

基于老龄化背景下发展老年体育的 矛盾与对策研究

田昊翰, 胡敏

南京邮电大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2024年2月29日; 录用日期: 2024年3月27日; 发布日期: 2024年4月8日

摘要

运用文献资料、逻辑分析等方法对人口老龄化背景下发展老年体育进行分析, 发现发展老年体育存在体质健康下降与缺乏锻炼意识、锻炼热情初显与服务供给不足、锻炼热情高涨与缺少体育组织管理、强烈参与体育锻炼的欲望与缺乏科学锻炼知识、对智能设备的迫切需求与老年智能技术支持不足等的矛盾, 认为老年体育的发展具有广阔的空间, 配合全民健身为辅助手段, 提出国家发挥主体作用, 针对性的促进老年体育, 社区做好老年体育服务支持, 企业加强老年体育市场调查, 转向老年体育健身市场, 老年人改变传统观念, 科学参与体育锻炼等措施的老年体育发展新模式, 探索新时期老年体育的发展趋势, 为老龄化社会发展老年体育提供参考和建议。

关键词

老年体育, 老龄化, 对策研究

Research on the Contradictions and Countermeasures of Developing Sports for the Aged under the Background of Aging

Haohan Tian, Min Hu

School of Marxism, Nanjing University of Posts and Telecommunications, Nanjing Jiangsu

Received: Feb. 29th, 2024; accepted: Mar. 27th, 2024; published: Apr. 8th, 2024

Abstract

This paper analyzes the development of sports for the elderly under the background of population

aging by means of literature and logical analysis. It is found that there are contradictions between the decline of physical health and the lack of exercise awareness, the emergence of exercise enthusiasm and the lack of service supply, the high enthusiasm for exercise and the lack of sports organization and management, the strong desire to participate in physical exercise and the lack of scientific exercise knowledge, the urgent demand for intelligent equipment and the lack of intelligent technical support for the elderly in the development of sports for the elderly, and so on. With national fitness as an auxiliary means, it is proposed that the state should play a main role, promote targeted sports for the elderly, the community should do a good job in providing services and support for sports for the elderly, enterprises should strengthen market research on sports for the elderly, turn to the sports and fitness market for the elderly, and the elderly should change their traditional concepts and scientifically participate in physical exercise, to explore the development trend of sports for the elderly in the new era, providing reference and suggestions for the development of elderly sports in the aging society.

Keywords

Senior Sports Pair, Aging, Countermeasure Research

Copyright © 2024 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

随着全球老龄化趋势不断加剧,老年人口的迅速增长已经成为当今社会面临的严峻挑战之一。在这一背景下,关注老年健康、提升老年生活质量成为社会发展的紧迫课题。老年体育作为促进老年人身心健康、延缓衰老的有效途径备受瞩目。然而,老年体育在现实发展过程中却面临老年体育资源分配不均、供给不足,城市老年体育设施短缺;老年体育活动内容单一,缺乏针对不同年龄层次、健康状况和兴趣爱好的个性化服务,老年智能技术支持不足等一系列矛盾和挑战。因此,本研究旨在深入探讨老龄化背景下老年体育发展的矛盾与对策。通过分析现状、提出有效对策,以为老年体育的健康发展和老年人群体育参与的提升提供理论指导和实践支持。

2. 老年体育与老年化背景的内涵

(一) 老年体育

老年体育是指专门为老年人设计的体育活动或运动项目,旨在促进老年人的身心健康、提高生活质量和延缓衰老进程。这些活动通常包括适合老年人的运动项目,如散步、慢跑、太极拳、瑜伽、游泳等,以及针对老年人身体特点和健康状况设计的健身操、体育游戏等。老年体育不仅注重运动的安全性和适宜性,还强调社交互动和精神愉悦,是老年人维持健康、活跃生活的重要组成部分。

(二) 老年化背景

人口老龄化背景是指社会中老年人口比例逐渐增加的现象。这一趋势表现为65岁及以上人口在总人口中所占比例上升,反映了人口结构的变迁。人口老龄化直接影响社会各个领域,包括经济、医疗、社会保障和文化。随着老年人口的增加,需求也逐渐转向长期照护、医疗服务和社会融合。这一背景下,社会需要制定政策和服务体系,以满足不同年龄群体的需求,促进跨代交流,构建更加包容和关爱的社会。

