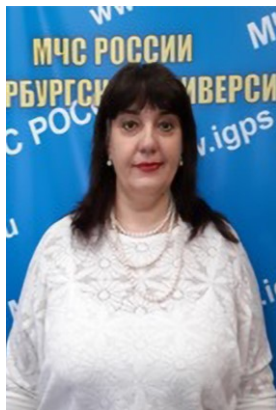


Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 52-57.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 52-57.

Научная статья
УДК 796.012
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_53

МОТИВЫ И ОТНОШЕНИЕ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА К ОРГАНИЗОВАННЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ



Анатолий Васильевич Зюкин¹, Галина Всеволодовна Брындына²,
Виктория Максимовна Ламова³, Дмитрий Владимирович Мальцев⁴

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена^{1, 3}
Санкт-Петербург, Россия
Санкт-Петербургский университет ГПС МЧС России²
Санкт-Петербург, Россия
Московский городской педагогический университет⁴
Москва, Россия

¹ Доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры физического воспитания
и спортивно-массовой работы
тел.: +7(812)312-34-22, e-mail: avzyukin@herzen.spb.ru
ORCID 0000-0001-5774-9424

² Кандидат культурологии, доцент кафедры философии и социальных наук
тел.: -, e-mail: -
ORCID 0000-0001-5117-7736

³ Старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивно-массовой работы
тел.: -, e-mail: vlamova_herzen@mail.ru
ORCID 0009-0008-5206-6593

⁴ Кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры адаптологии и спортивной подготовки
тел.: +7(495)682-62-62, e-mail: maltsev268886@mail.ru
ORCID 0000-0002-6930-3101

Аннотация. Цель исследования заключалась в выявлении мотивов, привычек к выполнению физических упражнений и их влияния на двигательную активность людей в зрелом возрасте. В исследовании приняли участие 48 человек зрелого возраста 69,5±2,5 лет. Испытуемые были разделены на 2 группы; 26 человек участвовали в занятиях физическими упражнениями под руководством инструктора, 22 человека не занимались организованной физкультурной активностью. Для достижения цели исследования была использована специально разработанная анкета, включающая 4 раздела с вопросами открытого и закрытого типа. Установлено, что мотивами к занятиям организованными физическими упражнениями у людей зрелого возраста являются оздоровление, улучшение физических кондиций, социализация, стремление испытать себя и вовлечённость в процесс занятий.

Ключевые слова: физическая культура, лица зрелого возраста, привычки к выполнению физических упражнений, мотивация, физическая активность, участники исследования, процесс занятий, вовлеченность, оздоровление, результаты исследования.

Для цитирования: Мотивы и отношение людей зрелого возраста к организованным занятиям физическими упражнениями / А. В. Зюкин, Г. В. Брындина, В. М. Ламова [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 52-57. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_52.

Введение

С возрастом физическая активность человека снижается. Помимо закономерного снижения физиологических функций в пожилом возрасте, возникающих проблем со здоровьем и увеличения потребления лекарств, люди зрелого возраста меньше занимаются физической активностью, которая постепенно заменяется менее подвижными видами деятельности. Физические возможности занятий физической культурой снижаются [1, 16, 24].

К счастью, ситуация меняется благодаря растущему осознанию положительного влияния физической активности на психосоциальный статус и здоровье людей пенсионного возраста [11, 18]. Это происходит, в том числе, и вследствие поиска новых возможностей для мотивации лиц зрелого возраста к физической активности [3, 5, 14].

Организаторы физической активности все больше осознают привлекательность упражнений на свежем воздухе, безопасность оборудования и инфраструктуры в вопросе повышения мотивации людей зрелого возраста. По этой причине растет популярность так называемых парков упражнений или фитнес-парков на открытом воздухе для данной категории занимающихся [2, 17, 20].

