

<sup>1</sup>Мухамбет Ж.С.<sup>а</sup>, <sup>1</sup>Шунько А.В., <sup>2</sup>Мырзабосынов Е.К., <sup>1</sup>Куангалиева Т.К.,  
<sup>1</sup>Касенов Х.Н.

<sup>1</sup>Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан

<sup>2</sup>Министерство туризма и спорта Республики Казахстан, г. Астана, Казахстан

## ОПЫТ И ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ МАССОВЫМ СПОРТОМ ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Мухамбет Жасын Серикбайулы, Шунько Андрей Васильевич, Мырзабосынов Ербол Куантаевич, Куангалиева Турсынзада Куангалиевна, Касенов Ханат Нурбикович

**Опыт и практика организации занятий массовым спортом для населения среднего и пожилого возраста**

**Аннотация.** В статье представлен обзор методологии и организации занятий массовым спортом для населения среднего и пожилого возраста в зарубежных странах. Проанализированы действующие программы вовлечения населения в спорт и физическую активность, в том числе успешные психолого-педагогические условия их реализации. На основе сравнительного анализа мирового и казахстанского опыта показана необходимость учета индивидуальных данных и состояния здоровья занимающихся, строгой дозировки физических нагрузок, а также физиологических изменений, характерных для данной возрастной категории. В результате исследования выявлены ключевые педагогические условия – методики вовлечения и организации тренировочного процесса, а также психологические факторы, включая мотивацию, социальную поддержку, влияние на психоэмоциональное состояние. Отмечена важность переподготовки и обучения инструкторов и специалистов, координирующих работу в этом направлении и обеспечивающих устойчивое участие населения в массовом спорте.

**Ключевые слова:** массовый спорт, физическая активность, здоровье населения, люди среднего и пожилого возраста, психолого-педагогические условия.

Мұхамбет Жасын Серікбайұлы, Шунько Андрей Васильевич, Мырзабосынов Ербол Куантаевич, Куангалиева Турсынзада Куангалиевна, Касенов Ханат Нурбикович

**Орта және егде жастағы халық үшін бұқаралық спортпен айналысуды үйімдастыру тәжірибесі мен практикасы**

**Аннотация.** Мақалада шетелдік тәжірибе негізінде орта және егде жастағы халықты бұқаралық спортқа тартуды үйімдастырудың әдістемесі мен ерекшеліктеріне шолу жасалған. Халықты спортқа және дene белсенділігіне қатыстыруға бағытталған қолданыстағы бағдарламалар, сондай-ақ оларды іске асырудың тиімді психологиялық-педагогикалық шарттар талданды. Әлемдік және қазақстандық тәжірибелі салыстырмалы талдау нәтижесінде қатысушылардың жеке ерекшеліктерін, денсаулық жағдайын ескеру, физикалық жүктемені қатаң мөлшерлеу және жас топтарына тән физиологиялық өзгерістерді назарға алу қажеттілігі айқындалды. Зерттеу барысында негізгі педагогикалық шарттар – тарту әдістері мен жаттығу процесін үйімдастыру, сондай-ақ мотивация, әлеуметтік қолдау, психоэмоционалдық жағдайға ықпал ету сияқты психологиялық факторлар анықталды. Сонымен қатар, халықтың бұқаралық спортқа тұрақты қатысусын қамтамасыз ету үшін осы бағыттағы жұмыстың үйлестіретін инструкторлар мен мамандарды қайта даярлау мен оқытуудың маңызы атап өтілді.

**Түйін сөздер:** бұқаралық спорт, дene белсенділігі, халықтың денсаулығы, орта және егде жастағы адамдар, психологиялық-педагогикалық шарттар.

Mukhambet Zhassyn Serikbayuli, Shunko Andrey Vasil'evich, Myrzabossynov Yerbol Kuantayevich, Kuangaliyeva Tursynzada Kuangaliyevna, Kassenov Khanat Nurbikovich

**Experience and practice of organizing mass sports for the middle-aged and elderly population**

**Abstract.** The article provides an overview of methodologies and approaches to organizing mass sports activities for middle-aged and elderly populations in foreign countries. Existing programs for engaging people in sports and physical activity are analyzed, with a particular focus on successful psychological and pedagogical conditions in practice. Based on a comparative analysis of international and Kazakhstani experience, the study highlights the importance of considering individual characteristics, health status, strict regulation of physical loads, and age-related physiological changes typical of these groups.

The findings identified key pedagogical conditions – methods of involvement and training organization – as well as psychological factors such as motivation, social support, and the impact on emotional well-being. The study also emphasizes the need for retraining and education of instructors and specialists who coordinate activities in this field and ensure sustainable participation of the population in mass sports.

**Key words:** mass sport, physical activity, public health, middle-aged and elderly people, psychological and pedagogical conditions.

**Введение.** В условиях демографического старения населения проблема поддержания высокого качества жизни лиц среднего и пожилого возраста приобретает особую социальную и медицинскую значимость. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, к 2050 году число людей старше 60 лет превысит два миллиарда, что делает актуальным поиск эффективных стратегий активного долголетия [1]. Одним из ключевых факторов, способствующих сохранению физического и психического здоровья, является регулярная физическая активность. Массовый спорт в этом контексте выступает не только как средство профилактики сердечно-сосудистых, метаболических и опорно-двигательных заболеваний, но и как важный ресурс социальной интеграции, снижения одиночества и повышения самооценки [2].

Однако вовлечение взрослых в систематические занятия спортом сталкивается с рядом барьеров: физиологические изменения, страх травм, низкая мотивация, отсутствие привычки к активности, а также недостаток адаптированных программ и методологии. Как показывают исследования, успех физкультурных инициатив для взрослых напрямую зависит от учёта возрастной психологии и создания специальных педагогических условий [3]. Особую роль играют индивидуализация нагрузки, поддерживающая атмосфера, позитивная обратная связь и формирование групповой сплочённости. Мы считаем, что изучение существующего мирового опыта организации занятий массовыми видами спорта для выбранной категории граждан **актуально**, в то же время выявление и адаптация наиболее эффективных педагогических и психологических условий поможет обеспечить комплексное воздействие на занимающихся.

**Целью исследования** является выявление и анализ опыта и практики организации занятий массовым спортом для населения среднего и пожилого возраста с акцентом на педагогические и психологические условия, обеспечивающие их устойчивое вовлечение и повышение качества жизни.

#### **Задачи исследования:**

1. Провести анализ научной литературы и международного опыта, посвященного развитию

организации занятий массовым спортом для населения среднего и пожилого возраста.

2. Сравнить опыт разных стран и определить особенности организации массового спорта.

3. Выявить наиболее эффективные подходы к вовлечению населения среднего и пожилого возраста в систематические занятия массовыми видами спорта.

**Материалы и методы.** Исследование основано на теоретико-методологическом анализе и обобщении мировой практики организации занятий массовыми видами спорта. В контексте занятий массовым спортом для населения среднего и пожилого возраста были изучены отечественный опыт и практика ряда зарубежных стран: России, США, Японии, Аргентины, Тайваня, Индии и Китая.

