

**УСОВИЧ Виталий Юрьевич, канд. пед. наук**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

## О ПРЕДПОЧТЕНИЯХ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У ЛИЦ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

В настоящей статье представлен анализ результатов проведенного опроса и анкетирования лиц среднего возраста, задействованных в экономике государства.

В проведенном нами исследовании принимали участие лица, занятые финансово-экономической деятельностью, слушатели образовательных программ повышения квалификации обособленного подразделения учреждения образования «Минский государственный финансово-экономический колледж» – «Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов финансовой системы».

**Ключевые слова:** лица среднего и пожилого возраста; трудовая и социально значимая деятельность; физическое состояние; физкультурно-оздоровительные занятия.

## ON THE PREFERENCES FOR HEALTH-IMPROVING PHYSICAL ACTIVITIES AMONG MIDDLE-AGED PEOPLE

This article presents an analysis of the results of a survey and questionnaire survey of middle-aged people involved in the state economy.

The study includes individuals engaged in financial and economic activities, students of educational programs for advanced training of a separate division of the educational establishment «Minsk State Financial and Economic College» – «Center for Advanced Training of Managers and Specialists of the Financial System».

**Keywords:** middle-aged and elderly persons; labor and socially significant activities; physical condition; health-improving physical activities.

**Введение.** В соответствии с Концепцией национальной безопасности Республики Беларусь, утвержденной решением Всебелорусского народного собрания от 25 апреля 2024 г. № 5, повышение общего уровня здоровья населения входит в число основных национальных интересов в демографической сфере.

Здоровый образ жизни является одним из приоритетных направлений социальной политики Республики Беларусь. В наш век цифровизации и повсеместного развития искусственного интеллекта физическое состояние человека представляет собой важнейший экономический ресурс. Именно поэтому сохранение и укрепление здоровья трудоспособного населения очень важно для устойчивого развития государства [1, 2].

Необходимо подчеркнуть, что одна из основных целей Государственной программы «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы, утвержденной Поста-

новлением Совета Министров Республики Беларусь 29.01.2021 № 54 «О Государственной программе «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы» – это привлечение населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом. При этом важными сводными целевыми показателями Государственной программы являются следующие:

– доля лиц, занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения;

– количество лиц, выполнивших нормативы, предусмотренные Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь «Готов к труду и обороне».

В существующих условиях современного мира развитые страны входят в период «серебряной экономики», когда лица пожилого возраста не только являются пассивными потребителями товаров, работ и услуг, но и сами принимают ак-

тивное участие в экономике государства, продолжая эффективную трудовую и общественную деятельность.

Необходимо подчеркнуть, что продолжение эффективной трудовой и социально-значимой деятельности в пожилом возрасте происходит естественным образом в том случае, если человек уже в среднем возрасте приобщился к здоровому образу жизни.

В этой связи возникает необходимость разработки таких форм и методов оздоровительной тренировки, которые позволяют лицам среднего и пожилого возраста за оптимальное время, используя общедоступные средства, достигать необходимого положительного эффекта по улучшению своего физического состояния [3].

Таким образом, в современных условиях лимитирующим фактором выступает объективное противоречие между высокой эффективностью направленного использования средств оздоровительной физической культуры и недостаточностью научно-обоснованных подходов к их применению для улучшения физического состояния лиц пожилого возраста, продолжающих трудовую и социально-значимую деятельность.

**Цель исследования** заключалась в выявлении предпочтений лиц среднего возраста, занятых в экономике государства, к занятиям

физкультурно-оздоровительной направленности и отношении к сохранению и улучшению своего здоровья.

### Методы исследования

Для достижения поставленной цели нами использовались следующие методы исследования: изучение и анализ отечественной и зарубежной научно-методической литературы, опрос (в форме анкетирования) и беседы с лицами среднего возраста, занятыми в экономике государства финансово-экономической деятельностью.

### Организация исследования

Следует отметить, что в последние годы во многих высокоразвитых странах мира наблюдается значительное увеличение доли лиц пожилого и старческого возраста в общей демографической структуре общества.

В Республике Беларусь проявляется тенденция к увеличению доли лиц старше трудоспособного возраста, что связано как с увеличением продолжительности жизни в пожилом возрасте, с низкой рождаемостью, уменьшением уровней смертности в пожилых возрастах, а также с особенностями половозрастной структуры.