3. 老龄化背景下发展老年体育的意义

国际上通常看法是, 当一个国家或地区 60 岁以上老年人口占人口总数的 10%, 或 65 岁以上老年人口占人口总数的 7%, 即意味着这个国家或地区的人口处于老龄化社会。第七次全国人口普查结果显示, 我国 60 岁以上人口为 26,402 万人, 占 18.70%, 其中 65 岁及以上人口为 19,064 万人, 占 13.50%, 人口老龄化程度进一步加深[1]。在老龄化背景下发展老年体育具有诸多好处, 不仅有利于提升老年人健康水平、让更多的老年人加入到运动人群之中, 而且参与体育锻炼促进老年人的社会交往减少孤独感, 使老年人保持一个良好的身心状态, 既减轻了家庭的负担, 又可以提高老年生活质量, 提升老年幸福感。因此在老龄化背景下发展老年体育具有十分积极的战略意义。

(一) 有利于提升老年人的健康水平

据调查发现, 我国 60 岁以上的大多数老年人身患有显性或隐性的慢性疾病。随着人们生活水平的提高, 老年人对健康的重视也在增加。他们不仅通过医疗保健手段来维护身体健康, 还通过有规律的体育锻炼来提升健康水平。在人口老龄化的背景下, 加强老年休闲体育的发展, 不仅可以增强老年人的自理能力, 还能提升他们对自己养老的认识, 减轻家庭成员的照料负担。同时, 通过老年休闲体育的开展, 能够降低老年人患病率, 进而有效减轻医疗开支。这样一来, 家庭和社会的医疗负担将会减轻, 从而间接推动了家庭和社会经济的发展, 为经济社会带来新的活力。

(二) 有益于增进老年人家庭情感

老年人进入老年后常感到被社会抛弃和孤独, 长期以往会对身心健康发展不利。家庭由血缘关系构成, 是社会最基本的单位, 在促进社会和谐稳定方面发挥着关键作用。老年人也是体育活动参与者, 家庭成员在闲暇时与老年人共同参与体育活动, 有助于增进家庭情感, 促进老年人和家庭成员之间的良好互动。这不仅对其他家庭有示范作用, 还有助于营造和谐的社会大家庭氛围。

(三) 有助于开发老年休闲体育市场

在当今新的社会环境下, 老年人群体对健康和幸福有了更为强烈的追求。他们乐意在参加休闲体育活动中投资自己的健康, 这也增加了健康方面的体育消费。因此, 老年队伍逐渐成为体育消费行业中的重要群体。与此同时, 老年休闲体育产业也获得了巨大的发展空间。举例来说, 在老年休闲体育的发展过程中, 可以设立“长寿俱乐部”, 定期组织老年人外出旅游等活动, 从而促进老年休闲体育市场的形成与发展。通过组织多样化的老年休闲体育活动, 可以对促进老年休闲体育市场的发展起到重要作用。这种发展不仅能够满足老年人群体对健康和幸福的追求, 也为老年休闲体育产业注入了新的活力。

4. 老龄化背景下老年体育发展过程中存在的现实矛盾

(一) 老年人体质健康下降与缺乏锻炼意识之间的矛盾

随着社会老龄化的不断加深, 老年病的发病率也达到了前所未有的高度。常见的老年病包括肥胖、消化不良、糖尿病、高血脂、高血压、高血糖、乏力和失眠等。随着年龄的增长, 人体的身体素质逐渐下降, 免疫力的减弱以及细胞修复再生能力的降低使得老年人的身体健康更加脆弱。尽管老年人的脆弱体质可以通过参与体育锻炼得到缓解, 但大多数老年人却缺乏锻炼的意识。他们未能意识到体育锻炼对身体健康的多种益处, 甚至因为锻炼强度过大而故意避免参与, 导致陷入了一个身体素质逐渐恶化的恶性循环中。

(二) 老年人锻炼热情初显与服务供给不足之间的矛盾

进入老龄化社会后, 社会对老年人身体健康状况的关注日益增加, 成为了备受关注的焦点。一系列政策的出台以及家庭对老年人健康的高度重视, 初步唤起了部分老年人参与体育锻炼的意识。然而, 虽

然有越来越多的老年体育项目供老年人选择, 但社会上的体育场所多数被年轻人占领, 而拥有大规模体育场地的学校往往不向老年人开放, 由此造成老年人口与老年活动场所面积之间的比例严重失调[2]。即使有一些活动场地, 由于缺乏指导人员和年龄差距, 老年人往往望而却步。他们可能只能在一些空地上选择一些兴趣不高的运动项目, 逐渐减弱了他们参与体育锻炼的热情。

