

农村老年体育发展的实然困境与纾解策略

王嘉宁 寇俊东 赵昀 (通讯作者)

中国民用航空飞行学院, 四川广汉, 618300;

摘要: 乡村振兴战略的推进, 为乡村社会的发展擘画了宏伟蓝图。老年人体育工作是我国老龄事业和体育事业的重要组成部分, 亦是助力乡村振兴, 维护社会和谐稳定的有效手段, 事关国家发展全局、亿万百姓的福祉, 对于全面建设社会主义现代化国家具有重要意义。本文运用文献资料法, 逻辑分析法等研究方法, 分析我国农村老年人体育发展现状, 基于农村老年人体育发展的价值意蕴、现实阻滞和纾解之策三个角度, 深入分析目前我国农村老年人体育发展的现实状况和不足之处, 在此基础上, 提出可行性建议。

关键词: 农村体育; 老年人体育; 实然困境; 纾解策略

DOI: 10. 64216/3080-1516. 25. 10. 041

前言

实施乡村振兴战略, 是党中央作出的重大决策部署, 是全面建设社会主义现代化国家的重大历史任务, 是新时代“三农”工作的总抓手^[1]。农村老年人体育作为乡村振兴的重要部分, 其开展现状面临诸多困境。《体育强国建设纲要》^[2]《“健康中国 2030”规划纲要》^[3]等一系列国家政策中均强调, 应推动公共体育服务资源向农村和老年人倾斜, 以保障其基本体育权利。如何优化农村老年人公共体育服务供给, 弥补发展短板, 满足老年人体育需求, 并以此助力乡村振兴, 已成为当前社会发展的重要议题。本文在分析农村老年人体育发展价值的基础上, 厘清现实困境, 提出应对策略, 以期对相关研究提供理论参考。

1 我国农村老年人体育发展的价值意蕴

1.1 改善老年人身体健康状态, 预防与治疗慢性疾病

随着人口老龄化加速, 我国在老年人健康、医疗、经济及体育健身等方面面临诸多挑战。在此背景下, “健康中国”战略强调为老年人提供更优质的医疗卫生服务和更丰富的体育健身活动^[4]。社会科学研究通常将老年人视为弱势群体, 因其往往面临经济不稳定、生理机能衰退与心理脆弱等多重困境。尽管如此, 老年人同样具有对生存质量的基本诉求^[5]。体育活动在提升农村老年人健康水平中发挥着关键作用, 即便已患病的老年人, 通过锻炼也可有效控制病情、提升生活质量。从传统五禽戏到现代健身气功与保健操, 多种形式的体育活动都有助于增强老年人体质, 维持其独立生活能力。

1.2 改善农村老年群体精神面貌, 提高幸福指数

农村老年人参与体育运动不仅有益于身体健康, 更显著提升其精神面貌和幸福指数。高质量、多元化的农村体育服务能够激发老年人的生活热情, 增强其对生活的积极体验。随着年龄增长, 老年人常面临生理能力下降和社会角色转变带来的自我认同减弱问题, 而通过参与体育活动并获得成就, 帮助他们重新认识自身价值, 提升自尊与自信。规律运动还能促进代谢, 预防老年疾病, 并对心理健康产生积极调节作用^[6]。此外, 体育活动为农村老年人提供了重要的社交平台, 促进同辈互动, 改善精神状态。发展农村老年体育不仅强身健体, 更对提升其心理健康和社会幸福感具有深远意义。

1.3 提高农村老年体育文化水平, 助推老年体育知识普及与发展

提升农村老年体育文化水平, 是推动老年体育知识普及与发展的关键路径。通过组织多样化的体育活动, 老年人得以亲身参与并体验体育运动的魅力, 从而增强对体育文化的认知与兴趣。应充分发挥民族传统体育的独特价值, 传承并弘扬民间体育、节庆体育等文化遗产。这类活动不仅有助于保护乡村体育文化, 也能增强老年人的文化认同与归属感, 为传统体育的代际传承营造良好氛围。其次, 农村老年体育的发展有助于科学健身知识的普及。受年龄与健康状态影响, 老年人对科学运动指导的需求尤为迫切。应开展形式多样的健身指导活动, 帮助老年人掌握科学的锻炼方法与技巧, 理解运动对身心健康的积极作用, 进而提升其运动积极性。同时, 这些活动也有利于老年体育知识的广泛传播, 吸引更多老

