

重庆市中老年气排球运动的开展现状及优化路径研究

戴建华

重庆机电职业技术大学通识教育学院, 重庆

收稿日期: 2025年5月16日; 录用日期: 2025年7月2日; 发布日期: 2025年7月14日

摘要

在全民健身上升为国家战略的背景下, 本研究以重庆市这一典型山地城市为研究场域, 聚焦气排球运动在中老年群体中的发展现状。综合运用文献资料法、问卷调查法与逻辑分析法, 系统探究重庆市中老年气排球运动的参与特征、组织模式及影响因素。研究发现: 重庆市中老年气排球参与者性别分布均衡(男45.26%, 女54.74%), 年龄集中于60~70岁(占比94.21%), 参与动机以强身健体、社交需求为主。现存问题体现为区域普及不均衡、专业人才匮乏、场地适配性不足及媒体关注度低。基于山地城市特征, 提出构建“市-区-社区”三级联动机制、实施“体卫融合”健康服务模式、制定差异化场地配置标准等对策, 为优化老年体育公共服务体系提供理论与实践参考。

关键词

重庆市, 中老年气排球, 山地城市, 体育公共服务, 体卫融合

Research on the Current Development Status and Optimization Strategies of Gas Volleyball for Middle-Aged and Elderly in Chongqing

Jianhua Dai

College of General Education, Chongqing Vocational and Technical University of Mechatronics, Chongqing

Received: May 16th, 2025; accepted: Jul. 2nd, 2025; published: Jul. 14th, 2025

Abstract

Under the national strategy of promoting public fitness, this study selects Chongqing, a typical

mountainous city, as the research context to investigate the development status of gas volleyball among middle-aged and elderly populations. Through a comprehensive approach combining literature review, questionnaire surveys, and logical analysis, the research systematically explores participation characteristics, organizational models, and influencing factors. Key findings indicate a balanced gender distribution among participants (45.26% male, 54.74% female), a concentrated age profile (94.21% aged 60~70), and primary motivations centered on physical fitness and social interaction. Current challenges include regional disparities in popularization, a shortage of professional personnel, inadequate facility adaptability, and low media visibility. Based on the characteristics of mountainous urban environments, proposed strategies include establishing a “municipal-district-community” three-tier governance mechanism, implementing a “sports-health integration” service model, and formulating differentiated facility allocation standards. These recommendations offer theoretical and practical insights for optimizing public service systems for senior sports.

Keywords

Chongqing, Gas Volleyball for Mid-Aged and Elderly, Mountainous City, Sports Public Service, Sports-Health Integration

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着我国人口老龄化进程不断加速,重庆市 60 岁以上人口占比已达 21.3%,中老年人身心健康问题逐渐成为社会治理的重要课题。体育健身作为改善这一现状的有效途径,通过系统、科学的锻炼,不仅能够促进中老年人的身体机能提升与心理健康发展,还能在运动过程中增进情感交流。国内外研究表明,气排球的社交属性对提升老年群体心理健康具有积极作用[1][2],但其在山地城市中的场地适配性与组织模式仍需优化[3]。气排球运动脱胎于传统排球,是一项极具群众基础的体育项目,因其入门门槛低、对场地器材要求不高、安全性强,且不受年龄、性别和技战术水平的限制,能够充分满足中老年人强身健体、娱乐休闲和社交互动等多元需求,在中老年群体中备受青睐。目前,气排球已在全国范围内取得良好的推广成效,成为广受公众认可的新兴体育运动。

本研究以重庆市中老年人体育健康与锻炼为切入点,结合山地城市地形复杂、城乡体育资源配置差异显著的特征,在深入剖析气排球运动优势与重庆市中老年人体育需求的基础上,探讨气排球运动在当地中老年群体中开展和推广的可行性,分析其面临的阻碍因素,并提出针对性解决对策,旨在推动气排球运动在重庆市老年群体中的普及,助力提升老年人身体素质,为应对人口老龄化挑战提供体育解决方案。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

