

## НАУЧНАЯ СТАТЬЯ

УДК [796.035.2:613.9]-057.75

ББК 75.116:51.204.0

X 14

DOI:10.53598/2410-3004-2024-2-338-77-84

# ОРГАНИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ИХ МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

(Рецензирована)

## Снежана Александровна ХАЗОВА

Кубанский государственный университет, г. Краснодар, Россия  
*snkhazova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5429-59653>*

## Виталий Александрович МИХАЙЛЮК

Краснодарский университет МВД России, г. Краснодар, Россия  
*viktor\_1408@mail.ru*

## Виктор Михайлович ЛЯПИН

Северо-Кавказский филиал Российского государственного университета правосудия,  
г. Краснодар, Россия  
*sport193@list.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5270-7783>*

## Наталья Эдуардовна ПЛATOVA

Владикавказский институт управления, г. Владикавказ, Россия  
*n.platova@list.ru, <https://orcid.org/0009-0000-1191-1350>*

**Аннотация.** Социальная политика российского государства ориентирована на обеспечение активного долголетия, достойного образа жизни граждан. Люди пожилого возраста составляют особую демографическую группу, для которой критически важным является обеспечение здоровьесбережения, поддержание физической и интеллектуальной сохранности, содействие сохранению социально-психологического благополучия. В данном аспекте мощным ресурсным потенциалом обладают средства физической культуры, в частности, рекреационной физической культуры. Включение людей пожилого возраста в физкультурно-рекреационную активность, таким образом, представляется значимой государственной задачей, решение которой обеспечит формирование мотивов и навыков здорового образа жизни данной категории населения. При этом известно, что двигательная активность, как любая активность человека, детерминирована комплексом субъективных и объективных факторов, специфических для разных социально-демографических групп. В статье уточнена актуальность решения проблемы организации двигательной активности в рамках формирования мотивации здорового образа жизни людей пожилого возраста. Раскрыты теоретически и эмпирически выявленные основания (факторы, стимулы, условия) для проектирования системы деятельности по включению людей пожилого возраста в физкультурно-рекреационную деятельность для формирования у них мотивации к здоровому образу жизни. Изложены ведущие компоненты деятельности, а именно: мотивирующее, организационное и психорегулирующее просвещение; привлечение к планированию и проектированию физкультурно-оздоровительных, физкультурно-рекреационных, спортивно-массовых и пр. школьных и семейных мероприятий; собственно участие в этих мероприятиях.

**Ключевые слова:** двигательная активность, физкультурно-рекреационная деятельность, здоровый образ жизни, люди пожилого возраста, мотивация здорового образа жизни, мотивация двигательной активности, направления деятельности, семейный досуг.

**Для цитирования:** Хазова С.А., Михайлюк В.А., Ляпин В.М., Платова Н.Э. Организация двигательной активности людей пожилого возраста в процессе формирования их мотивации к здоровому образу жизни // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. 2024. Вып. 2(338). С. 77-84. DOI: 10.53598/2410-3004-2024-2-338-77-84.

**ORIGINAL RESEARCH PAPER**

**ORGANIZATION OF ELDERLY PEOPLE MOTOR ACTIVITY  
IN THE PROCESS OF FORMATION  
OF THEIR MOTIVATION FOR A HEALTHY LIFESTYLE**

**Snezhana A. KHAZOVA**

Kuban State University, Krasnodar, Russia  
*snkhazova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-5429-59653>*

**Vitaly A. MIKHAILYUK**

Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Krasnodar, Russia  
*viktor\_1408@mail.ru*

**Viktor M. LYAPIN**

North Caucasus Branch of the Russian State University of Justice, Krasnodar, Russia  
*sport193@list.ru, <https://orcid.org/0000-0002-5270-7783>*

**Natalya E. PLATOVA**

Vladikavkaz Institute of Management, Vladikavkaz, Russia  
*n.platova@list.ru, <https://orcid.org/0009-0000-1191-1350>*

