

老年体育热的社会心理学解读及其可持续发展思考

肖大力

(山西大学体育学院,山西 太原 030006)

摘要:《全民健身计划纲要》的颁布实施,以及和谐社会的全面建设,激起了我国老年人的健身热潮。从社会心理学视角对老年体育热做一解读,在此基础上探讨了制约老年体育热持续发展的四个矛盾,进而提出老年体育热可持续发展的应对措施。对老年体育科学发展的关注,真实的体现了生命关怀这一命题,亦符合关注民生的社会要求。

关键词:老年体育热;全民健身;社会心理;矛盾;保障

中图分类号: G80 - 05 **文献标识码:** A **文章编号:** 1001—9154(2008)05—0014—04

A Social Psychological Analysis of the Elderly's Hot Pursuit of Sports and Reflection on Its Sustainable Development

Xiao Da - li

(Physical Education College, Shanxi University, Taiyuan, Shanxi, 030006)

Abstract: The implementation of "Guidelines for the National Fitness Plan" and overall construction of the harmonious society stimulate our elderly's enthusiasm for fitness exercises. This paper analyzes the elderly's hot pursuit of sports from the angle of social psychology, on the basis of which the four contradictions that hinder its sustainable development are also discussed and corresponding measures to promote its sustainable development are proposed. Concerns about the sports scientific development of the elderly truly reflect the theme of life caring and social demand to care about people's living.

Key words: the elderly's hot pursuit of sports, national fitness, social psychology, contradiction, guarantee

CLC number: G80 - 05 **Document code:** A **Article ID:** 1001—9154(2008)05—0014—04

在世界“银色浪潮”中,我国也进入了老龄化社会,且社会老龄化程度还在进一步加深。老年群体是社会的有机组成部分,关乎社会安定、团结、和谐的大局,老年问题引起了党和国家的高度关注。1995年6月国务院颁布并实施的《全民健身计划纲要》,是“功在当代、利在千秋”的伟业,对推动社会主义精神文明和物质文明建设产生了积极作用。目前,《全民健身计划纲要》实施已顺利进入第二期工程,经过十多年的努力,我国老年体育工作蓬勃发展,老年体协组织遍布城乡,已形成网络化体系,老年体育活动多种多样,丰富多彩,十分活跃,城乡呈现出一派新变化、新特点。尤其是近年来在各地掀起的老年健身操、交谊舞及健身跑和老年秧歌等形式的运动,使老年人的生活充满生机活力,精神面貌焕然一新,成了我国城乡的一大壮丽景观。生命关怀,意味着对人类及人的生存状况和生存意义最深层次的关注和热爱。关注老年体育的发

展,应立足从生命的实际需要出发,走进生命的生活世界,让生命在自然、自由的状态下感悟,切实体验人生的乐趣,焕发生命的活力。这既是生命关怀这一命题之要义,亦符合关注民生、构建和谐之要求。

1 老年体育热的社会心理学解读

1.1 垂暮之年对健康生活的心理渴望——老年体育热的原动力

随着我国经济的健康发展,人们物质生活水平的不断提高,加之医疗水平的不断提高,老年的健康在很大程度上得到了基本保障。这个时候,体育活动对老年人身心健康的维持、促进作用就凸现出来。老年人年事已高,对生命的渴望和对健康生活的期望使他们对自身的健康尤为关心,其参加体育健身活动带有明显的主动性。绝大多数老年人对于自身的生活自理能力较为看重,并由此而积极参与体育运动,因为一旦丧

作者简介:肖大力(1958—),副教授,硕士研究生导师,研究方向为体育教育训练和社会体育。

收稿日期:2008—03—08

失健康,其生活质量会降到最低点。为了避免这种人生窘境的出现,老年人往往愿意通过体育活动,来提高自身活力,从而远离疾病,远离衰弱。老年人这种垂暮之年对生命的渴望、对健康生活的心理渴求,是当前老年体育热的最基本的动力源泉。

