

# 开展老年人体育活动应注意的几个问题

周磊

(吉林省军休离退休干部活动保障中心 吉林省长春市 130000)

**摘要:**我国已经进入人口老年化时代,老年人的身体健康发展成为全社会共同关注的问题,发展老年人的体育事业,能有效提高老年人的生活质量,所以必须高度重视老年人的体育工作。本文对老年人进行科学健身指导的必要性进行了阐述,围绕老年人体育活动中的现存问题,提出了一系列建议,旨在为相关从业人员提供参考。

**关键词:**老年体育; 体育生活; 人口老龄化

当代社会背景下,老年人群体尤为重视自身的身体健康状况,参与体育活动的积极性与热忱度持续高涨。面对这一现状,如何设计并执行一系列符合老年人生理特征、简便且高效的体育锻炼方案,成为了一个亟待解决的实际课题。积极推广并实施面向老年人的体育运动项目,旨在深入强化全国人民的身体素质,转变不利的生活习惯,提升大众的生活品质,确保家庭及社会环境的和谐稳定。

## 1. 重视老年人体育活动的必要性

健康是人生的根本,也是百姓幸福的起点,更是社会和睦的基石,对于老年人来说,拥有健康的身体是享受晚年生活的基础条件。自从1995年《全民健身计划纲要》问世并开始执行,"发展体育事业,增强国民体质"就一直是我国体育工作的核心目标,旨在通过多种多样的体育活动来延缓老化过程,预防健康隐患,提升身体素质。随着年纪增长,身体机能自然衰退,老年人对能够提升健康水平的体育活动表现出更加急迫的需要。

调查显示,老年人对参与体育锻炼的认识很充分,其中增强体质愿望最为突出,这与他们的生活情况紧密相连——退休后充裕的时间让他们有更多机会投入到体育锻炼中,并且越来越感受到保持身体健康的重要性。此外,防病治病和增加日常活动量也是重要动机,面对老年期的健康难题,体育活动成了他们寻找缓解的一种途径。值得注意的是,体育活动作为娱乐消遣的方式也很受欢迎,团队性的锻炼被证明能有效提升老年人的幸福感。

随着社会老龄化进程,高血压、心脏病、脑血管疾病等

慢性疾病的出现和流行变得更为普遍。长期使用药物治疗除了可能带来多重副作用,还会加重经济负担且治疗效果不一定理想。有研究显示,日常适量的体力劳动能增加能耗,对健康有益,而定期的体育运动则能有效降低血压,改善血糖代谢,展示出其治疗上的显著价值。

在体育活动中,提供技术教学、训练指导和活动安排等服务,是民众的基本体育需求,同时也是评价公共体育服务质量的一个重要标准。许多老年人倾向于独自练习,特别是退休后为了保健才开始接触体育运动,由于他们对健身知识和技术的不熟悉,以及存在特殊的体质需求,与其他年龄层相比,他们对科学指导的需求更高。随着年龄的增长,身体机能逐渐下降,缺乏科学指导的锻炼容易让老年人遭受不必要的伤害。

## 2. 老年人体育生活存在的问题

### 2.1 场地设施短缺

在地方老年人体育协会的运作中,场地资源不足是个绕不开的难题。老年人体育协会缺乏专门的体育活动场地,公共体育场地是老年人日常体育活动的主流场所。除了学校体育设施外,许多其他公共体育场地并未对老年人免费开放,有的地区甚至没有老年活动专用区。

体育活动的普及应深入老年人群体基层层面,然而当前面临的问题在于老年人体育设施的建设尚未充分满足需求。老年人中大部分选择公园作为体育活动地点,其次是广场锻炼,而选择健身房的寥寥无几。这反映出,公园与广场是老年人偏爱的锻炼场所,其他可供选择的运动场所尚未走入老

年人的视野。场地资源的稀缺直接制约了老年人体育活动的普及程度,特别是在雨雪恶劣天气条件下,户外如公园、广场的锻炼环境不再适宜,导致这部分老人难以持续参与体育活动。由此可见,为老年人体育活动提供更加丰富和完善的场地设施是当务之急。

## 2.2 缺乏专业的运动指导

许多老年人在体育知识与运动技巧方面存在不足,致使他们在参与体育活动时,未能运用科学适当的方法,常遇到运动效率低下及受伤风险增加等困境。同时,当前老年人体育活动的组织与管理人才短缺,加之缺乏专业的运动辅导,这对他们的体育生活质量构成了额外的负面影响。