**Abstract.** The social policy of the Russian state prioritizes the promotion of active longevity and a high quality of life for its citizens, with a specific focus on the elderly demographic. It is crucial to safeguard the health, physical and intellectual well-being, and socio-psychological stability of this group. Recreational physical culture, within this context, holds significant potential. Inclusion of the elderly in physical and recreational activities represents a vital state initiative aimed at cultivating motivation and skills for a healthy lifestyle within this population. Physical activity, like any human activity, is influenced by a multitude of subjective and objective factors that are unique to various socio-demographic groups. This article underscores the importance of addressing the organization of physical activities as a means to instill motivation for a healthy lifestyle among the elderly. The study identifies theoretical and empirical foundations (factors, incentives, and conditions) for designing a comprehensive system of activities tailored to engage the elderly in physical and recreational pursuits, thereby nurturing their motivation for a healthy lifestyle. The primary components of this approach include motivational, organizational, and psychoregulatory education, active involvement in planning and executing physical education and health programs, participation in mass sports, as well as other school and family events.

**Keywords:** physical activity, physical education and recreational activity, healthy lifestyle, elderly people, motivation for a healthy lifestyle, motivation for physical activity, spheres of activity, family leisure

**For citation:** Khazova S.A., Mikhailuyuk V.A., Lyapin V.M., Platova N.E. Organization of elderly people motor activity in the process of formation of their motivation for a healthy lifestyle // Bulletin of Adyghe State University. Ser.: Pedagogy and Psychology. 2024. Iss. 2(338). P. 77-84. DOI: 10.53598/2410-3004-2024-2-338-77-84.

**Введение.** В пожилом возрасте ухудшение состояния здоровья связано не только с естественными психофизиологическими изменениями, происходящими в организме, но и с изменением образа жизни, в частности, снижением двигательной активности, уменьшением эмоциональной позитивности и разнообразия досуга. При этом активная организация свободного времени с использованием средств рекреативной и оздоровительной физической культуры обеспечивает поддержание и укрепление здоровья, улучшение самочувствия, оптимизацию настроения [1-4].

В числе факторов, формирующих здоровый образ жизни (ЗОЖ), и одновременно показателей самого здорового образа жизни одним из наиболее значимых является двигательная активность, систематические занятия физической культурой. При этом

действенность двигательной активности как фактора ЗОЖ возможна только при мотивированности человека к занятиям физическими упражнениями [1, 5-6].

Однако на сегодняшний день образ жизни подавляющего большинства пожилого населения России не отвечает характеристикам ЗОЖ. Многие люди пожилого возраста не мотивированы к участию в физкультурно-оздоровительной деятельности и/или не знают, каким образом они могут ее организовать [6-8]. А существующие научные исследования не предлагают действенных методик, технологий, программ и т.д. формирования мотивации к ЗОЖ у конкретного контингента — людей пожилого возраста.

Все вышесказанное определило цель проведенного исследования: разработать систему включения людей пожилого возраста в физкультурно-рекреационную деятельность для формирования их мотивации к здоровому образу жизни.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В качестве исходных положений при разработке системы включения людей пожилого возраста в физкультурно-рекреационную деятельность для формирования их мотивации к здоровому образу жизни учитывались результаты теоретического и эмпирического исследования.

1. Соблюдение ЗОЖ обеспечивается наличием у личности системы знаний в области сущности, содержания, способов и причин соблюдения ЗОЖ, двигательной активности как его ведущего показателя, форм и способов организации физкультурно-рекреационной и физкультурно-оздоровительной деятельности и т.п.; сформированностью осознанного, личностно-ценностного отношения к соблюдению норм и правил ЗОЖ; реальным построением собственной жизнедеятельности в соответствии с сущностью ЗОЖ [1, 7, 9].

