

农村老年人 体育生活方式及 服务保障研究

NongCun LaoNianRen TiYu ShengHuo
FangShi Ji FuWu BaoZhang YanJiu

● 周君华◎著

高校社科研究文库

中国文史出版社

农村老年人 体育生活方式及 服务保障研究

NongCun LaoNianRen TiYu ShengHuo
FangShi Ji FuWu BaoZhang YanJiu

● 周君华◎著

高校社科研究文库

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农村老年人体育生活方式及服务保障研究 / 周君华著. —北京:
中国文史出版社, 2014. 2

ISBN 978-7-5034-4792-1

I. ①农… II. ①周… III. ①农村—老年人—体育活
动—研究—中国 IV. ①G812.48

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 037451 号

责任编辑: 李晓薇

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.chinawenshi.net

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 北京天正元印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 14.

字 数: 201 千字

版 次: 2014 年 4 月北京第 1 版

印 次: 2014 年 4 月第 1 次印刷

定 价: 42.00 元

文史版图书, 版权所有, 侵权必究。

前 言

2013年2月中国第一部全面总结和评估我国老龄事业发展状况的蓝皮书——《中国老龄事业发展报告(2013)》发布:截止到2012年底,中国的老年人口数量达到了1.94亿,比上年增长了891万,占总人口数的14.3%。2013年,中国的老龄人口数量将突破2亿大关,达到2.02亿,老龄化水平将达到14.8%。由于人口老龄化超前于现代化,“未富先老”和“未备已老”的特征日益凸显,老年人面临着贫困、疾病、失能、服务、照料、精神关爱等诸多困难和问题,将进一步加剧应对人口老龄化的严峻性和复杂性。按照国务院部署,2009年全国老龄办会同有关部门、研究机构 and 高校开展了“国家应对人口老龄化战略研究”,确立了“发展为根本、保障为基础、健康为支撑、参与为动力、和谐为要求”的积极应对人口老龄化战略。发展老龄事业,倡导健康文明的生活方式,满足老年人日益增长的多方面需求,切实提高老年人的生活生命质量,既是中央的战略部署,又是全社会的共同期待。

我国老龄工作提出了“老有所养,老有所医,老有所为,老有所学,老有所乐”的目标。要实现这个目标,涉及社会保障、家庭赡养、福利、保健、医疗、文化娱乐等方面的问题。体育作为社会文化生活活动,是该目标重要的组成部分,大力发展老年人体育事业,是实施积极老龄化和健康老龄化战略的应有之义,也是老年人生活方式的一个重要内容。

老年体育是特指老年人群体为了实现健康生活所直接或间接参与的体育活动。老年人体育不仅是老年人增强体质、愉悦身心、丰富生活的重要途径,也是老年人展示精神面貌和多彩人生,激励老年人自尊、自信、自强、自立的重要方式,更是营造尊老敬老、爱老助老社会氛围的重要手段,也是向世界展示我国经济社会发展成就、彰显人权保障和社会文明和谐的重要窗口。老年体育是实现“不分年龄,人人共享社会”的重要表现形式之一,开展好老年人群的体育活动是社会的责任,更是体育系统自身的责任和义务。广泛开展好老年人体育,提高老年人健康水平,建立丰富多彩的老年人群精神文化生活,关系到国计民生、安邦定国的大计。体育对老年人的晚年生活影响之大,吸引力之强,作用之广泛是其他社会文化活动所不能比拟和代替的。特别是根据我国“未富先老”、“未备已老”的特殊国情,大力发展老年人体育健身事业,提高老年人的生活生命质量,不仅是广大老年人的迫切希望,更是国家积极应对人口老龄化战略、低成本应对人口老龄化战略的重要组成部分,已经成为全社会的共同期待。因此,老年体育健身事业意义重大,使命光荣,只能加强,不能削弱。

