

新时代体育融入老年人精神赡养体系研究

夏宏武, 温健伟

(安徽中医药大学 安徽 合肥 230012)

[摘要]老年人体育工作活动是国家体育事业工作和全国老龄社会事业体系的最重要一个组成性部分,事关老龄百姓福祉民生和整个社会平安和谐稳定。但同时我们也要明白老年人面对的不仅仅是身体上的健康问题,更有精神层面上的困扰。发展老年人进行体育运动不单是为了他们的身体,也是帮助他们得到精神上的慰藉。本文通过对体育运动改善老年人精神状态的研究,深入探讨其从多个角度融入老年人精神赡养体系。

[关键词]体育;老年人;精神赡养

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1647-9325 (2023)-0084-14 **[收稿日期]** 2022-11-11

一、体育锻炼改善老人精神状况的研究

随着时代的发展,渐渐地,身体健康不再是关心老年人的唯一话题,对老人的精神赡养开始受到广泛关注,在众多改善老年人心理健康水平的方法中,体育运动成为不可忽略的一剂良方。

通过相关研究发现,积极参与体育锻炼的老年人群体的 SCL-90 因子均分,除去其中的偏执因子之外,剩余的其他全部因子,较之不参与体育锻炼活动的老年人群体有着一定程度的下降,而在抑郁因子上分值降低的最为显著,这很好地证明老年人参与体育锻炼对于提升其心理健康水平有着显著的作用。积极地参与体育锻炼使得老年人在躯体、人际关系、抑郁、敌对等方面都得到了相对显著的改善。老年人积极地参与到体育锻炼中,可以进一步提升心理健康水平,将存在于个体内的不愉快的意识、情绪做出有效的转移。通过体育锻炼中的积极锻炼行为,更好地将注意力集中在欢快的事物上,将痛苦的精神

抛却在脑后。而对于闲暇时间相对较多的老年人而言,通过积极参与体育锻炼,可以有效地调节自身的不良情绪,在强化人际交往的同时重新燃起对于生活的希望。

由此可见,体育运动能从生理上提升老年人的心理健康水平,而随着老年人有规律的参加体育锻炼和身体训练的年限越长,越能有效地保持身体和心理上的双重健康,避免抑郁,孤独,焦虑等不良情绪的出现。

二、新时代体育融入老年人精神赡养体系

(一) 体育活动以聚集的方式引导老年人融入生活

伴随着广场舞的风靡,公园里不再是被清一色的小孩子和年轻人所霸占,与一些常规体育锻炼不同,跳广场舞的大多都是些中老年人,除此之外让人感到与众不同的就是,这项运动能让每一位参与者都乐在其中。无论你是刚进入舞蹈队伍的新人,还是常驻的广场舞爱好者,大家都能通过简单的舞蹈动

作放放松，听着耳熟能详的热歌释放压力，在换歌的空档，老小孩们也一点没有拘谨，转头就能和陌生的朋友聊聊家常，这是我们能直观看到的，老年人因体育运动而聚集，进而获得身体上的放松以及精神上的快乐。

这样的体育项目其实并不少见，因为老年人需要通过运动来保持身体健康，而这些活动所特有的聚集效应给来人带来了生活中必不可少的社交。精神赡养从来不是什么特别高级的词语，就是单纯是指赡养人能在日常的家庭生活当中理解、尊重、关心、体贴老年人的精神生活，给予其精神上的慰藉，让他们保持愉悦心情。像广场舞、打太极、门球等，这一类接地气，上手容易的体育运动，参加的老年人拥有统一的前进目标，他们不用刻意的进行社交，去找主动找话题以达到和人说话的目的，两三个广场舞爱好者一起讨论讨论动作，几个打太极专业户说自己最近的心得，这些都是改变老年人心理上孤独、寂寞的良方。改善老年人的精神状况其实真的没我们想象的那么困难，让他们融入到日常生活中，让他们在现在这个社会里找到自己的快乐，就达到了精神赡养的目的。体育的魅力或许就在这里，参与运动的男女老少都能在其中找到志同道合的伙伴，对于老年人来说，帮助已经退休的他们找到一个新的社交圈子，让老人能再一次进入社会，这也是进行这类体育运动得来的意想不到的成果。

