



# 中国老年体育活动趋势:“十四五”时期及中长期 发展预测

## Trend of Sports Activities of the Aged in China: 14th Five-Year Plan and Medium and Long-Term Development Forecast

杨凡<sup>1</sup>, 吴蓓蕾<sup>1</sup>, 张现苓<sup>2</sup>, 王富百慧<sup>3\*</sup>

YANG Fan<sup>1</sup>, WU Beilei<sup>1</sup>, ZHANG Xianling<sup>2</sup>, WANG Fubaihui<sup>3\*</sup>

**摘要:**运用人口预测和增长曲线拟合方法,利用2018年国家统计局1‰人口抽样调查数据和2018年《中国老年社会追踪调查》数据,对我国经常参加体育锻炼的老年人口规模和结构等状况进行发展趋势预测分析。结果显示,我国经常参加体育锻炼的老年人口总规模将持续增长,预测到“十四五”末期将增长至8471万人,到2035年达到1.9亿人,2050年达到2.6亿人。未来一段时期内,经常参加体育锻炼的老年人口年龄结构将进一步老化,参与各类体育活动的人口数量将快速增长,对锻炼场地、专业组织和指导人员的需求显著增加。

**关键词:**老龄化;老年体育活动;人口预测;发展趋势

**Abstract:** Using the population prediction and growth curve fitting method, the data of 1‰ population sample survey of the national bureau of statistics in 2018 and the data of the China Longitudinal Aging Social Survey (CLASS) in 2018 was used to forecast and analyze the development trend of the size and structure of the elderly population who regularly participate in physical exercise in China. The results show that the total size of the elderly population who regularly participate in physical exercise will continue to increase, and it is predicted that the number would increase to 84.71 million by the end of the 14th Five-Year Plan, 190 million by 2035, and 260 million by 2050. In a period of time in the future, the age structure of the elderly population who regularly participate in physical exercise would be further aging, and the number of people participating in various kinds of physical activities would grow rapidly, which would significantly increase the demand for exercise venues, professional organizations and guidance personnel.

**Keywords:** aging; sports activities for the elderly; population projections; development trend

**中图分类号:**G812.48 **文献标识码:**A

在全球人口老龄化问题日益严峻的背景下,随着健康老龄化、积极老龄化等老龄发展战略的提出,老年体育的发展备受关注。许多国家制定了一系列发展老年体育的政策,积极倡导老年体育活动,包括颁布老年人体育运动指南、鼓励民间组织参与老年体育活动组织和培养专业老年体育指导员等(汪颖,2016)。

发展老年体育是我国推进老龄工作的重要组成部分。1994年,首个全面规划老龄工作和老龄事业发展的指导性文件《中国老龄工作七年发展纲要(1994—2000年)》将组织广大老年人参加各种形式的体育锻炼、健身活动以减少疾病,增强体质,延缓衰老作为老龄工作的任务目标。此后,一系列老龄事业发展规划政策纲要文件也将发展老年人体育作为老龄工作的任务,指出要为老年人参与体育健身创造条件,加强对老年人体育健身活动的科学指导,开辟老年人运动健身场所等。2021年发布的《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》指出,促进老年人社会参与要提升老年文化体育服务质量;支持街道社区积极为老年人提供文化体育活动场所,组织开展文化体育活

### 基金项目:

北京市社会科学基金决策咨询项目(20JCC111);国家社会科学基金项目(16CTY015)

### 第一作者简介:

杨凡(1984-),女,副教授,博士,主要研究方向为人口学、老年学, E-mail: yangfand@ruc.edu.cn。

### \*通信作者简介:

王富百慧(1983-),女,副研究员,博士,主要研究方向为健康老龄化、青少年健康行为、科学健身与健康促进、公共政策与人口管理, E-mail: wangfubaihui@ciss.cn。

### 作者单位:

1. 中国人民大学,北京 100872;
  2. 中央财经大学,北京 100081;
  3. 国家体育总局体育科学研究所,北京 100061
1. Renmin University of China, Beijing 100872, China;
2. Central University of Finance and Economics, Beijing 100081, China;
3. China Institute of Sport Science, Beijing 100061, China.