在农村,现阶段我国农村老年人生活状况令人担忧,物质和精神生活水平普遍较低。他们经济收入少,来源主要靠自己,实际经济能力、购买能力和可支付能力相对很低,农村老年人的经济状况难以满足日益增长的物质、精神文化需求和养老的需要,也直接影响了农村老年人的物质生活水平,吃穿住行基本水平较低。健康状况差,生活自理能力下降,患病率高,患病种类多,就诊率低,医疗服务利用能力不足。生活来源和医疗保健方面的保障不足,从而使他们承担巨大的社会、生理和心理上面的压力,睡眠和心理卫生问题也比较突出。另外还有值得关注的农村老年人受虐问题,使得中国农村老年人生活质量普遍不高。由于农村老年人的生活需要大都仅停留在物质生活层次上,致使精神文化生活异常贫乏。老年人的问题不仅是一个社会问题,更是一个道德、文化问题,应该受到社会各界人士的关注。我们应该为改善农村老年人生活状况做出积极的贡献。因

此,在全国老龄办“促进城市、发展农村、重在基层、面向全体”的老年人体育工作方针的指导下,我们应更加关注农村,更加关注农村老年人,大力发展农村老年体育事业,为农村老年人体育提供服务保障,满足老年人的体育需求,采用科学、合理的方式来引导老年人进行健身,使体育成为农村老年人健康的生活方式,改善农村老年群体的身心健康,把全面开展老年体育健身运动,与实现“健康老龄化”、“积极老龄化”紧密结合起来,让追求健康成为每个老年人的自觉行动,使农村老年人能够共享经济社会发展成果,使之成为有效应对人口老龄化挑战的重要举措,为农村老年人安享幸福晚年做出新的贡献。

《农村老年人体育生活方式及服务保障研究》是基于国家应对人口老龄化战略研究论坛(2013)“农村人口老龄化问题及战略应对”的主题,依据体育学、社会学、经济学、管理学、历史学、法学、哲学等多学科理论,以农村老年人为研究对象,通过对烟台市农村的实证研究,较为全面地探讨了目前农村老年人体育生活方式的现状、存在的问题,构建了农村老年人体育生活方式的内容结构体系,主要包括老年人体育消费、体育活动模式、体育锻炼负荷量、运动处方、体育竞赛、体育活动指导、体育活动的风险及其防范等7个方面内容,并提出解决的对策。同时,通过对烟台市农村乡镇干部及老年人的座谈访问,了解了目前农村老年人体育服务状况,在此基础上较为系统地提出了农村老年人体育服务保障体系的建设内容及保障机制,主要包括农村老年人体育活动场地设施、组织体系、管理体系、指导体系、体质监测体系、体育文化体系的建设,为农村老年人开展体育活动提供物质和政策保障,合理构建农村老年人体育的制度安排和机制创新,以期农村老年人体育生活方式的养成及体育服务的保障提供样板性的示范,促进农村老年人体育事业的可持续发展。

老年人体育在中国有其自身的发展空间和生长土壤,本书以关注民生为目标,理清农村老年人体育在全民健身中的地位 and 作用,构建了中国农村老年人体育生活方式理论框架,完善了服务保障制度,规范了农村老年人体育开展路径,增强农村老年人体育发展的针对性,强化开展农村老年

人体育的可操作力度，为农村老年人体育探索一条由政绩体育向社会体育、民生体育发展的道路提供新的指导思想和发展理念。研究成果将为开展农村老年人体育提供科学指导，为农村人口老龄化问题提供战略应对，服务老龄委科学决策。

目 录

CONTENTS

第一章 导论	1
第一节 问题的提出	1
第二节 研究思路与内容	4
第二章 生活方式及体育生活方式基本理论	14
第一节 生活方式理论研究回顾	14
第二节 体育生活方式理论	24
第三章 农村老年人体育生活方式基本理论	39
第一节 农村老年人体育生活方式的基本内涵	39
第二节 农村老年人体育生活方式的现状与制约因素	43
第三节 农村老年人体育生活方式的科学发展标准	64
第四章 农村老年人体育生活方式的内容结构体系	69
第一节 农村老年人体育消费行为研究	69
第二节 农村老年人体育活动模式的构建	76