年人参与体育锻炼。还可借助媒体力量扩大体育信息传播,提升公众对体育的认知与关注。

2 我国农村老年体育发展的实然困境

2.1 农村老年体育活动单一

伴随乡村振兴的逐步推进,农村中老年人经济条件逐渐改善且闲暇时间日渐充裕,传统单一的娱乐活动难以满足农村老年人的闲暇生活,农村体育孕育而生,成为老年人闲暇生活的有益补充。研究发现,受诸多因素影响,农村老年体育活动单一,多集中于快走、太极拳、社区健身器械锻炼等。容易使老年人感到乏味和厌倦,难以激发他们持续参与体育活动的兴趣和动力,也限制了老年人全面发展身体素质的可能性,无法满足他们多样化的运动需求。农村体育的蓬勃发展,无疑是构建我国体育强国战略的重要基石。受城乡“二元结构化”的历史遗留问题,使得农村体育相较于城市体育在起步时间上明显滞后。农村老年体育项目的种类和形式相对单一,缺乏创新和多样性,无法满足老年人多样化的运动需求。

2.2 农村老年人体育器材、场地、设施缺乏,后续维护落后

当前,人民群众日益增长的健身需求与体育场地设施供给不足之间的矛盾,已成为制约群众体育发展的关键问题。在我国广大农村地区,这一矛盾尤为突出,老年人体育器械与设施的严重缺乏,限制了其体育参与,也直接影响其身心健康与生活质量。首先,农村体育器械数量明显不足,种类单一,很多村庄缺乏基本健身器材,难以满足老年人多样化、有效的锻炼需求。其次,农村体育场地建设滞后于城市,专门场地稀缺,现有设施往往因年久失修、设备陈旧而存在安全隐患。再者,维护管理机制缺失导致设施损坏后无法及时修复,进一步降低了资源利用效率。最终结果是,农村老年人人均体育场地面积偏低,实际可用器材严重不足,极大制约了其体育活动开展。

2.3 农村老年人科学体育运动意识低,缺少专业人员指导

受教育资源匮乏的时代背景影响,农村老年人受教育普及程度普遍较低。导致其体育健身意识不高,对参与体育健身的意愿不强烈。在健康问题上,首先想到的

是通过医疗、膳食营养补充、保健品辅助等方式来增加体质。普遍存在“日常劳动即足够,无需额外运动”的观念,这一认知在其思维中根深蒂固^[6]。农村老年人群的文盲率在各年龄阶段中最高^[7]。同时,农村地区严重缺乏专业体育指导员,老年人进行锻炼时多依靠模仿或自我感觉,缺乏科学指导与合理规划。这不仅容易导致锻炼效果有限,还可能因动作不当引发身体损伤。由于老年人身体机能特殊,对运动强度尤为敏感,因此必须基于其实际身体状况,制定科学、审慎的运动计划,合理安排锻炼方式、时间与强度,以保障锻炼的安全与实效^[8]。

2.4 农村老年人体育治理主体单一,治理效能低下

当前,农村老年人体育工作主要呈现为以政府或少数部门为主导的“单线”推进模式。这种高度依赖行政力量的传统管理方式,在市场经济和健身需求持续增长的背景下,已难以适应群众多样化、多层次的体育需求。仅靠垂直型管理与资源配置,不仅限制了服务的多元化与创新,也影响了供给的灵活性和覆盖效果^[9]。同时,由于治理主体单一、缺乏多元协同,农村老年人体育工作面临效能低下的问题。不同部门间沟通与协作不足,导致资源难以整合,利用效率有限。此外,监督与评估机制不健全,使得部分体育工作流于形式,实际成效不明显。治理结构的缺陷进一步制约了农村老年人体育工作的高质量发展,亟需构建多元协同、高效运作的治理体系。