动。可见,老年体育发展与加强新时代老龄工作、实施积极应对人口老龄化国家战略紧密相关。

近年,发展老年体育成为推进体育强国建设的重要任务之一。2019年,国务院办公厅印发的《体育强国建设纲要》提出,促进重点人群体育活动开展。制定实施青少年、妇女、老年人、农民、职业人群、残疾人等群体的体质健康干预计划。同年,中共中央、国务院印发的《国家积极应对人口老龄化中长期规划》中也提到,积极推进“健康中国”建设,建立和完善包括健康教育、预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护的综合、连续的老年健康服务体系。2021年,《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》提出广泛开展全民健身运动,增强人民体质。可见,发展老年体育活动已经成为推进和实现“健康中国”、积极应对人口老龄化、体育强国等多项国家战略的重要举措。

已有学者对我国老年人体育锻炼现状进行了描述、分析与探究。辛利等(2001)采用调查和文献法分析了我国城市老年人体育活动的现状及发展趋势,指出城市老年人的体育活动频度较高、时间较长、项目丰富、场所固定,未来老年体育活动将更加普及,老龄体育人口扩大。杨凡等(2019)利用中国老年社会追踪调查数据描述分析了中国老年人体育锻炼的状况及影响因素,指出目前中国老年人参加体育锻炼的比例较低,体育锻炼仍需普及。目前,我国人口老龄化程度正不断加深。翟振武等(2017)预测,到21世纪上半叶,老年人口比例将呈现快速攀升趋势,老年人口规模将在2053年左右达到峰值。人口规模结构的剧烈变动将带来体育人口规模结构的变化,对体育人口发展态势进行前瞻性研究具有重大的分析价值。由总人口结构变化产生的体育人口结构的新趋势和新特征将成为未来体育人口研究的热点(马德浩,2019)。

综上所述,在我国人口老龄化程度不断加深的背景下,随着积极应对人口老龄化、“健康中国”战略的实施和体育强国建设的持续推进,对老年体育活动发展状况进行研究,具有重要的理论价值和现实意义。2021年是“十四五”规划开局之年,我国即将进入中度老龄化社会,掌握我国老年体育活动发展趋势对完善发展规划和合理布局老龄资源具有至关重要的价值。本研究将对我国2020—2050年经常参加体育锻炼的老年人口的规模和结构进行预测分析,助推老年群众体育发展规划和政策的设计发展。

## 1 数据与方法

### 1.1 数据来源

本研究使用国家统计局公布的2018年1‰人口抽样调查数据作为人口预测的数据来源,基于该数据计算得

到全国基础人口按性别、年龄划分的结构。在此基础上,本研究基于2018年《中国老年社会追踪调查》(China Longitudinal Aging Social Survey, CLASS)数据计算老年人体育锻炼参与状况的人数和结构,作为预测的重要参数之一。该调查是中国人民大学组织开展的以老年人为对象的全国大型追踪调查,2018年共收集了11 419名60周岁及以上,全国28个省份<sup>①</sup>的老年人信息,其中,男性老年人5 737人,女性5 682人,平均年龄为71.45岁。

### 1.2 人口预测

采用人口队列预测法,运用PADIS-INT人口预测软件进行分析,预测的时间跨度为2018—2050年,并按照生育水平分为高、中、低3套方案。根据国家统计局公布的年度出生人数,计算得到2018年和2019年的总和生育率分别为1.500和1.465,2020年总和生育率约1.300。之后年份的总和生育率参数设置如下:低方案,维持在1.300左右波动;中方方案,维持在1.500左右波动;高方案,维持在1.800左右波动。