1.2 相对封闭对社会交往的心理期盼——老年体育热的主动动力

时代的发展,社会的进步,老年人在温饱问题解决之后,开始追求更多精神层面上的需要。老年人退休后,随着年龄的增长,体力渐衰,交往的圈子日益缩小,与社会逐渐脱离,呈现相对封闭状态,这对老年人的身心发展都是不利的。人是一种社会性动物,单一的个人无法脱离社会而独自生存,社会交往是人们的生存方式。体育活动除了在生理上能够满足老年人健身、健体的需求外,参与体育活动还能够使已经淡出社会活动中心的老年人在同辈群体中重新建立起新的社会联系,以满足自身社会交往的心理期盼。老年人通过有组织,或自组织的体育活动,重新建立起老年人特定的活动圈子,彼此除了在一起进行有益的体育锻炼外,亦满足了自身社会交往的需要,使老年人的生活更为丰富和充实^[1]。老年人这种希望通过体育运动来改善社会交往的心理期盼,是老年体育热的主要动力。

1.3 角色转换对获得尊重的心理追求——老年体育热的推动力

许多老年人离退休后,除少数人确实身体健康状况较差外,大多数人生理机能虽有衰老变化,但仍可继续工作和劳动,特别是在大脑皮层中形成了长期紧张的节奏和职业习惯,难以在短时间内消退,离退休后,一夜之间转换了角色^[2]。有的离退休老人在“人生大舞台”上演一个角色演惯了,尤其是善长演主角,一下子不演了,清闲了,就受不了了,不能适应新的生活,甚至部分老人会因离退休前壮志未酬,事业与成就的需求欲望变得更为强烈,为获得和保持充沛的精力,希望继续做些有益的工作。特别是身体健康又有一技之长的老年人,不甘寂寞和安享清福,渴望在工作中继续体现自己的人生价值。无所事事反而使他们产生冷落和暮年无用之感,他们自觉参加体育锻炼,他们中间的大多数人是各地体育锻炼点的带头人。老年人离退休后对获得尊重、展现自我的心理追求是目前老年体育热的重要推动力。

1.4 经济压力下对人生不测的心理保护——老年体育热的策动力

21 世纪是一个全球医疗事业迅速发展的时代,但

是,我们还必须清楚的看到,新的疾病也在大量的产生和涌现,一些文明疾病、城市疾病正在广泛的蔓延。据有关健康组织的调查统计,老年人中患有高血压、糖尿病以及骨质疏松、心脏病、脑血管病、呼吸系统等疾病的病人占老年人口中较高的比例,并且有明显增长的势头。我国以“家庭供养”为主的养老模式与“空巢老人家庭”的日益增多之间存在着难以解决的矛盾,这样的现状必然给家庭和社会带来沉重的负担。对于老年人而言,一旦健康出现问题,势必更多地要靠家人或雇佣专门人员对其加以照料,为家庭和子女带来很大的经济压力和生活负担。在这一社会大环境和经济压力下对人生不测的心理保护成为我国老年体育热的主要策动力。基于对人生不测的心理保护,大多数老年人希望通过体育锻炼来增强自身的体质,最大程度上减轻家庭的负担,使家庭成员有更多的时间和精力去从事本职工作。

2 制约老年体育热持续发展的四个矛盾

2.1 健身行为的选择与社会保障系统尚未健全之间的矛盾

老年人一般来说不再参加工作,退休养老金、儿女亲戚的资助一般是他们主要的经济来源。保障体系的相对完善给老年人提供了一个相对稳定的保护网,然而,并不是这种保障体系能够覆盖全面,而且,保障金额较低只能提供受保障人的最低生活费用(有的尚不能满足其最低生活消费)^[3]。老年人有着很强的健身需求,但在物质生活的要求上不能被满足,必将直接影响到他们对健身行为的选择,这在很大程度上制约了老年人的健身需求的进一步发展。社会保障体系不但要建立健全,更要达到一个“高覆盖、高水平”的保障状态,才能够真正让受保障人群,特别是老年人获得物质上和心理上的双重安全感,从而真正实现保障体系的目的。

2.2 社会交往的需求与社区、老年体协功能缺位之间的矛盾

人到老年,交往需求更为迫切,一方面欲求得与家庭其他成员的亲热和睦及感情上的交流,另一方面欲求得与朋友邻居的友好往来获得友情和情感的交流。社区体育与老年体协的功能主要是增进社区成员的身心健康、促进交流^[4]。目前我国社区体育的软硬件建设相对滞后,且形式单一,尚不能达到社区体育所要达到的功能。社区体育如何针对老年人的特点组织开展健身活动,在很大意义上取决于对社区体育功能的重

