

**Литература**

1. **Аксенов А. В.** Становление и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья / А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // *Адаптивная физическая культура*. – 2020. – № 2 (82). – С. 11–13.
2. **Евсеев С. П.** Анализ участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» / А. В. Аксенов, И. Г. Крюков, С. В. Кораблев // *Адаптивная физическая культура*. – 2021. – № 3 (87). – С. 51–52.
3. **Евсеев С. П.** Итоги участия инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов за 2021 год / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков // *Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс*
4. **Евсеев С. П.** Эволюция двигательных функций инвалидов трудоспособного возраста в процессе выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / С. П. Евсеев, А. В. Аксенов, И. Г. Крюков, А. А. Белодедова // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. – 2020. – № 9(187). – С. 91–94.
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 90 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] / Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prkaz90ot12022019.pdf> (дата обращения: 02.02.2023).

\* \* \*

УДК 796.035

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-278

## ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ У СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ

*Евсеева Ольга Эдуардовна, Ладыгина Елена Борисовна*

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются подходы, к формулированию понятия «активное долголетие» и его компоненты, анализируется ряд нормативно-правовых документов, в которых представлен комплекс мер, содействующих активному долголетию граждан нашей страны, а также значение адаптивной физической культуры и адаптивной двигательной рекреации в этом процессе. Представлены результаты мониторинга уровня сформированности мотивации двигательной активности у лиц трудоспособного и пожилого возраста на примере их участия во ВФСК ГТО.

**Ключевые слова:** Активное долголетие, старение населения, мотивация, старшие возрастные группы, ВФСК ГТО, адаптивная физическая культура, адаптивная двигательная рекреация.

## FORMATION OF MOTIVATION FOR ACTIVE AGING IN OLDER AGE GROUPS OF THE POPULATION BY MEANS OF ADAPTIVE MOTOR RECREATION

*Evseeva Olga Eduardovna, Ladygina Elena Borisovna*

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia*

**Abstract.** The article considers approaches to the formulation of the concept of “active longevity” and its components, analyzes a number of regulatory documents that present a set of measures that contribute to the active longevity of citizens of our country as well as the importance of adaptive physical culture and adaptive motor recreation in this process, presents the results of monitoring the level of motivation for motor activity in persons of working age and the elderly people on the example of their participation in the GTO (Ready for Labour and Defence) sports complex.

**Keywords:** Active Aging, aging population, motivation, older age groups, GTO (Ready for Labour and Defence) sports complex, adaptive physical culture, adaptive motor recreation.

**Введение**

Анализ информационных материалов, представленный в статье, проводился в рамках государственного задания на выполнение научно-исследовательской работы по теме: «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию процессов физической подготовки, образования, воспитания и социализации лиц с ограниченными возможностями

здоровья, включая инвалидов, средствами и методами адаптивной двигательной рекреации и адаптивно-го спорта» на основании Приказа Минспорта России от № 955 от 22 декабря 2020 г.

На сегодня поддержка пожилых граждан, в плане содействия активному долголетию, осуществляется государственными структурами по трем направлениям, а именно посредством вовлечения представи-

телей старшего поколения в физическую, трудовую и социальную активности [1, с. 738–743.]. Однако, в процессе реализации мер по формированию мотивации у пожилых граждан к активному долголетию, необходимо учитывать их психофизические особенности, что безусловно влияет на выбор средств и методов по воздействию на мотивационные структуры пожилого человека [2, с. 738–743.]. Эта возрастная особенность предусмотрена в Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года» [3, с. 2], где для целей ее реализации граждане старшего поколения условно подразделяются на 3 возрастные подгруппы: с 60 до 64 лет; с 65 лет до 80 лет; старше 80 лет [3, с. 2].

В статье представлены результаты опроса лиц трудоспособного и пожилого возраста (с 55 лет до 70 лет и выше) на предмет их систематических занятий физической культурой и адаптивной двигательной рекреацией, а также участия во Всероссийском физкультурно–спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

**Методы исследования:** анализ литературных источников, нормативно-правовых документов и информационных источников по вопросу активного долголетия; опрос лиц трудоспособного и пожилого возраста на предмет их вовлеченности в различные формы двигательной активности.

