

株洲市智慧体育养老的发展策略研究

李 斌

湖南汽车工程职业大学 湖南省株洲市 412001

摘要：随着人口老龄化的加剧和信息技术的快速发展，智慧体育养老已成为解决养老问题的新途径。本文旨在探讨如何利用现代信息技术推动株洲市智慧体育养老服务的发展，以提升老年人生活质量并缓解社会养老压力。通过对株洲市现有体育养老资源及智慧化程度的分析，结合国内外智慧体育养老模式的比较，提出适合本市实际情况的智慧体育养老发展策略。

关键词：智慧体育养老；信息技术；老龄化；发展策略

引言

当前，我国正面临严峻的人口老龄化问题，传统的养老模式已难以满足日益增长的养老需求。智慧体育养老作为一种新兴的服务模式，通过整合体育健身与智能科技，为老年人提供个性化、多元化的养老服务。株洲市作为典型的中等城市，其智慧体育养老的发展不仅关系到老年人的福祉，也是城市转型升级的重要方面。

城市社区智慧体育养老服务模式是基于互联网、大数据、人工智能等信息技术不断步入养老服务领域，社区体育服务也迎来了发展的契机。城市社区智慧体育养老服务是在城市社区养老服务概念的基础上，将智慧体育养老服务、社区智慧体育服务的理念、内容进行融合所形成新的服务形式。

1. 株洲市智慧体育养老服务现状分析

根据前期对株洲市四个城区的部分小区走访，本文从老年人参与体育养老以及社区的智慧体育养老服务情况进行调查研究以及收集数据，共发放问卷 406 份，收集问卷 406 份，有效问卷 402 份，有效率 99.01%，通过对数据的整理分析，全面的了解株洲市智慧体育养老服务现状。

1.1 株洲市老年人体育参与现状

1.1.1 株洲市老年人参与体育锻炼的情况的分析

通过对株洲市 400 多位老年人体育锻炼参与情况的统计。其中有 283 位老年人经常参与体育锻炼，占总人数的 69.70%。还有 87 位老年人表示会在空余时间偶尔参与，占总人数的 21.42%。从整体比例上来看，老年人体育锻炼的参与度较高，这也从侧面明了株洲市老年人对于体育锻炼的认可程度较高。具体如表 1 所示：

表 1 株洲市老年人参与体育锻炼情况

	经常参与	偶尔参与	不参与
人数	283	87	83
占比	69.70%	21.43%	8.87%

通过进一步调查，超过 60 名男性老年人每周体育锻炼 3—4 次，时长为 1 小时左右。但是女性老年人则是每周锻炼 1—2 次为主，时长基本也是 1 小时左右。究其原因在于她们大部分的精力以照顾家庭为主，相比较而言参与体育锻炼的空余时间较少，总体来说，频率也比较合理。

1.1.2 株洲市老年人参与体育锻炼的动机分析

分析株洲市老年人进行体育锻炼的动机，本科研团队对株洲市 400 位老人通过问卷调查和走访得知，超过 70% 的老年人选择强身健体，有 150 多位老年人选择消遣娱乐，还有接近半数的位老年人选择兴趣爱好，还有的是为了调节情绪等，随着老年人年龄的增长，其健康程度会有所下降，相比较年轻人，老年群体会更加重视自身健康问题。他们参加体育锻炼主要是为了强身健体，但同时也发现，体育锻炼也会帮助老年人调节自己的情绪。这也从侧面验证了智慧体育养老的重要性。

1.1.3 株洲市老年人体育项目选择

相对于竞技体育以及年轻人，老年群体会根据自身健康状况、个人爱好、空闲时间等因素，选择不同的项目进行体育锻炼。经过统计发现，健步走、跑步备受老年群体所喜爱，究其原因可能是场地不受限制，再者株洲市政府为其提供了专门的跑道，还会组织“跑跑团”“健走团”活动，还有举办城市马拉松。其次是广场舞和健美操之类，但是这类项目中女性占比较大，男性多以器械、武术类为主。

