

第三节 老年人体育

❖一、我国老年人口的现状

20世纪90年代后，我国人口老龄化的问题迅速凸显。

1. 1990年60岁以上的人口接近1亿；
2. 2000年，我国老龄人口达到1.32亿；
3. 2009年，我国60岁以上的老年人口居世界首位，人数约相当于整个欧洲60岁以上老年人口的总和。

4. 2013年，老龄人口总数已经达到了1.94亿；

5. 2015年底，我国人口我国60岁以上的老人达到了2.2亿；65周岁以上人口为1.44亿。

据预测，21世纪中叶我国老年人口数量将达到峰值，超过4亿。

二、我国老体育的国家政策和社会管理

❖ （一）政策

- ❖ 1. 1996年，颁布了《中华人民共和国老年人权益法》，提出了老有所养、老有所依、老有所为、老有所学、老有所乐的老年基本国策。
- ❖ 2. 2000年，颁布了《中共中央国务院关于加强老龄工作的决定》，提出了加强老龄工作，发展老龄事业的重要性。

（二）社会管理

1. 20世纪80年代初，国务院成立了“老龄工作委员会”；
2. 1983年，经国务院批准，成立了中国老年人体育协会。

三、我国老年人的体育参与情况

1. 老年人体育锻炼的积极性高于年轻；
2. 老年人体育的组织化程度相对较高；
3. 老年人开展体育、健身、养生活活动历史悠久，积累了一整套科学的锻炼方法和理论。

四、我国老年人体育存在的问题

1. 老年人的体育需求尚不能得到满足；
2. 老年人体育活动组织及管理机构比较滞后；
3. 运动场所不足；
4. 体育活动项目有待开发；
5. 缺乏专业指导；
6. 缺乏活动经费等