

# 邯郸市老年体育健身发展研究

曹冰<sup>1</sup>, 焦燕华<sup>2</sup>

(1. 河北工程大学 公共体育部, 河北 邯郸 056038; 2. 邯郸学院 法政系, 河北 邯郸 056038)

**[摘要]** 随着我国“老龄化时代”的到来, 老年人的体质健康已成为一个全社会的问题。如何通过适宜的体育锻炼手段来提高老年人身心健康水平, 解决现存的老年问题是社会研究的热点。文章从邯郸市老年体育健身的实际情况出发, 通过访谈法对邯郸市老年体育健身和服务情况进行了研究, 并提出了老年人体育健身的相关发展对策, 为政府有关职能部门制定政策和进行社区体育建设提供理论依据。

**[关键词]** 老年; 体育健身; 邯郸市

**[中图分类号]** C913.6 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1673-9477(2012)01-0029-02

“十二五”时期是我国全面建设小康社会的关键时期, 也是老龄事业发展的重要机遇期。随着第一个老年人口增长高峰到来, 我国人口老龄化进程将进一步加快。老龄化工作中老年人体质健康引起当前社会各界的极大关注, 人体机能衰退是人类步入衰老阶段的一大明显生理特征, 精神衰退往往会促使大部分老龄人更加衰老, 它不仅影响老年人晚年生活, 甚至导致老年人的体质健康急剧下降<sup>[1]</sup>。因此加强老年体育健身工作, 完善老年体育健身设施, 安排老年体育健身活动场所, 加强老年体育组织建设, 积极组织老年人参加全民健身活动, 是促进老年人身心健康, 增强体质、缓解人口老龄化问题的最为基本的手段之一, 是我国《全民健身计划纲要》的一个重要组成部分。

论文从邯郸市社区老年体育健身的实际情况出发, 通过访谈法对邯郸市老年体育健身和服务情况进行了研究, 并提出了老年人体育健身的相关发展对策及建议, 为政府对老年体育健身制定政策提供理论依据。

## 一、老年体育健身的界定

### (一) 老年体育的定义

老年体育是社会体育的组成部分。对老年人进行的以增进健康、延缓衰老、防治老年性疾病, 丰富晚年业余生活为目的的身体锻炼活动, 要根据老年人的健康、体力状况和兴趣来安排活动内容。锻炼时要注意循序渐进、持之以恒、安全卫生和因人而异; 不要做憋气、速度太快或猛然使劲举起重物, 以及突然蹲下或低头等动作练习; 应避免剧烈的对抗性竞赛。

### (二) 老年体育健身的功用

老年体育健身活动的发展不仅能够适度解决人口老龄化对社会带来的一些压力, 而且更重要的是有助于老年人的身心健康, 使老年人在体育活动中调节身心, 提高交往能力, 增进友谊, 减少老年人的孤独心理, 对我国精神文明建设, 构建和谐社会也起到了一定的推进作用。

## 二、邯郸市老年体育健身的问题

### (一) 社区老年体育健身组织管理不善

社区老年人体育健身组织管理力量薄弱, 每个社区很少有正规科学的老年体育活动组织管理机构, 没有明确的老年体育健身方面的职责法规。老年体育活动组织与否随情况而定, 较随心所欲。大多数老年体育健身活动是自发组织的, 组织管理者是不够专业的有一定体育特长的中老年志愿者担当, 因而社区老年体育方面的物力、财力问题得不到相应的重视, 也就难以得到合理解决。这种没有正规组织不成体系的老年体育活动使老年人体育锻炼的随意性和盲目性较大, 导致锻炼起不到很好的作用和效果。所以建立一个科学合理的社区体育组织管理体系是政府相关部门的当务之急。

