

关于老年体育研究文献综述

匡娟丽 陈玉清

(湖南大学, 湖南省长沙市, 410082)

摘要: 近年来, 老龄化社会和老年体育方面的研究已受到国内外学者重视, 本文主要通过文献资料法, 以老龄化社会、老年体育、健康老龄化、积极老龄化为关键词, 检索近十五年来老年体育方面的文献, 追溯老年体育的历史发展, 对比国内外老年体育研究现状, 从研究主题、文献质量方面进行粗略分析, 并进行归纳、整理, 旨在对老年体育方面的相关研究有更全面、深入的解读, 以期对笔者后期进行老年体育方面的研究提供新的切入点及有益参考, 同时促进老年体育发展。

关键词: 老龄化社会; 老年体育; 积极老龄化; 健康老龄化

中图分类号: G80 **文献标识码:** A

依据世界卫生组织(WHO)的标准, 60 岁以上人口达到总人口的 10%或 65 岁以上人口达到总人口 7%, 即进入老龄化社会^[1]。我国自 1999 年步入老龄化社会以来, 老年人口的增长速度远远大于总人口的增长, 预计 2050 年, 我国 60 岁以上人口将达 4 亿, 占人口总数的 26%^[1]。老龄化问题已成为我国继环境和资源问题之后又一严峻考验。如何促进健康老龄化已成为名副其实的民生问题, 亦是社会体育领域中的重要研究内容。不可否认, 近年来, 老龄化社会以及老年体育方面的研究越来越受国内外学者青睐, 笔者主要通过文献资料法, 以老龄化社会、老年体育、健康老龄化、积极老龄化为关键词, 查阅中国知网的相关文献, 进而归纳、整理, 加深对老年体育方面研究的解读, 为笔者后期进行老年体育方面的研究提供新的切入点及有益参考。

1. 老年体育的历史发展

进入二十一世纪以来, 社会不断进步、人民生活水平不断提高、医疗卫生条件得以改善, 体育运动广泛开展, 人类的平均寿命也不断延长, 老年人口的比例快速增长。人类寿命延长、老年人口比例增长, 虽是一种可喜的表现, 但与此同时也给社会各个领域带来负面影响。如何迎接“银发浪潮”“未富先老”的挑战, 已然成为我国当前面临的一大现实问题。1969 年第 24 届联合国大会上, 马耳他首次提出老年人问题。此后, 历届联合国大会上都有出现关于老年人问题的讨论, 直至 1973 年第 28 届“联大”正式提出“年长人与老年人问题”的决议, 决定在 1982 年召开“老年人世界大会”, 正式将老龄化问题列入到世界事务日程^[2]。与此同时, 世界上一些经济发达国家, 如美国、德国、英国、加拿大、日本、瑞典等相继成立老年人体育活动组织, 积极号召并且组织老年人参与各式各样的体育活动^[2]。在我国, 虽然进行老年体育锻炼历史悠久, 但是, 把老年体育组织视作群众性的体育组织, 积极号召并且组织老年人进行体育活动, 是近二十几年来才逐渐兴起, 尤其是自党的十一届三中全会以来, 由于社会环境安稳, 人民的生活得到改善, 以及知识文化水平的显著提高, 为老年人顺利开展体育活动

创造了良好的条件。

2. 国内外研究现状

研究发现,美国、日本、英国等国家关于老年体育方面的研究,主要体现在老年体育学术研究领域、老年体育公共政策领域、家庭与社区领域、宣传与有效领域、健康保健服务领域以及综合领域六个领域的研究。具体内容显示发达国家的老年体育活动开展比较普及并且整个老年保障体系较完善。在美国,老年体育是通过州政府管辖下的城市、城镇、县及村镇开展的大众体育活动,其中老年健康服务部分发展大好^[3];在日本,老年体育由地方教育委员会社会体育科管辖,老年体育组织主要有体育同好会、老年体育俱乐部、老年体育协会、等。日本的老年人健康保障体系发展完善,因此,老年体育活动开展也十分普及^[4];我国关于老年体育的研究常和社会保障、社区服务相联系,尤其关注了健康老龄化、积极老龄化、成功老龄化和效率老龄化等新理念。学者们对这些政策进行了热烈讨论,以期通过展开理论与实证研究,理解这些概念及相关现象。如今,我国部分学者对发达国家的老年体育进行了系统的研究,但是由于国情不同,我们不能照搬国外先进国家老年体育发展模式,只能结合我国国情有选择的参考。

3. 不同视角下的老年体育研究

通过查阅 CNKI 数据库 2000 年以来关于老年体育研究文章发现,老年体育作为全民健身的重要内容,已引起研究者的关注,并形成了三维研究视角,即生物科学、心理学和社会科学的研究视角。具体表现为如下数方面:

