

老龄化背景下体育院校资源服务 农村老年体育教学的策略

娄 旭

(安徽体育运动职业技术学院 体育教学管理系, 合肥 230001)

摘要:开展农村老年体育能够有效提高农村老年人群身心健康水平。由于农村老年体育教学长期的发展滞后,未能发挥其应有的价值和作用。在老龄化背景下,面对现代化农村建设发展和农村老年人健康生活的需要,通过阐述农村老年体育教学概念内涵、主要内容、开展意义,分析面临主要困境及原因的基础上,对体育院校资源服务农村老年体育教学的有效路径进行了研究,为农村老年体育教学发展提供有益参考。

关键词:老龄化社会;老年教育;体育院校;农村体育教学

中图分类号:G807.7;G777

文献标识码:A

文章编号:2097-0625(2023)03-0022-05

一、引言

第七次全国人口普查数据显示,我国 60 岁及以上人口占总人口 18.70%,相较上一轮普查数据,人口老龄化程度进一步加深。《中国人口老龄化发展趋势预测报告》指出在未来很长一段时间,我国将长期处于老龄化社会^[1]。党的二十大明确了新时代新征程要实现中国式现代化,提出实施积极应对人口老龄化战略,推动实现全体老年人享有基本养老服务。老龄化背景下做好农村老年教育,是落实人口老龄化国家战略实施的具体举措^[2]。为充分发挥体育在乡村振兴中的综合价值,2023 年 6 月,国家体育总局等 12 部门联合印发的《关于推进体育助力乡村振兴工作的指导意见》提出,“充分发挥体育的健康促进作用,促进乡村老年人身心健康”,将依托体育促进乡村老年人健康提上工作日程。老年人体育锻炼具备促进老年人群身心健康、提升生活满意度等诸多功效,然而当前农村体育资源匮乏,农村老年人体育知识、技能有限,导致体育促进农村老年人健康的成效不足。因此,针对农村老年人开展体育教学活动,应是农村老年教育的重要组成部分。

围绕研究主题,依托中国知网等数据库检索显示,目前老年体育的研究是体育专业研究的热点,但是针对农村老年体育教学相关研究并不多见。特别是在全面推进乡村振兴,面对老龄化日益加重,有效发挥农村老年体育教学作用方面研究更是阙如。体育院校的专业优势、体育特色使得其在推动农村老年体育教学方面具有无与伦比的优势。本研究通过阐述农村老年体育教学的概念内涵、主要内容、开展意义,在分析现实困境及产生原因的基础上,对体育院校如何发挥资源优势,服务农村老年体育教学的有效路径进行研究,以期在老龄化背景下更好地发挥农村老年体育教学作用,服务农村老年人群幸福健康生活的需要。

二、农村老年体育教学的内涵及内容范围

(一)农村老年体育教学的内涵

老年体育教学是服务老年人群对体育与健康知识的需要,为获得锻炼保健技能而进行的教育教学活动,是老年教育的重要组成部分。老年体育教学不是职业教育或普通教育,而是根据老年人生理和心理特征进行的一种教育活动。其目的是丰富老年人精神

收稿日期:2023-04-11

基金项目:安徽省高等学校科学研究重点项目“体育服务乡村振兴的理论与实践探索”(项目编号:2022AH053118);安徽省高等学校省级重大线上教育改革研究项目“疫情期间线上教育和后期线下教育有效衔接的路径探究”(项目编号:2020zdxsjg143)

作者简介:娄旭(1983—),男,安徽合肥人,副教授,硕士。研究方向:体育人文社会、体育教学与训练。

文化生活,增强体质,愉悦身心,提高健康水平。

一般来说,老年人群的理想状态是健康良好、有志趣相投的朋友、有惬意的事情可做、有积极的个人的人生观等。老年体育教学在很大程度上能促进这些需求的满足。特别在乡村社会中,通过农村老年体育教学开展,能够有效缓解农村老年人群由于身心健康问题而导致的负担过重,能够有效缓解老年人的被边缘化和孤独感。并且,老年人群是丰富的社会资源,特别是乡村振兴背景下,通过老年体育教学,能使老年人的社会关系优势得以继续发挥,不仅能有效服务乡村振兴大业,还能增强老年人老有所为的自豪感、成就感,进而提升老年人心理健康水平。