Тренажерный парк – общее название станций для тренировок на открытом воздухе, которые адаптированы к индивидуальным потребностям, способностям и работоспособности пожилых и людей с ослабленным здоровьем [15, 19, 23]. Они позволяют поддерживать силу, гибкость, баланс, координацию, мелкую моторику и подвижность в суставах. Кроме того, здесь люди могут общаться и активно проводить свободное время на свежем воздухе [7, 8, 12].

Авторы выделяют шесть факторов мотивации к организованной физической активности: оздоровление, улучшение физических кондиций, социализация, внешняя оценка других людей, стремление испытать себя и вовлеченность в процесс занятий. Преобладающие причины регулярных занятий физическими упражнениями связаны с улучшением здоровья, физической подготовленности, получением удовольствия от занятий и релаксацией [6, 10, 21].

Однако остается открытым вопрос, одинаковы ли мотивационные стимулы у людей, не охваченных организованными занятиями физической культурой. Учитывая, что они менее социально активны и, вероятно, имеют больше сопутствующих проблем со здоровьем, их участие в двигательной активности может иметь более серьезные ограничения. С другой стороны, они имеют больше времени для занятий физическими упражнениями по сравнению с людьми, занятыми в производственной сфере [4, 9, 13, 22].

Цель исследования заключалась в выявлении мотивов, привычек к выполнению физических упражнений и их влияния на двигательную активность людей в зрелом возрасте.

Материалы и методы исследования

В исследовании приняли участие 48 людей зрелого возраста (36 женщин и 11 мужчин в возрасте $69,5 \pm 2,5$ лет). Испытуемые были разделены на две группы; 26 человек участвовали в занятиях физическими упражнениями под руководством инструктора; 22 – не занимались организованной физкультурной активностью.

Для достижения цели исследования была использована специально разработанная анкета, включающая четыре раздела с вопросами открытого и закрытого типа: общая информация о респонденте; мотивы участия в занятиях организованной физкультурной деятельностью; частота, регулярность и грация занятий физическими упражнениями; отношение к занятиям физическими упражнениями. Опрос проводился с каждым участником исследования индивидуально. Интервьюер задавал вопросы, а также записывал ответы в форму опроса.

Данные анализировались с помощью статистического пакета SPSS 19.0. Представлены только описательные статистические данные с частотными распределениями.

В статье представлены результаты исследования, основанного на анализе ответов респондентов, включающем наиболее распространенные мотивационные факторы для занятий организованной физкультурной деятельностью; причины неучастия в занятиях физическими упражнениями; отношение к упражнениям в рамках организованных занятий. Результаты могут быть использованы при разработке соответствующих программ физической активности для растущего населения людей зрелого возраста.

Результаты исследования

Ответы на вопрос: «Почему вы решили заниматься организованными занятиями физическими упражнениями?» (открытый тип, вопрос с множественным выбором) были апостериорно классифицированы по шести категориям мотивационных факторов (причин). По частоте они распределились в следующей последовательности: оздоровительный фактор (38,3 %; N = 6), который относился к стремлению к растяжке и поддержанию здоровья; фактор хорошего самочувствия, общего физического тонуса (31,6 %; N = 5), связанный с пользой физических упражнений для физического самочувствия и активности человека. Дополнительными факторами (причинами) являлись: вовлеченность в процесс занятий (19,6 %; N = 5), которая относилась к активному проведению времени и занятиям на свежем воздухе; социальный фактор (11,6 %; N = 4), характеризующий стремление к общению со сверстниками; фактор улучшения физических кондиций (10,5 %; N = 3), связанный с собственной оценкой людьми физической подготовленности. Фактор, характеризующий стремление испытать себя (23,6 %; N = 6), оказался довольно часто упоминаемой причиной (мотивом) участия в организованных занятиях физическими упражнениями.