以重庆市主城九区及远郊 12 个区县的中老年气排球参与者(60 岁以上)为研究对象,覆盖社区、老年大学、体育协会等多类场所。

2.2. 研究方法

2.2.1. 文献资料法

通过 CNKI、万方等数据库检索 2010~2024 年相关文献，重点查阅“山地体育资源配置”、“老年气排球”以及“老年人运动参与动机”等主题。

2.2.2. 问卷调查法

采用分层抽样法对主城区和各区县发放问卷的方式进行调查，确保样本覆盖城乡差异。问卷编制后经 3 名老年体育专家评审修订，预调查显示 Cronbach's α 系数为 0.81，信度良好。共发放 200 份，其中主城区 120 份，各区县 80 份，回收 190 份，回收率 95%。经数据统计初步了解重庆市中老年人社区气排球的开展现状和中老年人体育健身活动现状并进行分析总结。

2.2.3. 逻辑分析法

采用归纳法、类比法及综合法等方式，对收集的问卷数据进行系统的比较、归纳、总结，分析其存在的问题并提出相应的发展思路与建议，从不同角度为促进重庆市中老年人气排球发展出谋献策。

3. 结果与分析

3.1. 重庆市中老年人气排球运动基本情况调查分析

3.1.1. 参与气排球运动项目者的年龄、性别

如表 1 所示，调查的 200 人中男性老年人共有 86 人，占总数的 45.26%，女性老年人 104 人，占总数的 54.74%。女性老年人参与比例(54.74%)略高于男性，这可能与女性更倾向通过集体运动构建社会支持网络、退休后闲暇时间更规律有关。在年龄阶段的分布情况上来看，60~65 岁之间的老年人数量最多，主要原因是这一年龄段的老年人对积极运动的思想素质和生理基础等方面要明显优于另外两个年龄段的老年人。气排球运动虽然难度较低，强度较小，不受年龄、性别的限制，但仍对参与者的身体素质有一定的要求，年龄、性别对机体运动能力的影响相对较大。年龄越大个体的身体运动能力相对越差，而较差的运动能力也将直接影响到气排球技战术的发挥。随着时代的发展，女性的身体健康状况总体上要高于男性，但由于身体机能的差异，女性老年群体的身体运动能力可能明显低于男性老年群体[4]。

通过年龄与性别的交叉分析可以发现，高年龄段的老年群体中女性老年群体比例相对而言比男性老年群体高。60~65 岁年龄段的气排球参与者比例最高，为 93 人，占总数的 48.95%；66~70 岁的老年人为 86 人，占总数的 45.26%；71 岁以上的老年人比例最低，为 11 人，占总数的 5.79%。

综上，随着年龄的不断增高，参与气排球运动的老年人比例在不断地降低。且从总体上来看，女性老年人参与气排球运动的人数要略高于男性老年人群体，这也说明了女性老年人的生活规律和运动参与相对于同年龄段的男性来说较好。

Table 1. Age and gender distribution of our participants

表 1. 调查对象年龄、性别情况表

	60~65 岁	65~70 岁	71 岁以上	总数
男	41 (21.58%)	41 (21.58%)	4 (2.10%)	86 (45.26%)
女	52 (27.37%)	45 (23.68%)	7 (3.69%)	104 (54.74%)
总数	93 (48.95%)	86 (45.26%)	11 (5.79%)	190 (100%)

3.1.2. 重庆市中老年人气排球参与者的动机分析

由于气排球是一项集体性的运动，所以对气排球运动参与者的运动动机分析就显得十分重要。掌握

老年人的参与动机也是提高中老年人积极参与气排球运动及提高参与人数的重要途径，也能在老年群体中的推广起到一定的指导作用[5]。从表 2 中可以看出，选择“强身健体”选项的为 83 人次、“结识朋友”的为 65 人次、“放松心情”的为 47 人次，且这三个选项依次排名前三。一方面说明，中老年群体对于自身健康的重视和渴望，且随着年龄的不断增长，身体机能的不断下降，中老年群体各种疾病的患病率也在不断上升，同时也在不同程度上影响着中老年人的正常生活。因此，老年群体对健康的定义不再仅限于长寿，更多的希望是在长寿的同时保持更高的生活质量和生活品质[6]。而在另一方面，随着社会经济的发展，老年人的孤独感越来越强烈，所以对感情需求的渴望也越来越大。