第三节	农村老年人体育锻炼负荷量的监控	81
第四节	农村老年人运动处方及其制定	86
第五节	农村老年人体育竞赛的组织	91
第六节	农村老年人体育活动的指导	94
第七节	农村老年人体育活动的风险及其防范	99
第五章	农村老年人体育服务保障体系建设	103
第一节	农村老年人体育活动场地设施的合理化建设与服务保障	105
第二节	农村老年人体育活动组织体系建设与服务保障	117
第三节	农村老年人体育活动管理体系建设与服务保障	134
第四节	农村老年人体育活动指导体系建设与服务保障	145
第五节	农村老年人体质监测体系建设与服务保障	157
第六节	农村老年人体育文化体系建设与服务保障	170
参考文献		185
附录 1	农村老年人体育生活方式的调查问卷	203
附录 2	农村老年人体育服务访谈提纲	207
后 记		209

第一章

导论

第一节 问题的提出

2013年2月中国第一部全面总结和评估我国老龄事业发展状况的蓝皮书——《中国老龄事业发展报告（2013）》发布，从蓝皮书中我们可以知道，截止到2012年底，中国的老年人口数量达到了1.94亿，比上年增长了891万，占总人口数的14.3%。2013年，中国的老龄人口数量将突破2亿大关，达到2.02亿，老龄化水平将达到14.8%^①。由于人口老龄化超前于现代化，“未富先老”和“未备已老”的特征日益凸显，老年人面临着贫困、疾病、失能、服务、照料、精神关爱等诸多困难和问题，将进一步加剧应对人口老龄化的严峻性和复杂性。按照国务院部署，2009年全国老龄办会同有关部门、研究机构 and 高校开展了“国家应对人口老龄化战略研究”，确立了“发展为根本、保障为基础、健康为支撑、参与为动力、和谐为要求”的积极应对人口老龄化战略。发展老龄事业，倡

^① 中国老龄事业发展报告（2013） [R]. <http://www.cncaprc.gov.cn/jianghua/22341.html>, 2013-02-28.

导健康文明的生活方式,满足老年人日益增长的多方面需求,切实提高老年人的生活生命质量,既是中央的战略部署,又是全社会的共同期待。

我国老龄工作提出了“老有所养,老有所医,老有所为,老有所学,老有所乐”的目标。要实现这个目标,涉及社会保障、家庭赡养、福利、保健、医疗、文化娱乐等方面的问题。体育作为社会文化生活活动,是该目标重要的组成部分,大力发展老年人体育事业,是实施积极老龄化和健康老龄化战略的应有之义,也是老年人生活方式的一个重要内容。

老年体育是特指老年人群体为了实现健康生活所直接或间接参与的体育活动^①。老年人体育不仅是老年人增强体质、愉悦身心、丰富生活的重要途径,也是老年人展示精神面貌和多彩人生,激励老年人自尊、自信、自强、自立的重要方式,更是营造尊老敬老、爱老助老社会氛围的重要手段,也是向世界展示我国经济社会发展成就、彰显人权保障和社会文明和谐的重要窗口^②。老年体育是实现“不分年龄,人人共享社会”的重要表现形式之一,开展好老年人群的体育活动是社会的责任,更是体育系统自身的责任和义务。广泛开展好老年人体育,提高老年人健康水平,建立丰富多彩的老年人群精神文化生活,关系到国计民生、安邦定国的大计。体育对老年人的晚年生活影响之大,吸引力之强,作用之广泛是其他社会文化活动所不能比拟和代替的。特别是根据我国“未富先老”、“未备已老”的特殊国情,大力发展老年体育健身事业,不仅是广大老年人的迫切希望,更是国家积极应对人口老龄化战略、低成本应对人口老龄化战略的重要组成部分。因此,老年体育健身事业意义重大,使命光荣,只能加强,不能削弱^③。

据预测,到2013年底,我国60周岁以上老年人口将突破2亿,2020

① 庞俊梅.论老年体育的社会意义[J].体育文化导刊,2002,3:57-58.