Ответы на вопрос «Почему вы не занимаетесь в тренажерном зале под руководством инструктора?» (открытый тип, вопрос с несколькими вариантами ответов) также были сгруппированы по пяти категориям. Наиболее частыми явились ответы: проблемы со здоровьем и физические трудности (51,8 %, N = 13), которые проявлялись в неспособности передвигаться на большие расстояния, слабости при выполнении физических упражнений, проблемах со зрением, болями в пояснице, ощущении недостаточности приспособленности к физическим нагрузкам, головокружении, заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Второй категорией ответов явились: отсутствие интереса к организованным занятиям физическими упражнениями (42,2 %, N = 10), на основе ответов опрошенных, что они не чувствуют интереса или желания заниматься организованной физкультурной деятельностью.

Следующей категорией ответов явилась тренировка в других видах физической активности (7,8 %, N=2). Участники ответили, что им достаточно двигательной активности при выполнении дел по дому, включая прогулку на придомовой территории.

Четвертую категорию составили ответы о короткой продолжительности пребывания дома (7,6 %, N = 2). Основой заключительной категории явилась убежденность в неэффективности физических упражнений (4,2 %, N = 1).

Наибольший процент участников занимается самостоятельными физическими упражнениями (31,8 %, N = 8) и использует пешие прогулки (30,3 %, N = 7). Далее следуют закаливание (20,0 %, N = 20), занятия утренней гимнастикой (7,5 %, N = 2); трудовые виды деятельности и работа на велоэргометре (3,2 %, N = 1).

Ответы на вопрос: «Как вам помогают занятия в организованных группах физкультурной деятельности?» (закрытый тип, вопрос с несколькими вариантами ответов) наиболее частым ответом отмечено то, что участникам легко справляться с повседневными задачами (23,2 %, N = 5), после чего отмечается улучшение самочувствия и настроения (19,3 %, N = 5). 15,8 % (N = 4) ответов заключались в том, что в организованных группах физической культуры им совершенно не помогают.

Участники исследования выбирают организованные занятия физическими упражнениями главным образом потому, что с их помощью они хотят улучшить собственное здоровье. Также естественно, что участники исследования указывали на социальные факторы, адаптацию к повседневной жизни и признание со стороны окружающих. Эти люди относительно здоровы, независимы и живут самостоятельно. Также у них есть мотивация к физической активности и по другим причинам. Их приоритетом является активное проведение свобод-

ного времени, связанное с общением с друзьями, знакомством с новыми людьми, поддержанием и улучшением двигательных навыков, физических кондиций, здоровья и жизненного тонуса.

С другой стороны, основными причинами исключения физических упражнений из повседневной жизни являются проблемы со здоровьем, трудности передвижения и отсутствие интереса. Отсутствие интереса к организованным занятиям физическими упражнениями, вероятно, является прямым следствием отсутствия внутренней мотивации и привычки к физической культуре, выработанной в течение всей жизни.

Учитывая высокий процент фактора заинтересованности среди мотивов, определяющих потребность в двигательной активности, не следует игнорировать тот факт, что введение инноваций в организованные занятия физическими упражнениями играет важную роль в стимулировании людей зрелого возраста к занятиям физической культурой. Руководителям физкультурно-оздоровительных учреждений следует учитывать этот факт при организации различных видов организованных занятий физическими упражнениями для людей зрелого возраста. Физические упражнения и двигательная активность должны быть направлены на удовлетворение потребностей людей зрелого возраста в области здорового образа жизни.

Выводы

Результаты настоящего исследования показали, что наиболее распространенными мотивационными целями для занятий организованными физическими упражнениями людей зрелого возраста являются оздоровление, улучшение физических кондиций, социализация, стремление испытать себя и вовлеченность в процесс занятий.