其他人口预测参数设定如下。

1)基础人口:以2018年国家统计局公布的1‰人口抽样调查数据为基础,按照抽样比计算得到全国总人口按性别、年龄划分的结构。通过和户籍登记数据以及国家统计局公布的年度出生人口比较,判断2018年1‰人口抽样调查得到的数据质量较高,可直接使用。2)生育模式:以2015年全国1%人口抽样调查的育龄妇女分孩次的年龄别生育率为基准,假定未来生育模式不变。3)预期寿命:以国家统计局公布的2015年全国分性别预期寿命为基础,按照联合国预期寿命增速假设的中速模式推算未来各年份的分性别预期寿命。4)死亡模式:使用寇尔-德曼西区模型生命表。5)出生性别比:2020年为111.3,之后设定为逐年下降0.5,直至下降至正常水平105保持不变。6)迁移:不考虑国际迁移的影响。

### 1.3 经常参加体育锻炼的老年人比例预测

参照国家体育总局在第三次全国群众体育现状调查中规定的评价标准,本研究将每周参加体育锻炼3次及以上、每次体育锻炼持续时间30 min及以上、中等强度及以上的老年人界定为经常参加体育锻炼的老年人。CLASS结果显示,2018年60岁及以上老年人中经常参加体育锻炼的比例为13.27%。将老年人按年龄、性别分为6组,其中60~69岁的男性、女性经常参加体育锻炼的比例分别为16.74%、19.93%;70~79岁的男性和女性经常参加体育锻炼的比例分别为10.78%、10.10%;80岁及以上的男性和女性经常参加体育锻炼的占比分别为4.97%、3.77%。老年人总体锻炼比例与分组锻炼比例的关系如(1)式:

<sup>①</sup>纳入本研究的地区不包括我国香港、澳门、台湾地区以及新疆、西藏、海南3个省域,主要原因是这6个地区的统计指标与纳入研究的28个省域有所区别,且样本数据较难获取。

$$P = \frac{\sum_{i=1}^6 p_i x_i}{\sum_{i=1}^6 x_i} \quad (1)$$

其中,  $P$  为 60 岁及以上老年人总体锻炼比例,  $p_i$  为分年龄、性别组中老年人经常锻炼的人数比例,  $x_i$  为分性别、年龄组的预测老年人口数,  $i$  为老年人所属的年龄、性别分组 ( $i=1, 2, 3, 4, 5, 6$ )。根据(1)式, 在得到各年份按性别、年龄划分预测老年人口数( $x_i$ )的基础上, 进一步对以下预测参数进行设定。

1) 老年人锻炼的总体比例变化趋势。由于生理功能衰老以及自理能力下降, 老年人经常参与体育锻炼的比例并非无限制增长。因此, 本研究假设老年人总体锻炼比例的增长模式为逻辑斯蒂(Logistic)增长。函数的计算公式如(2)式:

$$P = \frac{L}{1 + e^{a+bt}} \quad (2)$$

其中,  $t$  为时间,  $P$  为时间  $t$  时 60 岁及以上老年人经常参加体育锻炼的人数比例,  $e$  为自然对数的底数,  $L$  为老年人总体锻炼比例的最大极限值,  $a$ 、 $b$  为相关参数。本研究根据(2)式预测老年人总体锻炼比例的增长曲线, 将 2018 年 CLASS 结果 (13.27%) 作为预测曲线的第一个基准点。参照《体育强国建设纲要》提出的 2035 年经常参加体育锻炼人数比例达到 45% 以上的战略目标, 将其作为预测曲线的第二个基准点。参照已步入深度老龄化社会的日本老年人锻炼水平对老年人总体锻炼比例的极限值( $L$ )进行设定。根据日本厚生劳动省发布的“国民健康营养调查”<sup>①</sup>中老年人“有运动习惯者”<sup>②</sup>的比例, 本研究设定了老年人总体锻炼人数比例极限值为 50%、55%、60% 的低、中、高 3 个方案。据此, 通过 Logistic 增长曲线拟合出 3 种方案下 2018—2050 年老年人中经常参加体育锻炼的比例(图 1)。

