

积极老龄化视角下农村随迁老人体育运动社会支持体系构建的理论逻辑、现实阻滞及进路研究

王东海

摘要:本文立足积极老龄化发展理念、基于全民健身战略背景,以城市社区内农村随迁老人的体育运动参与、社会融入为研究对象,系统阐释了体育运动社会支持体系构建的多重理论逻辑,细致剖析体系建设阶段存在的现实阻碍,并重点从个体培育、基层服务、多主体联动三个层面,搭建起一套系统化、适配化、常态化的实践发展路径,旨在为完善新时代适老公共体育服务体系,深化积极老龄化的落地实践提供参考。

关键词:积极老龄化;农村随迁老人;体育运动;社会支持体系

《关于支持老年人社会参与推动实现老有所为的指导意见》明确提出:“在公共体育设施规划建设中充分考虑老年人健身需求,支持相关场地设施免费或低收费开放,鼓励错峰使用。广泛开展老年人体育健身活动,深度挖掘‘体育+’模式,发挥赛事活动综合效益”[1]。城乡人口持续流动态势下,大批农村老人跟随子女定居城市,体育参与可帮助这类群体适应城市日常,并传递积极老龄理念。本文将顺应国家老龄体育政策指引梳理农村随迁老人体育参与配套支持体系的理论逻辑,厘清体系培育中存在的现实阻滞,搭建起完整协同的配套机制,以期充分释放体育活动在老年健康、社会融入层面的正向价值。

一、积极老龄化视角下农村随迁老人体育运动社会支持体系构建的理论逻辑

(一)积极老龄化赋能参与发展,奠定体育支持体系建设内在逻辑

老年群体主动参与社会发展、实现自我价值的诉求,是积极老龄化理念赋能体育支持体系建设的基本出发点。积极老龄化倡导通过健康身心、主动参与、社会共享提升老年生活品质,为新时代老龄体育服务建设树立了重要价值导向。搭建面向农村随迁老人的专项体育运动支持体系,是积极老龄化理念下沉基层的具体实践,旨在围绕流动老年群体身心养护、精神层面需求,为这类群体参与体育活动打造起完整的服务载体。这一体系建设主要通过常态化体育活动,帮助随迁老人适应城市日常、充实精神生活、拓宽社交范围,可充分调动老年群体自身主观能动性。依托积极老龄化的价值赋能,可引导随迁老人建立主动健身、积极享老的生活观念,将体育参与定作老年生活常态化组成部分,从个体价值发展层面夯实整套体育社会支持体系的建设逻辑。

(二)多维社会支持互补联动,构成体育保障体系运行核心逻辑

社会支持理论是社会治理领域的基础理论,其蕴含的多元资源互补机制,为老年体育保障体系长效运转搭建起重要运行范式。完整的老年体育服务体系需靠正式、非正式两类支持资源协同发力,两类资源功能、适用场景各有互补,完整覆盖农村随迁老人参与体育活动产生的全部需求。其中政府出台政策保障、社区配套运动场地、专业人员提供体育指导,这些正式支持资源搭建起标准化、规范化公共体育服务框架,保障服务覆盖广度与专业水平。家庭日常陪伴、邻里相约运动、社群开展互动活动等非正式支持资源则可为体育参与增添温情,补齐单一公共服务适用场景的短板[2]。体系运行中两类资源互相赋能,以制度化资源夯实服务基础,以生活化资源调动群众参与热情,打造资源互通、联动增效的运行模式,是支撑随迁老人体育支持体系稳定落地、长效运行的核心逻辑。

(三)人口流动适配城市市场景,形成随迁老人体育融入适配逻辑

城乡居住场景和生活模式持续迭代转变,催生出契合农村随迁老人群体特征的专属体育服务适配逻辑。人口流动过程中,农村随迁老人脱离熟人氛围浓厚的乡村日常环境,转入规则清晰、公共属性突出的城市社区,日常活动空间、休闲选择和社交圈子均发生变化,原本自由随性的运动模式难以完全匹配城市公共服务环境。体育支持体系搭建要紧扣场景