Наиболее значимыми препятствиями для занятий организованной физической активностью являются проблемы со здоровьем, физические трудности в передвижении и отсутствие интереса к физической культуре. Анализ отношения к самостоятельным физическим упражнениям показал, что, кроме ходьбы, упражнения организованной физической активности являются наиболее популярным занятием. Положительное влияние занятий организованными физическими упражнениями проявляется в облегченном выполнении повседневных задач, лучшем самочувствии и настроении.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Аганов С.С. [и др.]. Тактико-техническое обучение курсантов МЧС на основе физической подготовки: в 2-х т. СПб., 2021. Т. 1.
2. Аганов С.С., Елфимов Н.В. Совершенствование методов подготовки курсантов вузов МЧС России в области пожаротушения // Подготовка кадров в системе предупреждения и ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций: материалы Междунар. науч.-практ. конф. СПб.: СПб УГПС МЧС России, 2015. С. 75–76.

3. Аганов С.С., Елфимов Н.В. К вопросу о факторах, определяющих необходимость использования дифференцированного подхода к отбору средств обучения в вузах МЧС России // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов XIV Междунар. науч.-практ. конф. Ульяновск: УГТУ, 2016. С. 13–15.
4. Аганов С.С., Калинин А.П. Критерии и показатели развития физической культуры обучающихся в вузах МЧС России // Проблемы управления рисками в техносфере. 2016. № 2 (38). С. 116–122.
5. Аганов С.С., Иванова Е.С., Зюкин А. В., Махонин Е.В. Взаимозависимость физической и умственной деятельности в процессе обучения курсантов в вузе ГПС МЧС России // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта: статьи Межвуз. науч.-практ. конф. / под общ. ред. С.С. Аганова. СПб.: СПб УГПС МЧС России, 2021. С. 298–302.
6. Аганов С.С., Лобжа М.Т., Стригельская И.Ю. [и др.]. Методы и методики исследований проблем физической подготовки. СПб.: ГПС МЧС. 2007. 44 с.
7. Аганов С.С., Суслина И.А. Концепция развития физической культуры обучающихся в вузе ГПС МЧС России. СПб.: СПб УГПС МЧС России, 2020. 144 с.
8. Артамонов В.С., Аганов С.С., Лобжа М.Т. [и др.]. Физическая подготовка в ГПС МЧС России: учеб. пособие. СПб.: СПбУГПС МЧС России, 2008. 537 с.
9. Бобрищев А.А., Аганов С.С. Многомерная психолого-акмеологическая оценка психологической готовности спортсменов высшей квалификации силовых единоборств. ГОУ ВПО «Санкт-Петербургский ун-т ГПС МЧС России», Федерация Карате Кекусинкай Санкт-Петербурга и Лен. обл. СПб.: Политехника-сервис, 2009. 97 с.
10. Болотин А.Э. [и др.]. Теория и организация физической подготовки войск: учебник. 6-е изд. перераб. и доп. СПб., 2006.
11. Болотин А.Э., Аганов С.С., Удалых А.С., Давиденко Д.Н. Технология формирования навыков здорового образа жизни у обучающихся в вузах ГПС МЧС России. СПб., 2019.
12. Болотин А.Э., Бакаев В.В., Ван Цвиетен К.Я. [и др.] Дифференцированная подготовка пловцов-марафонцев к соревнованиям на открытой воде с учетом типов энергетического метаболизма // Теория и практика физической культуры. 2020. № 10. С. 37–39.
13. Болотин А.Э., Борисов А.В., Скрипачев С.А. Психолого-педагогические условия, необходимые для эффективного нормирования тренировочной нагрузки в процессе физической подготовки курсантов вузов ПВО // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. № 8 (114). С. 39–42.
14. Каргопольцев А.В., Бочкарев В.И., Аганов С.С. Факторы, определяющие высокий уровень тревожности единоборцев к соревнованиям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 8 (150). С. 39–43.
15. Кочетков Д.И., Понимасов О.Е., Пилина И.Б. Возможности реализации дидактического проекта на основе совмещения педагогических операций // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 4 (158). С. 169–172.
16. Николаев С.В., Понимасов О.Е., Миронов А.О. Использование замещающих упражнений преобразующей направленности при обучении прикладному плаванию спасателей МЧС России // Проблемы управления рисками в техносфере. 2015. № 4 (36). С. 166–168.
17. Понимасов О.Е., Лайшев Р.А. Индивидуально-ориентированное преобразование движений в условиях массового обучения прикладному плаванию // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2013. № 8 (102). С. 128–131.
18. Понимасов О.Е., Потапова Е.В., Миронов А.О. Антитурбулентные упражнения как средство улучшения динамической обтекаемости тела пловца // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 3 (133). С. 186–189.
19. Понимасов О.Е. Методика индивидуально-ориентированного замещения движений при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2015. № 4. С. 51–54.
20. Понимасов О.Е. Синхронизированное формирование динамических объединений при обучении военно-прикладному плаванию // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 1 (107). С. 139–142.
21. Понимасов О.Е. Замещение гидрогенных локомоций при обучении прикладному плаванию курсантов военных вузов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 76–77.
22. Рябчук В.В., Понимасов О.Е., Грачев К.А. Физиологическая характеристика способов плавания под водой в гидроизолирующем комбинезоне и комплекте № 1 // Вестник Российской Военно-медицинской академии. 2017. № 4 (60). С. 82–84.
23. Сущенко В.П., Аганов С.С. Структура педагогической технологии применения тренировочных комплексов, в ходе физической подготовки будущих спасателей к действиям в условиях горной местности // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сб. науч. трудов XIV Междунар. науч.-практ. конф. Ульяновск: УГТУ, 2016. С. 272–280.
24. Штамбург И.Н., Понимасов О.Е., Грачев К.А., Новиков А.И. Экономизация типологических комбинаций техники прикладного плавания при обучении курсантов военных вузов // Теория и практика физической культуры. 2016. № 2. С. 16–17.