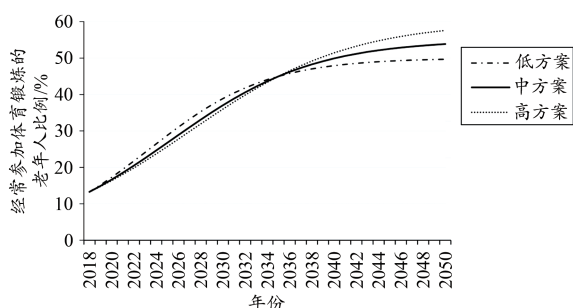


图 1 2018—2050 年我国 60 岁及以上老年人经常参加体育锻炼比例增长曲线

Figure 1. Growth Curve of the Proportion of the Elderly Aged 60 and above Taking Regular Physical Exercise in China from 2018 to 2050

2) 按年龄、性别划分的老年人锻炼比例。为了深入探究经常参加体育锻炼的老年人性别、年龄结构变动趋

势, 在上述已计算得到基年(2018 年)的性别、年龄分组老年人经常参加体育锻炼的比例基础上, 假设未来各组老年人锻炼比例的相对关系不变。根据该假设, 本研究采取固定比值法, 即固定各组老年人经常参加体育锻炼比例的比值不变。

## 2 经常参加体育锻炼的老年人口发展趋势 (2020—2050 年)

根据预测结果对老年体育锻炼人口规模、结构的变化趋势进行描述, 并结合 CLASS 数据计算得到的结构参数, 从老年人锻炼项目、锻炼场地、锻炼组织及指导需求的数量变化角度对未来老年体育活动发展趋势进行预测和描述。表 1 呈现了低、中、高 3 个方案下我国老年体育锻炼人口的变动趋势。

表 1 2020—2050 年我国老年体育锻炼人口变动趋势预测  
Table 1 Prediction of the Scale of the Elderly who Regularly Participate in Physical Exercise in China from 2020 to 2050

年份	60~69 岁		70~79 岁		80 岁及以上	
	男	女	男	女	男	女
万人						
低方案						
2020	1 491.14	1 812.15	496.55	508.98	81.30	86.87
2025	2 897.09	3 548.89	1 121.65	1 195.17	169.93	186.07
2035	5 972.51	7 388.80	2 313.46	2 514.44	485.29	554.24
2050	6 875.14	8 588.08	3 214.89	3 495.73	1 012.88	1 188.85
中方案						
2020	1 438.45	1 748.11	479.00	490.99	78.43	83.80
2025	2 691.36	3 296.89	1 042.00	1 110.30	157.86	172.86
2035	5 972.51	7 388.80	2 313.46	2 514.44	485.29	554.24
2050	7 452.07	9 308.74	3 484.67	3 789.07	1 097.87	1 288.61
高方案						
2020	1 412.62	1 716.73	470.40	482.18	77.02	82.30
2025	2 586.56	3 168.50	1 001.43	1 067.06	151.71	166.13
2035	5 972.51	7 388.80	2 313.46	2 514.44	485.29	554.24
2050	7 971.95	9 958.16	3 727.77	4 053.41	1 174.46	1 378.51

### 2.1 经常参加体育锻炼的老年人口规模变动趋势

从总体规模来看, 根据预测结果, 2020—2050 年间经常参加体育锻炼的老年人口将持续增长。一方面是因为该时期我国人口老龄化进程加快, 老年人口规模不断攀升; 另一方面是因为随着我国体育强国建设的持续推进, 体育锻炼在老年人中得到进一步推广, 经常参加体育锻炼

①2019 年, 日本“国民健康营养调查”显示, 日本 60 岁以上有运动习惯的老年人占 35.46%; “健康日本 21”(第二次)目标提出, 65 岁及以上男性、女性有运动习惯的比例分别为 58%、48%。

②日本“国民健康营养调查”中的“有运动习惯者”, 是指每周至少进行 2 次, 每次运动时间超过 20 min, 并坚持 1 年以上的运动者, 又称积极型体育人口。