В качестве методов исследования применялись следующие:

1. Анализ научной литературы. Использовался метод narrative review. Поиск научных статей проводился в международных реферативных и библиографических базах данных Scopus, Web of Science, РИНЦ, а также в журналах, входящих в список, рекомендованный КОКСНВО МНВО РК, с использованием сервиса Google Академия. Вводимые поисковые запросы соответствовали теме исследования. Ранжирование публикаций осуществлялось по уровню цитируемости. Всего было проанализировано 89 научных работ, из которых 27 признаны соответствующими по тематике и качеству. Критерии отбора включали: соответствие предмету исследования (массовая физическая культура и спорт для лиц среднего и пожилого возраста), наличие корректного эксперимента (применение более двух методов исследования, достаточная выборка, обоснованность методики).

2. Сравнительно-сопоставительный метод. Применение данного метода было обусловлено необходимостью выявления общих закономерностей и специфических особенностей в реализации физкультурно-оздоровительных программ. Он позволил определить факторы, влияющие на их эффективность. Сопоставлялись: общие тенденции и организационные модели; целевые ориентиры программ (оздоровительные, профилактические,

социально-интеграционные); формы занятий (индивидуальные, групповые, смешанные); характер и дозировка физических упражнений; роль и доступность спортивной инфраструктуры; степень доступности программ для населения.

**Результаты.** Опыт организации массовых занятий физической культурой для населения среднего и пожилого возраста демонстрирует важность научно обоснованного подхода, ориентированного на возрастные особенности развития кинезиологического потенциала. В рамках онто-кинезиологической концепции В.К. Бальсевича, рассматривающей физическую активность как социально-биологический феномен, был проведён педагогический эксперимент с участием 24 женщин 55–59 лет, разделённых на контрольную и экспериментальную группы. В контрольной группе проводились занятия по низкоинтенсивной аэробике (пилатес, ритмическая гимнастика), в то время как экспериментальная группа занималась по методике, основанной на принципах оздоровительной тренировки, адаптации к мышечным нагрузкам и поэтапного усложнения упражнений. Программа включала три формы активности: утреннюю гимнастику, самостоятельные силовые упражнения и организованные групповые занятия. Нагрузка увеличивалась каждые четыре недели: от ходьбы средним темпом и упражнений на осанку – к чередованию бега и ходьбы, приседаниям, отжиманиям и подъёмам туловища. Особое внимание уделялось психоэмоциональному состоянию: в занятия включались игровые и соревновательные элементы, а также формы взаимодействия, способствующие повышению мотивации. Уже через два месяца участники экспериментальной группы показали значительное улучшение функциональных показателей, освоили бег на 2000 м без учёта времени и повысили общую физическую работоспособность. В контрольной группе улучшения ограничились субъективным самочувствием и гибкостью. Полученные результаты подтверждают, что эффективная организация массового спорта для старшего возраста должна опираться на дифференцированные, адаптивные программы, сочетающие физическую нагрузку, когнитивное осмысление её эффектов и социальную вовлечённость, что способствует не только укреплению здоровья, но и сохранению двигательной, интеллектуальной и социальной активности в пожилом возрасте [4].

В то же время в среднем и пожилом возрасте происходят значительные возрастные изменения – снижение функций сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, нару-

шения обмена веществ, что делает физическую активность особенно важной для профилактики хронических заболеваний и поддержания трудоспособности. Эффективные занятия должны носить систематический, оздоровительный и профилактический характер с учётом индивидуальных, функциональных и возрастных особенностей. Особое значение имеет дифференцированный подход, разработка специализированных образовательных программ и подготовка квалифицированных педагогических кадров. Важным стимулом участия является формирование мотивации, включая профессионально-прикладную направленность физической подготовки. Однако доступность массового спорта для пожилых ограничена из-за коммерциализации услуг, высокой стоимости занятий и недостатка информационного сопровождения. Несмотря на появление экспериментальных площадок в рамках государственных программ, система остаётся слабо развитой. Для устойчивого вовлечения населения в физическую культуру необходима комплексная государственная поддержка, включающая создание доступной инфраструктуры, подготовку кадров и формирование среды, способствующей активному и здоровому долголетию [5].

Организация физической рекреации для лиц пожилого возраста рассматривается как важная педагогическая и социальная задача, обусловленная демографическими изменениями и увеличением продолжительности жизни. Эмпирическое исследование, проведенное в нескольких регионах России (Москва, Санкт-Петербург, Грозный, Воронеж, Тамбов) среди 592 респондентов в возрасте 55–75 лет, выявило высокую мотивацию данной категории населения к включению в систему физической активности: 96 % опрошенных отметили необходимость регулярных физических нагрузок, при этом 51 % уже занимаются теми или иными формами оздоровительной физической культуры. Основными мотивами выступают укрепление здоровья (94 %), расширение социальных контактов (71 %) и сохранение физической формы (63 %). Анализ предпочтений показал, что наиболее востребованными формами рекреационной деятельности являются фитнес (56 %) и танцы (51 %), причем предпочтение отдается групповым формам занятий, способствующим социальной интеграции. Учитывая гендерные различия, фитнес оказался более равномерно востребованным среди мужчин и женщин, в то время как танцы предпочитают в большей степени женщины. Исследование подчеркивает необходимость создания педагогических условий для эффективной

организации массовой физической активности, включая организационные (формирование групп здоровья, консультационное сопровождение), просветительские (лекции и беседы о здоровом образе жизни) и оздоровительно-рекреационные (проведение совместных оздоровительных мероприятий) компоненты. Занятия должны предусматривать умеренную физическую нагрузку, обеспечивать положительный эмоциональный фон и учитывать индивидуальные особенности здоровья [6].

Организация физкультурно-рекреационной деятельности для людей пожилого возраста рассматривается как важное направление системы образования лиц третьего возраста, направленное на поддержание активного долголетия, укрепление физического, психологического и социального здоровья, а также на обеспечение интеграции данной категории населения в образовательное и социокультурное пространство. В современной практике наблюдается дефицит кадров, компетентных одновременно в области физкультурно-оздоровительных технологий и геронтологии. Эффективная организация оздоровительных мероприятий требует решения комплекса взаимосвязанных задач - образовательной, оздоровительной и досуговой, что предполагает не только владение методиками физического воспитания, но и глубокое понимание возрастных особенностей пожилых людей. Специалисты должны обладать геронтологической компетентностью, включающей знания в области возрастной психологии, физиологии, социологии и педагогики третьего возраста, а также уметь выявлять потребности целевой аудитории, разрабатывать адаптированные программы, мотивировать участников и организовывать двигательно-рекреационные мероприятия. Существующие образовательные стандарты в области физической культуры недостаточно ориентированы на работу со старшими возрастными группами, что обуславливает необходимость модернизации содержания подготовки кадров. Целесообразным представляется дополнение программ подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура» профилем «Геронтология» или организация программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации. Такой подход позволит сформировать кадровый ресурс, способный системно обеспечивать физкультурно-оздоровительное направление геронтообразования [7].