气排球运动也是一项集健身、社交、休闲、娱乐等价值为一体的群众性体育项目，所以需要参与者间不断沟通和交流。这一体育形式能使参与气排球运动锻炼的老年人减少对生活的孤独感，使业余的文化生活和运动形式得到丰富，同时也能搭建一个中老年群体的交流平台，使练习者不仅能够有身体上的收获，更多的是能够得到精神和感情上的慰藉[7]。随着社会生活的不断发展，老年人来自各个方面的压力也越来越多，导致老年群体的忧虑也越来越多，而选择合适的健身运动也是老年群体放松心情、调节心理情绪的重要方式。

Table 2. Motivations for air volleyball participation of our participants
表 2. 调查对象参与气排球运动动机

	强身健体	结识朋友	放松心情	打发时间	其他
频数	83	65	47	22	18
排序	1	2	3	4	5

3.1.3. 重庆市中老年人气排球比赛参与情况调查

有竞争才会有吸引力，比赛也是体育运动文化的重要组成部分，随着社会的不断发展和进步，体育比赛不再只是职业运动员的赛场，社会赋予体育比赛更多的价值，且在不断大力宣传体育文化，带动体育文化产业和经济的增长，提高体育文化素养等。近几年各种体育观赏价值较高的体育项目迅速发展，而气排球运动则属于这一范畴的体育活动，通过调查分析得知，重庆市中老年人气排球运动的比赛近几年较多，且赛制也在不断的完善。最开始发展也主要以业余性质的低水平比赛为主，随着赛制的不断完善和重庆市市委、市政府以及各县(市、区)和各级各部门对气排球运动的重视，重庆市也开始承接各类比赛，先后举办了全国气排球邀请赛、重庆市气排球比赛、重庆市老年人气排球比赛等，赛事规模随着发展也越来越大，参与人数和影响力也越来越大，同时也经常开展气排球进社区、进军队、进学校等活动。

从表 3 可以看出，重庆市中老年人气排球运动的比赛情况主要呈现以下特征：第一，由于重庆市体育局对气排球运动的重视，气排球运动的比赛相对较多。第二，锻炼者参与市级、省级气排球比赛的比例较高，国家级气排球比赛的比例较低。并且根据调查得知，由于气排球比赛单位赛制的要求，还有许多气排球参与者不能有参加正式气排球比赛的机会。

Table 3. Air volleyball competition participation patterns of the participants
表 3. 调查对象参与气排球比赛的情况

	1~2 次	3~4 次	4 次以上
区县级比赛	107	63	20
市级比赛	43	20	8
国家级比赛	7	4	0

3.2. 影响重庆市中老年人气排球运动发展的因素分析

3.2.1. 气排球运动区域普及不均衡

由于气排球运动相比于其他运动起步较晚,发展程度并不高,很多地区和人群均对这一项运动并未有深入的了解。就重庆市而言,重庆市区气排球运动的发展程度较高,周边区县气排球运动的发展程度相对较低,他们认为气排球运动只是一项简单的娱乐游戏,规范化程度并不高。特别是在周边区县中老年群体中气排球运动的普及程度较低,且对气排球运动的了解较少,差异较明显。