炼的老年人比例上升。2035年,经常参加体育锻炼的老年人口规模达到1.9亿人左右,此后由于总体锻炼率限值设定大小,不同方案下经常参加体育锻炼的老年人口规模以不同速度持续增长。低方案下经常参加体育锻炼的老年人口在2037年左右突破2亿人,到2050年达到2.44亿人;中方案下经常参加体育锻炼的老年人口以适中速度增长,到2047年左右突破2.5亿人,到2050年达到2.64亿人;高方案下经常参加体育锻炼的老年人口快速增长,在2044年左右突破2.5亿人,之后持续增长至2050年的2.83亿人。

### 2.2 经常参加体育锻炼的老年人口结构变动趋势

本研究按性别、年龄划分对经常参加体育锻炼的老年人口的变动趋势进行了预测,囿于篇幅仅展示中方案结果(图2,图3)。结果显示,60~69岁组所占比重最大,经常参加体育锻炼的人口规模在2020—2035年快速攀升,此后约10年内保持稳定,至2046年后又进入持续增长模式;70~79岁组经常参加体育锻炼的老年人口规模在2040年前呈现快速抬升的趋势,男性、女性体育锻炼者的规模都将在2039年左右突破3 000万人,在2046年左右开始小幅下降;80岁及以上组经常参加体育锻炼的人口规模表现出稳定增长的趋势,女性经常参加体育锻炼的人口规模将在2045年突破1 000万人,男性预计在2048年突破1 000万人。总体来看,未来经常参加体育锻炼的老年人口的年龄结构将进一步老化。

## 3 老年人对体育锻炼项目、场所及指导人员需求的变动趋势

研究老年体育锻炼人口规模与结构的重要实践价值和意义在于为我国的体育强国建设和老年体育事业发展规划提供科学依据。本研究以中方案的预测结果为例,基于2018年CLASS数据计算得到的结构数据,对老年人参加的体育锻炼项目、体育场所需求以及体育锻炼组织、专业指导人员需求的变化趋势进行预测。

### 3.1 参加不同体育锻炼项目的老年人口数量变动趋势

表2 2025—2050年不同项目的老年锻炼者规模变动趋势预测

年份	步行	舞蹈	跑步	健身操	骑自行车	武术	乒乓球	门球、柔力球	游泳	健身气功
2025	6 757.53	1 873.84	1 252.90	813.24	613.32	581.13	476.09	425.26	326.99	239.74
2035	15 338.77	4 253.40	2 843.93	1 845.96	1 392.16	1 319.09	1 080.66	965.28	742.23	544.17
2050	21 076.05	5 844.33	3 907.67	2 536.42	1 912.88	1 812.48	1 484.86	1 326.34	1 019.85	747.71

随着老年锻炼人口整体规模的不断攀升,参与各类体育活动的老年锻炼者也将快速增长。预计到2050年左右,将有超过2亿规模的老年人会经常以步行方式参加锻炼,参加舞蹈、跑步和健身操项目的老年人口规模将分别达到5 844万人、3 908万人和2 536万人。参加骑自行车、武术、

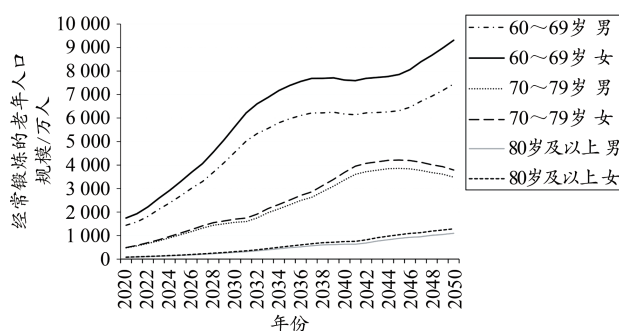


图2 2020—2050年按性别、年龄划分对经常参加体育锻炼老年人口变动趋势的预测

Figure 2. Prediction of the Trend of the Elderly Population Regularly Participate in Physical Exercise by Gender and Age Group from 2020 to 2050