3.1. 生物科学视角下老年体育方面研究

这部分文章主要关注老年人的身体机能的指标、健身运动效果、体质状态、运动处方、生理以及生化反应等。伴随着年龄的增长以及生活方式的改变,老年人身患高血压,心脑血管等“老年病”的几率越来越高。这已不仅仅是运用医学技术所能控制的,正如美国被看做为最先进的医学强国,但大众糟糕的体质健康状况却相悖而行。这也进一步促使人们更加关注体育锻炼在增强体质中的功效。马青录、庞俊梅在自己的研究中均有指出,虽然通过体育锻炼的方式不会直接解决影响人类健康的疾病,但却是很好的预防和改善手段。万炳军、令宝在《老年人的健康问题及其体育锻炼》一文中指出,老年人经过有氧锻炼后,消化系统、呼吸系统以及循环系统的机能显著增强,相比于练习前心率有所下降,心脏功能得到加强,整体身体健康水平表现出良好的状态。并且坚持长期参与体育锻炼的老年人,其患失眠、消化不良、神经衰弱等疾病的机率大大减弱,即便是整日辛勤工作的老年人,通过参与体育锻炼,使得整个机体得到放松,情绪得以调节,精神压力减小,从而保持精力充沛。马良宏《谈老年体育与提高生命质量》指出老年人根据其生理、心理特点,坚持,循序渐进、择时而练、动静结合、持之以恒的基本原则参加适当的体育活动,能有效地延缓衰老、振奋精神以及提高脏器功能。

3.2. 心理学视角下老年体育方面研究

这部分文章主要关注老年人的心理健康问题以及相关体育运动心理学研究。

3.2.1 体育对老年人心理影响研究

老年人参与体育健身活动能促进老年人的心理健康, 加强沟通能力, 提高老年人的生活幸福指数, 提高老年人的生活质量。乔梁在《城市老年人社会角色变迁和过程与体育》提出老年人临退休和退休初期的心理状态应尤为被关注, 因为角色突然的转变, 城市老年人很容易怀疑自身的价值, 甚至一度失落造成心理障碍。而体育运动由于具备健身、健心、益群等功能, 恰如其分的缓解和消除角色冲突的影响, 可以消除或缓解角色冲突的影响, 进而通过参与丰富多彩、形式多样的体育活动, 帮助老年人把对自己的情感转移到体育活动中, 减少心理负担, 更好地克服由于社会角色变所带来的不适感, 使心理逐渐平静, 开始继社会化过程。马晓云《不同体育锻炼方式对老年居民心理健康影响的研究》, 通过采用心理量表和问卷调查相结合的方法对城区老年人身体锻炼和心理健康状况进行测查, 在前人的基础上深入了解不同锻炼方式与城区老年人心理健康状况的关系。得出坚持健身活动的老年组身心健康状况均呈现良好态势结论。

3.2.2 体育运动心理学研究

肖大力在《老年体育热的社会心理学解读及其可持续发展思考》一文中以社会心理学为研究视角, 深刻解读“老年体育热”, 认为“老年体育热”的原动力源于人进入“垂暮之年对健康生活的心理渴望”; 相对封闭对社会交际的心理渴盼是老年体育热的主动动力; 由于角色转变迫切需要获得尊重的心理追求是老年体育热的推动力; 至于老年体育热的策动力来源于人在经济压力下对人生不测的心理保护。通过对制约老年体育持续发展的“健身热潮的高涨与健身指导匮乏”、“健身行为的选择与社会保障系统尚未健全”、“社会交往的需求与社区、老年体协功能缺位”、“生活习惯的惰性与健康生活方式选择”等四个矛盾的分析, 提出了相应的老年体育发展策略。

3.3 社会科学视角下的老年体育研究

这方面研究基本上重在老年体育的发展现状描述及对策研究, 其次包括老年体育产业经济分析和老年体育管理。虽然老年体育的研究比较多, 但比较宽泛而且地区研究比较多, 主要集中在东部经济发达地区; 我们也应该认识到老年体育理论更新速度与老年体育实践之间衔接不上的问题。汤晓玲在《对影响老年人体育锻炼动机的社会学分析》一文中指出我国老年体育的理论研究跟不上老年体育实践的发展^[4]。近几年关于老年人健康与体育的研究较为广泛, 对于地区性质的研究主要集中在经济状况较好地区, 例如: 彭岳秋、周良君等《广东省城市老年人体育消费现状调查与发展对策研究》、郑贺、黄山等《安徽省城市社区老年体育健身现状的调查与分析》; 杨阳、周晓东, 阮竖磐等《福建省老年人体育锻炼现状调查与研究》等文章均立足于各自地区, 仅对当地老年体育健身发展现状展开调查分析, 提出老年人在体育锻炼过程中存在一定的盲目性, 并有一定的安全隐患。并在最后得出的结论中均提