适配准则,贴合随迁老人生活作息、运动喜好和身心状态进行精细化服务布局。搭建工作要主动对接群体原生生活习惯和城市公共体育资源,挑选低强度、易上手、适配度高的老年运动项目,借助社区就近场地打造简易健身空间,消解乡村生活习惯和城市体育服务之间的衔接隔阂。通过全方位的场景、服务、模式适配,助力随迁老人依靠体育参与更快融入城市社区,形成人口流动背景下专属的体育融入适配逻辑。

二、积极老龄化视角下农村随迁老人体育运动社会支持体系构建的现实阻滞

(一)农村随迁老人自身健身意识薄弱,体育参与内生动力不足

城市定居带来的生活重心转变,持续对农村随迁老人休闲方式选择和体育参与主观意愿造成影响。迁入城市后,随迁老人多数精力放在家庭照料、居家琐事上,休闲时间更倾向于静态居家放松,未能养成常态化开展体育健身的生活习惯。不少老人对科学健身实操方式、运动养护要点、长期运动带来的身心益处缺乏认知,健身观念仅停留在日常积累的生活经验。且城市陌生邻里环境打破了乡村熟人结伴运动的氛围,老人缺少固定同龄健身同伴,单独走进社区公共体育场地时难以获得充足参与感与归属感。

(二)社区体育设施与指导服务供给不足,正式支持资源短缺

基层公共体育服务采用通用化建设模式,难以全方位满足农村随迁老人的专属运动需求,这就让公共服务适配工作出现建设阻滞。目前城市社区体育资源,基本按照大众群体标准统一配置,主要提供全民通用的运动场景,专门贴合农村随迁老人生活作息、运动习惯、身体机能的适配型设施和服务较少。社区健身场地的布局、器械的功能设计,大多围绕通用运动需求打造,未能充分契合老年群体碎片化、轻量化、高安全性的日常健身特征,无法满足随迁老人就近便捷健身的生活化需求。且基层公益健身指导、动作矫正、科学宣讲等软性服务,尚未实现全面常态化覆盖,专业体育指导员下沉社区的常态化服务机制也未健全。

(三)政府社区家庭多主体协同缺位,体育支持网络碎片化

多主体协同联动机制不完善,导致老年体育支持资源分散,服务网络呈现碎片化状态。基层推进适老体育服务时,政府、社区、家庭、社会组织开展服务大多单独推进,未能搭建统一联动、资源共享、协同发力的一体化工作格局[3]。如政府统筹调配的政策、资金、专业资源下沉基层,缺少可以对接社区阵地、社群活动的精准渠道,资源落地能发挥的作用未能完全释放;社区落地各类老年体育服务,得不到社会组织专业运营方面的支撑,也缺少家庭日常陪伴带来的助力,服务场景和可提供的内容受到限制,制约着随迁老人体育社会支持体系系统化、一体化建设。

三、积极老龄化视角下农村随迁老人体育运动社会支持体系构建的实践进路

基于上述现实阻滞,一要强化个体赋能,激活农村随迁老人体育参与内生动力;二要完善基层供给,补齐社区老年体育正式服务资源短板;三要搭建协同机制,构建多主体联动体育社会支持体系,切实在积极老龄化视角下创新构建农村随迁老人体育运动社会支持体系。

(一)强化个体赋能,激活农村随迁老人体育参与内生动力

1. 分层开展健身科普,培育农村随迁老人常态化锻炼习惯

基于个体健康素养长效培育的发展视角,分层分类的科学健身科普是重塑随迁老人健康认知、固化日常锻炼行为的重要路径。社区可结合农村随迁老人生活认知特点、信息接收方式、运动基础差异搭建梯度化适配科普培育体系,使健身知识贴合老年群体认知节奏与生活场景。面向刚进入城市,还不熟悉社区公共