(二)农村老年体育教学的内容范围

老年体育教学所面对的对象是老年人群,由于老年人身体机能不断趋于退化,并不是所有的运动都适合老年人,因此老年人要选择合适的运动内容。为了更好的开展老年体育教学,从年龄结构上可将老年期分为三个阶段:60~69岁为低龄老人,70~79岁为中龄老人,80岁以上为高龄老人。应根据不同年龄段老年人的身心状况,针对性地向农村老年人群进行健康锻炼知识的普及。总的来说,主要包括有氧运动、身体柔韧性运动、力量运动、综合运动等四个类型,见表1。

表1 农村老年体育教学主要内容

类型	内容	特点
知识普及	体育与健康知识讲授	传授体育知识
有氧运动	散步、快走、广场舞、慢跑	提高心肺功能 加强血液循环
身体柔韧性运动	拉伸、太极拳、传统武术、健身路径	舒展筋骨 避免关节僵化
力量运动	小哑铃操、小器械运动	增强肌肉力量
综合运动	趣味体育赛事、球类等集体性活动	促进社会交往 提高身心健康

三、开展农村老年体育教学的意义

(一)有利于提高农村老年人群健康水平

健康是老年人群幸福生活的基础,农村老年人群在步入老年生活之后,容易产生身心健康方面的困扰。通过农村老年体育教学的开展,让农村老年人群

形成对健康和体育的正确认知,掌握提高身心健康的体育锻炼方法,树立积极参与体育活动的意识,增强社会交往的意愿,进而全面提升身心健康水平。

(二)有利于提高农村老年人群生活质量

在农村青山绿水、环境优美的广阔天地中,开展老年体育教学,让老年人学在其中、乐在其中。运用体育教学所学会的健康身心的方法,融入自然环境,拓展生活空间,能够重塑农村老年人群积极生活的状态,有效提升了农村老年人群的生活质量。

(三)有利于推动农村社会精神文明建设

农村老年体育教学,既提升了老年人群身心健康水平,也为精神文明建设,奠定了健康的身体基础。老年体育侧重健身性、参与性,淡化竞技性,提倡积极参与体育活动,从思想观念、健康生活方式等多方面丰富农村老年人群的精神文化生活,丰富乡村文化,进而推动农村精神文明建设。

(四)有利于助力乡村振兴全面建设发展

围绕着乡村振兴总要求,通过农村老年体育教学,为产业发展培育老年人力资源。加强农村体育基础设施建设,提升人居环境质量。弘扬体育精神和公平竞争与规则意识,促进移风易俗,强化了老年人群法治思想,实现乡风文明、治理有效。

四、当前农村老年体育教学面临的主要困境

近年来,我国老年教育的发展有了明显进步。《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》指出,要将老年教育纳入终身教育体系,推动扩大老年教育资源供给^[3],提升老年文化体育服务质量。部分地区已经出台了省级层面老年教育发展规划和老年教育条例,体现出对老年教育工作高度重视。但是当前农村老年教育,特别是农村老年体育教学发展明显滞后,与老年人群对美好健康生活需要之间有较大的差距。

(一)职能部门重视程度有待提高

老年教育是服务老年人群晚年生活需要而进行的教育活动,关乎老年人群晚年生活的质量。面对老龄化背景和乡村振兴的要求,农村老年教育发展任务繁重。其中,农村老年体育教学是农村老年教育的薄弱环节,存在长期缺少统筹部署、制度保障不够完善、机制体制尚不健全等问题,导致了农村老年体育教学服务供给严重不足,已经不能适应农村社会发展需要。这种困境产生的原因在于,相关职能部门以及整

