

# ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ «СЕРЕБРЯНОГО» ВОЗРАСТА ПО ДАННЫМ СОЦИОЛОГИЧЕСКИХ ОПРОСОВ НАСЕЛЕНИЯ

УДК/UDC 316.346.32-053.9

Поступила в редакцию



Информация для связи с автором:  
karaeva.o.s@vniifk.ru

Доктор педагогических наук, доцент **А.Г. Абалян<sup>1</sup>**  
**О.С. Караева<sup>1</sup>**

Доктор педагогических наук, доцент **Т.Г. Фомиченко<sup>1</sup>**  
Доктор педагогических наук, доцент **Е.В. Федотова<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ВНИИФК),  
Москва

## MOTOR ACTIVITY OF THE “SILVER” AGE POPULATION ACCORDING TO SOCIOLOGICAL SURVEYS OF THE POPULATION

Dr. Hab., Associate Professor **A.G. Abalyan<sup>1</sup>**  
**O.S. Karaeva<sup>1</sup>**

Dr. Hab., Associate Professor **T.G. Fomichenko<sup>1</sup>**  
Dr. Hab., Associate Professor **E.V. Fedotova<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Federal Science Center of Physical Culture and Sport (VNIIFK), Moscow

### Аннотация

**Цель исследования** – выявление мотивов и барьеров к систематическим занятиям двигательной активностью лиц «серебряного» (старше трудоспособного) возраста.

**Методика и организация исследования.** Социологические исследования были организованы ФГБУ ФНЦ ВНИИФК совместно с ФГБОУ ВО РГСУ по государственному заданию в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография». Опрос проводился в 2019–2022 гг. методом личного опроса (face-to-face) по репрезентативной всероссийской выборке населения от 60 лет и старше. Общий объем выборки каждой волны составляет не менее 2400 чел.

**Результаты исследования и выводы.** Население «серебряного» возраста имеет более рациональную установку на занятия спортом и физической активностью. В отличие от более молодых групп лица старше 60 лет, если и занимаются спортом и физической культурой, то делают это систематически. В этом ключевая особенность их вовлеченности – если доля занимающихся в других возрастах намного выше, то регулярность их занятий заметно ниже, чем у более мотивированных людей старших групп.

**Ключевые слова:** физическая активность, старшее поколение, активное долголетие.

### Abstract

**Objective of the study** was to identify motives and barriers to systematic exercise in physical activity among people of “silver” (over working age) age.

**Methods and structure of the study.** Sociological research was organized by the Federal State Budgetary Institution “Federal Science Center of Physical Culture and Sport (VNIIFK)”, together with the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Russian State Social University” on a state assignment within the framework of the federal project “Sport is the norm of life” of the national project “Demography”. The survey was conducted in 2019–2022, using a personal survey method (face-to-face) using a representative all-Russian sample of the population aged 60 years and older. The total sample size of each wave is at least 2400 people.

**Results and conclusions.** The population of the “silver” age has a more rational attitude towards sports and physical activity. In contrast to younger groups, people over 60 years of age, if they engage in sports and physical education, do so systematically. This is a key feature of their involvement – if the share of those involved in other ages is much higher, then the regularity of their activities is noticeably lower than that of more motivated people of older groups.

**Keywords:** physical activity, older generation, active longevity.

**Введение.** Демографическое старение населения является современной мировой тенденцией большинства стран. На 1 января 2022 г. доля населения старше 60 лет в России составляла 23,1% [5] и, по прогнозам демографов, к 2030 годам достигнет уровня 26% [2]. Увеличение количества жителей старших возрастов актуализирует запрос на создание возможностей для здорового и активного долголетия. Помимо трудовой и социальной активности, в эти компоненты входит физическая активность как один из определяющих параметров здоровья [1]. По данному индексу в последние годы Россия занимает одно из последних мест среди европейских стран: если в 2010 году российские показатели были в середине списка 28 стран, то к 2018 году положение заметно ухудшилось [4].

Пандемия коронавируса 2020–2021 годов также внесла коррективы в физическую активность населения, но наибольший эффект коснулся именно старшего поколения. По данным опросов о вовлеченности в физическую активность

и спорт, население старше 75 лет стало единственной группой, которая не вернулась к допандемийным показателям 2019 года [3] (табл. 1).

**Цель исследования** – выявление мотивов и барьеров к систематическим занятиям двигательной активностью лиц «серебряного» (старше трудоспособного) возраста.

**Методика и организация исследования.** Социологические исследования были организованы ФГБУ ФНЦ ВНИИФК совместно с ФГБОУ ВО РГСУ по государственному заданию в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» национального проекта «Демография». Опрос проводился в 2019–2022 годах методом личного опроса (face-to-face) по репрезентативной всероссийской выборке населения от 60 лет и старше. Общий объем выборки каждой волны составляет не менее 2400 чел.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В данной работе мы рассматриваем население указанных возрастных

Таблица 1. Динамика распределения ответов на вопрос «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом?» (% ответивших «да»)

Годы	Возраст респондентов, лет									
	6-12	13-17	18-24	25-29	30-44	45-54	55-59	60-75	76-80	80+
2019	93	93	72	63	59	52	53	54	57	55
2020	85	89	78	62	58	54	46	40	24	22
2021	92	87	83	69	67	52	48	53	38	28
2022	89	88	85	67	62	61	53	54	30	24

Таблица 2. Вовлеченность в занятия физической культурой и спортом в зависимости от самооценки состояния здоровья (% от населения 60+, 2022 г.)