Опыт организации оздоровительных мероприятий для населения среднего и пожилого возраста, основанный на программе Школы здоровья, демонстрирует высокую эффективность комплексного подхода, сочетающего физические упражнения,

дыхательные практики, элементы психорегуляции и коррекцию образа жизни. Применение авторской методики естественного оздоровления в условиях выездных школ показало значительное улучшение самочувствия и настроения у 80–90 % участников с различными хроническими заболеваниями, включая сердечно-сосудистые, респираторные и эндокринные патологии. У лиц среднего возраста отмечалась нормализация артериального давления в 90 % случаев, снижение частоты сердечных сокращений в покое с 72,3 до 63,2 уд/мин и уменьшение частоты дыхания с 16,2 до 9,6 циклов в минуту, что свидетельствует о положительных физиологических сдвигах в системах организма. Внедрение базового курса йоги, включающего дыхательные техники (в том числе Сударшан Крия), асаны и релаксацию, оказалось эффективным и для женщин 60–70 лет: за 10 дней пребывания в Школе здоровья частота пульса снизилась с 74,0 до 67,5 уд/мин, частота дыхания — с 17,4 до 13,2 в минуту, экскурсия грудной клетки увеличилась на 1,4 см, а избыточная масса тела уменьшилась в среднем на 3,9 кг. В течение шести месяцев самостоятельных занятий сохранились достигнутые показатели, отмечалось дальнейшее снижение частоты дыхания до 10,1 в минуту и рост экскурсии грудной клетки до 9,8 см, а заболеваемость острыми респираторными инфекциями сократилась почти втрое. Полученные данные подтверждают, что регулярные занятия по адаптированным программам физической активности способствуют улучшению функционального состояния, повышению устойчивости к стрессу и инфекциям, а также снижению уровня нетрудоспособности, что делает их важным элементом массовой профилактики и реабилитации в среднем и пожилом возрасте [8].

Иные эмпирические данные, полученные в ходе анкетирования лиц в возрасте 60–75 лет, подтверждают высокую востребованность оздоровительной физической культуры: 71,3 % респондентов выразили желание участвовать в таких занятиях, мотивируя это необходимостью укрепления здоровья, организации полезного досуга и расширения социальных контактов. При этом 72,4 % опрошенных предпочитают групповые формы занятий, что связано с важностью коммуникативного компонента, однако значительная часть (27,6 %) отмечает необходимость учета индивидуальных особенностей состояния здоровья, что подчеркивает потребность в дифференциации содержания, объема и интенсивности нагрузок. Востребованными видами активности являются оздоровительная ходьба (включая скандинавскую), аквааэробика, танцы, фитнес по индивидуальным

программам и восточные оздоровительные системы. У 94,7 % участников выявлена нехватка знаний по самостоятельному подбору адекватных двигательных режимов, что обуславливает потребность в консультационной и просветительской поддержке. Эффективная организация занятий включает как групповые формы (дифференцированные по интересам, уровню подготовки и состоянию здоровья), так и индивидуальные консультации, задания и занятия [9]. Комплексное применение гимнастических, легкоатлетических, лечебных упражнений, элементов подвижных игр и танцевальной подготовки, адаптированных к возрастным и индивидуальным особенностям, способствует повышению мотивации, улучшению физического состояния и качества жизни, что делает индивидуально-дифференциированную модель ключевой в практике массового спорта для среднего и пожилого населения [10].

В условиях демографического старения населения особую актуальность приобретает организация массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий для лиц среднего и пожилого возраста. Анализ текущей ситуации показывает, что, несмотря на рост числа спортивных объектов и реализацию государственных программ в области физической культуры, уровень вовлечённости пожилых людей в регулярные занятия остаётся низким: лишь 25 % граждан старше 60 лет систематически занимаются физической культурой. При этом значительная часть пожилых людей ведёт малоподвижный образ жизни, что способствует прогрессированию хронических заболеваний, снижению функциональных возможностей организма и ухудшению качества жизни. Исследования подтверждают, что участники, регулярно занимающиеся в группах оздоровительной физической культуры, оценивают своё здоровье значительно выше, а доля сохраняющих трудоспособность среди них достигает 24,8 % против 2,5 % в контрольной группе. Таким образом, создание специализированных групп с учётом состояния здоровья, возрастных патологий и индивидуальных особенностей, а также формирование мотивации и семейных традиций физической активности являются ключевыми условиями эффективной профилактики преждевременного старения и повышения качества жизни пожилого населения [11].

Опыт организации массовых занятий физической культурой для населения среднего и пожилого возраста свидетельствует о высокой значимости междисциплинарного и межведомственного подхода в создании эффективных моделей оздоровительной деятельности. Эффективность мероприя-

тий повышается при групповом формате занятий, способствующем социализации, снижению уровня одиночества и профилактике депрессивных состояний. Перспективным направлением является интеграция программ, подобных комплексу «Готов к труду и обороне», с обязательным медицинским контролем и использованием цифровых технологий для самоконтроля. Для повышения доступности физической активности необходима государственная поддержка, включая создание специализированных центров и компенсацию затрат. Успешная реализация концепции активного долголетия возможна только при системной подготовке кадров и комплексном включении физической культуры в стратегии сохранения здоровья населения [12].

Опыт организации Байкальской летней школы «Серебряный возраст» демонстрирует эффективность применения комплексных здоровьесберегающих технологий в социально-культурной работе с людьми пожилого возраста. Программа, реализованная в условиях природной среды озера Байкал, включала оздоровительные практики, физические упражнения, телесно-ориентированные тренировки, основанные на восточных традициях, а также спортивные соревнования, такие как «Весёлые старты», что способствовало повышению физической активности участников и формированию положительного эмоционального настроя [13].

Исследование, включавшее мониторинг 175 человек в возрасте 58–76 лет, выявило, что систематические групповые занятия физическими упражнениями способствуют не только укреплению физического здоровья, но и положительным изменениям в психоэмоциональной и социальной сферах. У участников, регулярно занимающихся физкультурой, зафиксировано достоверное повышение аэробной производительности, улучшение показателей выносливости (PWC140), снижение уровня ситуативной тревожности и исчезновение признаков депрессии. Особую эффективность показала дидактическая модель, включающая социально-психологическое, интеллектуальное и двигательное направления воспитания, что способствовало формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. Через 8 месяцев занятий наблюдался рост доли лиц с адекватной самооценкой с 25 % до 58 %, а также увеличение числа людей с высоким уровнем комфорта и полной адаптацией к социальной среде. Значимым результатом стало изменение ценностных ориентаций: для активно занимающихся первостепенное значение приобрели здоровье, позитивный настрой и социальные связи, в то время как у не-

активных - материальное благополучие и семейные отношения. Таким образом, организованные формы физической активности, основанные на индивидуальном подходе и включающие элементы рефлексии и коммуникации, оказались эффективным средством комплексной поддержки пожилых людей, способствуя их социальной интеграции и улучшению общего состояния здоровья [14].

Исследования, проведённые на основе деятельности ассоциации «Здоровый образ жизни» в Республике Мордовия, показали, что регулярные физические нагрузки – три раза в неделю по 1,5 часа – способствуют улучшению самочувствия, настроения и общей активности пожилых людей. У 100 % участников, систематически занимающихся на протяжении 7 лет, отмечалось бодрое настроение и высокий уровень субъективного благополучия, в то время как в контрольной группе (занимающейся менее года) такие показатели наблюдались лишь у 60 %. Физиометрические данные свидетельствуют о более низком приросте частоты сердечных сокращений после нагрузки и лучшем восстановлении кардиореспираторной системы у опытных участников. Также зафиксировано сохранение функциональной активности центральной нервной системы, о чём свидетельствуют показатели простой зрительно-моторной реакции, а также улучшенная гибкость позвоночника и крупных суставов [15].