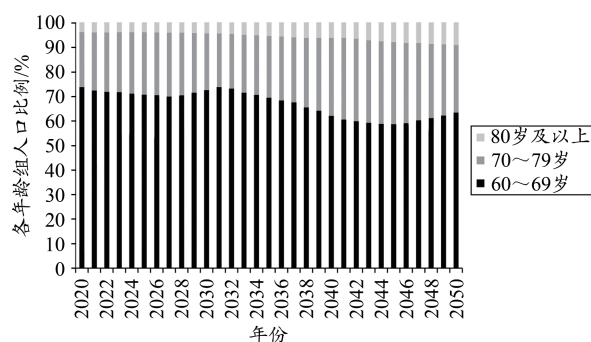


图3 2020—2050年经常参与体育锻炼老年人口年龄结构变动趋势的预测

Figure 3. Prediction of Age Structure Change of the Elderly Population which Participating in Regular Physical Exercise from 2020 to 2050

2018年CLASS数据显示,步行是最受老年人欢迎的锻炼项目,约有79.77%参与锻炼的老年人会选择步行方式;跳舞、跑步、健身操也是老年人参与度较高的几种锻炼方式,占比分别为22.12%、14.79%、9.60%。本研究假设参加体育锻炼的老年人群体对于不同锻炼活动的偏好程度维持不变,可以预测参加各项体育锻炼的老年人数量变动趋势(表2)。

乒乓球、门球、柔力球、游泳等项目的老年人到2050年将突破1 000万人的规模。

### 3.2 老年人对体育锻炼场地需求的变动趋势

2018年CLASS数据显示,参加体育锻炼的老年人使用最多的场地是公园、广场。约69.18%的老年人在公园、

广场进行锻炼;超过40%的老年锻炼者在住所旁边的空地、小区健身器材、公路、街道边、街道居委会场地、自家庭院或室内锻炼;13.59%的老年锻炼者使用过公共体育场(馆);使用收费的体育场馆和单位体育场地锻炼的老年锻炼者仅占7.24%和6.52%。假定参加体育锻炼的老年人对于不同活动场地的需求模式不变,可以预测到2050年各类场地需承载的老年锻炼人口规模变动趋势(图4)。

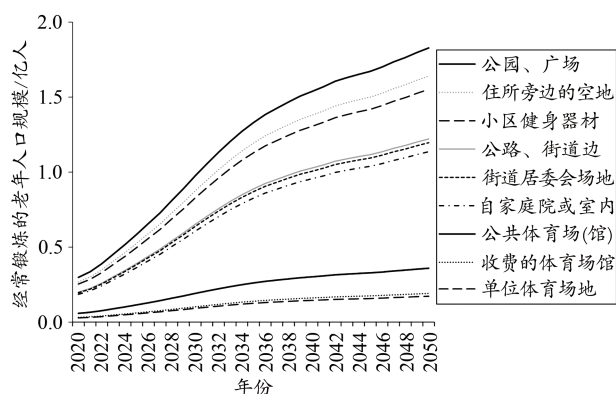


图4 2020—2050年不同锻炼场地需承载的老年锻炼者规模变动趋势预测

Figure 4. Prediction of the Aged Exercisers Accommodated by Different Sports Venues from 2020 to 2050

随着经常参加锻炼的老年人口规模扩大,各类锻炼场地需承载的老年锻炼者规模也在不断增长。在公园、广场参加体育锻炼的老年人将在2031年左右突破1亿人的规模,2050年将达到约1.83亿人。社区也是老年人进行锻炼的主要场所。各小区预计到2033年左右为超过1亿人规模的老年人口提供锻炼场地。街道居委会场地承载的老年锻炼者将在2040年左右超过1亿人。公共体育场馆、收费体育场馆以及单位体育场地虽不是大部分老年锻炼者首选的锻炼场地,但使用这些场地的老年人口规模也在扩大。到2050年,公共体育场馆、收费体育场馆和单位体育场地需承载的老年锻炼者将分别达到约3 591万人、1 913万人和1 723万人。

