

老年人体育锻炼安全的研究述评

李争

(湖南大学, 湖南省、长沙市, 41000)

摘要: 运用文献资料法、归纳法、辩证法等研究方法,并在借鉴国外相关研究的基础上进行了归纳和分析。对文献进行梳理整合,总结各位学者对已有体育安全观的不同审视和观点,辩证的对各位仁人志士的研究进行概述、评论、展望和预测,旨在为我国体育安全领域的研究提供理论参考,为更多老年人科学健身,减少体育安全事故的发生做出贡献。结果表明:老年人体育锻炼的研究主要从社会学和生理、心理学的视角深入研究。社会学研究的内容主要包含老年人体育锻炼的生活方式、特点、行为特征等,在老年人体育生理学、心理学视角方面的研究中,主要集中在以下几个方面:1、体育健身与身体形态的变化;2、锻炼心理对老年人安全的影响。如焦虑水平如何影响体育锻炼安全事故的发生,经常锻炼对生活满意度的提高、降压、低抑郁的影响等。

关键词: 老年人; 体育安全; 伤害事故

中图分类号: G80 **文献标识码:** A

1. 体育安全的相关研究

1.1 学校体育安全的研究

安全是伴随人类一生的话题,马斯洛需求层次理论是人本主义科学的理论之一,该理论从低到高,将人类需求分成生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求、自我实现等5个层次的需求。马斯洛认为,整个有机体是一个追求安全的机制,人的感受器、效应器官、智能和其他能量主要是需求安全的工具。人一旦离开安全谈问题,事情将变得毫无意义。体育锻炼安全是通过体育锻炼过程、锻炼人物以及安全管理的研究来提高安全措施,以促进锻炼人群对安全的满足,达到安全锻炼,促进锻炼的目的。目前,国内已有很多学者、专家就“体育安全问题”做了归纳总结研究。

如王苗、石岩在2006年《小学生体育活动的安全问题与风险防范理论研究》一文中提到,小学生常发生的体育安全类型与问题原因,并进一步构建了安全防范模型,提出对策^[1];史海立在《高校冰上体育课安全问题当议》中分析冰上运动的体育教学安全问题主要有:基础层面的问题、思想意识—主观层面的问题、务实遵守安全要求的主观方面的原因、基础技术方面差造成的安全事故、对冰刀等器械缺少安全层面的理解和认识。主要的防范措施有:教师应强化头脑中的安全意识、安全教育、严明纪律的同时严明安全纪律,教师应充当救护与教练双重身份等研究^[2];高进、石岩,在《中学生体育活动伤害事故的风险管理研究》中提出中学生伤害事故发生的制约因素并提出风险规避策略与方法^[3];陈锦、刘晓莹等学者进行了高校体育安全体系建设的对策研究,提出高校安全体系建设的四大建议。万朝顺等学者在《预防体育伤害事故要加强理论知识的学习—高校体育教学活动伤害预防研究》^[4]中就大学生体育运动伤害的特点与原因展开分析,并就造成的原因进行了归纳分类,结合案例进行伤害原因分析,得出运动技能、隐性疾病、运动中违背合理利用体育场地的基本要求、违背运动生理学规律、保护方法因素是导致伤害的主因,并提出相应的对策;

刘海鹏在《体育设施标准对运动安全、环境安全的贡献》^[5]一文中提到:“体育设施的合理配置、摆放维护是锻炼安全的重要因素,是减少安全隐患的必要措施。”刘志红、李芳

等学者的《安全人机工程学在体育教学安全事故中的应用》不同以往的研究模式,而是以安全人机工程学原理为理论指导分析学校安全事故的原因,并依据 3E 原则,分别从管理、技术和教育三个角度来提出预防和避免体育教学安全事故发生的对策^[6]。