2. Включение в физкультурно-рекреационную деятельность, двигательная активность в целом у людей пожилого возраста определяется специфическими стимулами, наиболее важными из которых выступают связанные с заботой о близких людях, с пользой для них [5, 7, 8, 10]; это определяет возможность и целесообразность мотивирования людей пожилого возраста к ЗОЖ посредством обоснования его значимости для поддержания физической работоспособности как основы сохранения своей семейной востребованности, а также через побуждение их к организации совместного двигательного-активного досуга с внуками; организацию физкультурно-рекреационной деятельности людей пожилого возраста с использованием ресурсов общеобразовательной школы [9-11].

3. Специфика факторов, препятствующих включению людей пожилого возраста в совместную с внуками физкультурно-рекреационную деятельность [8, 10], определяет необходимость просвещения и обучения субъектов правилам безопасного поведения и технике безопасности в процессе физкультурно-оздоровительных занятий, а также организации психорегулирующих мероприятий (просветительских, методических, консультационно-тренинговых).

Разработанная система включения людей пожилого возраста в физкультурно-рекреационную деятельность для формирования их мотивации к здоровому образу жизни предполагает использование средств оздоровительной физической культуры как основного содержания деятельности.

Сама физкультурно-оздоровительная деятельность строится с учетом ведущих для контингента мотивационных факторов.

Система деятельности организуется на базе общеобразовательной школы в форме совместной (детско-взрослой, семейной) физкультурно-оздоровительной деятельности рекреационного характера.

Контингент участников составляют дедушки и бабушки школьников (учащихся начальных классов), систематически занимающихся внуками.

Субъектами, реализующими проектируемую деятельность, выступают как педагоги по физической культуре и классные руководители учащихся, так и сами школьники (их заинтересованность в здоровье дедушек и бабушек, стремление к совместному активному досугу и т.п. являются мощными мотиваторами для людей пожилого возраста).

Педагоги выполняют руководящую и направляющую роль, а учащиеся становятся своего рода дополнительными трансляторами необходимых знаний, пропагандистами ЗОЖ и участниками физкультурно-оздоровительных мероприятий семейно-коллективного характера.

Заметим, что участие, даже центральная позиция внуков в проектируемой деятельности обеспечивает реализацию принципа сознательности как важнейшего методологического основания организации любой, в том числе двигательной активности людей пожилого возраста.

Система ориентирована на решение следующих взаимосвязанных задач посредством формирования мотивации ЗОЖ:

- научно-обоснованная оптимизация режима питания, режима труда и отдыха, форм и мест проведения досуга;

- оптимизация образа жизни за счет поддержания и повышения двигательной активности;

- формирование установки на максимальное использование оздоровительных сил природы как средств ЗОЖ;

- оптимизация психоэмоционального состояния (снижение уровня тревожности и чувства беспомощности, повышение степени бодрости, оптимизма и т.п.).

Деятельность включает три блока: просветительно-мотивационный, организационно-мотивационный, деятельностно-мотивационный. В рамках каждого блока работа ведется работа, связанная с решением вышеприведенных задач с использованием разных мотивационных средств.

Первый, просветительно-мотивационный, блок в качестве мотиваторов предполагает использование знаний. Деятельность носит учебно-просветительский характер и включает следующие элементы.

1. Собственно мотивационное просвещение: представление научных знаний о важности ЗОЖ, о месте в его структуре двигательной активности, оздоровительной, в том числе рекреативной физической культуры, о важности поддержания правильного режима питания, режима труда и отдыха, прогулок на свежем воздухе и пр. В мотивационных целях важность указанных аспектов обосновывается как для самих испытуемых, так и (в большей степени, акцентировано) с точки зрения пользы для семьи, в частности, с позиции возможности заботы о внуках. Формы организации деятельности: тематические беседы и лекции специалистов; творческие представления детей; совместная с детьми проектная деятельность; совместный просмотр тематических фильмов и программ (теле-, интернет).

2. Организационно-методическое просвещение — освоение знаний относительно двигательного компонента ЗОЖ, а именно: содержания совместного (с внуками) активного досуга, способов его организации; в области основ безопасности при разных формах и видах двигательной активности, правил оказания первой помощи; относительно правил и способов организации режима жизни в соответствии с идеями ЗОЖ; относительно ненаучности некоторых знаний и представлений, связанных с компонентами ЗОЖ. Формы организации деятельности включают преимущественно беседы и лекции, а также консультации специалистов.