По данным переписи населения Республики Беларусь 2019 года доля лиц в возрасте старше трудоспособного увеличилась с 21,5 % в 1999 году до 24,5 % в 2019 году [4].

Таблица – Динамика трудоспособного возраста населения Республики Беларусь

Годы	Моложе трудоспособного	Трудоспособный	Старше трудоспособного
1999	2 131 869	5 752 100	2 160 103
2009	1 511 379	5 852 826	2 139 306
2019	1 683 957	5 420 271	2 309 218

Согласно данным на 1 января 2024 года численность граждан пенсионного возраста составила 2,2 млн. человек. Из них более 1,5 млн. человек старше 65 лет – это составляет 17 % от всей численности населения. Как ожидается, в 2030 году доля населения «65+» достигнет 21 %.

Следует отметить, что 21,5 % пенсионеров продолжают трудовую деятельность и данный показатель имеет устойчивую тенденцию ежегодно увеличиваться (в 2021 году численность работающих пенсионеров составляла 380 тыс. человек, в 2024 – 445 тыс. человек).

Данное явление во многом обусловлено значительным улучшением условий жизни людей, успехами современной медицины и имеет достаточно устойчивую тенденцию к прогрессированию и в будущем. В этой связи, в соответствии с целями устойчивого развития в Беларуси, сохранение и улучшение здоровья людей

пожилого и старческого возраста, и, следовательно, продление их активной жизни, повышение продолжительности жизни мужчин является актуальной общественной задачей.

При этом особую социальную значимость приобретают вопросы формирования здорового образа жизни, укрепления здоровья и увеличения продолжительности жизни экономически активного населения страны.

Вместе с тем, отсутствие должного уровня двигательной активности, несвоевременное и неправильное питание, а также возрастные изменения в организме негативно отражаются на физическом состоянии людей, в том числе занятых в экономике.

Следует отметить, что по большей части лица трудоспособного возраста осознают необходимость повышения личной эффективности путем улучшения собственного физического состояния.

Для выявления предпочтений лиц среднего возраста, занятых в экономике государства, к физкультурно-оздоровительной деятельности и отношении к сохранению и улучшению своего здоровья, мы использовали анкетирование специалистов, занятых финансово-экономической деятельностью.

Исследование проводилось нами с октября 2023 года по май 2025 года на базе учреждения образования «Минский государственный финансово-экономический колледж» – «Центр повышения квалификации руководящих работников и специалистов финансовой системы» среди слушателей повышения квалификации [5].

### Результаты исследования

Проведенный анализ отечественной научной литературы показал, что оздоровительная физическая культура для лиц пожилого возраста, как правило, рассматривается в достаточно узком контексте, с точки зрения поддержания жизнеобеспечения систем организма.

Здесь следует обратить внимание на современную классификацию возрастов, предложенную Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 2019 году. Так, средний возраст – 45–59 лет, пожилой возраст – 60–74 года.

В эти периоды жизни необходимо уделять должное внимание своему физическому состоянию, поскольку, согласно данным ВОЗ, избыточный вес, повышенное артериальное давление и недостаточная физическая активность являются глобальными факторами риска для здоровья [6].

Следует отметить, что существует несогласованность между нормативными правовыми актами и реальными условиями вовлечения лиц пожилого возраста в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Так, существующие нормативы Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь «Готов к труду и обороне» не предусматривают градации на половозрастные группы после 60 лет.

Сложившаяся ситуация, во-первых, не позволяет объективно оценить уровень физической подготовленности лиц старше 60 лет, а во-вторых, создает предпосылки для отсутствия у последних мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Здесь нам видится явное снижение эвристического потенциала современных исследователей, что выражается недостаточностью научно-обоснованных рекомендаций и отсутствием системного подхода по улучшению показателей физического состояния лиц пожилого возраста, продолжающих активную трудовую деятельность.

Сегодня, в соответствии с запросами общества, на различных платформах в глобальной сети интернет можно найти множество разнообразной, в том числе весьма противоречивой, информации о предлагаемых к использованию методиках оздоровительной тренировки.

Многочисленные тренажерные залы, спортивные студии и фитнес-центры предлагают различные услуги в области физической культуры и спорта. В торговых сетях и на онлайн-платформах представлен достаточно широкий ассортимент спортивного инвентаря и оборудования для корпоративного либо индивидуального домашнего использования.