个农村社会,更加注重经济建设,未能从根本上认识到农村老年体育的重要性,观念里认为农村老年体育与农村经济社会发展关系不大,没有充分认识到老年体育所蕴含的丰富价值,忽视了农村老年人群对体育的需求,这些因素最终制约了农村老年体育教学的开展。

(二)老年人群体对体育价值认识不足

价值和需要是推动一事物在社会中存在并发展的关键^[4]。体育对于老年人群的价值和老年人群对体育的需要,是老龄化背景中体育服务老龄社会的根本所在^[5]。体育对于老年人群的价值,以及如何正确获得健康幸福、精神愉悦需要的方式,直接反映出老年人群对体育的认知度。目前,农村老年人群缺乏对体育的正确认知,导致体育作用与价值无法充分发挥,农村老年体育教学失去了发展的空间和动力。这一困境是与农村青少年体育教学开展滞后相关联的。当前这一代农村老年人的童年,是在农村各方面水平都处于较低发展状态的情形下度过的,他们多数没有接受系统的体育教育,未养成终身体育的意识和习惯。这些因素长期叠加,最终使得农村老年人群对体育的认知缺失,从而影响农村老年体育教学的开展。

(三)老年体育教学形式和内容单一

体育教学模式是指在一定教学思想或教学理论指导下,建立起来的比较稳定的体育教学活动结构和程序。农村体育教学尚未形成较为成熟的指导思想,具体体现为农村老年体育教学模式单一。目前农村老年体育教学内容和教学设施条件都较为简单和简陋。在教学内容方面,大多以当地民俗体育活动为主,且处于低频率、松散式的简单培训层面。在教学保障方面,虽然建设了一定数量的体育场地设施,能够一定程度上缓解农村老年人体育锻炼的需要,但仍然不能满足老年体育教学广泛开展的需要。对体育保健知识的普及、体育健身的规律与技巧等方面的教学,亦局限于简单常识的介绍,缺乏针对性和有效性。

(四)老年体育教学专业师资匮乏

老年体育教学服务农村老年人群的过程,需要师资队伍发挥有效的纽带作用,把老年体育价值和农村老年人的需要连接起来。目前大部分农村没有老年体育教学的专业师资队伍。部分农村文化体育基础较好的区域,基本都是农村体育骨干、乡村教师怀着一种对体育事业的奉献精神,对老年人进行简单的文

化体育活动指导。仅有的这部分农村老年体育方面的从业人员,绝大多数没有体育专业背景,自身的体育知识和技能也是参差不齐。这一困境的形成是由于农村体育从业人员数量严重不足而导致。并且,农村尚未建立体育教学能力水平方面的培训和进修体系,造成了现有的农村体育骨干人员的业务素质能力难以提高。

(五)体育教学保障条件落后

体育教学对于教学设施、场地器材等保障条件有专业性的要求。《“健康中国 2030”规划纲要》指出,将统筹建设全民健身公共设施,加强健身步道、骑行道、全民健身中心、体育公园、社区多功能运动场等场地设施建设。到 2030 年,基本建成县乡村三级公共体育设施网络,人均体育场地面积不低于 2.3 平方米^[6]。目前,农村老年人进行体育活动的场地简陋,他们大多只能选择在自己居住的房前屋后空地,或者村庄田间地头空闲区域。虽然乡镇区域体育活动场地条件较好,但是数量总体有限。对于老年体育教学的开展,场地设施是基本保障和必备条件,即使老年人愿意加入体育教学活动,由于场地条件的限制,对参与体育教学的热情也将产生较大的影响^[7]。这一困境的产生,主要原因是由于农村地区体育设施缺乏,这是普遍存在的客观事实,大多数乡村范围内可提供用于体育教学和锻炼的设施场地仍不能满足现实需要。