Установлено, что физическая активность способствует активизации когнитивных процессов, улучшению эмоционального фона и укреплению мотивации к саморазвитию. Вместе с тем, несмотря на признанную значимость спорта для пожилых, доля систематически занимающихся граждан старшего возраста остается низкой – около 15 %, что обуславливает необходимость разработки целевых программ. Для эффективной реализации таких программ требуется создание специализированных технологий, учитывающих возрастные, физиологические и психологические особенности данной категории населения. Перспективным направлением является интеграция физкультурно-спортивных мероприятий с реабилитационными и социальными службами, разработка диагностических инструментов оценки жизнестойкости и внедрение индивидуализированных карт сопровождения, позволяющих комплексно воздействовать на физическое и психическое здоровье, способствуя устойчивой социальной адаптации и повышению качества жизни [16].

В условиях глубоких социально-экономических трансформаций, затрагивающих приоритеты и качество жизни пожилых людей, особую значи-

мость приобретает образовательное пространство фитнес-клубов как ресурс поддержки их саморазвития и самореализации. Фитнес-клуб рассматривается не только как центр физического здоровья, но и как культурно-просветительская организация, способная обеспечить социокультурное развитие личности через специально организованную учебно-воспитательную деятельность. Эффективность такой модели обусловлена внедрением индивидуального подхода при проектировании фитнес-технологий и образовательных программ, ориентированных на особенности старения, ценностные ориентации и жизненный опыт пожилых участников [17].

Опыт организации массового спорта для населения среднего и пожилого возраста в Республике Казахстан демонстрирует устойчивый прогресс в развитии спортивной инфраструктуры и повышении доступности физкультурно-оздоровительных мероприятий. В рамках реализации Комплексного плана на 2020–2025 годы осуществлялось системное расширение сети спортивных объектов, включая плоскостные сооружения, физкультурно-оздоровительные комплексы, уличные тренажёрные площадки и комплексы «Воркаут», что способствовало приближению спортивных возможностей к месту жительства граждан. К примеру, по итогам 2021 года количество спортивных сооружений в стране достигло 42 521 единицы (на 1 169 больше, чем в 2020 году). Особое внимание уделяется использованию спортивных залов общеобразовательных школ и других учреждений для занятий населения, включая лиц среднего и пожилого возраста. Анализ показывает прямую зависимость между уровнем обеспеченности инфраструктурой и ростом числа занимающихся. Важными факторами повышения мотивации выступают психологический комфорт на занятиях, квалификация инструкторов и адаптация программ к физическим возможностям участников. Эффективность оздоровительных практик усиливается за счет использования уличных тренажеров, игровых площадок и рекреационных зон, особенно в крупных городах. Перспективным направлением остается дальнейшее развитие доступной инфраструктуры, вовлечение объектов различной формы собственности, а также активное продвижение физической активности как важнейшего ресурса активного долголетия [18].

В городе Алматы реализована комплексная программа активного долголетия, направленная на улучшение качества жизни населения пожилого возраста через организацию массовых оздоровительных и социокультурных мероприятий. В

рамках деятельности Центра активного долголетия (ЦАД) за первые шесть месяцев 2018 года было охвачено 9 139 пенсионеров, которым предоставлялись многопрофильные услуги, включая адаптивную лечебную физическую культуру, скандинавскую ходьбу, лечебную йогу, хореографию и айкуне. Наибольшей популярностью пользовались групповые занятия, особенно скандинавская ходьба (871 участник) и лечебная йога (715 участников), что объясняется их доступностью, низкой травмоопасностью и возможностью социального взаимодействия. Программа учитывала возрастные особенности и потребности пожилых людей, включая преодоление социальной изоляции, психологической адаптации к пенсионному статусу и поддержания физической активности. Оценка эффективности показала, что 80 % участников отметили улучшение психоэмоционального состояния и социальную реинтеграцию, 76 % – увеличение подвижности, 68 % – улучшение общего состояния здоровья. Высокая посещаемость ЦАД (120–150 человек ежедневно при расчетной нагрузке 75 человек) и формирование очереди на 2019 год свидетельствуют о значительной востребованности подобных программ. Полученные результаты подтверждают, что систематические занятия адаптивными видами физической активности в групповом формате способствуют не только укреплению здоровья, но и повышению уровня социальной вовлеченности, что делает их важным элементом политики поддержки лиц среднего и пожилого возраста [19].

В исследовании H.J. Ferreira, D. Kirk, A.J. Drigo анализируются педагогические практики специалистов по физическому воспитанию и здоровью в рамках программ массового спорта для взрослых и пожилых людей в условиях общинных центров Бразилии. Основное внимание уделено подходам, способствующим не только физической активности, но и более широкому процессу промоции здоровья. В отличие от биомедицинской модели, ориентированной преимущественно на профилактику заболеваний, выявленные практики демонстрируют переход к подходу, акцентирующему внимание на факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Профессионалы продемонстрировали целостное понимание здоровья, рассматривая участников как личностей, чьи физические, эмоциональные, социальные и когнитивные аспекты жизни взаимосвязаны. Ключевыми элементами педагогической практики стали установление доверительных, заботливых отношений, в которых специалист выступает в роли ресурса здоровья, а также создание условий

для развития дополнительных ресурсов – таких как физическая подготовка, социальные связи, навыки общения и эмоциональной регуляции [20].

В контексте организации массовых физкультурных мероприятий для населения среднего и пожилого возраста особое значение приобретает учет характеристик городской среды, способствующих повышению физической активности. Исследование, проведенное в Тайбэе, выявило положительную ассоциацию между объективно измеренной доступностью тротуаров и ежедневным количеством шагов у пожилых людей ( $\beta = 0,165$ ;  $p = 0,043$ ), что подчеркивает важность инфраструктурных решений в планировании оздоровительных программ. В ходе анализа, основанного на данных геоинформационных систем и показаниях акселерометров, не было выявлено значимых связей между другими параметрами комфортной среды – плотностью населения, транспортной доступностью, уличной связностью и доступом к общественному транспорту – и различными показателями физической активности, включая время, проведенное в умеренной и высокой нагрузке, а также общее количество физической активности. Таким образом, наличие безопасных и удобных пешеходных маршрутов может служить ключевым фактором, способствующим повседневной двигательной активности пожилых людей. Полученные данные указывают на необходимость проектирования городской среды с учетом потребностей возрастного населения, включая обеспечение непрерывности и качества тротуарной инфраструктуры. Однако ввиду поперечного дизайна исследования установить причинно-следственные связи не представляется возможным, что требует проведения дальнейших продольных исследований. Тем не менее, результаты подтверждают важность включения элементов благоустроенной городской среды в стратегии популяционного профилактического оздоровления [21].

В рамках исследования R. Dostálová, C. Stillman, K.I. Erickson, P. Slepíčka, J. Mudrák, включавшего 204 пожилых участников в возрасте от 60 до 89 лет, была выявлена значимая взаимосвязь между уровнем физической активности, субъективным восприятием состояния здоровья и когнитивными функциями. Установлено, что более высокий уровень физической активности ассоциирован с лучшим самочувствием и повышенной оценкой собственного здоровья. При этом показано, что данная связь опосредована когнитивной функцией, в частности скоростью обработки информации. Анализ с использованием метода посредничества (PROCESS) продемонстрировал,

что скорость обработки информации полностью объясняет связь между физической активностью и субъективным восприятием здоровья, что указывает на роль базовых когнитивных процессов в формировании субъективной оценки здоровья. Также было установлено, что физическая активность положительно коррелирует с показателями скорости обработки информации, но не с другими когнитивными функциями, такими как внимание и визуально-пространственная память. В свою очередь, субъективное восприятие здоровья оказалось связано со всеми изученными когнитивными доменами. Полученные данные подтверждают важность включения физической активности в программы оздоровления для среднего и пожилого возраста, поскольку её эффекты могут проявляться не только на физиологическом, но и на когнитивно-психологическом уровне, способствуя улучшению самочувствия через повышение когнитивной эффективности. Результаты подчёркивают необходимость разработки комплексных программ, интегрирующих физические нагрузки и когнитивные тренировки [22].