到缺乏相对专业的体育人才是制约老年体育发展的重要因素。

相较于地区性质的研究,全国性的研究数据较难收集,因此研究较少。例如,汤晓玲的《对影响老年人体育锻炼动机的社会学分析》,研究运用社会学、心理学等学科的综合理论,通过对年龄、经济收入、性别、文化程度四个变量与体育动机的关系的分析,得出了我国进入老龄化社会,这一人口结构的变化将对社会的政治、经济、福利、医疗保险等方面发生巨大的冲撞,其中不同年龄、不同经济收入、不同性别、不同文化程度等社会学因素对老年人体育锻炼的健康动机、娱乐动机、精神解脱、交往动机、审美动机、能力显示六种因素有很大影响,并提出相应的发展建议;何颖《城市社区老年体育服务测评体系研究》,依据系统论、社会评价理论、社会体育学理论和心理学理论,通过对城市社区老年体育服务评估指标体系进行了理论建构。探究出衡量城市社区老年体育服务发展水平的量表;汪文奇《我国老年人的体育需求及其社会支持系统的研究》,通过对当前我国老年人体育需求的调查,并就相关的社会支持系统的分析研究,构建了老年人体育生活方式,提高老年人生活质量,推进我国健康老龄化进程。

4. 相关概念界定

4.1. 老年体育

老年体育是社会体育的构成部分。主要指对老年人开展的以促进健康、延缓衰老、预防老年性疾病,丰富老年人晚年业余生活为目的的身体锻炼活动^[5]。坚持锻炼,适当运动,可增进中老年人的生理和心理健康,达到防病祛病的目的。主要健身活动包括:散步、健身跑、游泳、各种球类和骑自行车、太极拳、气功、保健按摩和八段锦等。

4.2. 健康老龄化

1987年5月召开的世界卫生大会上首次提出“健康老龄化”一词,健康老龄化是在社会老龄化的情况下,通过全社会的共同努力,改善老年人生活质量,实现健康老龄化社会,保障老年人幸福健康地度过晚年生活^[6]。我国人口学以及老年学家、中国老年学学会会长郭沧萍教授指出,健康老龄化这一词组与我国传统上使用的“健康长寿”近似,但寓意更深,内容更加丰富。健康老龄化已经成为社会研究与国际交流的重要议题,涉及健康的行为方式与生活方式等内容。

4.3. 积极老龄化

20世纪末,欧盟提出了积极老龄化的政策框架。从倡导健康老龄化到提倡积极老龄化是人类老龄观念的重大变革。在联合国第2届世界老龄大会政治宣言中,积极老龄化的界定是:人到老年时,为了提高生活质量,使健康、参与和保障的机会尽可能发挥最大效益的过程^[7]。老年人理应被视为人力资源中珍贵的一部分,这就需要延长老年人余寿的自立期和健康期。因而,在老龄化社会,体育锻炼的健身价值应该得到更多的关注,把体育锻炼作为维持和增进身心健康、延年益寿的关键途径已得到共识。

5. 已有研究的不足

近年来,我国老年体育的研究文献逐渐增多,学者们对老年体育所涉猎的领域研究比较泛,但是深入细化分类的研究相对较少。此外,我认为当前关于老年体育方面的宏观研究较多,且存在一定的重复性。具体表现为:一、研究内容存在重复性。前人已作细致研究的问题,又有学者将此提出来研究,研究意义不大;二、研究多为现象描述,缺少对问题的深层次剖析。很多文献都是停留在个人感性认识的层面上,只是对相关现状进行了阐述,而没有根据具体问题进行深入的分析,更没有提升到理性认识层面,文章说服力有所欠缺;三、很多文献中没有运用实证研究方法。有些文献对于研究方式方法表述不清,数据来源标注不清,导致研究结果信度较差,笔者认为这是一个值得所有学术界学者及学生应该注意的问题。同时笔者发现,只有极少数文章对问卷调查、现场调查、访谈法有所运用,并且使用了问卷调查的文章中,在对数据进行分析时停留在简单的表面描述,缺少对数据深入研究,很少有利用数据处理软件对所得数据进行处理。

6. 结语

本文主要通过文献检索对我国近十五年来老年体育方面的文献从研究主题、文献质量方面进行了粗略分析。近年来,尽管关于老年体育方面研究的论文数量逐年增多,但论文质量亟待提高。综观,关乎老年体育保健康复研究较少,笔者后期学术论文预期以“保健康复”为切入点,结合“积极老龄化”核心理念,在养老院、老干所、社区照护中心等展开实证调研,做名副其实的实证性研究,进而促进老年体育的发展。