② 吴玉韶.在2010年全国老年人健身活动展示大会及健身秧歌交流活动开幕式上的讲话[Z].<http://www.cncaprc.gov.cn/jianghua/6680.html>,2010-05-25.

③ 吴玉韶.在2013年全国老年人体育工作会议上的讲话[Z].<http://www.cncaprc.gov.cn/jianghua/27140.html>,2013-04-26.

年将达到 2.43 亿, 2025 年将突破 3 亿, 2033 年突破 4 亿, 2053 年达到峰值 4.87 亿。到 2025 年之前, 我国的高龄老年人口将一直保持年均 100 万的增长态势。未来, 我国总人口中每三个人就有一个老年人^①。我国已经进入老龄化社会, 人口老龄化具有基数大、发展快、城乡差异大、未富先老等特点, 老龄化、高龄化、空巢化同时出现, 人口老龄化形势十分严峻。应对人口老龄化是一项长期性、基础性、全局性的战略任务。在人口老龄化快速发展的新形势下, 大力发展老年人体育健身事业, 提高老年人的生活生命质量, 已经成为全社会的共同期待。越来越多的老年人参与全民健身运动, 老年人体育已经成为全民健身运动的重要内容, 老年人已经成为全民健身运动的主力军。

在农村, 由于我国现阶段社会发展的特殊性, 农村大量的青壮年到城里打工, 造成了大量的“留守空巢老人”, 这些老人没有社会保障, 没有家人的照顾, 普遍都有孤独、思念、自怜和无助等复杂的情感体验, 他们抑郁孤苦、惆怅孤寂、悲观消极、行为退缩, 对生活兴趣索然, 缺乏独立自主安排晚年生活的信心和勇气, 许多人深居简出, 很少与社会交往。因此, 在全国老龄办“促进城市、发展农村、重在基层、面向全体”的老年人体育工作方针的指导下, 我们应更加关注农村, 更加关注农村老年人, 大力发展农村老年体育事业, 为农村老年人体育提供服务保障, 满足老年人的体育需求, 采用科学、合理的方式来引导老年人进行健身, 使体育成为农村老年人健康的生活方式, 改善农村老年群体的身心健康, 把全面开展老年体育健身运动, 与实现“健康老龄化”“积极老龄化”紧密结合起来, 让追求健康成为每个老年人的自觉行动, 使农村老年人能够共享经济社会发展成果, 使之成为有效应对人口老龄化挑战的重要举措, 为农村老年人安享幸福晚年做出新的贡献。

探索顺应时代发展, 符合农村老年人的体育生活方式的内容和结构体

① 陈传书. 在第二届全国老年人体育健身大会组委会第二次会议上的讲话 [Z]. <http://www.cncaprc.gov.cn/jianghua/34374.html>, 2013-08-07.

系,建设农村老年人体育服务保障体系,为农村老年人开展体育活动提供物质和政策保障,这是人口老龄化背景下我们面临的新课题。

第二节 研究思路与内容

一、研究对象

本研究以烟台市农村体育公共服务及60周岁以上农村老年人作为研究对象。

根据烟台市疾控中心死因监测数据统计分析显示,2013年烟台市常住人口平均期望寿命达到77.86岁,明显高于全国人均期望寿命73岁。其中,男性常住人口平均期望寿命水平达到75.53岁;女性达到80.34岁,说明烟台市社会经济发展、公共卫生条件和医疗卫生水平等人居环境在不断改善,人群健康素养与健康素质普遍得到提高,同时由于医疗水平不断提升,老年人的寿命逐年增加,推动了烟台市整体人口期望寿命不断提高^①。这样的大背景下,我们选择烟台市农村60周岁以上老年人作为研究对象,探讨目前农村老年人体育生活方式的现状、存在的问题,构建农村老年人体育生活方式的内容结构体系,并在了解目前农村老年人体育服务状况的基础上建设农村老年人体育服务保障体系,以期为农村老年人体育生活方式的养成及体育服务的保障提供样板性的示范,促进农村老年人体育事业的发展。

二、研究的基本思路

本研究将依据体育学、社会学、经济学、管理学、历史学、法学、哲学等多学科理论,围绕两个维度着手研究:

^① 焉轩.烟台市人均期望寿命77.86岁[EB/OL].<http://www.cncaprc.gov.cn/tongji/34980.html>, 2013-08-21.