Анализ систематического обзора Р.А. Valdés-Badilla, C. Gutiérrez-García, M. Pérez-Gutiérrez, R. Vargas-Vitoria, A. López-Fuentalida, посвященного государственному опыту реализации программ физической активности для независимых пожилых людей, демонстрирует их положительное влияние на ключевые аспекты здоровья и качества жизни данной категории населения. В исследование вошли пять работ, охватывающих 2545 участников в среднем возрасте 71,1 года, реализованных в США, Японии, Бразилии и Аргентине при поддержке различных уровней государственной власти. Программы, как правило, включали многокомпонентные тренировки, сочетающие упражнения на укрепление мышц, растяжку, ходьбу, баланс и аэробную нагрузку, что соответствует рекомендациям ВОЗ. Были зафиксированы статистически значимые улучшения в таких показателях, как риск падений, способность к выполнению повседневных активностей, уровень физической активности, артериальное давление, частота сердечных сокращений в покое, уровень глюкозы, триглицеридов и холестерина, а также восприятие качества жизни. Отмечено снижение индекса массы тела, однако значимых изменений в проценте жировой массы тела выявлено не было. Несмотря на положительные результаты, в обзоре подчеркивается нехватка строго оцененных исследований, так как многие программы не включают контрольные группы или подвергаются оценке с использованием методов, не прошедших научную экспертизу. Выводом яв-

ляется то, что многокомпонентные программы физической активности, спланированные и контролируемые специалистами, являются эффективным инструментом для содействия здоровому старению, и государствам необходимо уделять больше внимания не только внедрению, но и научной оценке и распространению результатов таких инициатив [23].

В условиях демографического старения населения всё более актуальной становится проблема поддержания активного и здорового образа жизни среди взрослых и пожилых людей, что напрямую связано с необходимостью адаптации образовательных и тренировочных практик к их возрастным особенностям. Эмпирические исследования в области обучения взрослых показывают, что, несмотря на снижение темпов усвоения новой информации и ослабление кратковременной памяти, пожилые участники способны эффективно осваивать новые навыки при условии учёта их индивидуальных и профессиональных особенностей. Ключевыми факторами успешного обучения являются связь нового материала с предыдущим опытом, расширение временных рамок занятий, а также поэтапное закрепление знаний [24]. Особую значимость приобретает создание поддерживающей образовательной среды, включающей предварительную оценку уровня подготовки, опору на реальную профессиональную деятельность и посттренировочное сопровождение. Анализ практик показывает, что возраст сам по себе не является препятствием для обучения, однако на доступ к образовательным программам сильнее влияют стаж работы, профессия и организационная среда. В частности, работники с высокой выслугой лет и низким статусом чаще испытывают недостаток поддержки со стороны руководства и ощущают отсутствие стимулов к обучению. Эти выводы подчёркивают необходимость перехода от однородных форматов к дифференцированным, гибким моделям обучения, учитывающим разнобразие потребностей, мотивации и жизненного опыта пожилых участников. Такой подход способствует не только повышению квалификации, но и укреплению профессиональной идентичности, а также формированию межпоколенческих образовательных пространств [25].

Помимо педагогического значения участия населения среднего и пожилого возраста в массовом спорте – формирования личностных качеств, самодисциплины, полезных привычек и навыков управления сложными двигательными действиями – занятия физической активностью оказывают и выраженный психологический эффект.

Они способствуют снижению уровня депрессии и стресса, повышают общую удовлетворённость жизнью и укрепляют чувство уверенности в себе [26, 27].

**Обсуждение.** Полученные в ходе анализа данные свидетельствуют о том, что эффективная организация массового спорта и физической куль-

туры для населения среднего и пожилого возраста требует не просто воспроизведения стандартных тренировочных программ, а создания специальной педагогической, психологической и инфраструктурной среды, адаптированной к возрастным и индивидуальным особенностям участников (рисунок 1).



Рисунок 1 – Факторы, влияющие на формирование устойчивого вовлечения в занятия физической культурой в старшем и пожилом возрасте

Одним из ключевых факторов успешного вовлечения пожилых людей в систематическую физическую активность является дифференцированный и индивидуализированный подход. Как показывают исследования, включая педагогический эксперимент с женщинами 55–59 лет [4, с.4], программы, построенные с учётом поэтапного наращивания нагрузки и адаптации к функциональным возможностям, демонстрируют значительно более высокую эффективность по сравнению с низкоинтенсивными, неструктурированными занятиями. Это подтверждается и другими данными: 72,4 % респондентов в возрасте 60–75 лет предпочитают групповые формы, но при этом 27,6 % отмечают необходимость учёта индивидуальных особенностей здоровья [9, с. 92]. Таким образом, идеальная модель – это гибридная система, сочетающая групповую мотивацию и поддержку с индивидуальным подбором нагрузки и сопровождением.

Особую значимость приобретает комплексность оздоровительных программ. Эффективность повышается, когда физическая активность дополняется элементами психорегуляции, дыхательных практик, коррекции образа жизни и просветительской работы. Примеры Школы здоровья и Байкальской летней школы «Серебряный возраст»

показывают, что интеграция йоги, дыхательных техник (включая Сударшан Крия), релаксации и образовательных лекций приводит к устойчивым положительным изменениям не только в физиологических показателях (снижение пульса, дыхания, улучшение осанки), но и в психоэмоциональной сфере [8, с. 50; 13, с. 97]. Такой междисциплинарный подход соответствует современным представлениям о здоровье как многомерном феномене, включающем физическое, когнитивное, эмоциональное и социальное благополучие.

Не менее важным фактором является социальная составляющая. Групповые занятия способствуют снижению уровня одиночества, повышению самооценки и формированию чувства принадлежности. Участники ценят возможность общения, поддержки и совместной деятельности. Это особенно актуально в контексте пенсионного статуса, когда происходит утрата профессиональной идентичности и социальных связей. Как показали исследования, регулярные занятия в группах сопровождаются ростом доли лиц с адекватной самооценкой (с 25 % до 58 %) и полной адаптацией к социальной среде [14, с. 52]. Таким образом, массовый спорт для пожилых – это не только профилактика заболеваний, но и мощный социальный инструмент интеграции и самореализации.

Однако реализация этих подходов невозможна без квалифицированных специалистов, обладающих геронтологической компетентностью. Современные педагоги по физической культуре зачастую не подготовлены к работе со старшими возрастными группами. Как отмечается в ряде исследований, необходимы специалисты, способные не только подбирать упражнения, но и понимать возрастную психологию, выстраивать доверительные отношения, мотивировать и адаптировать коммуникацию [7, с. 70; 20, с. 218]. Это требует модернизации образовательных программ и внедрения профилей, связанных с геронтологией и адаптивной физической культурой.

Не стоит недооценивать и роль городской среды и инфраструктуры. Исследование в Тайбэе наглядно показало, что наличие удобных и безопасных тротуаров напрямую связано с увеличением количества шагов у пожилых людей [21, с. 94]. Аналогично, в Казахстане рост числа спортивных объектов (более 42 тыс.) сопровождается ростом доли населения, вовлечённого в физическую культуру - до 34,3 % [18, с. 92]. Эти данные подтверждают, что доступность и комфорт городской среды являются важными предпосылками для повседневной физической активности.