References

1. Aganov S.S. [etc.]. Taktiko-tekhnicheskoe obuchenie kursantov MCHS na osnove fizicheskoy podgotovki [Tactical and technical training of EMERCOM cadets on the basis of physical training] : in 2 vol. St. Petersburg, 2021. Vol. 1.

2. Aganov S.S., Elfimov N.V. Sovershenstvovanie metodov podgotovki kursantov vuzov MCHS Rossii v oblasti pozharotusheniya [Improvement of methods of training cadets of higher educational institutions of EMERCOM of Russia in the field of firefighting]. Podgotovka kadrov v sisteme preduprezhdeniya i likvidatsii posledstvij chrezvychajnykh situatsij : materialy Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. [Personnel training in the system of prevention and elimination of emergency situations : proceedings of the International Scientific and Practical Conference]. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2015. P. 75–76.
3. Aganov S.S., Elfimov N.V. K voprosu o faktorah, opredelyayushchih neobходimost' ispol'zovaniya differencirovannogo podhoda k otboru sredstv obucheniya v vuzah MCHS Rossii [To the question of factors determining the need to use a differentiated approach to the selection of training tools in the universities of EMERCOM of Russia]. Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi : sb. nauch. trudov XIV Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. [Socio-pedagogical aspects of physical education of youth: collection of scientific papers of the XIV International Scientific and Practical Conference]. Ul'yanovsk, Ulyanovsk State Technical University publ., 2016. P. 13–15.
4. Aganov S.S., Kalinin A.P. Kriterii i pokazateli razvitiya fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsya v vuzah MCHS Rossii [Criteria and indicators of the development of physical culture of students in universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia]. Problemy upravleniya riskami v tekhnosfere [Problems of risk management in the technosphere]. 2016. № 2 (38). P. 116–122.
5. Aganov S.S., Ivanova E.S., Zyukin A. V., Mahonin E.V. Vzaimozavisimost' fizicheskoy i umstvennoy deyatel'nosti v processe obucheniya kursantov v vuze GPS MCHS Rossii [Interdependence of physical and mental activity in the process of training of cadets in the higher education institution of the State Emergency Situations Ministry of Emergency Situations of Russia]. Aktual'nye problem razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta : stat'i Mezhevuz. nauch.-prakt. konf. [Actual problems of physical culture and sport development: articles of the Interuniversity scientific-practical conference]. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2021. P. 298–302.
6. Aganov S.S., Lobzha M.T., Strigel'skaya I.Yu. [etc.]. Metody i metodiki issledovaniy problem fizicheskoy podgotovki. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2007. 44 p.
7. Aganov S.S., Suslina I.A. Konceptiya razvitiya fizicheskoy kul'tury obuchayushchihsya v vuze GPS MCHS Rossii. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2020. 144 p.