3. Психорегулирующее просвещение (ПРП) ориентировано на преодоление типичной для людей пожилого возраста иррациональной тревоги за близких, прежде

всего, за находящихся под их опекой внуков. Данная задача может решаться путем бесед (коллективных, индивидуальных) с психологами. Тематикой таких бесед и консультаций могут стать логические построения, связанные с проведением параллелей между собственным здоровьем и ЗОЖ (включая двигательную активность) как его фактором, а способность позаботиться о внуках, об их безопасности и т.п. обосновывается как его следствие.

Второй, организационно-мотивационный, блок в качестве мотиваторов предполагает использование совместной (с внуками, группой взрослых участников эксперимента, отдельными подгруппами и т.п.; со специалистами) проектировочной деятельности творческого характера, включая:

- планирование режима дня, здорового меню, оздоровительных походов и пр.;
- поиск, подбор, творческую разработку содержания двигательной активности: подвижных игр, эстафет, конкурсов; здесь важное значение могут иметь т.н. «игры из прошлого»;
- составление индивидуальных и коллективных комплексов физических упражнений для оздоровительной гимнастики людей пожилого возраста, для самостоятельных занятий физическими упражнениями дома, в помещении и на свежем воздухе;
- планирование мест и времени проведения физкультурно-оздоровительных занятий на свежем воздухе, определение критериев отбора содержания занятий;
- планирование школьных семейно-командных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Третий, деятельностно-мотивационный, блок в качестве мотиваторов предполагает использование совместной деятельности: насыщенное содержание жизнедеятельности, непосредственно оказывающее явное положительное воздействие как на здоровье людей пожилого возраста и их внуков, так и на их взаимоотношения с внуками. Деятельность в рамках данного блока включает:

- мотивирующую физкультурно-активную организацию внеучебной жизни детей (преимущественно коротких мероприятий ежедневно в режиме дня, а также более длительных, соревновательно-праздничных мероприятий, проводящих 2-3 раза в месяц, преимущественно в конце рабочей недели);
- организацию соревнования между семьями по соблюдению ЗОЖ (по количеству совместных прогулок на свежем воздухе, по физической активности бабушек и дедушек и т.п.);
- предоставление физкультурно-оздоровительных программ для пожилых (реализация принципа доступности и принципа коллективизма) силами СОШ;
- организацию школьных походов выходного дня с установкой на участие в них бабушек и дедушек.

Содержательно проектируемая физкультурно-оздоровительная деятельность включает специальные групповые занятия для лиц пожилого возраста, физкультурно-рекреационные мероприятия для школьников и их бабушек/дедушек (внуки выступают обязательными участниками деятельности); сопровождение индивидуальной и коллективно-семейной двигательной активности в режиме дня.

Важным условием ее эффективности является обеспечение систематического контроля участия геронтов в организованных физкультурно-рекреационных мероприятиях и особенно их самостоятельных занятий физической культурой в режиме дня, недели. Учитывая, что в соответствии с базовой идеей в организации двигательной активности людей пожилого возраста важнейшая роль отведена их внукам, а сама физкультурно-рекреационная деятельность реализуется на основе использования ресурсов общеобразовательной школы, в учебный период такой

контроль не составляет труда. Однако в каникулярное время следует предусмотреть дополнительные способы поддержания обратных связей, а также формы текущей и итоговой отчетности о содержании и интенсивности двигательной активности. Для этого предполагается:

- составление и распространение памяток по физкультурно-активной организации образа жизни, а также по соблюдению правил рационального питания, режима труда и отдыха и т.д., как показателей здорового образа жизни;

- внедрение отчетных дневников как среди школьников, так и среди их бабушек-дедушек (например, «Наше лето», где можно ежедневно отмечать все формы досуга, семейного и индивидуального, отражать занятия оздоровительной физической культурой в режиме дня);

- рекомендация готовить фото— и видеоотчеты, новые пропагандистские материалы о здоровом образе жизни и т.п.