## 2.3 老年体育活动管理机构缺乏

一些地区虽然街道与社区配备了较为完备的老年人活动中心,甚至设有专职指导人员,但由于管理不善,这些中心的功能并未得到充分利用。一些老年人在参与体育锻炼时未获得任何指导,而社区常规性地举办体育活动也很少。另外,有的老年人自行参与体育锻炼,缺乏组织引导。老年体育活动组织管理面临的首要难题就是服务机构运作混乱,制度建设不健全,使得老年人体育活动呈现出较大随机性,缺乏科学指导性。

## 2.4 对体育活动投入的资金较少

不同级别老年人体育协会之间的经费分配极不平衡。在经济较发达的城市里,老年人体育设施的配备与完善水平较高,相应地,这些区域内的老年人在体育活动上的资金支出也较为可观。相比之下,经济欠发达地区的城市对老年人体育设施及场地的资金投放偏少,当地老年人在体育活动上的经济投入也随之减少。即便某些地方的投入相对充足,也只能勉强维持日常运营,而经费短缺或无经费地区的状况更堪忧。资金来源方面,大部分老年人体育协会依靠政府财政,由体育或老龄部门编入预算。社会捐赠、企业赞助等渠道较少,极个别老年运动协会能自创收,老年运动协会独立筹集资金能力有限,主要依赖政府资助。

## 3.提高老年人体育生活质量的对策

### 3.1 加快政策法规的制定与完善,加强政策法规执行与监督力度

当前情况下,多个省份(包括直辖市和自治区)尚未出台专门针对老年体育的专项政策法规,老年体育工作面临政策支持空白。法律与规定的缺位导致地方政府往往依赖临时性文件指导实践,工作实施中存在较大的随意性与短期行为特征。因此,依据《中华人民共和国体育法》、《老年人权益保障法》、《公共文化设施条例》以及《全民健身条例》等法律法规框架,应加快制定贴合地方经济社会发展实际的老年体育政策,为老年体育协会的活动开展提供坚实的政策支

撑与保障。

尽管一些省份已颁布了针对老年体育的专项政策文件,但政策的执行力度较弱,因此要强化监督落实政策的执行,以确保老年体育工作的制度化与规范化运行。

### 3.2 加快政府职能转变,保障老年人体育生活科学化发展

当前,我国体育文化事业虽持续发展,但在行为规范层面仍显现出不足。为了促进并保障老年人体育生活的健康推进,政府的领头作用不可或缺。政府相关部门应及时响应,加速职能转换,强化对老年人福利的保障力度,引导老年人形成正确的体育生活观,助力老年人体育活动的推进。举例而言,政府应建立健全体育组织系统,拓展老年人赛事活动范畴,强化对老年人体育生活的科学引导。随着科学技术、社会学、心理学、医学等领域机构的建立与壮大,未来将汇聚更多专业力量推动老年体育生活的繁荣发展。相关部门需积极推动管理制度的健全与进步,科学规划并管理老年人体育生活,推广有益于老年人的运动“处方”,加速老年体育生活的科学化进程。

### 3.3 加强老年人体育的宣传力度,增强老年人的体育意识

当前情况下,我国老年体育产业的发展尚处在起步阶段,难以充分适应老年人日益增长的体育生活需求。首先,政府机关和相关部门要认识到人口老龄化这个问题,是我们国家将长期面对的社会现实,也是人口发展必经的一个阶段。地方政府得及时了解当地老龄化的具体情况、特点和发展趋势,体育部门则要加强和老年民间团体的沟通,搞清楚他们的活动情况和遇到的难处,好解决老年人在参与体育活动时缺乏组织的问题。

接下来,要加强宣传,让更多人知道全民健身和老年体育,特别是要教老年人怎么科学地做运动。相关机构应当借助传媒和互联网平台,加大对老年体育运动重要性的宣传力度,以深化老年人对体育文化的理解和体育产业的认知;推动老年人投身于高水平、科学化的体育活动之中,深化其体育观念,并为老年人设计合理的体育生活方式,促使其以更为积极主动的心态,享受高品质的体育生活体验。要深入了解老年人对健身的想法和喜好,同时传播科学的健身方法,帮助老年体育活动更好地发展。

最后,让全社会,特别是学校,都更重视终身体育的概念。因为很多老年人是退休了才开始锻炼,但这不是我们提倡体育锻炼的本意。要是从年轻时候就开始锻炼,身体底子就好,到了老年就不容易生病。所以,建立终身体育的观念,对社会和个人好处很大,经济上也有不小的价值。