Наконец, ключевым условием устойчивости всех этих инициатив является государственная поддержка. Без системной политики, финансирования, информационного сопровождения и интеграции с системами здравоохранения и социальной защиты, даже самые эффективные локальные программы остаются экспериментальными. Опыт государственных программ в США, Японии, Бразилии и Аргентине показывает, что многокомпонентные тренировки под контролем специалистов приводят к улучшению артериального давления, уровня глюкозы, риска падений и качества жизни [23, с. 270]. Однако многие из этих программ страдают от отсутствия контрольных групп и научной оценки, что указывает на необходимость не только реализации, но и мониторинга и научного сопровождения.

**Заключение.** На основе анализа научной литературы и проведенного сравнительного изучения опыта таких стран, как Россия, США, Япония, Аргентина, Тайвань, Индия и Китай, выделяются ключевые особенности организации занятий массовым спортом и физической культурой для взрослых и пожилых людей, направленные на повышение эффективности, доступности и устойчивости их участия. Во-первых, важнейшим условием успешной организации является дифференцированный и индивидуализированный под-

ход, учитывающий возрастные, физиологические и психологические особенности, а также состояние здоровья участников. Программы должны быть адаптированы по интенсивности, объёму и содержанию, с поэтапным наращиванием нагрузки.

Во-вторых, высокую значимость имеет комплексность и междисциплинарность оздоровительных программ. Эффективные модели включают не только физические упражнения (ходьба, силовые тренировки, растяжка, баланс), но и элементы психорегуляции, дыхательных практик (например, йога, Сударшан Крия), коррекции образа жизни и просветительские компоненты.

В-третьих, групповая форма занятий оказывается более предпочтительной и мотивирующей, поскольку способствует социальной интеграции, снижению одиночества и формированию поддержки. Участники ценят возможность общения, совместной деятельности и командного взаимодействия.

В-четвёртых, важную роль играет квалификация педагогов: необходимы специалисты с геронтологической компетентностью, владеющие методиками адаптивной физической культуры, возрастной психологией и способные выстраивать доверительные отношения с участниками.

В-пятых, доступная и благоустроенная инфраструктура (спортивные площадки, тренажёры, безопасные пешеходные зоны) напрямую влияет на вовлечённость. Особенно значимо приближение объектов к месту жительства.

Сравнительный анализ показал, что во всех странах приоритетом является профилактика заболеваний, социальная интеграция и адаптивные программы для пожилых. Эффективность организации массового спорта определяется сочетанием универсальных педагогических принципов и специфики социально-культурной среды каждой страны.

Наконец, государственная поддержка и системная политика в области активного долголетия - ключ к устойчивому развитию массового спорта для пожилых. Это включает финансирование, подготовку кадров, информационное сопровождение и интеграцию программ со здравоохранением и социальными службами.

Таким образом, эффективная организация занятий для среднего и пожилого возраста требует сочетания адаптированных программ, профессионального сопровождения, социальной вовлечённости и поддержки на институциональном уровне.

**Информация о финансировании.** Статья выполнена в рамках проекта программно-целевого финансирования по научным, научно-техническим

программам на 2025-2027 годы Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан (ИРН BR28713049) «Улучшение качества жизни

населения среднего и пожилого возраста через продвижение массового спорта с использованием технологий искусственного интеллекта».

## Список литературы

- 1 Рекомендации по физической активности и малоподвижному образу жизни. – Текст: электронный // Всемирная организация здравоохранения. - URL: <https://www.who.int/publications/item/9789240015128> (дата обращения: 16.08.2025).
- 2 Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2020. – 528 с.
- 3 Змановская Е.В. Психология физической культуры и спорта: учебное пособие. – М.: Академия, 2021. – 304 с.
- 4 Лубышева Л.И., Назаренко Л.Д. Физическая активность людей старшего и пожилого возраста в контексте онтогенезиологической концепции В.К. Бальсевича // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №8. – С. 3-5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-lyudey-starshego-i-pozhilogo-vozrasta-v-kontekste-ontogenezologicheskoy-konseptsiy-v-k-balsevicha> (дата обращения: 16.08.2025).
- 5 Борщевский А.А. Педагогические проблемы физической культуры людей среднего, старшего и пожилого возраста // Вестник ТГПУ. - 2005. - №5. – С. 52-62. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-problemy-fizicheskoy-kultury-lyudey-srednego-starshego-i-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 6 Курилович Н.В., Мамадиев А.Х. Организация физической рекреации для лиц пожилого возраста как педагогическая проблема // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – №2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28643> (дата обращения: 16.08.2025).
- 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. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsionno-pedagogicheskoe-obespechenie-fizkulturno-ozdorovitel'nogo-napravleniya-gerontoobrazovaniya> (дата обращения: 16.08.2025).
- 8 Кряжев В.Д. Новые физкультурно-оздоровительные технологии Школы здоровья для лиц пожилого возраста // Вестник спортивной науки. - 2012. - №2. – С. 49-52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novye-fizkulturno-ozdorovitel'nye-tehnologii-shkoly-zdorovya-dlya-lits-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 9 Хазова С.А., Манакова Я.А., Ногинов М.П. Индивидуально-дифференцированное содержание занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. - 2021. - №1(273). – С. 89-97. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualno-differentsirovannoe-soderzhanie-zanyatiy-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy-s-lyudmi-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 10 Мамедова Н.А. Специфика организации физической культуры и спорта людей пожилого возраста // Педагогический вестник. - 2019. - №8. – С. 50-53. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-organizatsii-fizicheskoy-kultury-i-sporta-lyudey-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 11 Красилов О.В., Разницын В.Р. О необходимости повышения интереса к занятиям физической культурой у людей пожилого возраста // Психология и педагогика служебной деятельности. - 2024. - №3. – С. 146-150. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-neobhodimosti-povysheniya-interesa-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-u-lyudey-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 12 Мосина О.А., Матайс М.И. Возможности формирования здорового образа жизни людей пожилого возраста педагогическими средствами. Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2025. - №2(107). - С. 224-232. DOI: 10.37493/2307-907X.2025.2.21.
- 13 Рямова К.А., Розенфельд А.С. Ценностный потенциал физической культуры в развитии физических и нравственных качеств пожилых людей // Образование и наука. - 2008. - №7. – С. 94-102. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnyy-potentsial-fizicheskoy-kultury-v-razvitiy-fizicheskikh-i-nravstvennyh-kachestv-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 14 Белавкина М.В., Лысенко А.В., Лысенко Д.С., Федорец В.Н. Медицинские и психологические аспекты организации физической культуры людей среднего и пожилого возраста // Медицина: теория и практика. - 2022. - №4. – С. 52-62. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/meditsinskie-i-psihologicheskie-aspекty-organizatsii-fizicheskoy-kultury-lyudey-srednego-i-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 15 Татарова С.П., Затеева Н.А. Здоровьесберегающие технологии в социально-культурной работе с людьми пожилого возраста // Педагогический ИМИДЖ. - 2019. - №1(42). – С. 79-90. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-sotsialno-kulturnoy-rabote-s-lyudmi-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 16.08.2025).
- 16 Власова В.П., Майдокина Л.Г., Лезина Е.Г. Психофизиологические показатели людей пожилого возраста, занимающихся адаптивной физической культурой // Вестник спортивной науки. - 2019. - №1. – С. 67-70. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-pokazateli-lyudey-pozhilogo-vozrasta-zanimayuschihsya-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 16.08.2025).
- 17 Пронина А.Н., Будякова Т.П. Развитие жизнестойкости у лиц пенсионного и предпенсионного возраста средствами физической культуры и спорта // Психология образования в поликультурном пространстве. – 2021. – №2(54). – С. 25-34. DOI: 10.24888/2073-8439-2021-54-2-25-34.
- 18 Тен А.В., Зауренбеков Б.З., Байтасов Е.К. Перспективы и возможности развития физической культуры и массового спорта в Республике Казахстан // Теория и методика физической культуры. – 2022. – №4(70). – С. 89-99. DOI: 10.48114/2306-5540\_2022\_4\_89.
- 19 Аканова А., Ешманова А.К., Карибаева Д.О. Медико-социальные аспекты политики поддержки пожилого человека в городе Алматы // Фармация Казахстана. – 2019. – №5. – С. 40-46.