### Результаты исследований и их анализ

Термин «активное долголетие» был предложен в 2002 году Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в следующей трактовке: «активное долголетие – процесс оптимизации возможностей в плане здоровья, участия и безопасности в целях повышения качества жизни по мере старения людей» [WHO 2002: 12].

Понятие активного долголетия тесно взаимосвязано с экономической политикой и социальными теориями старения, которые по-своему излагают точку зрения на содержание и компоненты процесса старения. Так Васильева Е. В. (2021) провела детальный анализ и систематизацию теорий и концепций зарубежных и отечественных исследователей в области старения населения. Автор представляет два подхода к формулированию понятия «активное долголетие»: экономический и комплексный. Первый подход – нацелен на снижение демографической нагрузки с трудоспособной части населения общества посредством продления трудовой деятельности человека. Второй подход рассматривает процесс старения более широко, и, подразумевает подготовку всех возрастных групп населения к третьему периоду своей жизни, посредством вовлечения их в деятельность в различных сферах жизни: социальной, экономической, культурной, духовной, образовательной и других с возможностью самореализации [4, с. 2101–2120]. Таким образом, по мнению исследователей, компонентами активного долголетия являются: физическая, трудовая и социальная активность населения, что укладывается в концепцию активного старения

ВОЗ, которое измеряется соответствующими индексами. Например, в Европейском союзе используется индекс активного долголетия (Active Ageing Index – AAI), разработанный и рассчитанный экономической комиссией ООН, включающий в себя 22 показателя. В нашей стране используется адаптированный к условиям России международный индекс активного долголетия (Приказ Росстата от 31 октября 2019 г. № 634 «Об утверждении методики расчета Индекса активного долголетия в Российской Федерации» [5, с. 5].

В настоящее время в России понятие «активное долголетие» фиксируется в ряде стратегических нормативно-правовых документах, таких как: Национальный проект «Демография», Федеральный проект «Старшее поколение», Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, Проект Концепции активного долголетия граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2034 года.

Однако, по мнению авторского коллектива «Концепции политики активного долголетия», на сегодня нет четкого понимания определения активного долголетия, а приоритетные задачи, содействующие его реализации в нашей стране, не согласованы между собой, что затрудняет воплощение в жизнь комплекса мер в интересах граждан пожилого возраста по достижению целевых показателей, зафиксированных в вышеперечисленных нормативно–правовых документах. По мнению авторов условия для активного долголетия должны закладываться на протяжении всей жизни, а не только в заключительный период жизненного цикла человека [5, с. 4].

В этой связи, целесообразно обратиться к эмпирическому опыту и ресурсам адаптивной физической культуры. Используя инструменты этого вида культуры, можно привлекать к активному образу жизни лиц с отклонениями в состоянии здоровья (ОВЗ), включая инвалидов и пожилой контингент с учетом их возрастных психофизических особенностей и возможностей. Именно адаптивная физическая культура, и, в частности, адаптивная двигательная рекреация, позволяет создавать условия для формирования мотивации к активному долголетию на протяжении всей жизни человека с ОВЗ и с инвалидностью. Очень эффективно, в этом отношении, показал себя Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Так, в рамках научного исследования в соответствии с Приказом Минспорта России от № 1034 от 14 декабря 2018 г. на выполнение научно-исследовательской работы по данной тематике, сотрудниками НГУ им. П. Ф. Лесгафта в период с ноября 2020 года по июнь 2021 года и с февраля 2022 года по май 2022 года, был проведен опрос лиц с ОВЗ и инвалидов, в том числе предпенсионного и пенсионного возраста, на предмет выявления их включенности во ВФСК ГТО. В анкетировании приняло участие 479 человек в возрасте от 55 до 70 лет и выше, распределенные по возрастным диапазонам в соответствии со ступенями

(с IX по XI) ВФСК ГТО, из 26 регионов (субъектов) Российской Федерации.