3 我国农村老年人体育发展的纾解之策

3.1 因地制宜开展具有特色的体育活动

民族体育是我国的文化瑰宝,可结合季节与地域特点,开展形式多样的传统体育活动。体育锻炼对健康的积极作用已获广泛认同,但对老年人而言,运动需科学适度,过量反而可能增加身体负担,甚至带来负面影响^[10]。针对农村老年人的身心特点,宜推广时间灵活、强度适宜的休闲体育项目,以培养其运动兴趣,丰富体育活动形式,满足多样化的健身需求。体育活动还能促进农村经济与文化繁荣。例如,开展农耕、农趣、农味文化体育活动,鼓励农民自主举办广场舞、太极拳及舞龙舞狮等传统文体项目。还可善用媒体传播体育信息,提升公众对体育的认知和兴趣,促进体育事业的蓬勃发展^[11]。为系统满足农村老年人的健身需求,还应从组织层

面入手,建立健全农村老年体育协会,完善老年体育社团的结构与运行机制^[12],为其提供有序、可持续的参与平台,助力体育健身活动广泛、深入开展。

3.2 扩展提高农村运动场所和场地设施建设,规范设施设备定期维护机制

应加快农村体育场地建设,充分利用现有资源,逐步完善体育基础设施。政府应发挥主导作用,将公共体育设施服务纳入公共服务职能的重要内容,为老年人参与体育锻炼提供必要保障^[13]。可结合乡村生态资源,因地制宜建设适合农村老年人需求的运动场所,设施规划应充分考虑其运动特点与实际需求。同时,要根据农村地区的实际情况,选择适合当地气候、地形等条件的设施设备,确保设施设备的长期稳定运行。为了保障设施设备的正常运行和延长使用寿命,还应加强设施设备的日常管理和维护。划清落实乡村体育场地社会维护职责,建立健全场地器材维护机制,切实保障农村老年人体育运动利益。

3.3 助推区域人才流动,提高农村老年人体育指导水平

为加强农村体育指导人才队伍建设,积极引导和鼓励城市体育专业人才向农村流动。通过政策支持与经济激励,吸引更多专业体育人才深入农村,其次,可建立城乡体育人才交流机制,定期组织城市体育专家赴农村开展讲座、培训与现场指导,传授先进体育理念与运动技能。同时,主管部门应结合地方实际,建立健全健康监测体系,系统规划农村老年人体育运动工作。推动区域人才流动、提升农村体育指导专业化水平,是促进农村老年体育事业发展的关键。可借鉴科技、文化下乡的成功经验,推动“体育下乡”,将科学健身知识技能送入农村^[14]。通过多措并举,不断完善农村体育服务体系,有助于提升老年人体育活动的质量与水平,进一步促进其身心健康和社会融入。

3.4 农村老年人体育治理实践与实际情况相结合,提高农村老年人体育治理效能

完善农村老年人体育治理体系,加强农村老年体育组织建设,推进全方位各单位协同治理能力,既要遵循科学的治理理念和方法,又要紧密结合农村地区的实际特点,确保治理措施的有效性和针对性。为了推动农村老年体育事业的发展,需要综合考虑当前的社会政治经

济制度,并紧密结合农村老年人不断增长的现实需求,来确立明确的发展目标。一旦总体目标明确,应进一步细化,设定短期和长期的具体目标,并制定相应的发展路径,逐步推动这些目标的实现^[5]。深入了解农村老年人体育的实际需求和发展状况。建立健全农村老年人体育治理体系。明确治理目标、制定治理规划、建立责任机制、完善监管体系等。改善农村老年人体育服务内容。全面推进乡村振兴,坚持人民至上,明确思路举措,必定能实现乡村振兴和老年人体育的双向交叉、共同发展。