通过对以上文献的查阅发现目前专家学者对学校的体育教学安全现状、学生的锻炼安全、伤害事故的预防及对策的研究比较多,且对中小学的体育安全现状与风险防范研究较为细致,不足的是,我国学者对老年人的锻炼安全的研究只处于表层。主要表现为:对老年人体育安全的基本理论研究太少,且研究方法单一,普遍采用文献资料法,再进行逻辑分析来论证自己的观点,随着社会的发展,老龄化越来越加剧,研究老年人体育安全是老年人身心健康,减少疾病的发生,实现“以人为本”,“全民锻炼”目标的必经之路。通过研究找出基础教育中体育教学安全所需要解决的问题,使得学生能够健康快乐的成长。

1.2 体育安全事故的研究

国外对体育伤害事故发生的原因及其对策的研究较早,到目前为止,已有比较成熟的理论就学校伤害事故展开分析讨论。主要包括体育伤害与安全理论的研究和实证研究。理论研究,如学者黄恬恬、王斌^[7]在《加强政府管理,构建户外探险活动安全管理机制》中提到,学校的个别对抗性运动项目的风险规避与防范策略以及野外探险中如何做好安全运动的策略;日本在研究体育安全问题上主要从运动事故的诱因来源出发,如聂啸虎,张生平在《从日本的运动事故防范思考我们的对策和措施》中研究发现,运动事故的发生诱因主要是来源于运动人群的自身因素和自然环境等客观因素,其中特别强调要做好安全运动,安全态度安全防范意识必须时刻铭记^[8]。

John Severs (2003)在《小学体育安全与风险:体育教师手册》(Safety and Risk in Primary School Physical Education: a guide for teacher)一书中分别从教师、儿童、设备、环境等主客观方面阐述了小学体育发生安全事故的原因^[9];Dennis Caine (2008)则不同于大多数学者的研究思路,从运动解剖学和医学的角度分析造成儿童青少年运动损伤的危险因素和预防措施^[10];Carolyn (2003)采用系统性文献回顾的方法研究了儿童和青少年体育损伤的危险因素,目的是要找出潜在的风险因素和预防策略。

2. 老年人体育锻炼的相关研究

2.1 国外老年人体育锻炼的研究

研究老年人体育锻炼问题,对国家、社会乃至家庭的稳定发展都具有重要的理论价值和现实意义。国外关于老年人体育的研究较我国尚早,主要从有关老年人体育的管理模式、发展现状、组织实施形式、法律法规、行动指南、相关赛事等开始研究,且研究成果比我国成熟。

美国主要从管理模式上研究,在《美国老年人体育活动管窥》中从联邦政府、地方政府、学术研究机构、非政府组织以及历史回顾等层面研究美国老年人体育组织和管理形式以及活动现状及其影响因素,如图 1.1 所示。[11]关于西方主要发达国家老年人体育发展现状与政策规划研究,王颖等学者通过比较几个发达国家的政策规划,发现几个国家基本都出台了老年人体育运动指南,如美国在 1965 年颁布的《老年人法案》,新西兰颁布的《65 岁以上老年人行动指南》,还有各国跨部门“跨领域”制定老年人体育规划等。[12]相关赛事方面的研究,学者孟翔在《中国老年人体育健身大会的形成条件与基本情况分析》中提到,第一届世界老年运动会于 1987 年 10 月在美国圣乔治举行,此次运动会乃规模较大,影响力深远的一届大型老年运动会。大会共设 16 个大项和 27 种参赛运动项目,主要包含田径、舞蹈、球类等多种趣味项目,大会要求 50 岁以上的老年人参加,大会宗旨是提高老年人健康水平和激发老年人体育参与兴趣,倡导健康活跃的老年生活[13]。

2.2 国内老年人体育锻炼的研究

我国在研究老年人体育方面,一些学者主要研究老年人体育锻炼的动机,如高兴旺、温

志宏在《对我国老年人体育锻炼动机差异问题的研究》中归纳总结了我国不同地区、不同性别、不同年龄阶段、不同经济收入、不同文化程度的老年人体育锻炼的动机各不相同，且认为造成这些锻炼的不同原因是多方面的，因此建议老年人在体育锻炼中，我们要根据实际情况、因地制宜、区别对待指导老年人的锻炼^[14]。