株洲市老年人体育项目形式多样，其中健走类和广场

舞类最受欢迎。这些项目既能锻炼身体，也愉悦心情。为支持老年人健身，市政府还在绿树成荫、江风拂面的沿江风光带专门修建了适宜健步走的专用步道，营造了良好的锻炼环境。

1.2 株洲市智慧体育养老服务现状

1.2.1 株洲市社区体育养老服务设施建设情况

株洲市老人人大部分选择健步走项目和广场舞项目，并且他们认为这两个项目不受场地限制，还有专门的跑道。但也有很多老年人认为适合体育锻炼的场所少了，有的社区和小区虽然有，也是形同虚设，本科研团队利用早晨和傍晚大家进行锻炼的高峰期走访调查，发现具有 5 所以上体育锻炼场所的社区或者小区少之甚少。

调查得知，株洲市社区设施较为便利，能够为老年人参与体育锻炼提供便捷，但器械闲置现象严重，部分器械存在损坏、维修不及时的问题，加上器械种类不多，在一定程度上影响了老年人体育锻炼的积极性。此外，通过实地走访发现学校、企事业单位体育场地开放程度不高，场地利用效率较低。

1.2.2 株洲市社区体育养老服务活动情况

团队调查问卷中询问了老年人所在社区或小区是否经常举办相关活动，部分老年人表示重大节日会有活动，但体育类较少，一般有包粽子、做灯笼或棋牌类活动，体育服务活动较少，究其原因是为了安全考虑。

举办活动的种类丰富多彩，涉及的范围比较广，有游泳类、跑步类、棋牌类等，但健步类举办的次数少，显然和前面老年人愿意健步走的需求不匹配。通过走访相关管理人员，他们主要担心老年人的安全，因为没有专业的社会体育指导员。

1.2.3 株洲市社区社会体育指导员情况

株洲市对社会体育指导员的培养和选拔工作给予了重视，但是针对社区和小区的社会体育指导员配备情况很不理想。在对本次随机选取的 400 名老年人的调研得知，一部分老年人表示不知道有社会体育指导员，很多老年人知道，但是基本没见过。

实地调查过程中发现，部分老年人成为社会体育指导员的意愿强烈，不仅可以更好与其他沟通，也能督促自我参与体育锻炼，提升自身体育锻炼的科学性和合理性。目前有条件的老年人在业余时间参加了老年大学，他们表示在那

里能得到更好的指导。

2. 株洲市智慧体育养老服务存在的问题

2.1 体育场地设施利用率不高

通过前期的走访调查得知，老年群体参与体育锻炼主要是为了强身健体，对健身、娱乐等需求程度逐渐提高，并且希望增加场地设施的数量和种类。但实地发现，株洲市社区体育场地设施的种类较少，器械的利用率不高，室内场地相较于室外场地较少。室内场地以棋牌室为主，出现杂物堆积等问题。室外场地以公园、健身器材为主。场地的种类较少，管理不够完善，器材存在闲置现象、损坏情况，维修工作落实不畅。加之器械样式不多，一定程度上影响着老年人体育锻炼积极性。

2.2 株洲市体育养老服务效果不佳

虽然株洲很多社区和小区积极举行养老服务活动，但是整体看来效果不理想。目前株洲市社区体育养老服务活动数量较少，较多社区每年仅举办 1-2 次，且文体类活动和棋牌类活动较多，和老年人的实际需求不匹配。

2.3 智慧体育养老服务队伍建设欠缺

当前，株洲市社区体育养老服务队伍尚未成型。志愿者队伍方面，一是数量较少，并且为老年人提供的体育志愿服务，往往是在节假日进行，体育养老服务的连续性较差。再者，社会体育指导员队伍方面，专业型体育指导人才缺乏。大部分老年人对于如何根据自身体质情况开展科学体育锻炼尚不清楚，以及如何保障健身活动的安全尚未明晰，因此对于社会体育指导员队伍的专业性提出了要求。此外，调查人员在实地调查中发现大部分社会体育指导员专业化培训尚缺乏，致使专业化知识体系与指导技能有待强化。社区举办的体育养老服务活动，专家、体育专业人才等相关人士的指导时间较短，难以对老年群体形成系统的指导。

3. 株洲市城市社区智慧体育养老服务策略

3.1 加强顶层设计，形成政府主导、多方参与的智慧体育养老服务体系。

推进城市社区智慧体育养老服务模式建设，要把促进老年人的健康作为核心目标，坚持政府引导支持、社区牵头、社会各方面力量广泛参与的多元主体协同治理机制，上下联动。政府要了解老年人诉求，统筹推进社区基本公共体育服务，通过养老理念融合和信息技术手段运用，打破信息壁垒、行业壁垒和行政壁垒，形成统一管理、统一建设的城市社区