4 结语

农村作为国家发展的基石,其稳定与繁荣关乎全局。在全面建成小康社会的进程中,农民的生活质量与幸福感不可或缺,没有农民生活水平的切实提升,就难以实现全国意义上的小康。同时,农村的和谐稳定也是国家长治久安的重要保障^[15]。当前,伴随农村空心化程度的不断加深,农村老龄人口的孤寡和空巢比例持续上升,然而其享有的公共体育服务仍相对滞后,反映出该领域仍需加大投入与关注,确保每一位老年人都能获得应有的服务与关怀^[16]。在全面推进乡村振兴的过程中,农村老年人体育发展不仅关乎老年人身心健康与生活质量提升,更对农村社会精神面貌改善与文化水平提高具有深远意义,是为全面建设社会主义现代化国家贡献力量的重要途径。面对当前农村老年人体育发展中的现实困难,必须采取系统而有效的对策,包括因地制宜开展体育活动,加强运动场地与设施建设,提升体育指导服务水平,增强体育治理效能,不断完善农村老年人公共体育服务体系,以此助推小康社会全面建设的步伐。

参考文献

- [1]中共中央,国务院.乡村全面振兴规划(2024—2027年)[EB/OL].(2025-01-22)[2025-06-03].https://www.gov.cn/gongbao/2025/issue_11846/202502/content_7002798.html.
- [2]国务院办公厅.国务院办公厅关于印发体育强国建设纲要的通知(国办发〔2019〕40号)[EB/OL].(2019-09-02)[2025-06-10].https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2019-09/02/content_5426485.htm.
- [3]中共中央国务院印发《《健康中国2030》规划纲要》—2016年第32号国务院公报_中国政府网[EB/OL].[2024-06-12].https://www.gov.cn/gongbao/content/2016/content_5133024.htm.

- [4]冉德丽.《健康中国》背景下农村老年体育参与现状及对策研究[D].辽宁师范大学,2018.
- [5]王占坤.老龄化背景下浙江老年人体育公共服务需求与供给的实证研究[J].中国体育科技,2013,49(6):70-80.
- [6]郑元男.体育锻炼对老年人的主观幸福感有影响吗?——关于中国老年休闲体育参与者的实证研究[J].中国体育科技,2019,55(10):32-40.
- [7]周信德.农村老年人体育现状与发展对策[J].体育文化导刊,2007(2):16-18.
- [8]睦小琴,赵宝椿,李田,等.发展我国老年体育的意义与对策[J].北京体育大学学报,2006(11):1475-1476.
- [9]郑志丹.健康老龄化视野下我国老年体育发展对策研究[J].山东体育学院学报,2011,27(12):25-30.
- [10]张蕾,郑晓瑛.老年体育与人口健康[J].体育与科学,2006(2):59-62.
- [11]袁新烈.农村体育发展现状及对策研究[J].时代农机,2017,44(7):66.
- [12]彭艳芳,王占坤.浙江省农村空巢老人体育健身现状及体育需求研究[J].体育文化导刊,2013(8):31-34.
- [13]王毅,王晨.基于规律性体育运动的四川省老年人群健康干预效果研究[J].中国卫生事业管理,2017,34(8):636-640.
- [14]张高杰.河南省农村老年人体育健身现状与发展对策研究[J].周口师范学院学报,2013,30(2):129-132.
- [15]冯健.对我国农村体育现状与发展对策的分析研究[J].山东体育学院学报,2008(2):28-31.
- [16]王占坤,彭艳芳.农村老年人公共体育服务供需反思及优化研究[J].北京体育大学学报,2019,42(6):120-131.
- 作者简介:王嘉宁(2000—),女,汉族,广东深圳,硕士研究生在读,研究方向:体育教学。
- 寇俊东(1998—),男,汉族,四川雅安,硕士研究生在读,研究方向:体育教学。
- 赵昀(1982—),男,汉族,四川德阳,教授,研究方向:体育与健康促进。
- 基金项目:四川省农村发展研究中心项目,项目编号:CR2218,项目名称:乡村振兴战略下四川地区返贫防治路径研究——基于贫困主体内生动力的视角。