### 3.3 老年人体育锻炼组织与指导人员需求的变动趋势

老年人的体育锻炼组织形式分为自发组织与正式组织(包括体育行政部门、街道居委会、体育协会等)两类;老年人进行体育锻炼时的指导者分为非专业体育指导人员(家人、朋友等)与专业体育指导人员(包括社区体育指导员、学校体育教师、健身教练等)两类。总体而言,老年人参加体育锻炼时,以自发组织为主要方式,邻居、朋友或家人等非专业人士是其进行体育锻炼的主要指导者。2018年CLASS数据显示,老年人参加体育锻炼时无人组织的比例为66.95%,自发组织的比例为30.78%,正式组织的比例为2.27%。老年人参加体育锻炼时无人指导的占比为62.37%,由非专业人员指导的占比为34.12%,只有3.51%

的老年人在专业体育指导人员的指导下进行体育锻炼。

假定老年人参加体育锻炼仍保持现有的组织和指导比例模式,可以预测老年人的不同体育锻炼组织形式和指导人员的需求变动趋势。图5展示了通过正式组织方式进行体育锻炼的老年人口以及需要专业体育指导人员的老年人口变动情况。随着经常参加体育锻炼的老年人口规模不断攀升,老年人对体育活动的专业组织和指导人员需求也相应增加。其中,需要通过政府基层组织、私人机构或民办公助等正式组织方式参加体育锻炼的老年人预计在2025年、2035年分别达到192.3万人、436.5万人,到2050年在正式组织下参加体育锻炼的老年人口规模将达到约599.8万人。需要专业体育活动指导人员的老年锻炼者的规模也将持续增长,预计到2031年左右突破500万人,到2050年需要专业体育指导人员的老年人口规模将达到927.4万人。当然,如果老年人需要正式组织和专业人员指导的比例进一步升高,这些需求也将进一步扩大。

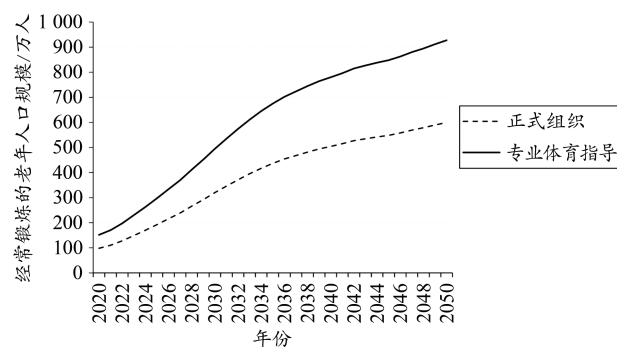


图5 2020—2050年有体育活动组织与指导需求的老年锻炼者变动趋势预测

Figure 5. Prediction of the Aged Exercisers with Physical Activity Organization and Guidance Needs from 2020 to 2050

## 4 总结与讨论

本研究基于体育强国建设与人口老龄化的现实背景,利用人口预测和增长曲线拟合的方法对我国“十四五”期间和中长期的老年体育锻炼人口的规模和结构变动趋势进行了预测。第一,我国参加体育锻炼的老年人口总体规模将持续增长,“十四五”末期将达到8 471万人,到2035年达到1.9亿人,2050年达到2.6亿人。第二,未来经常参加体育锻炼的老年人口年龄结构将进一步老化,高龄老年人占老年体育锻炼者的比重有所上升。第三,参与各类体育活动项目的老年锻炼者将快速增长,预计到2050年左右将有超过2亿人规模的老年人经常进行步行锻炼。第四,各类场地需要承载的老年锻炼者规模持续扩大,公园、广场类需要承载的老年体育锻炼者将在2050年达到1.8亿人的规模。第五,老年人锻炼时对正式组织和专业指导人员的需求将持续增加,到2050年约有600万老年人需要通过正式组织的方式进行锻炼,约927万