8. Artamonov V.S., Aganov S.S., Lobzha M.T. [etc.]. Fizicheskaya podgotovka v GPS MCHS Rossii : Study guide. St. Petersburg, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia publ., 2008. 537 p.
9. Bobrishchev A.A., Aganov S.S. Mnogomernaya psihologo-akmeologicheskaya ocenka psihologicheskoy gotovnosti sportsmenov vysshej kvalifikatsii silovykh edinoborstv. St. Petersburg, Politehnika-servis publ., 2009. 97 p.
10. Bolotin A.E. [etc.]. Teoriya i organizatsiya fizicheskoy podgotovki voysk : textbook. 6th edition, revised and supplemented. St. Petersburg, 2006.
11. Bolotin A.E., Aganov S.S., Udalyh A.S., Davidenko D.N. Tekhnologiya formirovaniya navykov zdorovogo obraza zhizni u obuchayushchihsya v vuzah GPS MCHS Rossii. St. Petersburg, 2019.
12. Bolotin A.E., Bakaev V.V., Van Cvieta K.Ya. [etc.] Differencirovannaya podgotovka plovcov-marafoncev k sorevnovaniyam na otkrytoj vode s uchetoм tipov energeticheskogo metabolizma. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2020. No. 10, pp. 37–39.
13. Bolotin A.E., Borisov A.V., Skripachev S.A. Psihologo-pedagogicheskie usloviya, neobходimye dlya effektivnogo normirovaniya trenirovochnoj nagruzki v processe fizicheskoy podgotovki kursantov vuzov PVO. Uchenye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2014. No. 8 (114), pp. 39–42.
14. Kargopol'cev A.V., Bochkarev V.I., Aganov S.S. Faktory, opredelyayushchie vysokij uroven' trevozhnosti edinoborcev k sorevnovaniyam. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2017. No. 8 (150), pp. 39–43.
15. Kochetkov D.I., Ponimasov O.E., Pilina I.B. Vozmozhnosti realizatsii didakticheskogo proekta na osnove sovmeshcheniya pedagogicheskikh operatsij. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2018. No. 4 (158), pp. 169–172.
16. Nikolaev S.V., Ponimasov O.E., Mironov A.O. Ispol'zovanie zameshchayushchih uprazhnenij preobrazuyushchej napravlenosti pri obuchenii prikladnomu plavaniyu spasatelej MCHS Rossii. Problemy upravleniya riskami v tekhnosfere. 2015. No. 4 (36), pp. 166–168.
17. Ponimasov O.E., Lajshev R.A. Individual'no-orientirovannoe preobrazovanie dvizhenij v usloviyah massovogo obucheniya prikladnomu plavaniyu. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2013, no. 8 (102), pp. 128–131.
18. Ponimasov O.E., Potapova E.V., Mironov A.O. Antiturbulentnye uprazhneniya kak sredstvo uluchsheniya dinamicheskoy obtekaemosti tela plovcа. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2016. No. 3 (133), pp. 186–189.
19. Ponimasov O.E. Metodika individual'no-orientirovannogo zameshcheniya dvizhenij pri obuchenii prikladnomu plavaniyu kursantov voennykh vuzov. Fizicheskaya kul'tura, sport – nauka i praktika. 2015. No. 4, pp. 51–54.
20. Ponimasov O.E. Sinhronizirovannoe formirovanie dinamicheskikh ob"edinenij pri obuchenii voenno-prikladnomu plavaniyu. Uchenye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2014. No. 1 (107), pp. 139–142.
21. Ponimasov O.E. Zameshchenie gidrogennykh lokomocij pri obuchenii prikladnomu plavaniyu kursantov voennykh vuzov. Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2015. No. 3, pp. 76–77.