Проведение отчета о физкультурно-рекреационной активности в каникулярное время целесообразно осуществить в начале нового учебного года, в формате конкурса «Здоровое лето». Победители могут определяться в номинациях, характеризующих:

- систематичность, непрерывность занятий оздоровительной физической культурой;

- планомерность соблюдения правил здорового образа жизни;

- совместную со старшим поколением физкультурно-оздоровительную активность обучающихся;

- двигательно-активный досуг внуков и бабушек-дедушек;

- организацию собственного «круга ЗОЖ» — привлечение к ЗОЖ друзей, родственников, знакомых по летнему отдыху и пр.

Конкурсные материалы будут включать:

- дневники (анализируются составляющие физкультурно-оздоровительной деятельности в период летнего отдыха, частота этих мероприятий, наличие ежедневных занятий и пр.);

- устные / письменные рассказы о летнем отдыхе (оценивается юмор, красочное преподнесение событий, связанных с активным отдыхом летом);

- фотоотчеты и видеоотчеты (тематические подборки (типа «Каждое утро», «Нас все больше», «Летняя зарядка» и пр.));

- рекламно-пропагандистские плакаты, рекламно-пропагандистские ролики (данные материалы рассматриваются с точки зрения дальнейшего использования для популяризации ЗОЖ в школе).

**Заключение.** Представляется, что эффективное формирование у людей пожилого возраста мотивации к ЗОЖ при реализации представленной системы деятельности возможно благодаря созданию установки на совместную с внуками систематическую и непрерывную организацию занятий оздоровительной физической культурой. Интерес и ответственно отношение контингента может детерминироваться и поддерживаться благодаря тому, что их внуки выступают активными проводниками знаний в области ЗОЖ, пропагандистами и популяризаторами правильного режима питания, режима труда и отдыха, а также способов физкультурно-активного проведения свободного времени. Благодаря этому обеспечится реальный учет ведущих для контингента мотивационных факторов, к которым относятся стремление приносить пользу семье, заботиться о внуках, сохранять необходимое для этого оптимальное физическое и психоэмоциональное самочувствие.

### Примечания:

1. *Бояркина Е.А.* Физическое воспитание — фактор здоровьесберегающей образовательной среды // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* 2016. №2. С. 59-62.
2. *Дворецкий Л.И.* Качество жизни пожилого человека // *Руководство по геронтологии и гериатрии: в IV т. Т. II. Введение в клиническую гериатрию.* М., 2005. С.154-160.
3. *Джидарьян И.А., Воловикова М.И.* Итоги исследований психологического здоровья в лаборатории психологии личности // *Психологический журнал.* 2017. Т. 38, №2. С. 19-31.
4. *Козлова Т.З.* Качество жизни россиян старшего возраста // *Society and Security Insights.* 2019. Т.2, №1. С. 133-137.
5. *Гаврилов Д.Н., Пухов Д.Н., Малинин А.В.* Физкультурно-оздоровительные технологии в занятиях с лицами старшего возраста // *Инновационные технологии в системе спортивной подготовки: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием.* СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского научно-исследовательского института физической культуры, 2017. С. 24-28.
6. *Ладыгина Е.Б., Ладыгин Б.А., Евсеева О.Э.* Университет старшего возраста: новые возможности продления активного периода жизни лицам предпенсионного и пенсионного возраста // *Адаптивная физическая культура.* 2020. Т. 8, №2. С. 16-18.
7. *Мосина О.А., Хазова С.А., Килимник А.А.* Организационно-педагогическое обеспечение физкультурно-оздоровительного направления геронтообразования // *Физическая культура, спорт — наука и практика.* 2019. №2. С. 68-73.
8. *Паркаев В.А., Мамадиев А.Х., Хазова С.А.* Система формирования мотивации людей пожилого возраста к здоровому образу жизни // *Ростовский Научный Вестник (Гуманитарные исследования).* 2021. №7. С.47-52.
9. *Хашханок А.К.* Ресурсная значимость общеобразовательной школы в организации физического воспитания населения по месту жительства // *Вестник Майкопского государственного технологического университета.* Майкоп, 2012. №3. С.107-110.
10. *Максимова С.Г., Ноянзина О.Е., Максимова М.М.* Специфика межпоколенного взаимодействия в контексте исследования социальной эксклюзии: экспертные оценки // *Вестник Алтайского государственного аграрного университета.* 2017. №1(147). С. 185-192.
11. *Зорин И.В., Лаковский С.Г.* Экогуманизм и рекреация // *Духовно-нравственное воспитание человека: традиции и современность: материалы междунар. науч.-практ. конф.* СПб.: Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2018. С. 206-212.