老年人需要专业体育指导人员进行指导。

“十四五”时期,我国进入中度老龄化社会,老年人口基数将快速增长。与人口老龄化相伴随的是健康模式的转变,老年期常见慢性非传染性疾病的患病率将快速增长。当前及今后一段时期,体育事业进入发展的快车道。本研究预测结果发现,“十四五”时期至2050年经常参加体育锻炼的老年人口数量将快速、持续地增长。这意味着更多的老年人选择通过体育锻炼的方式谋求主动健康,体育锻炼的需求层次也将发生根本性变化,不仅局限于生理上的强身健体,而且要扩展至对自我实现的需求。因此,如何合理规划体育资源,增加老年公共体育服务的供给,提升老年公共体育服务质量,组建老年体育社群网络,将体育纳入医养结合的养老服务体系,在更为经济有效的老年健康干预策略中发挥体育的作用,将是未来一段时期相关部门亟需攻关的重大课题。

预测结果显示,“十四五”时期至2050年,我国经常参加体育锻炼的老年人将出现年龄结构老化的新特点,高龄老人参与体育锻炼的比例持续增加。这将对老年公共体育服务供给提出新的要求。高龄老人可能面对比一般老年人更高的身体、心理调适需求,角色认知和功能适应能力更低,健康支持体系的依赖程度也将更高。因此,在配置相应的场地、器材、服务、指导等资源时,应充分考虑高龄老人的特点和需求,提升老年公共体育服务的有效供给和利用效率,充分保障各类老年人平等享有服务的权利。

未来一段时期,尽管参与各类体育锻炼的老年人数量均呈现快速增长的趋势,但步行和广场舞依然是老年人首选的方式。2050年,将约有1.8亿老年人选择在公园、广场等公共空间参加体育活动。由于老年人的社交圈层相对集中,活动范围以居住地为半径向外辐射,这对

空间布局和场地建设提出更高要求。以社区为核心增加公园、广场、健身步道的规划和设计,将有效提升场地覆盖率,满足老年人的健身需求,提升公共体育服务边际收益。广场舞的普及和受欢迎程度将进一步提升,不仅凸显谋求健康的目的,还兼具巨大的社交功能。这将成为独树一帜的体育文化符号。从政府层面充分掌握广场舞者的需求,借助独有的符号价值在老年群体中发挥体育的多元功能,从而为参与者提供有效服务,创建新的关怀模式,具有重要意义。

现阶段能够满足老年人体育锻炼需求的专业组织和指导人员比例较低,但老年人对组织和指导的需求却是迅速增加的,开拓创新、充分调动社会资源参与服务供给刻不容缓。“十四五”时期,应加大鼓励民间组织、民办公助等多种体育活动组织加入老年体育服务,着力提升老年体育指导人员的培养力度,加强具有懂老、爱老、助老的体育专业知识人才队伍建设,并鼓励其从事老年体育的组织和指导工作,为广大老年人参加体育锻炼提供更加专业、可靠的指导意见,推动老年体育事业科学合理发展,有效落实“健康中国”战略。

#### 参考文献:

- 马德浩,2019.改革开放40年我国体育人口研究综述与展望[J].山东体育学院学报,35(4):13-18.
- 汪颖,2016.西方主要发达国家老年人体育发展现状与政策规划研究[J].体育科技文献通报,24(1):103-107.
- 辛利,周毅,2001.中国城市老年人体育生活方式的现状与发展趋势[J].中国体育科技,37(3):20-21.
- 杨凡,潘越,邹泽宇,2019.中国老年人体育锻炼状况及影响因素研究[J].中国体育科技,55(10):10-21,40.
- 翟振武,陈佳鞠,李龙,2017.2015—2100年中国人口与老龄化变动趋势[J].人口研究,41(4):60-71.

(收稿日期:2021-03-30; 修订日期:2021-12-03; 编辑:尹航)