(三) 老年人锻炼热情高涨与缺少体育组织管理之间的矛盾

老年人体育活动的管理机构相对滞后, 以老年人体育协会为核心的管理机构并未能发挥理想的作用。管理机构的松散和组织程度的欠缺使得对老年人参与体育活动的有效指导和监督面临挑战。低组织化的现状不仅难以形成参与老年体育政策执行的社会体育组织力量, 更会削弱社会公众的利益表达能力, 导致体育行政部门等群众体育政策执行主体的随意性较强, 政策执行阻滞问题也容易形成[3]。我国现有的各类老年体育组织多是在政府主导下以自上而下的方式生成, 一方面政府人员兼职现象严重, 对政府依赖性强, 难以对政府的政策执行形成强有力的监督[4]。

(四) 老年人强烈参与体育锻炼欲望与缺乏科学锻炼知识之间的矛盾

当前, 指导老年人参与体育锻炼的理论与实践之间还存在较大的差距, 导致老年人往往盲目无序地进行体育锻炼。他们很少能够享受到科学锻炼所带来的身体益处, 特别是那些身处亚健康状态的老年人。缺乏科学的体育锻炼知识指导, 他们难以真正领会运动对身体的治疗效果。相反, 一些不科学的体育锻炼方式可能会给老年人的身体造成负担, 导致运动伤病的发生。这种盲目参与体育锻炼的现象将极大地打击了老年人积极参与体育锻炼的意愿。

(五) 老年人对智能设备的迫切需求与老年智能技术支持不足之间的矛盾

随着数字技术的飞速发展, 开启了新一代的科技变革, 其中智能化运动设备的出现在体育运动中扮演着重要的辅助角色。特别是智能化运动监测设备, 它们可以有效监控和指导参与体育锻炼的效果。然而, 由于老年人的体育消费观念相对陈旧, 很少有企业将老年人作为智能化运动设备的目标客户。这导致智能化运动设备与老年人之间存在一定的分离, 老年人无法充分享受到科技进步带来的支持。因此, 需要加强对老年人体育消费观念的更新, 促进智能化运动设备与老年人的融合, 让老年人在参与体育锻炼中更好地体会到科技的进步和支持。

5. 老龄化背景下老年体育发展的矛盾解决对策

(一) 国家发挥主体作用, 针对性的促进老年体育

(1) 构建老年体育健身保障体系, 加大服务供给力度

目前, 许多商业公司的保险产品并未充分考虑老年人身体机能下降和意外风险增加等问题, 导致保险费用高昂, 不适合大多数老年人的经济状况。因此, 国家有必要健全社会保障制度, 建立起老年体育保障机制, 以降低因锻炼受伤而造成的财产损失, 避免磨灭老年人参与体育锻炼的积极性。政府应当协调教育等相关部门, 为老年人开放校园体育活动场地, 扩大老年人参与体育活动的空间。同时, 加强对老年体育的宣传, 呼吁社会各大体育场所关注老年体育, 并为老年人提供良好的活动场所, 以确保他们能够积极参与体育锻炼。

(2) 健全老年体育组织管理机制, 加强组织管理监督

国家应当统一组织和管理老年体育群体, 改变老年人自发随意的锻炼形式, 建立起完善的老年体育服务标准。为此, 成立老年体育组织管理机构, 负责监督国家针对老年人体育的政策执行情况。这样的机构应当转变原有老年体育协会服务性弱的局面, 将工作重心更多地放在基层老年人身上。它不能只是为了应对政府的要求而忽视了对急需体育服务的老年群体的诉求。相反, 应当与体育行政部门协调, 积极落实国家相关政策, 为老年人提供更有组织、更有管理的参与体育锻炼的机会。

(3) 鼓励企业进驻老年体育市场, 提升运动科技支持

政府应该完善老年体育市场的优惠政策, 以吸引科技公司和优秀企业关注老年体育。这样的政策不仅可以带来经济效益, 也可以为老年体育提供保障, 促进养老服务体系的发展。随着运动科技的不断发展, 越来越多的年轻人加入到运动群体中。通过国家对老年体育的政策调控, 可以推动老年运动产品的升级, 为老年体育提供更多保障, 吸引更多老年人参与体育锻炼, 从而达到强身健体的良好效果。