五、体育院校资源服务农村老年体育教学的有效路径

老龄化背景下,面对中国式现代化建设要求,体育院校要充分发挥职责和使命,服务国家战略和社会发展需要。特别是在服务乡村振兴过程中,对农村老年体育教学建设方面,可以依托体育院校的学科优势,发挥体育与教育专业特色,聚焦服务农村老年人群的健康身心和文化体育活动的需求,为促进农村老年人群的幸福生活和乡村社会发展做出体育院校应有的贡献。

(一)发挥体育院校学科优势,促进老年体育教学体系建设

体育院校在专业建设、教学体系、人才培养等方面都有明显的体育和教育双重资源优势。要以特色和优势,服务农村老年人群对文化体育活动和身心健康的需要,根据农村老年体育教学的实际情况,提供

体育人才、体育文化和体育技术支持^[8]。从课程设置、教学教法、师资队伍建设和体育教学保障等方面提供精准指导。发挥体育院校教学科研作用,围绕农村老年体育教学价值作用和发展困境,积极组织开展农村老年体育教学研究,指导农村老年体育教学建设。彰显体育院校办学优势,帮助建立符合农村社会发展规律,适合农村老年人群实际的老年体育教学体系。

(二)发挥体育院校专业特色,培养老年体育教学骨干队伍

体育院校应突出专业特色,发挥培养农村老年体育教学骨干队伍的作用。通过组织体育院校优秀实习生,到农村进行老年体育教学岗位实习,有效充实农村老年体育教学师资队伍。创新农村老年体育教学骨干培养的机制,采取送培训到农村和选骨干进体育院校双向培养模式,解决农村老年体育教学骨干人才缺少的困境。体育院校还可以组织体育专家定期到农村进行老年体育教学“走教”,组织体育教师开展农村老年体育教学“支教”,组织有意向服务老年体育教学事业发展的退休体育教师,到农村开展体育教学的“从教”,培养带动农村“五老”人员投身老年体育教学管理服务,打造一支既有体育院校专业支持,又具有农村特色的老年体育教学骨干队伍^[9]。

(三)发挥体育院校资源优势,丰富农村老年体育教学内容

体育院校要发挥好自身的教育资源,通过老年体育教学、体育锻炼活动、老年健康知识讲座、老年健康趣味运动会、体育竞赛表演等,打通教育宣传体育知识、关心服务老年人群健康幸福生活的“最后一公里”。丰富老年体育教学活动内容,培养老年人群体育方面的兴趣爱好,坚持参与体育锻炼活动,实现提高身心健康,获得精神愉悦的效果^[10]。加强体育院校宣传教育的功能,吸引更多的农村老年人加入农村老年体育学习队伍中。将农村老年体育教学平台,打造成为思想建设的“主阵地”、文化建设的“主战场”、文明传播的“主渠道”,不断提升农村老年人群获得感和幸福感。

(四)发挥体育院校教育技术优势,创新线上体育教学模式

随着基础设施的不断完善,互联网技术已经在农村普遍使用。体育院校在推动农村老年体育教学建

设过程中,可以发挥现代教育技术,依托线上教学的优势,将更多适合农村老年体育教学开展的资源,及时呈现在老年人的面前,不断满足农村老年人群对体育教学多样化、个性化学习需求。体育院校可以因地制宜地制作一批符合农村老年体育教学需要的精品课程和优秀教材,采取线上线下相结合的方式,充分利用多媒体信息技术,开展体验学习、远程学习,实现优质教学资源合理配置,扩大农村老年体育教学资源供给,探索创新“互联网+老年体育教学”模式^[11],将现代化教育技术资源的优势作用,运用于农村老年体育教学网络学习平台建设。

(五)发挥体育院校社会担当,推动体育教学硬件设施建设

在农村老年体育教学保障方面,体育院校应该充分发挥好服务社会的责任担当,发挥示范引领作用,围绕农村老年体育教学开展的现实需要,创新帮扶方式,开展体育器材捐赠,帮助援建体育场地设施。立足体育院校优势,整合社会资源,充分发挥社会力量及社会组织的作用,多渠道完善农村体育基础设施建设。探索出体育院校牵线联络,社会资源多方帮扶,形成合力,尽快补齐农村体育设施不足的短板。通过扩大社会捐赠帮扶面,有效解决农村体育设施短缺的现状,进一步营造出社会各界,关心支持农村老年体育教学的良好局面。