1. 通过对烟台市农村的实证研究,探讨目前农村老年人体育生活方式的现状、存在的问题,构建农村老年人体育生活方式的内容结构体系,主要包括老年人体育消费、体育活动模式、体育锻炼负荷量、运动处方、体育竞赛、体育活动指导、体育活动的风险及其防范等7个方面内容,并提出解决的对策。

2. 通过对烟台市农村乡镇干部及老年人的座谈访问,了解目前农村老年人体育服务状况,在此基础上建设农村老年人体育服务保障体系,主要包括农村老年人体育活动场地设施、组织体系、管理体系、指导体系、体质监测体系、体育文化体系的建设,为农村老年人开展体育活动提供物质和政策保障,合理构建农村老年人体育的制度安排和机制创新,促进农村老年人体育的可持续发展。

三、研究方法

本研究主要属于应用对策研究,理论联系实际的方法是本研究采用的根本方法。具体而言,根据体育学、经济学、管理学、社会学、历史学、法学、哲学等多学科理论知识,组建跨学科、跨部门的研究团队开展研究。主要研究方法有:

1. 文献归纳法

通过图书馆、中国期刊网、中国优秀硕博学位论文数据库和相关网站收集整理有关重要学术论文和著作,对相关研究成果进行归纳梳理,对既有中外老年人体育研究做综合分析,论述老年人体育的发展历史和经验教训,提取对本研究有价值的理论,指导本研究的实施。

2. 唯物辩证法

运用透过现象掌握本质、分析与综合、从抽象上升到具体的方法,提出实施农村老年人体育生活方式的战略策略并构建服务保障体系。

3. 实证研究法

(1) 问卷调查法

本研究根据实际情况,自制《农村老年人体育生活方式调查问卷》,

并对问卷进行了信度和效度检验。2013年6~7月,在烟台市所辖5区8县市中随机抽取39个乡镇65个行政村(每个区县市各抽取3个乡镇5个行政村),共向800名农村老年人发放了调查问卷(男性443人,女性357人)。回收问卷789份,回收率为98.6%,其中有效问卷780份,有效回收率为97.5%。

(2) 访问座谈会

本研究以烟台市农村为例,拟定《农村老年人体育服务访谈提纲》,在烟台市所辖5区8县市中随机抽取13个乡镇26个行政村(每个区县市各抽取1个乡镇2个行政村),于2013年6~7月就农村老年人参与体育活动及农村体育服务状况进行了座谈访问,共访问区县市相关领导13人,乡镇村干部39人,农村60周岁以上老年人325人。

4. 数理统计法

对所收集的资料和调查问卷进行数理统计。在对原始数据进行归纳、整理的基础上,运用多项选择题频数分析、多项选择题交叉汇总及卡方检验等统计方法,用SPSS12.0统计软件对数据进行统计分析。

四、研究内容

1. 农村老年人体育生活方式的理论研究

本研究从理论上探讨了体育生活方式的概念、内涵、结构要素以及农村老年人体育生活方式的背景、基本内涵、现状及科学发展标准。

体育生活方式是指在一定的环境、条件等社会客观形势下,以满足个人和群体达到增强体质,丰富闲暇时间,娱乐身心,促进社会交往等多方面需求为目的而形成的自觉的、稳定的,以身体练习为基本手段和内容的生活活动方式和行为特征内容。体育就是一种生活方式,是人们生活方式中的一个层次或一方面,涉及人类生活的方方面面,它与其他层次生活方式相互影响、相互联系,共同构成生活方式整体系统,是现代人们生活的一种必需,是提高人们生活质量,满足人们身心需要的一种必不可少的手段。体育生活方式的结构要素包括:体育活动的主体及行为习惯、体育活