Лицам среднего возраста, занятым в экономике государства и желающим улучшить свое физическое состояние (и личную эффективность) за счет грамотно подобранной физической активности, достаточно сложно сделать правильный и адекватный своему физическому состоянию выбор в предлагаемом многообразии видов современного фитнеса.

Как показало проведенное нами анкетирование специалистов, занятых финансово-экономической деятельностью, среди исследуемого контингента значительную часть (48 %) составили лица среднего возраста, в том числе женщин – 35 %, мужчин – 13 %.

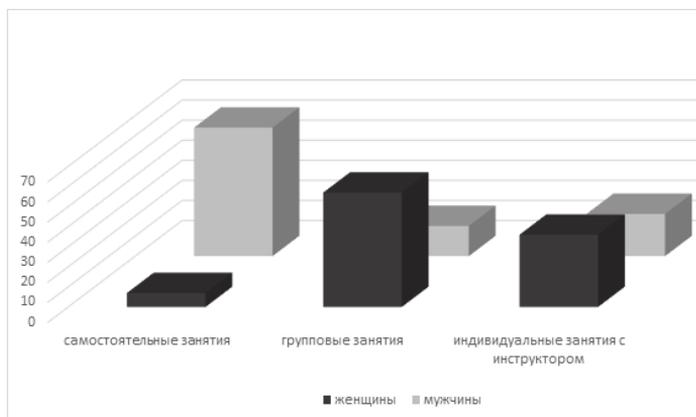
В интерпретации представленных ниже полученных результатов использовались ответы респондентов среднего возраста.

Согласно проведенному опросу, только 14 % женщин и 23 % мужчин ранее занимались какими-либо видами спорта.

Вместе с тем, выполняют утреннюю гимнастику 11 %

женщин и 18 % мужчин, принявших участие в анкетировании, 24 % женщин и 6 % мужчин регулярно выполняют упражнения на развитие гибкости, 4 % женщин и 18 % мужчин выполняют силовые упражнения.

Необходимо подчеркнуть, что 7 % женщин и 64 % мужчин предпочитают самостоятельно выполнять физические упражнения, 57 % женщин и 15 % мужчин выбрали групповые занятия, а 36 % женщин и 21 % мужчин отдали предпочтение индивидуальным занятиям с инструктором (рисунок 1).



*Рисунок 1 – Предпочтения мужчин и женщин среднего возраста, занятых финансово-экономической деятельностью, в выборе форм оздоровительной тренировки*

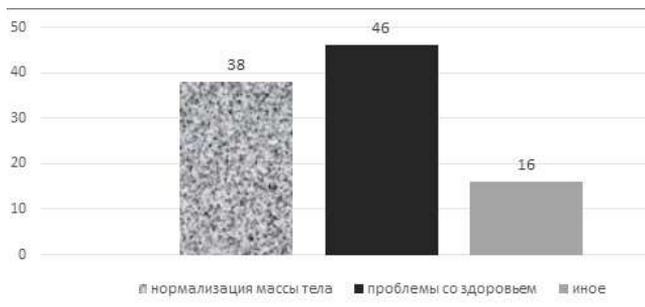
Слушатели повышения квалификации в беседах отметили, что многие из них не имеют возможности посещать физкультурно-оздоровительные комплексы. Так, в числе основных причин были названы следующие: удаленность спортивных объектов от дома; дефицит свободного времени; отсутствие квалифицированных фитнес-инструкторов, компетентных в вопросах проведения физкультурно-оздоровительных тренировок с лицами среднего возраста; стеснение своей физической подготовленности и внешности.

Необходимо отметить, что одним из важнейших показателей физического состояния и самочувствия является масса тела. Согласно результатам исследований Всемирной организации здравоохранения, избыточная масса тела относится к одним из основных глобальных факторов риска для человека.

Важно, что 37 % опрошенных указали на увеличение собственного веса в последнее время. При этом, именно среди вышеуказанной категории слушателей чаще всего

отмечены проблемы с функционированием опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

На вопрос анкеты о мотивации: «Что может явиться для Вас стимулом к занятиям оздоровительной физической культурой?» 38 % указали нормализацию собственного веса, 46 % отметили наличие проблем со здоровьем, 16 % назвали иные причины (рисунок 2).