（二）老人通过锻炼交友，增强与外界

的互动

老年人之所以会很自然的产生心理上的落差，感到孤独，很大一个原因是他们退休之后再找不到合适的社交场所。朋友中能保持到老的人并不多，子女成为他们唯一的精神寄托，这也是社会存在那么多“空巢老人”的原因，他们自顾自的将自己封闭在一个与外界隔开的空间，缺乏与外界的交流，只是盼望着子女能常回家看看。希望子女能多多关心自己这也无可厚非，但毕竟他们也拥有自己的生活，还是不能常常在身边。体育运动能为老年人提供一个交友的平台，大家进行同一项锻炼，能轻而易举找到共同话题，除此之外，运动过后身体上的放松会间接舒缓精神上的紧绷感，老人会很自然的就与一起锻炼的同龄人聊上天，从工作聊到家庭，从过去的经历聊到现在的生活，陌生人永远有说不完的话，体育锻炼带给老年人的益处也是出乎意料的丰富。

其实排遣老年人心理上的情绪并不需要那些费尽心思的话题，他们需要的只是一个能陪他们说说话的人，如今子女对老年人的精神赡养已经成为我国的法律规定，但如果老年人缺乏日常的社交，这不仅意味着保障其精神上的愉悦会变得困难，也将带来子女生活上的压力。老人养成经常锻炼的好习惯不单是可以保持身体健康，更是促进了老年人自身与外界社会的沟通。随着体育运动种类逐步多样化，适合老年人的锻炼方式越来越多，让新时代体育融入老年人精神赡养体

系，不仅是为如今步入老龄化的中国，更是为了日后的我们。

（三）体育拉近空间距离，获得精神上的亲近

缓解老年人孤独的心理问题并非是只有亲近的人才能解决，从根本上来看这个问题，是老年人缺乏与社会的交流，缺少与人的互动。当提到让老人获得真正的精神赡养，除开物质上带来的满足，首当其冲的就是解决老年人社交问题。但退休后的老年人是真的不会社交吗，不太可能，毕竟人生数十载，奋斗拼搏都少不了与人打交道，他们是不想与外界接触吗，也不太可能，毕竟在社会里摸爬滚打了大半辈子，他们只是缺少一个与人交流的机会。小区公园里的广场舞大军，总是有住户嫌他们扰民，但每一次聚集起来，却是队伍里某些老人一天中最快乐的时光。体育运动拉近了老年人与外界的空间距离，再通过运动放松身体之后，渐渐开始与身边的人熟悉起来，达到提升心理健康水平的目的。体育锻炼之所以能慢慢融入老年人这一特殊人群的生活，离不开它种类繁多，门槛较低，他比任何其他文学形态的社会参与性高，在人与人一起运动的过程中，一条互动交流的纽带在一群陌生人之间缠绕，只有真的与社会亲近，老年人心中的“边缘感”才会越来越弱，改善精神状况。

（四）体育锻炼中实现的老年人自我认同是精神赡养的关键

自我认同感是老年人心理融入的重要指

标。体育锻炼能塑造身形，老人可以通过体育锻炼改变自我形象，以健康、年轻、活力、快乐的心态处世，提高自我认同感；再者体育运动能带给老人一些他们在日常生活中无法得到的满足感与成就感进而提升自我认同感。在一些适合老年人参与的锻炼中，像学习跳广场舞，学习打太极拳，这些本身就是一些社会学习的过程，老年人在逐步的自我提升中，自信心重新得到满足，这就已经达到我们精神赡养的目的。老年人的快乐其实很简单，学习跳舞能让他们乐在其中，让老年人满足其实也很容易，子女多几次的夸赞就能让他们满足，实现老年人的自我认同其实真的不难，体育也是在细微之处给那些孤独的老人带来自信。

（五）促进体育融入老年人日常生活策略

1. 个体层面

鼓励积极参与个人喜爱的休闲体育活动，在参与休闲体育活动的过程中，老人能与他人面对面的接触、交流，有助于增强其对陌生人的信任感及包容心态，减轻老人“无助感”与“边缘感”。为更好地融入新的生活圈子，老人要转变以下几个观念：