### 3.4 改善老年人体育活动的环境

老年人在选择体育锻炼场所时,往往偏好那些无需费用、邻近住所且空间开阔的地点。为此,各级政府应当强化基础建设的投入,研发适合老年人多元需求的活动场地,例如专属老年人的健身馆;改进体育设施设备,以推动老年人体育活动向多层次、广泛化、均衡化方向深入发展,吸引更多老年人自发参与体育锻炼;全面推动老年人体育事业的整体进步,积极筹办各类别、各强度的老年健身项目,增强体育运动的吸引力。科学规划老年人的体育生活,确保他们在全民健身的环境中安度晚年,进一步推动其全面发展。

### 3.5 改变财政投入机制,合理利用有限经费

虽然各地老年人体育协会的性质定位差异显著,但是政府的财政支持是不可或缺的,当前,政府财政仍是老年体育协会运作的经费支柱。但财政投入模式亟待调整,应考虑直接投资、购买服务或两者融合,依据地域与时期灵活决定。调整机制旨在提高资金利用效率,同时激发正面效应。

另外,要合理利用有限的经费。当前,一些地方体育部门和老年协会偏好将有限资金用于大规模的展示和健身赛事。这类富含“竞赛”、“表演”色彩的大型活动,往往侧重外表,忽视实质效果,重形式轻视内容,耗费巨大,预算占用比例过高。地方老年人体育协会应依据地方经济实力和老年人实际需求,合理配置资金,有效培训体育骨干,举办小型多样的活动,强化日常健身指导和管理,确保活动质量。

### 3.6 构建政府、社区、家庭一体化的体育模式

优化老年人体育活动的环境构建,需要政府、社区及家庭三方面的紧密协作。政府应当加大对体育文化设施的投资力度,确保这些设施能够满足老年人日益增长的体育需求。同时,政府还需通过制定相关政策,推动老年人体育活动的持续化、科学化运营,为老年人提供一个安全、舒适、便捷的体育环境。社区可以指派专员,深入了解老年人的体育认知与实际参与程度,细致调研不同体质和性别老年人的特定体育需求。在此基础上,科学规划并实施集体体育活动,营造积极向上的体育文化环境,以激发老年人的体育兴趣和参与欲望。家庭是老年人最重要的精神支柱和物质保障,在老年人体育活动环境构建中,家庭成员应主动监测并理解长辈的健康状况,重视其心理健康,合理调配个人时间,增加陪伴时光。建议与父母共同商定运动休闲计划,既保障父母的身心健康,又为家庭生活增添乐趣和活力。

### 3.7 培养适用于老年人体育的社会体育指导员

当前,我国体育教练体系主要基于等级划分,尚未能全面适应不同年龄层与多元化群体的体育需求。特别是在老年人群中,他们在参与体育锻炼时往往缺乏专业且针对性的指导。因此,我们迫切需要培养一支专门为老年人设计的社会体育指导员队伍。这一队伍的建立,不仅能够确保老年人在参与体育活动时获得更为科学的指导,还能根据他们的特定需求,如健康状况、运动偏好等,提供个性化的健身计划,传授实用的健身知识和技巧。这不仅能够促进老年人体育活动的有效开展,更有助于提升整个社会的健康意识。

此外,我们还应积极构建社会体育志愿服务团队,这些志愿者们可以在精神与物质层面给予老年人更多的关怀与支持。他们的加入,不仅能够一定程度上缓解专业指导员不足的问题,还能加速老年体育事业的进步与发展。更重要的是,这些体育指导员可以深入老年人居住的社区或乡村,通过实地走访和交流,更详尽地了解老年人的基本状况和需求。基于这些信息,他们可以为每位老人制定更加贴合实际的健身策略,确保体育锻炼的科学性和有效性,让更广泛的老年人群体受益。

## 4. 小结

体育活动是老年生活的一个重要组成部分,随着国民生活水平的提升,面对人口老龄化进程的加速,人们对老年体育活动的需求趋向更多样化、更广泛,政府、社会与家庭协同合作,推动老年人体育生活的科学化、多元化与高质量发展,促进其健康持续进步。我们必须勇于尝试、敢于创新,在现有基础上,开拓体育发展研究的新天地,确保老年人能够老有所乐、老有所为。

## 参考文献:

- [1]安然,汤巧香,徐梦姝. 城市体育公园老年人活动空间现状调查与分析——以唐山体育公园为例[J]. 天津城建大学学报,2021,27(5):318-322.
- [2]王飞. 社区体育设施布局与老年人体力活动关系研究[J]. 运动精品,2021,40(1):40-42.
- [3]王飞. 城市老年人体力活动及社区体育设施现状分析[J]. 福建体育科技,2020,39(3):17-19,23.
- [4]唐荷花,卢梦欣. 关于人口老龄化背景下西安市老年人体育艺术活动发展现状[J]. 文体用品与科技,2023,9(9):142-144.