*Рисунок 2 – Стимулы к занятиям оздоровительной физической культурой*

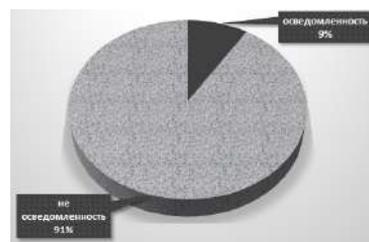
Из общего количества опрошенных любители активного отдыха на приусадебных участках составили 42 %. Следует подчеркнуть, что среди данной категории также встречаются проблемы с функционированием опорно-двигательного аппарата, что, по мнению респондентов, обусловлено неадекватной и нерегулярной физической нагрузкой.

Особо следует отметить, что 64 % опрошенных указали, что их психологическое состояние в разной мере улучшается после физической нагрузки.

Как известно, пользу для здоровья может принести только адекватная, рационально подобранная, с учетом индивидуальных особенностей организма занимающихся, физическая нагрузка [7, 8].

Принимая во внимание, что значительная часть респондентов предпочитают самостоятельно выполнять физические упражнения, мы посчитали целесообразным выяснить, обладают ли участники опроса необходимыми знаниями для самостоятельных оздоровительных тренировок.

Как показали результаты ответа, всего лишь 9 % респондентов среднего возраста положительно ответили на вышеуказанный вопрос. При этом 91 % не обладают необходимыми знаниями и компетенциями для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой (рисунок 3).



*Рисунок 3 – Осведомленность лиц среднего возраста в вопросах самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой*

### Заключение

В рамках проведенного исследования установлено, что существует несогласованность между нормативными правовыми актами и реальными условиями вовлечения лиц среднего и пожилого возраста в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Проведенное нами исследование показывает, что далеко не все люди среднего возраста, занятые в экономике государства, выполняют рекомендации Всемирной организации здравоохранения в части необходимого оптимума адекватной физической нагрузки в недельном цикле своей двигательной активности.

Таким образом, сегодня весьма актуален социальный запрос на необходимость дополнительного образования взрослых в вопросах оздоровительной физической культуры и формирования здорового образа жизни с целью улучшения физического состояния лиц среднего и пожилого возраста, занятых в экономике государства.

1. Коледа, В. А. Концептуальные позиции физического воспитания студентов / В. А. Коледа, В. И. Новицкая // *Вестн. БДУ. Сер. 4, Філалогія. Журналістыка. Педагогіка*. – 2016. – № 2. – С. 124–130.
2. Юшкевич, Т. П. Роль физической культуры и спорта в социально-экономическом и историко-культурном развитии Беларуси / Т. П. Юшкевич // *Социально-экономическое и историко-культурное развитие Полесского региона в XXI веке : материалы Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. Дням науки Пинщины, Пинск, 5–6 мая 2006 г.* / Белорус. гос. экон. ун-т, Пин. гос. высш. банк. колледж Нац. банка Респ. Беларусь ; редкол.: С. Г. Голубев [и др.]. – Пинск, 2006. – С. 189–190.
3. Организационные и методические основы внедрения Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь в практику работы организаций : метод. рекомендации / П. Г. Ворон, В. Ф. Касач. – Минск : Республиканский учебно-методический центр физического воспитания населения, 2016. – 84 с.
4. Кулак, А. Г. Современные тенденции в динамике половозрастной структуры населения Республики Беларусь / А. Г. Кулак // *Вестнік Беларускага дзяржаўнага эканамічнага ўніверсітэта*. – 2021. – № 2. – С. 5 – 15.
5. Усович, В. Ю. К вопросу о необходимости дополнительного образования взрослых в формировании здорового образа жизни / В. Ю. Усович // *Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы III междунар. науч. конгр., Минск, 14–15 нояб. 2024 г.* : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2024. – Ч. 2. – С. 376–380.
6. Глобальные факторы риска для здоровья // Всемирная организация здравоохранения. – URL: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44203/9789244563878\\_rus.pdf?sequence=8](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44203/9789244563878_rus.pdf?sequence=8) (дата обращения: 22.05.2025).
7. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учебн. пособие / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 526 с.
8. Усович, В. Ю. Направленное использование средств оздоровительной физической культуры как фактор улучшения показателей физического состояния мужчин среднего возраста, завершивших спортивную карьеру / В. Ю. Усович // *Уч. зап. Белорус. гос. ун-та физ. культуры : сб. науч. тр.* / Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск, 2023. – Вып. 26. – С. 259–265.

*Поступила в редакцию: 30.06.2025*