六、结语

老年体育教学的本质是教育,教育的终极目标是促进人的全面发展。开展农村老年体育教学,丰富文化体育活动内容,不断提升农村老年人群体健康生活水平,是有效实现老有所为、老有所乐的重要方式。由于历史发展局限,农村老年体育教学发展缓慢,离理想状态和实际需要差距很大。在新时代新征程中,老年体育教学必须实现跨越式发展,才能发挥其在人口老龄化日益加重、乡村振兴全面推进、社会主义现代化美好农村建设不断纵深发展中的重要作用。体育院校资源赋能农村老年体育教学的开展,是一条有效推动农村老年体育跨越式发展的重要路径。在老龄化背景下,应持续发挥体育院校服务社会的责任担当,不断推动体育院校资源服务农村老年体育教学的开展。

参考文献:

- [1] 张翠兰. 人口老龄化背景下新型职业农民培育的困境及对策: 基于农村职业教育的视角[J]. 职教发展研究, 2022(4): 88-96.
- [2] 习近平. 高举中国特色社会主义伟大旗帜 为全面建设社会主义现代化国家而团结奋斗: 在中国共产党第二十次全国代表大会上的报告[J]. 农村工作通讯, 2022(21): 4-22.
- [3] 胡湛. 家庭建设背景下中国式居家社区养老模式展望[J]. 河海大学学报(哲学社会科学版), 2022, 24(6): 11-17.
- [4] 熊欢. 学科特质、学术困局、学理拓展: 体育社会学之变局路径[J]. 上海体育学院学报, 2023, 47(1): 8-19.
- [5] 向杨周, 廖萍, 秦小平. 自治单元下沉: 农村体育公共服务治理新路径[J]. 湖北体育科技, 2022, 41(8): 701-705.
- [6] 王滢. 无锡市农村居家养老服务的实践探索与优化路径研究[D]. 无锡: 江南大学, 2023: 13-15.
- [7] 丁小歌. “全民健身”背景下我国农村老年体育的发展研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(20): 173-174.
- [8] 莫双瑗, 郑艳静. 农村老年体育发展现状、问题与对策[J]. 体育视野, 2021(3): 11-12.
- [9] 余惠先. 沙县乡村乐龄学堂办学经验及其对开展农村老年教育的启示[J]. 高等继续教育学报, 2022, 35(6): 76-80.
- [10] 钟江颖. 乡村振兴背景下农村社区老年健康教育的价值意蕴与推进策略[J]. 中国成人教育, 2022(23): 76-80.
- [11] 聂翠云, 范立显, 王小素. 开放大学开展老年教育的优势、不足与策略: 以江西开放大学为例[J]. 安徽开放大学学报, 2022(4): 42-47.

Strategy of Sports Colleges and Universities Resources Serving the Rural Elderly Physical Education Under the Background of Aging

LOU Xu

(Department of Physical Education Management,
Anhui Sports Vocational and Technical College, Hefei 230001, China)

Abstract: Carrying out the rural elderly sports can effectively improve the physical and mental health of rural elderly people. Due to the long-term lag in the development of rural elderly physical education, it has not played its due value and role. Under the background of aging, in the face of the development of modern rural construction and the needs of the healthy life of rural elderly people, this paper elaborates the connotation, main content and significance of the physical education teaching for rural elderly people, and analyzes the main difficulties and reasons faced. On the basis of this, the paper also studies the effective path of sports colleges and universities resources to serve the rural elderly physical education, and provides the useful reference for the development of rural elderly physical education.

Keywords: aging society; elderly education; sports colleges and universities; rural physical education

[责任编辑 汤诗华]