健身场地的随迁人群,要推送生活化通俗基础健身常识,讲解日常轻运动具备的适配价值、基础运动防护要点、居家简易锻炼办法,让老人据此建立基础科学健身认知。对有锻炼经历的老人,则推送精细化运动养护、体能调节、适配慢病运动等进阶内容,使其自身健身行为模式得到持续优化。同时将小区广场、党群服务站作为社区常态化科普阵地,通过现场示范、互动答疑、图文展示等沉浸式形式进行科普,并适当减少相关理论讲解,让实景体验占据更大比重。

2. 搭建邻里体育社群,拓宽老人社交锻炼双重参与渠道

农村随迁老人进入陌生城市社区,大多缺少同龄交流对象,日常休闲选择较少,单独参与公共健身活动往往缺乏持续性与归属感。社区可统一统筹引导,参照运动品类、空余时间、居住片区划分小型邻里体育自治小队,设置健步走、养生操、趣味轻运动等适合老年群体的运动项目,鼓励辖区随迁老人报名参与、自由组队。社群要采用居民自我管理搭配社区配套保障运行模式,由热心老年居民承担联络工作,自主约定每日锻炼时段与活动内容,社区则提供固定活动场地和基础物资。社群要定期组织互动交流、小型节目展示、邻里联欢活动,打造松弛和睦的集体运动环境。同时融入家庭陪伴场景,鼓励晚辈陪同老人参与集体健身,强化运动参与的情感依托。

(二)完善基层供给,补齐社区老年体育正式服务资源短板

1. 优化社区适老健身场地,补齐适配农村随迁老人运动器材

适配化的硬件场地布局是保障农村随迁老人常态化开展体育锻炼的基础载体,需依托社区空间资源开展精细化、适老化升级改造。农村随迁老人习惯就近、短时、日常健身,社区要调整公共健身空间,划分专属老年健身区域,以楼栋周边、中心广场、休闲绿地等交通顺畅、人员活动平缓的地块为核心健身点位,方便老年居民随时开展锻炼。场地施工要遵照适老建设标准,地面增设防滑缓冲层,同步摆放休息座椅、遮阳挡雨配套设施,贴合老年人群中途歇脚、分段运动的行为习惯[4]。器械挑选侧重操作门槛低、运动负荷适中、安全系数充足的适老器材,贴合随迁老人常年养成的简易运动习惯,覆盖单人独立锻炼、多人结伴活动两类场景需求。社区还要搭建长期场地管护、器械定期检查、器材按需更换的运维模式,结合老人日常使用反馈持续优化设施配比,保障健身场地全天候稳定对外开放。

2. 组建社区体育志愿队伍,常态化提供免费健身专业指导

专业化公益指导服务是完善基层适老体育服务体系、提升随迁老人健身质量的重要支撑。社区要立足老年体育服务常态化、普惠化建设目标,整合辖区优质人力资源,打造专属社区老年体育志愿服务队伍,吸纳持证社会体育指导员、退休文体从业者、资深健身爱好者、青年公益志愿者,搭建起层次完整、分工清晰的志愿服务梯队。同时按照不同运动项目设立专属服务小组,针对性开展养生操、健步走、器械操作等专项指导工作,使专业服务精准对接各类运动诉求。社区还要制定固定驻点服务规则,灵活调配志愿服务时段,在老人集中锻炼的时间段安排人员现场陪同教学,纠正其动作体态,传授标准发力方式,减少日常锻炼中容易出现的受伤隐患。此外,要定时开设公益健身课堂,以小班沉浸式授课面向零基础人群开放,适配不同运动基础的随迁老人。同步建立结对帮扶机制,重点服务刚迁入社区、缺少锻炼经验的老人,帮助其更快熟悉小区健身场地,补齐基层正式体育服务的专业资源缺口。

