年体育现状及对策分析 [J]. 体育文化导刊 ,2021,29(6):112–118.
- [5] 陈宏伟 . 社会资本视角下的农村老年群体体育参与 [J]. 西安体育学院学报 ,2020,37(4):66–73.

**作者简介：**赵倩，女（1989.12—），汉族，籍贯河北省张家口市，硕士研究生，讲师，研究方向：体育教育训练学、体育人文社会学。

**基金项目：**河北省体育局体育科技研究项目：积极老龄化视域下河北省农村老年体育发展现状与策略研究（项目编号：2025QT25）。