### (二) 社区老年体育健身场地和器材缺乏

当前邯郸市社区老年体育健身场地不能满足老年人的健身需求, 特别是社区室内老年体育健身中心的建设较少, 所以大多数老年人只好选择在一些广场、公园、街道空地进行健身活动。符合老年体育健身的器材设施也相对较少, 在锻炼的高峰期显得比较紧张, 甚至在有的活动场所根本就没有设置健身器械, 遭到其附近居住老年人的不满。

### (三) 社区老年体育健身活动方式较少

目前,邯郸市老年人体育活动场所大部分是免费的公共场所,由于器材的缺乏,大多数老年人进行体育锻炼有慢跑、散步、广场舞、乒乓球、太极拳等,活动的方式单一。据调查,老年人非常渴望一些新鲜的健身项目,老年人长时间从事同一种运动,慢慢的会使其失去兴趣,这会极大地打击老年人体育运动的积极。

## 三、邯郸市老年体育健身服务的建议与对策

### (一) 健全社区老年体育健身管理工作

政府相关部门应该注重老年体育健身的组织管理,健全这方面的法规政策,在各社区建设老年体育健身组织机构。组织老年健身活动,负责相关事务,政府部门设置相应的考核监督机制对各社区的机构进行定期工作考核,以保障社区老年体育健身工作的积极进行。活动经费来源除了政府提供外,社区要积极拓展经费来源渠道,例如向社会拉赞助、联合企业一起搞活动等等,以满足老年体育健身的发展需求。

### (二) 加强体育健身场地设施建设

加大社区体育设施的投入,规范体育场地设施的建设,建设一些免费的室内活动中心,设置一些符合老年人健身特点的运动器械。鼓励部分企、事业单位的体育馆场所能够施行定期对外免费开放政策。

### (三) 加强老年体育健身宣传力度,配备专业指导人员

政府相关管理部门要有计划地对社区管理人

员、体育健身指导员进行科学培训,提高其体育健身指导和服务的科学性和有效性。要发展引进一些专业的退休体育工作人员、业余体校教练员参与社区各类体育健身活动的组织与技术指导工作,提高老年体育健身效果。为了帮助老年人科学锻炼身体,要通过定期开展体育健身知识讲座,媒体播报相关知识信息等多种途径进行宣传,已达到科学指导的作用。

### (四) 创新老年体育健身活动形式

当前老年体育健身活动的形式较为单调,大多数人都是自发组织地在广场,公园、街边空地进行一些集体舞蹈、太极拳、跑步等传统活动,我们应针对老年人的兴趣和运动特点结合国外的老年人体育健身项目,大力开展老年体育健身活动创新,创作出新的健身项目,以提高老年人对体育锻炼的兴趣。

## 四、结论

当前邯郸市应把社区体育服务作为一种具有开创性、时代性、紧迫性特点的工作来抓,建立健全社区老年体育健身组织、服务、人才、监督等管理机制,扩大现有体育场地设施,多渠道解决社区体育经费问题,培养高素质的体育健身指导人员,想方设法营造和谐的老年体育健身环境,充分地积极地为老年体育健身高质量服务。

### [参考文献]

- [1] 林昭绒. 城区中老年人体育健身现状研究[J]. 武汉体育学院学报, 2003(3): 165-166, 169.

[责任编辑 陶爱新]

## Research on developing the physical fitness for the elderly in Handan

CAO Bing<sup>1</sup>, JIAO Yan-hua<sup>2</sup>

(1. Department of Public Physical Education, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China; 2. Department of Law and Politics, Handan College, Handan 056038, China)

**Abstract:** With the coming of the time of aging population, the physical health of the elderly has become a social problem. How to keep physical and psychological health and solve the existing problem of the elderly through appropriate physical exercise are hot issues. Based on the actual situation of the elderly physical fitness in Handan, the paper researches the situation of the elderly doing exercise and community sports services by interview and survey, and discusses some proposals to help the government make corresponding development policies, and provide communities with foundation to build their sports services.

**Key Words:** the elderly, physical fitness, Handan city