### References:

1. *Boyarkina, E.A.* Physical education as a factor in the health-saving educational environment / E.A. Boyarkina // *Human health, theory and methodology of physical culture and sports.* 2016. No. 2. P. 59-62.
2. *Dvoretzky, L.I.* Quality of life of an elderly person / L.I. Dvoretzky // *Guide on gerontology and geriatrics: IV volumes / Volume II. Introduction to clinical geriatrics.* M., 2005. P. 154-160.
3. *Dzhidaryan, I.A.* Results of psychological health research in the laboratory of personality psychology / M.I. Volovikova, I.A. Dzhidaryan // *Psychological Journal.* 2017. Vol. 38. No. 2. P. 19-31.
4. *Kozlova, T.Z.* The quality of life of elderly Russians / T.Z. Kozlova // *Society and Security Insights.* 2019. Vol. 2. No. 1. P. 133-137.
5. *Gavrilov, D.N.* Physical education and health technologies in classes with elderly people / D.N. Gavrilov, D.N. Pukhov, A.V. Malinin // *Innovative technologies in the system of sports training: collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation.* — SPb.: Publishing house of St. Petersburg Scientific Research Institute of Physical Culture, 2017. P. 24-28.
6. *Ladygina, E.B.* University of older age: new possibilities for extending the active period of life for persons of pre-retirement and retirement age / E.B. Ladygina, B.A. Ladygin, O.E. Evseeva // *Adaptive physical culture.* 2020. Vol. 82. No. 2. P. 16-18.
7. *Mosina, O.A.* Organizational-pedagogical support of the physical-health-improving direction of gerontology education / O.A. Mosina, S.A. Khazova, A.A. Kilimnik // *Physical culture, sport: science and practice.* 2019. No. 2. P. 68-73.
8. *Parkaev, V.A.* System of formation of motivation of elderly people to a healthy lifestyle / A.Kh. Mamadiev, S.A. Khazova, V.A. Parkaev // *Rostov Scientific Bulletin (Humanitarian Research).* Science journal. 2021. No. 7. P. 47-52.

9. *Khashkhanok, A.K.* Resource importance of the comprehensive school in the organization of physical education of the population at the place of residence / A.K. Khashkhanok // Bulletin of Maykop State Technological University. Maykop, 2012. No. 3. P. 107-110.

10. *Maksimova, S.G.* Specific features of intergenerational interaction in the context of research of social exclusion: expert evaluations / S.G. Maksimova, O.E. Noyanzina, M.M. Maksimova // Bulletin of the Altai State Agrarian University. 2017. No. 1(147). P. 185-192.

11. *Zorin, I.V.* Ecohumanism and recreation / I.V. Zorin, S.G. Lakovsky // Spiritual and moral education of a person: traditions and modernity: materials of the international scientific and practical conference. SPb.: Leningrad State University named after A.S. Pushkin, 2018. P. 206-212.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 06.05.2024; одобрена после рецензирования 20.05.2024; принята к публикации 03.06.2024.

The authors declare no conflicts of interests.

The paper was submitted 06.05.2024; approved after reviewing 20.05.2024; accepted for publication 03.06.2024.

© Хазова С.А., Михайлюк В.А., Ляпин В.М., Платова Н.Э., 2024