(三)搭建协同机制,构建多主体联动体育社会支持体系

1. 政府出台专项政策,统筹老龄体育资源下沉城市社区

顶层政策制度的系统谋划,是实现老齡体育资源精准适配随迁老年群体、统筹基层体育服务高质量发展的必要抓手。立足积极老龄化和全民健身融合发展政策导向,结合城市流动老年群体生活特征和体育服务需求,政府要细化适配农村随迁老人的基层体育服务专项政策规范,划定各职能部门场地建设、科普推广、活动开展、队伍培育等工作职责,搭建权责清晰、流程规范的顶层工作体系。同时以专项政策指引各类资源调配,整合公共体育、老龄健康、基层治理多领域服务资源,搭建资源常态化下沉机制,把优质体育服务、专业师资、专项保障资源定向输送到随迁老人集中居住的城市社区。同步搭建跨部门协同会商机制,常态化摸排基层老年体育服务需求,动态调整资源供给结构和服务内容,使公共体育服务精准匹配群体实际需求。此外,将流动老年群体体育服务建设划入基层公共服务考评体系,引导基层单位持续深耕适老体育服务建设,以制度化、规范化政策筑牢多主体联动体育支持体系的制度、资源根基。

2. 联动家庭社区社会组织,形成正式非正式支持联动网络

打通不同主体之间的阻隔,整合各类可用资源,是搭建一体化、全域覆盖老年体育支撑体系的重要落脚点。社区作为核心枢纽,要串联政府正式公共服务、社会组织专业服务、家庭情感陪伴服务,打造起多方互通、资源互补、协作增效的多层级体育服务框架。社区要承接政府下沉的场地、资金、配套政策与专业帮扶资源,搭建统一落地的基层体育运营平台,统筹辖区内面向老年群体的体育相关事务。同时将本土文体团体、康养机构引入社区体育治理工作,依托机构运营优势设计日常健身项目、特色文体展演、普惠教学课堂,拓宽社区体育供给的内容与呈现形式。家庭层面的软性支持力量也要充分调动,如依托社区宣讲、家风培育工作带动亲属陪同老人开展日常锻炼、参与社区各类体育活动,填补公共服务难以覆盖的情感陪护空白[5]。同步建立多方联动的需求对接、联合办赛、资源互通的运行机制,让正式服务保障硬件与制度、非正式服务提供温度与黏性,共同构建覆盖全场景、全需求的随迁老人体育运动社会支持网络。

四、结语

积极老龄化视域下农村随迁老人体育运动社会支持体系的构建,是适配人口流动发展趋势、完善适老公共体育服务、提升流动老年群体生活品质的重要民生实践。未来,要持续完善该套协同支持体系,释放体育运动对老年身心健康、社交融入、价值实现的赋能作用,助力积极老龄化与全民健身战略深度落地,提升农村随迁老人的城市归属感与老年生活幸福感。

参考文献

- [1]民政部等.关于支持老年人社会参与推动实现老有所为的指导意见[EB/OL].(2025-04-29)[2026-06-29].https://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202505/content_7025060.htm
- [2]聂鑫宇.广场舞对随迁老人社会融入影响的研究[D].上海师范大学,2023.
- [3]张伸.城镇建成环境对老年人体育运动积极性的影响[J].当代体育科技,2022,12(35):103-106.
- [4]于茜茜.天津市流动老人身体锻炼与社会支持的关系研究[D].天津体育学院,2025.
- [5]沈肇辰,贾欣雨,胡承江.城市中心区既有建筑景观适老化改造研究——以国寿嘉园·杭州悦境项目为例[J].城市建筑空间,2026,33(5):2-5.

作者单位:湖南文理学院
基金项目:2025年度湖南省教育厅科学研究项目(一般项目)“积极老龄化视角下农村随迁老人体育运动社会支持体系构建研究”(项目编号:25C0461)。