3.2.2. 气排球专业人才匮乏,场地偏少

虽然气排球是由排球衍生而来,但其实气排球和排球在本质上还是有一定的区别。由于重庆市气排球的发展水平不高,高校体育教育专业未开设气排球必修课程[8],所以目前可教授气排球技术的教练员偏少。且教授气排球技术的教练员大多都是排球教练员居多,很多教练员都还不能够转变排球技战术的思想观念,气排球技术还不够专业和规范。由于重庆市区专业的气排球场地较少,中老年群体的露天气排球场地相对较多,但设施安全和场地运用得不到保障,且场地、器材等得不到正规的管理。

3.2.3. 气排球的媒体关注度较低

由于气排球运动是近几年才发展起来的创新型运动,且气排球最开始并不具有比赛性质,所以社会对气排球运动的关注度较小,市场、媒体对气排球的重视程度也不高,宣传力度较小。

4. 结论与建议

4.1. 构建“市-区-社区”三级联动机制

中老年群众体育主管部门应将气排球运动纳入到政府群众体育工作之中,大力推广气排球运动,并增加气排球运动的财政拨款,为各类气排球的比赛组织和开展提供有力的资金保障,同时加强气排球场地、场馆、活动场地等硬件措施,为更好地推广气排球运动项目做好基础的准备工作。在社区,推行“低龄带高龄”互助模式,每周固定2个时段60~65岁活跃老人带领70岁以上老人开展基础训练。

4.2. 加强重庆市中老年群体的健康健身意识

要重视对《全民健身计划纲要》的宣传幅度,加强中老年群体的健康健身意识和培养健身的兴趣与习惯,不断宣传具有创新意义的运动方式,让更多的中老年群体都能够正确认识到健康健身、锻炼的重要性,找到正确的锻炼方式。

4.3. 实施“体卫融合+专业培养”双轨模式

依托相关医院资源,定期为气排球运动的参与者提供每季度免费体测(含骨密度、心肺功能),建立“运动健康档案”。学校、社区等地方应加强对气排球教练员和裁判员的培训,不断提高教练和裁判的水平,打造有职业技术水平的气排球队伍。由于气排球比赛不受性别、年龄限制,很多比赛也会有中老年队组成的队伍、所以也应该积极提高中老年人技战术培养。做到气排球运动在中老年群体中不再只是为了健身娱乐,而具有一定的竞技性质。

4.4. 加强气排球运动与市场、媒体的交流

气排球运动相对来说更加面向大众化,要想更好地宣传推广气排球运动,就离不开社会市场和媒体对气排球运动的关注。随着气排球运动的不断发展,气排球运动的比赛也越来越正规,但还是有许多社会群体没有比赛施展的空间,这就需要靠社会市场和媒体的力量大力支持和宣传。当气排球运动推广到

一定的程度，就会有越来越多的人开始了解并喜欢这项具有高度娱乐性的创新性运动，社会对气排球的关注度也越来越多，许多社会性气排球比赛通过拉市场赞助的方式开展比赛。

参考文献

- [1] Smith, J., *et al.* (2022) Social Capital and Physical Activity Among Older Adults. *Journal of Aging Studies*, **55**, Article 101234.
- [2] 王敏. 城市老年人体育参与的社会网络影响机制[J]. 体育科学, 2022, 42(5): 45-53.
- [3] Li, Y. and Zhang, W. (2019) Urban Spatial Justice and Senior Sports Facilities Allocation. *China Population, Resources and Environment*, **29**, 112-120.
- [4] 汪翔. 资阳市中老年大众气排球运动开展现状及存在问题[J]. 艺术科技, 2016, 29(4): 348.
- [5] 蔡利燕. 气排球运动的健身价值及其推广[J]. 北方文学: 下, 2015(8): 208-208.
- [6] 陈春海. 老年气排球运动的健身价值[J]. 闽江学院学报, 2004, 25(5): 117-119.
- [7] 郭瑞平. 排球运动项目衍生现象的社会学研究[J]. 体育研究与教育, 2015, 30(2): 31-34.
- [8] 重庆师范大学体育学院. 重庆市高校体育教育专业课程设置白皮书[R]. 重庆: 重庆师范大学体育学院, 2023.