（1）身体无病无痛不需要锻炼；

（2）自己没有非常熟悉的体育锻炼的项目，重新学害怕年龄大学不会被嘲笑；

（3）在家里干点体力活动就和体育锻炼差不多了。

这几种错误的观念阻碍了老人、积极地

参与体育活动,进而阻碍了他们的社会融入。

2. 家庭层面

子女只要积极多与在外地的父母子女面对面进行沟通互动及精神交流沟通就能做到更加的有效和更好地去起到精神情感心理疏导等多种作用,提供子女一种的精神心理的慰藉,需要在父母子女借助在外地的家庭成员子女对在当地父母老人所特有的情感心理精神心理的支持的一种功能去增强和给子女他们提供一种在外地的城市生活的特有的一种的安全感,提升在外的父母老人特有的一种的情感心理及精神健康,随岁月流迁在外的父母的最大限度的城市生活的需求也应该就是使子女都能真正早日地融入到这些城市生活,摆脱出他们的精神情感生活上的特有的孤单寂寞和空虚寂寞与空虚孤独寂寞,因此,子女父母就还应当要特别重视要尤其倍加重视外地的父母特有的他们在大城市这些年精神心理物质上的独特的城市生活的需求,应当努力为这些本地父母子女特有的城市休闲文化体育活动和参与活动应该创造得更大优越点的社会环境条件,具体的一点上来说就是还应要着力的做好以下分为这样的几个主要方面:

(1)督促子女们多注意及时主动与独生子女自己和父母进行多见面沟通与多见面交流,避免了独生子女自身与其他独生子女父母可能发生的言表止及肢面之间矛盾冲突,形成一个彼此互相尊老、和谐而平等沟通的社会主义新农村家庭代际关系;

(2)充分利用其家庭体育功效,在有闲暇时间的家庭工作学习之余可以与其父母相聚一道,以通过全家同时参与的休闲及体育活动的方试来让与父母都充分的感受到轻松融洽愉悦的良好家庭氛围,从而可为其父母将来更好地融入现代化都市生活环境创设好条件;

(3)子女则要尽力为父母平日的亲子休闲或体育娱乐参与活动提供在时间经费上的和精神物资上方面的保障。

3. 社区层面

社区也是社区老人生活娱乐的一种主要服务场所,他们主要的活动休闲和体育娱乐参与工作和融入社会的融入也要先以老社区居委会为基础依托,具体上来说,社区居委会首先应当先为辖区老人服务中心做好了以下工作:

(1)为提供更加便利安全的科学锻炼场所条件,包括设置功能配套齐全完善的运动场地器械设施,举办有关科普性项目的和体育锻炼中的有关常识内容的健康讲座,提供各类不同类别体育锻炼项目实施的现场科学训练指导;

(2)城市社区中应鼓励多地区开展各类跨城市地域性质的大型文体演出交流联谊活动,促进我国不同历史地区文化习俗之同化吸收与交流融合。

作者简介:夏宏武(1980—),男,安徽宿州人,硕士研究生学历,副教授,研究方向:体育教育。

基金项目：安徽高校人文社会科学研究
重点项目“大健康背景下五禽戏古今功法文
献整理与传承研究”（编号：SK2020A0247）；
安徽中医药大学人文社会科学重点项目“五
禽戏文献整理及研究”（编号：2020rwzd13）；
安徽中医药大学教学研究重点课题“后疫情
时代背景下中医导引运动处方对大学生亚健
康干预的教学研究”（编号：2020xjjy_zd002）

参考文献：

[1] 崔亚琴.人口老龄化背景下我国社
区体育健康养老服务模式研究 [D]. 长春：
吉林体育学院，2019.

[2] 王晓琴. 关于老年人精神赡养的案
例评析[J]. 山西农业大学学报：社会科学版，
2014, 13(8):4.

[3] 刘倩辉. 体育锻炼对老年人生存质
量的影响研究 [D]. 济南：山东大学，2013.

[4] 刘高晗. 关于社会工作介入老年人
精神赡养权益维护的思考——基于老年人权
益保护典型案例 [J]. 爱情婚姻家庭，
2022(32):3.

[5]]赖芸池，方娱. 关于我国老年人
精神赡养的现实问题与法律救济[J]. 赢未
来，2017(32):1.

Research on the integration of sports into the spiritual support system of the elderly in the new era

XIA Hong-wu

(Anhui Traditional Chinese Medicine., Hefei 230012)

Abstract: Sports work for the elderly is an important part of sports and the cause
of the elderly, which is related to the well-being of the people and social harmony
and stability. But at the same time, we should also understand that the elderly face
not only physical health problems, but also spiritual problems. Developing sports
for the elderly is not only for their health, but also to help them get spiritual
comfort. Through the research on the improvement of the mental state of the elderly
by sports, this paper deeply discusses its integration into the mental support system
of the elderly from multiple perspectives.

Key words: sports; aged; Mental support