(二) 社区做好老年体育服务支持

(1) 做好老年体育宣传工作, 普及老年科学运动知识

社区应积极配合政府开展老年体育宣传工作, 组织老年体育公益性讲座, 以普及老年科学锻炼知识为目标。这样可以让更多的老年人意识到体育对健康的重要促进作用, 并且能够根据自己的实际情况选择科学适用的体育项目。通过这些活动, 社区可以帮助更多的老年人加入到体育活动人群之中, 从而提升他们的身体健康状态和老年生活质量。

(2) 打造老年体育活动空间, 丰富老年体育锻炼方式

社区应该根据老年人的体育锻炼需求, 建立起适合老年人的体育活动空间。通过实践推广老年体育, 丰富老年体育活动内容, 营造出老年体育生活圈的氛围。这样, 老年人可以在熟悉的环境中进行锻炼, 不仅提升了他们参与体育锻炼的兴趣, 还促进了老年人之间的人际交流。这种做法不仅让老年人享受到体育锻炼带来的身体健康促进作用, 同时也能保持一个放松愉悦的身心状态, 实现了老年人锻炼需求和健康老年生活的紧密结合。

(三) 企业加强老年体育市场调查, 转向老年体育健身市场

老年体育市场蕴藏着巨大的发展潜力, 企业应当加强对老年体育市场的调查, 以寻找老年人的体育需求。同时, 企业还应该培养一批既懂得老年体育运动又懂得市场营销的人才。通过影响老年人的体育消费观念, 激发老年人的消费欲望。根据老年体育消费者的需求变化, 准确预测老年体育市场的走向[5]。随着人口老龄化程度的不断加深, 老年市场进一步扩大。因此, 各个企业都应该重视老年体育市场, 积极开发适合老年人的体育运动产品。智能化的运动产品可以为老年人提供监测和保障, 从而提升他们参与体育锻炼的积极性。这不仅可以为企业带来经济效益, 也提升了社会效益, 为老年体育提供了必要的技术支持。

(四) 老年人应改变观念, 科学参与体育锻炼

老年人应该顺应时代潮流, 树立正确的体育观念和消费观念。他们应该重视体育锻炼对健康的促进作用, 并且接受和认识体育科技产品在体育锻炼中的辅助作用。同时, 老年人也应该接受多元化的体育健康项目, 掌握科学的体育锻炼知识。根据自己的实际情况, 选择适合自己的体育项目, 并积极、科学地参与体育运动。通过这样的做法, 老年人可以在体育锻炼中促进身心健康的发展, 享受健康、快乐的晚年生活。

6. 结语

在人口老龄化的背景下, 发展老年体育已成为一种不可避免的趋势, 同时也是促进老年人身体健康的重要手段。老年人由于身体机能下降, 免疫力降低, 备受家庭乃至社会的关注。因此, 发展老年体育并鼓励老年人积极参与体育锻炼, 可以从根本上解决老年人体弱的现状, 促进老年人的身心健康。通过体育锻炼, 老年人可以找到快乐, 享受晚年生活的乐趣。发展老年体育不仅是应对人口老龄化问题的一种策略, 也是实现全民健康的基础。它不仅能带来经济效益, 也具有可持续发展的势头, 有利于民族振兴和国家富强。因此, 加强老年体育的发展是当今社会的重要任务之一。

基金项目

本文系 2023 年江苏省研究生科研与实践创新计划项目“数字技术赋能对青年红色记忆的消解风险及应对之策”(项目号: KYCX23_0914)的阶段性成果。

参考文献

- [1] 新京报. 我国 60 岁及以上人口占比超 18%, 人口老龄化程度进一步加深[EB/OL]. 2021-05-12. <https://www.bjnews.com.cn/detail/162069884914018.html>, 2022-05-09.
- [2] 李鑫. 我国老年体育发展的现实困境与对策研究[D]: [硕士学位论文]. 大连: 辽宁师范大学, 2020. <https://doi.org/10.27212/d.cnki.glnsu.2020.000381>
- [3] 刘红建. 群众体育政策执行的环境因素及其优化路径研究[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2015, 29(2): 49-55. <https://doi.org/10.15877/j.cnki.nsic.2015.02.009>
- [4] 刘洪涛, 刘献国. 新时期我国老年体育政策执行中的问题及应对策略[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2016, 30(3): 52-55+72. <https://doi.org/10.15877/j.cnki.nsic.2016.03.009>
- [5] 宁金顶. 我国老年体育市场开发 SWOT 分析与对策研究[J]. 运动, 2012(13): 135-136+150.