На вопрос о том, занимаются ли участники опроса физической культурой и спортом систематически, подавляющее большинство его участников (240 респондентов – 50,0 %) ответили «да, самостоятельно». В центре спорта занимаются 156 человек 32,5 %. Отрицательный ответ дали 83 респондента – 17,5 % от общего числа участников.

Однако, по результатам данного опроса наблюдается тенденция к снижению интереса к физической активности после 65 лет. И те респонденты, которые занимаются самостоятельно не удовлетворены качеством своей двигательной активности, поскольку им не хватает опыта и знаний в этой области. Если рассматривать вовлеченность в физическую активность пожилого контингента (с 60 лет до 70 лет и выше), на примере их ответов на вопрос об участии во ВФСК ГТО, то здесь прослеживается другая тенденция. Из групп респондентов, которые еще не сдавали или не сдали нормативы (тесты), от 27,7 % до 39 % больше не планируют принимать участие в физкультурно-спортивном комплексе, причем процент повышается, начиная с 60–69 лет. Можно предположить, что интерес к данному виду деятельности, начиная с этого возрастного периода, снижается по ряду объективных причин, и, прежде всего по состоянию здоровья.

### Заключение

Необходимо проводить более детальное изучение процесса формирования мотивации у граждан пенсионного возраста к систематической двигательной активности, занятиям физической культурой и активному долголетию, опираясь на особенности возрастных подгрупп, обозначенных в Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, которые не достаточно учитываются при выстраивании взаимодействия с людьми пожилого возраста, в том числе и в сфере адаптивной физической культуры.

\* \* \*

УДК 796.011

doi:10.18720/SPVPU/2/id23-279

## О ПОДХОДЕ К РАЗРАБОТКЕ ТЕХНОЛОГИЙ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В РАЗЛИЧНЫХ ОТРОСЛЯХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Евсеева Ольга Эдуардовна, Шелехов Алексей Анатольевич, Терентьев Федор Валентинович*

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия*

**Аннотация.** В статье рассматриваются виды, понятие, структура педагогической технологии. Авторами описывается подход и приводятся рекомендации к разработке технологий применения средств в адаптивной физической культуре. Описаны особенности определения цели, постановки задач, выбор условий и форм реализации, содержания педагогических технологий, учитывающих специфику процессов адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта.

**Ключевые слова:** педагогическая технология, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт.

### Литература

1. **Шелехов А. А.** Использование средств, методов и форм организации адаптивной двигательной рекреации с целью повышения уровня физической подготовки и социализации лиц пожилого возраста с интеллектуальными нарушениями / А. А. Шелехов, Е. Б. Ладыгина, Е. А. Уракова / Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции, г. Сургут, Россия, 19–20 ноября 2021 г. / Сургут: Издательский центр СурГУ, 2022. С. 738–743.
2. **Грачиков А. А.** Адаптивная двигательная рекреация как средство формирования мотивации к повышению двигательной активности лиц пожилого возраста [Текст] / А. А. Грачиков, А. Д. Жирнова, А. А. Шелехов, И. Г. Ненахов // Материалы V Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов» (23 июня 2021 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург: [б.и.], 2021. – С. 32–36.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 5 февраля 2016 г. № 164-р «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года» [Электронный ресурс]. – URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/37/2> (дата обращения 10 февраля 2022).
4. **Васильева Е. В.** Концепция активного долголетия в системе обеспечения экономической безопасности / Е. В. Васильева // Экономика, предпринимательство и право. – 2021. – Том 11. – № 9. – С. 2101–2120. – doi: 10.18334/erpp.11.9.113431.
5. Концепция политики активного долголетия [Текст] : научно-методологический докл. к XXI Апр. междунар. науч. конф. по проблемам развития экономики и общества, Москва, 2020 г. / под ред. Л. Н. Овчаровой, М. А. Морозовой, О. В. Сиянской ; Нац. исслед. Ун-т «Высшая школа экономики». – М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2020. – 40 с. – URL: <https://conf.hse.ru/mirror/pubs/share/360906541.pdf> (дата обращения 10 февраля 2022).