新审视和重新定位。此外,在对老年体协的调查中发现,从老年体协发展会员以及组织活动的形式来看,能够参加老年体协的老年人其经济水平应该处于中等以上,对于生活水平较低、经济不富裕的多数老年人而言,参加老年体协、按时交纳会费也是一个负担,即使象征性的会费,也把相当多的老年人拒之老年体协门外,极大地挫伤了他们的积极性。如何真正服务老年人,方便老年人的健身需求,满足老年人参加体育锻炼的热情,老年体协在协会管理、领导、组织等方面还有许多工作要做。

2.3 健身热情的高涨与健身指导匮乏之间的矛盾

从生理学角度看,老年人的生理机能衰退,更需要通过适宜的身体锻炼来维持机能,保持健康。但是客观上身体的某些缺陷会影响老年人参加体育锻炼,适宜的锻炼对每个老年人都有着不同的标准,如何科学的指导老年人参加锻炼,促进健康,消除他们对健身行为的“恐惧”显得很重要。然而,大多数老年人对健康的认识和科学的健身方法的了解相对较少,甚至一些老年人出于对健身活动的疑惑和缺少科学健身指导而不愿意去参加体育活动。另外,一些参加健身活动的老年人也表现出了缺乏科学健身知识的特点,他们在健身活动时常常凭主观感受进行锻炼,没有一个系统的、循序渐进的科学锻炼,“过犹不及”,此类的行为不仅不能达到健身的效果,还会对机体产生负面影响,这些既表明了老年人科学健身方法知识的匮乏,也预示了体育社会指导员的作用还没有充分体现出来。

2.4 生活习惯的惰性与健康生活方式选择之间的矛盾

传统的民风民俗在现代社会文化大潮的冲击下发生了嬗变,注入了新的内涵,但是仍延续着某种传统的气质,造就了许多生活习惯:搓麻将(推牌九)、摆龙门阵等。事实上,麻将和牌是益智类的健身活动,但正如任何事物都要有“度”,长时间的打麻将、打牌不仅会影响到人的脊椎、骨骼等生理功能,也会对神经系统产生不良的影响。此外,由于地理、气候等多种因素的影响,地域文明在长期发展中亦形成了独特的地域性特征。不同地域的传统生活习惯和民风民俗对当地老年人群体有着深远的影响,多年养成的生活习惯(既有好的生活习惯,也有不良生活习惯)在老年生活中会继续延续。由于生活习惯的惰性,一些不良生活习惯对老年人的健康生活方式有着很多负面影响。养成科学的、健康的生活方式对老年人的健康有着至关重要的作用。

3 老年体育热可持续发展的应对措施

3.1 完善社会保障体系——老年体育热可持续发展的制度保障

完善社会保障体系,解决老年人生活、医疗、养老保障问题,是消除经济贫困对老年人参与体育运动根本性制约的前提。因此,进一步建立和完善社会关于老年人的社会保障体系,才能从根本上消除老年人的后顾之忧。只有做到了“老有所养、老有所医”,才可能做到“老有所为、老有所学、老有所乐”。在《全民健身计划纲要》第二期工程(2001-2010年)规划中,提出了“关注老年人”,“依托社区开展老年人体育,发挥社区体育组织在老年人体育活动中的积极作用”,“加快社区老年人体育设施的建设”,“公共体育场所要为老年人提供优先优惠服务”等对策和措施,但尚无法规性或政策性文件,导致在实施过程中的可操作性和可评价性差,难以得到认真地贯彻和落实。应尽快制定有关老年人健康的体质评价体系,尽快形成维护老年人体育权益的政策法规体系,使老年体育的开展有章可循、有法可依,以保证其可持续发展。

3.2 倡导科学健身理念——老年体育热可持续发展的思想保障

体育健身迎合了老年人的心理,成为了老年人保持生命活力和延年益寿的必然手段而倍受推崇。不适当的体育锻炼很可能造成本已脆弱的身体再受伤害,这在一定程度上影响了老年人参与体育健身的行为。在老年人中乃至全社会提倡科学的健身观念,推广科学的健身方法,有助于老年人在参加健身活动的时候获得具有针对性的指导,从而在现实生活中找到适合他们自己风格的体育健身项目和健身方法。根据老年人自身特点进行的科学健身指导,能够在很大程度上避免老年人受到不科学健身方式所导致的有害健康行为的出现。有关部门应组织人员进行调查研究,了解老年人所需要的体育项目和适宜的活动方式,创编和推广适合老年人身心特点的活动,最大限度地满足老年人的身心需要。同时,加强老年人喜欢的民族传统体育项目的推广和指导,大力倡导科学健身。