22. Ryabchuk V.V., Ponimasov O.E., Grachev K.A. Fiziologicheskaya harakteristika sposobo vplavaniya pod vodoj v gidroizoliruyushchem kombinezone i komplekte No. 1. Vestnik Rossijskoj Voenno-medicinskoj akademii. 2017. No. 4 (60), pp. 82-84.

23. Sushchenko V.P., Aganov S.S. Struktura pedagogicheskoy tekhnologii primeneniya trenirovochnyh kompleksov, v hode fizicheskoy podgotovki budushchih spasatelej k dejstviyam v usloviyah gornoj mestnosti. Social'no-pedagogicheskie aspekty fizicheskogo vospitaniya molodezhi : sb. nauch. trudov XIV Mezhdunar. nauch.-prakt. konf. Ul'yanovsk, Ulyanovsk State Technical University publ., 2016, pp. 272-280.

24. Shtamburg I.N., Ponimasov O.E., Grachev K.A., Novikov A.I. Ekonomizatsiya tipologicheskikh kombinacij tekhniki prikladnogo plavaniya pri obuchenii kursantov voennyh vuzov. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 2016, No. 2, pp. 16-17.

Поступила в редакцию 06.11.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article

UDC 796.012

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_52

MOTIVES AND ATTITUDES OF PEOPLE OF MATURE AGE TO ORGANIZED PHYSICAL EXERCISES

Anatoly V. Zyukin ¹, Galina V. Bryndina ², Victoria M. Lamova ³, Dmitry V. Maltsev ⁴

*Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen ^{1, 3}
Saint-Petersburg, Russia*

*St. Petersburg University of the State Emergency Situations Ministry of Emergency Situations of Russia ²
St. Petersburg, Russia*

*Moscow City Pedagogical University ⁴
Moscow, Russia*

¹ Grand PhD of Pedagogy, Professor, Professor of the Department of Physical Education and Sports and Mass Work
ph.: +7(812)312-34-22, e-mail: avzyukin@herzen.spb.ru

ORCID 0000-0001-5774-9424

² PhD of Culture Studies, Associate Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences
ph.: -, e-mail: -

ORCID 0000-0001-5117-7736

³ Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports and Mass Work
ph.: -, e-mail: vlamova_herzen@mail.ru

ORCID 0009-0008-5206-6593

⁴ PhD of Pedagogy, Lecturer of the Department of Adaptology and Sports Training
ph.: +7(495)682-62-62, e-mail: maltsev268886@mail.ru

ORCID 0000-0002-6930-3101

Abstract. The purpose of the study was to identify motives, habits for performing physical exercises and their impact on the physical activity of people in adulthood. The study involved 48 mature people aged 69.5±2.5 years. The subjects were divided into two groups; 26 people participated in physical exercise classes under the guidance of an instructor; 22 people did not engage in organized physical activity. To achieve the goal of the study, a specially designed questionnaire was used, which included four sections with open and closed questions. It has been established that the motives for engaging in organized physical exercises among people of mature age are health improvement, improvement of physical condition, socialization, the desire to test oneself and involvement in the exercise process.

Keywords: physical culture, mature people, exercise habits, motivation, physical activity, study participants, exercise process, involvement, health improvement, study results/

Cite as: Zyukin, A. V., Bryndina, G. V., Lamova, V. M., Maltsev, D. V. (2023) Motives and attitudes of people of mature age to organized physical exercises. Physical Culture and Health. (4), 52-57. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_52.

Received 06.11.2023

Accepted 28.12.2023