- 20 Ferreira H.J., Kirk D., Drigo A.J. Pedagogical practices in health promotion: health-related bodily practices for adults and older people // *Physical Education and Sport Pedagogy*. – 2020. – Vol. 26. - Iss. 2. – pp. 210–224. DOI: 10.1080/17408989.2020.1800620.
- 21 Chen B.I., Hsueh M.C., Rutherford R., Park J.H., Liao Y. The associations between neighborhood walkability attributes and objectively measured physical activity in older adults // *Public Library of Science ONE*. – 2019. – Vol. 14. - Iss. 9. DOI: 10.1371/journal.pone.0222268.
- 22 Dostálová R., Stillman C., Erickson K. I., Slepčka P., Mudrák J. The relationship between physical activity, self-perceived health, and cognitive function in older adults // *Brain Sciences*. – 2021. – Vol. 11. - Iss. 4. – pp. 492. DOI: 10.3390/brainsci11040492.
- 23 Valdés-Badilla P.A., Gutiérrez-García C., Pérez-Gutiérrez M., Vargas-Vitoria R., López-Fuenzalida A. Effects of physical activity governmental programs on health status in independent older adults: a systematic review // *Journal of Aging and Physical Activity*. – 2019. – Vol. 27. Iss. 2. – pp. 265-275. DOI: 10.1123/japa.2017-0396.
- 24 Nyman S.R., Barker A., Haines T., Horton Kh., Musselwhite Ch., Peeters G., Victor Ch., Wolff J.K. *The Palgrave Handbook of Ageing and Physical Activity Promotion*. - Cham: Palgrave Macmillan, - 2018. – 758 p. DOI: 10.1007/978-3-319-71291-8\_33.
- 25 Puech F. Older adults and training: Educational characteristics and pedagogical issues // *Ricerche di Pedagogia e Didattica. Journal of Theories and Research in Education*. - 2023. – Vol. 18. - Iss. 2. – pp. 151–167. DOI: 10.6092/issn.1970-2221/15784.
- 26 Eime R.M., Young J.A., Harvey J.T., Charity M.J., Payne W.R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport // *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*. – 2013. – Iss. 10. – pp.135. DOI: 10.1186/1479-5868-10-135.
- 27 Hoekman R., Scheerder J. Sport policy practice and outcome: theoretical and empirical approaches // *European Journal for Sport and Society*. - 2021. – Vol. 18. - Iss. 2. – pp. 103-113. DOI:10.1080/16138171.2021.1926772.

## References

- 1 Rekomendacii po fizicheskoy aktivnosti i malopodvizhnому образу zhizni. – Tekst: elektronnyj // Vsemirnaja organizacija zdravoohraneniya. - URL: <https://www.who.int/publications/item/9789240015128> (data obrashhenija: 16.08.2025).
- 2 Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury: uchebnik. – M.: Sovetskij sport, 2020. – 528 s.
- 3 Zmanovskaja E.V. Psihologija fizicheskoy kul'tury i sporta: uchebnoe posobie. – M.: Akademija, 2021. – 304 s.
- 4 Lubysheva L.I., Nazarenko L.D. Fizicheskaja aktivnost' ljudej starshego i pozhilogo vozrasta v kontekste ontokineziologicheskoy konsepcii V.K. Bal'sevicha // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. - 2020. - №8. – S. 3-5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-lyudey-starshego-i-pozhilogo-vozrasta-v-kontekste-ontokineziologicheskoy-konseptsiy-v-k-bal'sevicha> (data obrashhenija: 16.08.2025).
- 5 Borshhevskij A.A. Pedagogicheskie problemy fizicheskoy kul'tury ljudej srednego, starshego i pozhilogo vozrasta // *Vestnik TGPU*. - 2005. - №5. – S. 52-62. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-problemy-fizicheskoy-kul'tury-lyudey-srednego-starshego-i-pozhilogo-vozrasta> (data obrashhenija: 16.08.2025).
- 6 Kurilovich N.V., Mamadiev A.H. Organizacija fizicheskoy rekreacii dlja lic pozhilogo vozrasta kak pedagogicheskaja problema // Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya. – 2019. – №2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=28643> (data obrashhenija: 16.08.2025).
- 7 Mosina O.A., Hazova S.A., Kilimnik A.A. Organizacionno-pedagogicheskoe obespechenie fizkul'turno-ozdorovitel'nogo napravlenija gerontoobrazovaniya // Fizicheskaja kul'tura, sport - nauka i praktika. - 2019. - №2. – S. 68-73. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizacionno-pedagogicheskoe-obespechenie-fizkulturno-ozdorovitel'nogo-napravleniya-gerontoobrazovaniya> (data obrashhenija: 16.08.2025).
- 8 Krjazhev V.D. Novye fizkul'turno-ozdorovitel'nye tehnologii Shkoly zdorov'ja dlja lic pozhilogo vozrasta // *Vestnik sportivnoj nauki*. - 2012. - №2. – S. 49-52. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/novye-fizkulturno-ozdorovitel'nye-tehnologii-shkoly-zdorovya-dlya-lits-pozhilogo-vozrasta> (data obrashhenija: 16.08.2025).
- 9 Hazova S.A., Manakova Ja.A., Noginov M.P. Individual'no-differencirovannoe soderzhanie zanjatij ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'turoj s ljud'mi pozhilogo vozrasta // *Vestnik Adygejskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija 3: Pedagogika i psihologija*. - 2021. - №1(273). – S. 89-97. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualno-differentsirovannoe-soderzhanie-zanyatiy-ozdorovitelnoj-fizicheskoy-kul'turoj-s-lyudmi-pozhilogo-vozrasta> (data obrashhenija: 16.08.2025).
- 10 Mamedova N.A. Specifika organizacii fizicheskoy kul'tury i sporta ljudej pozhilogo vozrasta // *Pedagogicheskij vestnik*. - 2019. - №8. – S. 50-53. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-organizatsii-fizicheskoy-kul'tury-i-sporta-lyudey-pozhilogo-vozrasta> (data obrashhenija: 16.08.2025).
- 11 Krasilov O.V., Raznycyn V.R. O neobhodimosti povyshenija interesa k zanjatijam fizicheskoy kul'turoj u ljudej pozhilogo vozrasta // *Psihologija i pedagogika sluzhebnoj dejatel'nosti*. - 2024. - №3. – S. 146-150. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-neobhodimosti-povysheniya-interesa-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kul'turoy-u-lyudey-pozhilogo-vozrasta> (data obrashhenija: 16.08.2025).
- 12 Mosina O.A., Matajs M.I. Vozmozhnosti formirovaniya zdorovogo obraza zhizni ljudej pozhilogo vozrasta pedagogicheskimi sredstvami. *Vestnik Severo-Kavkazskogo federal'nogo universiteta*. – 2025. - №2(107). – S. 224-232. DOI: 10.37493/2307-907X.2025.2.21.
- 13 Rjamova K.A., Rozenfel'd A.S. Cennostnyj potencial fizicheskoy kul'tury v razvitiu fizicheskikh i travstvennyh kachestv pozhilyh ljudej // *Obrazovanie i nauka*. - 2008. - №7. – S. 94-102. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnyj-potentsial-fizicheskoy-kul'tury-v-razvitiu-fizicheskikh-i-travstvennyh-kachestv-pozhilyh-lyu-dey> (data obrashhenija: 16.08.2025).
- 14 Belavkina M.V., Lysenko A.V., Lysenko D.S., Fedorec V.N. Medicinskie i psihologo-pedagogicheskie aspekty organizacii fizicheskoy kul'tury ljudej srednego i pozhilogo vozrasta // *Medicina: teoriya i praktika*. - 2022. - №4. – S. 52-62. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/meditsinskie-i-psihologo-pedagogicheskie-aspekty-organizacii-fizicheskoy-kul'tury-lyudey-srednego-i-pozhilogo-vozrasta> (data obrashhenija: 16.08.2025).
- 15 Tatarova S.P., Zateeva N.A. Zdorov'iesberegajushchie tehnologii v social'no-kul'turnoj rabote s ljud'mi pozhilogo vozrasta // *Pedagogicheskij IMIDZh*. - 2019. - №1(42). – S. 79-90. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie>