智慧体育养老服务。社区同时也是推进城市社区智慧体育养老服务的活动开展，围绕老年人锻炼的单元。同时要鼓励社会组织根据老年群体的多元健身要求，开展形式多样的健身活动。调动社会体育指导员的积极性，构建服务多元、特色鲜明、形式多样的社区智慧体育养老服务组织体系。

3.2 完善社区智慧体育设施器材，加快智慧化服务进程

社区体育场地设施是老年人开展健身活动的基础和保障。提升城市社区智慧体育服务质量，首先要将老年人身边的体育场地设施建设好，做到简洁、实用、就近、方便。要建设一批适老化体育场馆、全民健身中心、健身路径、健身步道等的健身设施。社区体育设施改造或新建时，要充分考虑推进老年人体育健康服务的需要，要积极推进智能终端设备的建设与应用，要规划建设智慧体育场馆、智能健身步道等现代化锻炼场所。再者，要促进互联网、大数据、云计算等现代信息技术与老年人主动健康有效衔接，利用大数据精准识别老年人体育锻炼情况、体育场地设施利用情况、老年人健身效果，提高老年人健身的科学水平和场地设施的合理利用。

3.3 培养专业人才，加强养老服务人员的培训，提高服务质量

城市智慧体育养老服务是一项跨部门、跨行业的系统内容，需要完善多层次体育人才的培养。要充分认识人才队伍建设的重要性，健全相关制度和激励机制，努力打造一支能力强、素质高、数量够的队伍。要加大社区服务人才吸引力度，必要时增设社区的体育养老服务岗位。要建立健全社区体育服务人员的专业化培训，组织社区管理者、志愿者、活动负责人、社会体育指导员等定期培训，提高城市社区体育养老服务的专业化水平。要拓宽体育人才培训渠道。2024年9月，北京成立第一所民政职业大学，开设智慧养老健康管理专业，培养相关人才。同时要高度重视社会体育指导员队伍建设，完善社会体育指导员管理制度，要健全社会体育指导员培养体系，调动社会体育指导员主动性，使得老年人的智慧体育锻炼得到有效的指导。

3.4 加大政策扶持，鼓励社会资本投入，形成良好的市场发展环境。

要加大对社区体育养老服务的投入。一要建立推进社

区智慧体育养老服务

的财政保障机制。加大财政支持力度，充分发挥政府资金的引导作用。二是拓宽投入渠道，建立多元筹资机制。设立智慧体育养老服务专项补贴基金，鼓励和引导社会资本参与体育养老服务。加强财政支持，出台社区智慧体育养老服务优惠政策，落实社会组织、机构和个人对非营利企业所得税税前扣除政策。三是完善支持推动工作的各项政策措施，发挥政策的导向作用，给予企业宽松的政策环境。允许相关企业在提供公益性基本公共服务的同时，向具有明确健康问题、具有消费能力的老年，提供个性化的增值服务，有效弥补公共服务费用的不足。

株洲市智慧体育养老服务的发展是一个系统工程，需要政府、市场和社会三方面的共同努力。通过实施上述策略，可以有效推动株洲市智慧体育养老服务的发展，满足老年人多样化的养老需求，提高老年人的生活质量，为应对人口老龄化挑战提供有力支撑。

参考文献：

- [1] 陈长洲,王红英,余汪洋.智慧体育服务助推“积极老龄化”的逻辑理路与发展路径[J].武汉体育学院学报,2024, 58 (08): 34–41.
- [2] 钱贵明,阳镇,陈劲.数字平台视角下新质生产力的形成机制与推进策略[J].西安交通大学学报(社会科学版).
- [3] 贾丰硕,颜秀真,王宇鹏,付奕.体育社会组织智慧养老服务资源配置协同度评价的实证研究[J].体育科技,2024, 45 (01): 78–82.
- [4] 董取胜,胡万东.智慧体育与养老服务融合发展的生成逻辑、价值意蕴与实现路径[J].武术研究,2023, 8 (11): 127–132+156.
- [5] 李正鑫.城市社区智慧体育养老服务模式研究[D].吉林体育学院,2023.

作者简介：李斌（1983.01-）男，汉族，山东泰安人，研究生，讲师，研究方向：体育运动训练。

基金资助：2025年湖南省教育厅科学研究项目一般项目“健康大数据赋能老年智慧体育锻炼服务精准干预模型构建及实施路径研究”的研究成果；