笔者在查阅相关文献中，也发现洪家云、酆树龙、王雪峰、吕树庭等学者就老年人体育锻炼的动机研究中提到不同地区老年人参加体育活动的动机需求不尽相同，但动机排在前三位的依次有增进健康、消遣娱乐、康复防病，这表明大多数老年人参与体育锻炼的目的主要是强身健体。另外还有一些学者对老龄化背景下老年人体育锻炼的现状研究分析。如：宋金庄在《我国城乡老龄化现状与老年人群体育锻炼研究》中提到，目前我国城乡人口老龄化现状，主要从经济支持、医疗服务、日常的生活照料和体育保健四个方面不同和存在诸多问题研究，强调了发展老年人体育锻炼的必要性，并提出了针对人口老龄化挑战所应当采取的宏观对策及发展战略从而进一步保障老年人的正常生活促进我国城乡人口老龄化和谐发展的建议。^[15]关于老年人体育锻炼的研究还有学者分别从社会学和生理、心理学的视角深入研究。社会学研究的内容主要包含老年人体育锻炼的生活方式、特点、行为特征等，在老年人体育生理学、心理学视角方面的研究中，主要集中在以下几个方面：1、体育健身与身体形态的变化；2、老年人体育锻炼对心理的影响。如降低焦虑水平，经常锻炼对生活满意度的提高、降压、低抑郁的影响等

3. 关于老年人体育锻炼安全问题的研究

我国关于老年人体育锻炼安全问题的研究多以文献资料、问卷调查法为主调查一个地区的老年人体育锻炼情况，归纳总结老年人锻炼的安全伤害事故的发生特点。我国目前关于中小学及学校体育安全的风险防范、伤害事故、安全现状研究很多，且相关的法律法规也很多。如：教育部颁布的《学生伤害事故处理办法》，《青少年义务体育法》等，但专门针对中老年人这一特殊的群体，为他们设计安全与防护的知识和技术技能的书籍比较少。

宋洲洋和石岩等学者在《中老年人体育锻炼风险认知的实证研究》一文中，借鉴大多数学者的研究思路，采用质性研究的方法对中老年人体育锻炼风险认知先做假设，并构建中老年人体育锻炼风险认知理论，包括风险认知的结构、特征以及影响因素。然后采用定量分析方法进行验证。杨少锋的《谈老年人的体育锻炼中的安全与伤害》中介绍了老年人体育锻炼中常见的几种安全问题，并从心理学、社会学、运动医学的角度分析伤害产生的原因和提出了防范建议。李瑛在研究老年人体育安全问题中，首先采用对太原市离退休老年人锻炼中风险的发生情况、发生原因和危险因素进行研究，并对体育风险发生造成的损失进行评价，并首次提出遇见管理和控制策略等预防方案。李凤清、周毅刚、王冰、和王文君等学者主要对离退休人员的体育锻炼、活动现状调查分析，归纳总结在离退休体育锻炼中存在的安全隐患，并提出预防策略。除此之外，还有相当一部分学者从养老机构老年人体育锻炼的某一项目研究。

不同学者对养老机构老年人体育安全的视角不同。如史祝梅、王爱华从健身安全意识与行为方式的关系研究，肖丽芳在《东南十一省（市）重点师范大学养老机构老年人体育健身意识与行为研究》中也从健身意识与行为的方式研究，发现不同的健身意识导致不同的行为结果，从而提出应加强安全意识来提高锻炼结果。如魏恭在《中老年教职工慢跑的安全卫生》中以慢跑这一体育项目为例，从安全与卫生保健的视角阐述了体育锻炼的注意事项。王靓、戴付敏、赵慧楠和郭津津以广场舞为例，通过观察、查阅文献资料等研究方法找出广场舞对锻炼者身心健康的影响及安全防护的措施。：本课题通过对体育安全的研究、老年人体育锻炼的安全研究现状、老年人体育锻炼的安全研究、国内外养老机构状况的文献综述的梳理分析，发现我国学者对于中小学和高校体育安全的研究甚多。主要关注的是体育锻炼的动机、学校体育安全教育与行为关系等。国内对老年人的体育安全研究尚处于初级阶段，大多数研究局限于对老年人体育生活方式、体育心理与行为方式的研究，对老年人体育锻炼的现状分