- tehnologii-v-sotsialno-kulturnoy-rabote-s-lyudmi-pozhilogo-vozrasta (data obrashhenija: 16.08.2025).
- 16 Vlasova V.P., Majdokina L.G., Lezina E.G. Psihofiziologicheskie pokazateli ljudej pozhilogo vozrasta, zanimajushhihsja adaptivnoj fizicheskoy kul'turoj // Vestnik sportivnoj nauki. - 2019. - №1. - S. 67-70. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-pokazateli-lyudey-pozhilogo-vozrasta-zanimayuschihsya-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturoy> (data obrashhenija: 16.08.2025).
- 17 Pronina A.N., Budjakova T.P. Razvitie zhiznestojkosti u lic pensionnogo i predpensionnogo vozrasta sredstvami fizicheskoy kul'tury i sporta // Psihologija obrazovanija v polikul'turnom prostranstve. - 2021. - №2(54). - S. 25-34. DOI: 10.24888/2073-8439-2021-54-2-25-34.
- 18 Ten A.V., Zaurenbekov B.Z., Bajtasov E.K. Perspektivy i vozmozhnosti razvitiya fizicheskoy kul'tury i massovogo sporta v Respublike Kazahstan // Teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury. - 2022. - №4(70). - S. 89-99. DOI: 10.48114/2306-5540\_2022\_4\_89.
- 19 Akanova A., Eshmanova A.K., Karibaeva D.O. Mediko-social'nye aspekty politiki podderzhki pozhilogo cheloveka v gorode Almaty // Farmacijja Kazahstana. - 2019. - №5. - S. 40-46.
- 20 Ferreira H.J., Kirk D., Drigo A.J. Pedagogical practices in health promotion: health-related bodily practices for adults and older people // Physical Education and Sport Pedagogy. - 2020. - Vol. 26. - Iss. 2. - pp. 210-224. DOI: 10.1080/17408989.2020.1800620.
- 21 Chen B.I., Hsueh M.C., Rutherford R., Park J.H., Liao Y. The associations between neighborhood walkability attributes and objectively measured physical activity in older adults // Public Library of Science ONE. - 2019. - Vol. 14. - Iss. 9. DOI: 10.1371/journal.pone.0222268.
- 22 Dostálová R., Stillman C., Erickson K. I., Slepčík P., Mudrák J. The relationship between physical activity, self-perceived health, and cognitive function in older adults // Brain Sciences. - 2021. - Vol. 11. - Iss. 4. - pp. 492. DOI: 10.3390/brainsci11040492.
- 23 Valdés-Badilla P.A., Gutiérrez-García C., Pérez-Gutiérrez M., Vargas-Vitoria R., López-Fuenzalida A. Effects of physical activity governmental programs on health status in independent older adults: a systematic review // Journal of Aging and Physical Activity. - 2019. - Vol. 27. Iss. 2. - pp. 265-275. DOI: 10.1123/japa.2017-0396.
- 24 Nyman S.R., Barker A., Haines T., Horton Kh., Musselwhite Ch., Peeters G., Victor Ch., Wolff J.K. The Palgrave Handbook of Ageing and Physical Activity Promotion. - Cham: Palgrave Macmillan, - 2018. - 758 p. DOI: 10.1007/978-3-319-71291-8\_33.
- 25 Puech F. Older adults and training: Educational characteristics and pedagogical issues // Ricerche di Pedagogia e Didattica. Journal of Theories and Research in Education. - 2023. - Vol. 18. - Iss. 2. - pp. 151-167. DOI: 10.6092/issn.1970-2221/15784.
- 26 Eime R.M., Young J.A., Harvey J.T., Charity M.J., Payne W.R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport // The international journal of behavioral nutrition and physical activity. - 2013. - Iss. 10. - pp. 135. DOI: 10.1186/1479-5868-10-135.
- 27 Hoekman R., Scheerder J. Sport policy practice and outcome: theoretical and empirical approaches // European Journal for Sport and Society. - 2021. - Vol. 18. - Iss. 2. - pp. 103-113. DOI: 10.1080/16138171.2021.1926772.

Хат-хабарларга арналған автор (бірінші автор)	Автор для корреспонденции (первый автор)	The Author for Correspondence (The First Author)
<p>Мұхамбет Жасын Серікбайұлы - PhD, жаттықтырушылар шеберлік академиясының жетекшісі, спортық білім беру және коучинг департаментінің қауымдастырылған профессор, Дене шынықтыру және бұқаралық спорт академиясы, Астана қ., Қазақстан, e-mail: zhas_ski@mail.ru, ORCID ID: <a href="https://orcid.org/0000-0001-0001-7435-9022">https://orcid.org/0000-0001-0001-7435-9022</a></p>	<p>Мұхамбет Жасын Серікбайұлы – PhD, руководитель академии тренерского мастерства, ассоциированный профессор департамента спортивного образования и коучинга, Академия физической культуры и массового спорта, г. Астана, Казахстан, e-mail: zhas_ski@mail.ru, ORCID ID: <a href="https://orcid.org/0000-0001-7435-9022">https://orcid.org/0000-0001-7435-9022</a></p>	<p>Mukhambet Zhassyn Serikbayuly – PhD, associate professor, head of the academy of coaching excellence, Academy of physical education and mass sports, Astana, Kazakhstan, e-mail: zhas_ski@mail.ru, ORCID ID: <a href="https://orcid.org/0000-0001-7435-9022">https://orcid.org/0000-0001-7435-9022</a></p>

Дата поступления статьи: 22.08.2025

Дата принятия к публикации: 13.09.2025