动的行为基础以及活动的条件、体育活动开展的主要形式、体育活动的行为特征和行为效益。

目前我国农村老年人体育生活方式由于受社会支持系统不健全,相关服务欠缺、老年人信息获取手段少,体育观念革新慢、对不同层次农村老年人的体育需求关注不足等发展因素的制约,呈现出体育生活方式观念落后,意识薄弱、体育活动场地、资源匮乏,运动项目开展不足、体育活动动机不足,缺少必要的指导等状况。新形势下,农村老年人体育生活方式正朝向体育活动逐渐普及化,老年体育人口不断增加、体育活动逐渐走向科学化合理化、体育活动的空间和内容逐渐多元化的方向发展,因此,我们要做好农村老年人体育服务保障,使农村老年人体育生活方式符合老年人的身心需求、与时代的进步相结合、具有鲜明的文化特色。

2. 农村老年人体育生活方式的内容结构体系

在对烟台市农村老年人体育生活方式实证分析的基础上,构建了以农村老年人“体育消费行为、体育活动模式、体育锻炼负荷量的监控、运动处方及其制定、体育竞赛的组织、体育活动的指导、体育活动的风险及其防范”等为内容的农村老年人体育生活方式的内容结构体系,并提出了相应的对策建议。主要观点如下:

(1) 体育消费行为

对于老年人来说,社会保障制度的普遍实施,老年人用于闲暇时间的消费也比过去多,体育消费具有更为特殊的重要意义。要加强体育消费市场的开发和管理,促进体育消费产品多样化以满足老年人的需求,改善老年人体育消费意识,提高老年人的社会保障水平。

(2) 体育活动模式

老年人体育可采取政府组织模式、社会组织模式和家庭村落组织模式。政府组织模式可由多个政府部门共同管理老年人体育,通过政策制定,为老年人体育筹措资金,重视老年体育指导员的培训,科学指导老年人健身。社会组织模式可利用社会组织、体育志愿者的力量推动老年人体育的发展。家庭村落组织模式要求老年人在活动的过程中依附于家庭单位

中,以村落为基地,利用家庭中年轻人的体育活动观念,以家庭为单位进行体育活动。

(3) 体育锻炼负荷量的监控

老年人体育项目选择要考虑到年龄、运动项目的特点和其他各种因素等问题,主要选择太极拳、气功、慢跑、散步、体育舞蹈、登山等一些有氧运动小项目,练习时间一般1~2小时。在对老年人体育锻炼负荷量进行监控时,要针对老年人的年龄、学习能力、经济以及指标和方法的特殊性,选择那些容易掌握、便于操作,具有一定科学性和指导意义的生理指标和方法。

(4) 运动处方及其制定

运动处方是指对以健身或以康复为目的的体育锻炼者,以体检资料(心肺功能为主)为基础,结合个人特点,以处方的形式,制定运动的频率、强度、性质、进度,从而达到更为有效的运动效果。老年人生理和体能的特点决定了其参加体育活动必须要有适合自己特点的运动处方。

(5) 体育竞赛的组织

老年人体育健身竞赛应以康乐性为主。健身项目可以设集体型、个人型、动静结合型、家庭三代型。竞赛制度要突出老年特色,规程和规则在通用基础上,可有统一的灵活性,奖励制度要限制和改革,做到以老年人为主,从实际出发。

(6) 体育活动的指导

老年人体育活动指导应加强服务指导,进一步提高健身意识;加大经济投入,改善健身环境;抓住体育场地、体育组织、体育活动三个环节,构建老年健身服务体系;加大媒体宣传力度,丰富活动内容体系。

(7) 体育活动的风险及其防范

老年人体育健身活动风险客观存在,包括人员、运动伤害、运动器械、环境、医疗、气候风险等各种不安全因素,对老年人参加体育活动带来了不利的影响。应充分认识到老年人体育活动的风险特点,并采取各种有效的、合法的预防措施和处理方法,减小伤害事故发生的可能性和因事