析、体育锻炼的风险问题,老年人喜爱的健身项目、以及老年人体育锻炼动机方面研究的较多。但对养老机构老年人的健身现状进行研究的资料还比较少见。

4. 结论

多数文章为前人的经验总结概括,缺少实证研究,且较少针对老年人体育锻炼安全现状的问题实证研究针对老年人及养老机构体育安全研究较少,研究缺乏系统性,关于养老机构老年人体育锻炼安全的研究不够细致,缺乏对老年人体育安全现状各个结构、因素的深入研究。(2) 研究中缺乏对老年人体育锻炼的现状分析,大部分学者只研究老年人体育锻炼中存在的安全问题,仅仅是从老年人体育锻炼的风险角度研究体育锻炼的安全问题,缺乏对体育安全各个因素的详细分析。

参考文献

- [1] 王苗、石岩在 2006 年《小学生体育活动的安全问题与风险防范理论研究》
- [2] 史海立在《高校冰上体育课安全问题当议》
- [3] 高进, 石岩《中学生体育活动伤害事故的风险管理研究》
- [4] 万朝顺.高校体育教学活动伤害预防研究[J].云南师范大学学报.2009, 29 (5) , 75—77.
- [5] 刘海鹏. 体育设施标准对运动安全、环境安全的贡献, 中国标准化.2007(10)
- [6] 刘志红, 李芳.安全人机工程学在体育教学安全事故中的应用[J].理论研究, 2010(8)20—21.
- [7] 黄恬恬, 王斌. 加强政府管理,构建户外探险活动安全管理机制[J]. 咸宁学院学报,2012,(07):132-134.
- [8] 聂啸虎, 张生平.从日本的运动事故防范思考我们的对策和措施, 成都体育学院学报.2005.,28(5)
- [9] John Severs, Peter Whittlam, Jes Woodhouse. Safety and Risk in Primary School Physical Education: a guide for teachers. London: Routledge.2003.
- [10] Carolyn. Risk Factors for Injury in Child and Adolescent Sport: A Systematic Review of the Literature. Clinical Journal of Sport Medicine, 2003, 13 (4) :256-268.
- [11] 李晓红,周兰君,张三梅. 美国老年人体育活动管窥[J]. 沈阳体育学院学报,2013,04:22-25+32
- [12] 余建华. 日本老年人体育运动的现状与分析[J]. 武汉体育学院学报,2004,03:24-25+31
- [13] 周兰君. 荷兰德国老年人体育活动模式研究[J]. 体育文化导刊,2009,07:155-159.
- [14] 汪颖. 西方主要发达国家老年人体育发展现状与政策规划研究[J]. 体育科技文献通报,2016,01:103-107.
- [15] 孟翔. 中国老年人体育健身大会的形成条件与基本情况分析[D].首都体育学院,2015.

Review of research on physical exercise safety of old people

Li Zheng

(Hunan University, Changsha city, Hunan province,410000)

Abstract: Using the methods of literature, induction, dialectics and other research methods, and based on the foreign relevant research on the basis of induction and analysis. Through combing through the literature, the author summarizes the different views and viewpoints of the existing sports safety view, and summarizes, comments, forecasts and forecasts the research of people with lofty ideals, aims to provide theoretical reference for the research in the field of sports security in China, to contribute to the more elderly scientific fitness and reduce the occurrence of sports safety accidents. The results show that the research of physical safety of the elderly is mainly studied from the perspective of sociology and physiology and psychology. The content of sociological research mainly includes the life style, characteristics and behavior characteristics of physical exercise of the elderly, and in the research of physical physiology and psychology of the elderly, mainly focuses on the following aspects: 1. changes of physical fitness and physical form; 2. the effect of exercise psychology on the safety of the elderly. Such as how anxious level affects the occurrence of the safety accidents of physical training, the improvement of life satisfaction, the effects of depression and depression, etc.

Keywords: old people; Sports security; Injury accident

作者简介(可选):李争(1992-),女,湖南长沙,湖南大学体育学院在读硕士研究生,研究方向为体育教育训练学;