参考文献

- [1] 刘明辉. 创建中国特色的老年体育学及其学科体系研究 [J]. 体育科学研究, 2009 (2) : 28.
- [2] 郭沧萍, 姜向群. 老年学概论 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2006: 24-27.
- [3] 周兰君. 美国老年体育政策对我国的启示 [J]. 中国体育科技, 2013 (49) : 5
- [4] 刘应. 中日老年体育现状比较分析 [J]. 四川体育科学, 2009 (38) : 6
- [5] 王润平. 老年体育研究进展 [J]. 西北师范大学学报, 2007 (38) : 4
- [6] 王洪宇. 健康老龄化和发展老年体育事业 [J]. 老年保健养生, 2005 (26) : 4
- [7] 李宗华. 积极老龄化背景下城市老年人社会参与的实证研究 [J]. 学习与实践, 2009 (12) : 4
- [8] 陈社英. 积极老龄化与中国: 观点与问题透视 [J]. 南方人口, 2010 (06) : 4
- [9] 乔梁. 城市老年人社会角色变迁过程与体育 [J]. 中国体育科技, 2005 (38) : 3
- [10] 黄静珊, 王兴林, 李宏印, 等. 陕西省农民体育的现状调查与对策研究 [J]. 体育科学, 2004, 24 (4) : 9-10.
- [11] 苏连勇. 略论老年体育的几个问题 [J]. 天津体育学院学报, 1990 (2) : 28.
- [12] 肖大力. 老年体育热的社会心理学解读及其可持续发展思考 [J]. 成都体育学院学报, 2008 (4) : 5
- [13] 周晓东, 阮竖磐, 杨阳, 林远, 葛林伟, 张立, 徐建清, 陈峰, 王海飞. 福建省老年人体育锻炼现状的调查与研究 [J]. 广州体育学报, 2010 (21) : 4
- [14] 黄山, 郑贺, 李显国, 章笑来, 薛鹏. 安徽省城市社区老年体育健身现状的调查与分析 [J]. 山东体育学院学报, 2010 (26) : 11

- [15] 周良君, 彭岳秋, 张璐. 广东省城市老年人体育消费现状调查与发展对策研究[J]. 体育科技文献通报, 2011 (20) : 7
- [16] 舒为平. 我国社会体育专业建设与社会体育培养[J]. 西安体育学院学报, 2005 (21) : 1
- [17] 付明, 汤起宇. 人口老龄化与社区体育[J]. 武汉体育学院学报, 2005 (39) : 4
- [18] 桑全喜. 高校体育院系设置老年体育类课程的思考[J]. 山东体育学院学报, 2011 (27) : 4
- [19] 睦小琴, 赵宝椿, 李田, 万仲平. 发展我国老年体育的意义与对策[J]. 北京体育大学学报, 2006 (29) : 11
- [20] 王锐. 我国城市老年人体育健身活动现状综述 [J]. 山东体育学院学报, 2007 (18) : 4
- [21] 曹士云, 白莉. 21 世纪中国老年人体育发展战略研究 [J]. 浙江体育科学, 2005, 22 (1) : 13-25.
- [22] 吕树庭. 21 世纪中国社会生活方式与体育的社会学透视 [J]. 天津体育学院学报, 2001 , 16 (1) : 1-3.
- [23] 汤晓玲. 对影响老年人体育锻炼动机的社会学分析[J]. 成都体育学院学报, 2006 (26) : 4
- [24] 张虹. 中国人口的老龄化与老年体育[J]. 南京师范大学学报, 2001 , 16 (1) : 1-3.
- [25] 王莉. 中国老年人社会参与的理论、实证与政策研究综述[J]. 人口与发展, 2011 (17) : 4
- [26] 颜小燕. 基于人口老龄化视域: 对城市社区老年体育健身服务的实证性研究——以安徽省部分城市社区为例[J]. 西安体育学院学报, 2013 (30) : 5

A literature review of research into the elderly sports

Juanli Kuang Yuqing Chen

(Hunan University, Changsha /Hunan, 4210082)

Abstract: In recent years, an aging society and elderly sports research has attached great importance at home and abroad, This paper mainly through the literature material law, and regards the aging society, the elderly sports, healthy aging and active aging as the key words, search over the past 15 years old sports literature, tracing the history of the elderly sports development, comparing elderly sports research status at home and abroad, analyzing from the aspects of research topic and literature quality, and then Sorting out documents.Aimed at the research concerning the elderly sports have a more comprehensive and in-depth interpretation, In order to provide a new breakthrough point and useful reference for the late elderly sports studies, at the same time promote the elderly sports' development.

Keywords: aging society; the elderly sports; Active aging; Healthy aging;

作者简介:

姓名: 匡娟丽

性别: 女

就读学校: 湖南大学

就读专业: 体育人文社会学

硕士类型: 学术型硕士

入学年份: 2014. 09

导师: 陈玉清