3.3 加快社区配套建设——老年体育热可持续发展的组织保障

老年体育是体育工作和老龄工作的复合部分,老年体协是老年群众自愿结成的进行体育锻炼的联合性非盈利的社会团体组织,为众多的老年人提供了一个非常好的社会交往与体育健身的舞台。(下转第 34 页)

惠。

3.5 立足农村经济,依靠政府扶持,借助社会力量,改变农村体育的落后条件

农村体育条件落后对农村体育发展构成了根本性制约。因此,要扭转农村体育的不利局面,首先要自觉把农村经济发展、教育发展同体育发展结合起来,充分认识经济发展、教育发展的先导作用,切不可把体育发展同经济发展和教育发展对立起来,更不能像“文化大革命”时期放下生产、教育搞体育。其次,要借助政府力量,动员社会力量,利用体育行业力量,加强农村体育基础设施建设,加强农村体育文化建设,加强农村体育经费投入制度建设,确保农村体育条件有一个大的改观,以实现农村体育战略目标。

参 考 文 献

- [1] 张发强.在全国农民体协工作会议上的讲话[C].北京:全国农民体育工作会议,1999.
- [2] 中国统计网.第一次全国农业情况普查[EB/OL].<http://www.stats.gov.cn>
- [3] 卢文云.建国以来中国农村体育实践的历史审视[J].体育学刊,2006(1).
- [4] 张发强.中国社会体育现状调查结果报告[J].体育科学,1999(1).
- [5] 王广虎.弱势群体参与全民健身的现状调查与对策研究[M].成都:四川大学出版社,2005.
- [6] 国家体育总局.第五次全国体育场地普查数据公报[EB/OL].<http://www.sport.gov.cn>

(上接第 16 页)因此,在老年人中实施全民健身应最大化地盘活各级老年体协,充分发挥老年体协的行业优势和组织优势,提高老年体协的工作效率,使更多的老年人成为老年体协的成员,进而成为全民健身的积极参与者。此外,在市场经济条件下,以社区形式出现的群众体育得到了长足发展,成为当前老年体育存在和发展的主要形式。因此,加快社区体育场所建设和完善社区体育服务成为当务之急。老年人作为社区体育活动的积极分子,必然因此受益。同时,社区体育的出现与快速发展,可以为老年人提供社会融合、社会参与的平台,这既能够满足老年人社会参与的心理,也能够满足老年人体育健身的需求,从而来缓解老龄化社会带来的矛盾,提高老年人的生活质量。

3.4 统筹体育发展战略——老年体育热可持续发展的行为保障

时至今日,体育对青少年生长发育和健康的贡献已人所熟知。但是,如何将青少年时期千辛万苦开发出来的种种能力保持下去,使其效果延续到人生的暮年,却依然缺少答案。我们不遗余力地根据青少年的兴趣和需要设计花样翻新,丰富多彩的体育项目的时候,老年人依然年复一年地练着“最适合”他们的“功、拳、操”和大秧歌;我们习惯以超量恢复、循序渐进等理论来指导体育锻炼,而对这些理论如何应用于

体能“循序渐退”的老年人却鲜有研究成果;我们在体育院系中培养一批批精通青少年体育的教师、教练,却很少想到他们的知识结构是否符合老年体育的需要。老年是人生的最后阶段,老年体育也是此前各阶段体育效果的终审与总结。老年体育暴露出的种种不足,实际上也反映出壮年体育、青年体育,甚至少年体育中存在的问题。诸多问题都需要我们的体育工作者全盘考虑,从长计议,统筹体育发展战略的思路。一方面,加快学校体育教学改革,树立终身体育的观念,夯实未来体育健身的基础;另一方面,立足老年体育面临的现实问题,从关怀生命、关注民生、关心弱势群体的高度,切实地为老年群体排忧解难,提供更实惠的体育公益服务。

参 考 文 献

- [1] 庞俊梅.论老年体育的社会意义[J].体育文化导刊,2002(3).
- [2] 马青录,张富平.老年体育的价值、特点与方法[J].上海体育学院学报,1999(12).
- [3] 陈宁.全民健身概论[M].成都:四川教育出版社,2003:281.
- [4] 任海.老年体育再思考[J].体育科学,2006(6).