Респонденты	Очень хорошее	Хорошее	Удовлетворительное	Слабое	Очень слабое
Не занимающиеся систематически ФКиС, %	12,8	11,7	14,9	4,6	8,1
Систематически занимающиеся ФКиС, %	61,0	49,3	36,2	13,4	4,1
Не занимающиеся ФКиС, %	26,2	39,0	48,9	82,0	87,8

Таблица 3. Доля лиц «серебряного» возраста, участвовавших в соревнованиях с учетом численности населения в местах проживания, (% от населения 60+, 2022 г.)

Ответы/численность населения	Города-миллионники	Города менее 1 млн	Города менее 100 тыс.	Села
Да, принимал (а)	6	7	9	5
Нет, не принимал (а) участия	48	43	42	37
Не занимаются ФКиС	46	50	49	59

групп в целом (60+), но с учетом опыта современных исследований старения, которые определяют выход на пенсию в качестве центрального события, разделяющего пожилой и молодой возраст, будет сделан фокус на особенностях двигательной активности работающего и неработающего населения.

**Вовлеченность в двигательную активность.** По данным опроса 2022 года, чуть более половины (51%) населения в возрасте 60 лет и старше занимаются той или иной формой физической культуры и спорта. При этом отмечается высокая доля занимающихся именно на регулярной основе. В соответствии с методологией Росстата к систематически занимающимся можно отнести 39% представителей этой возрастной группы и еще 12% – к проявляющим физическую активность несистематически. Иными словами, если люди старших возрастных групп вовлечены в занятия двигательной активностью, то делают это систематически. Их частота и регулярность занятий схожи с наиболее активной группой подрастающего поколения и подростками (6–17 лет) (см. рисунок).

Важным фактором вовлеченности в физическую активность становится состояние здоровья. Установить однозначно причинно-следственную связь между ними довольно сложно: люди, занимающиеся физической культурой и спортом, имеют впоследствии лучшие самооценки здоровья или изначально люди, которым позволяет здоровье, чаще проявляют физическую активность. Так или иначе, данные опроса показывают, что чем лучше респонденты оценивают свое здоровье, тем вероятнее они занимаются физической активностью и делают это регулярно (табл. 2). Так, 73% лиц «серебряного» возраста, которые оценивают свое здоровье как «очень хоро-

шее», занимаются физической культурой и спортом и только 18% – среди людей со «слабым» здоровьем.

Активная жизненная позиция плотно сопряжена с вовлеченностью в двигательную активность. Занятия физической культурой более характерны для работающего населения – из них 63% проявляют физическую активность и только 41%, кто уже вышел на пенсию и не работает, занимаются физической культурой и спортом.

Характер двигательной активности данной группы населения не ограничивается только выполнением простых физических упражнений. Почти каждый десятый (7%) представитель этой возрастной группы принимал участие в спортивных соревнованиях в 2021–2022 гг. Примечательно, что вовлечение людей 60+ к участию в соревнованиях чаще распространено не в столицах и крупных городах, а, напротив, в городах с численностью населения менее 100 тысяч жителей (табл. 3).

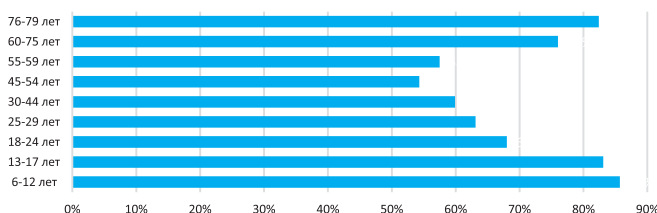
Профессиональный или любительский спорт среди лиц «серебряного» возраста больше прерогатива мужчин – опыт участия в соревнованиях среди них в два раза выше, чем среди женщин (в соревнованиях принимали участие 9% мужчин и 4% женщин).

**Институционализированные формы занятий физической активностью и спортом.** Формы занятий физической активностью могут проходить в организованном формате специализированных учреждений – фитнес-центры, плавательные бассейны, спортивные секции и др. Такие формы занятий мы относим к институционализированным формам. Занятия также могут осуществляться самостоятельно в парках, на спортивных площадках или, например, дома. Такие формы занятий мы будем относить к неинституционализированным, то есть не имеющим организованного внешними участниками (тренерами, инструкторами и пр.) характера. Распространение неинституционализированных форм может свидетельствовать о недоступности институционализированных форматов занятий.

Рассмотрение формата занятий возрастной группы 60+ свидетельствует о доминировании неорганизованных форм – выполнение упражнений дома или на спортивных площадках, в парках или в лесу (табл. 4). Эти два формата занятий соотносятся как 60:40 – люди старших возрастов чаще вовлечены в неинституционализированные форматы, чем в институционализированные. Жители мегаполисов в равной степени сочетают эти форматы, тогда как чем дальше от столиц, тем выше доля неинституционализированных форм занятий.

Соотношение платных и бесплатных форм занятий имеет аналогичные тенденции – 56% занимаются бесплатно, 44% посещают платные занятия в институционализированном формате.

**Основные барьеры к занятиям физической культурой и спортом** можно выделить в три практически равнозначные



Доля населения, систематически занимающегося двигательной активностью (в % от вовлеченных в ФКиС, 2022 г.)

Таблица 4. Доля занимающихся в различных форматах с учетом численности населения в местах проживания, % от занимающихся 60+, 2022 г.

Ответы /численность населения	60+ в целом	Города-миллионники	Города менее 1 млн	Города менее 100 тыс.	Села
В фитнес-центре / тренажерном зале	28,1	33,1	30,7	25,5	22,0
В бассейне	18,1	24,2	21,1	13,9	11,8
На стадионе / футбольном поле	11,1	8,5	12,9	12,0	9,1
По месту работы	10,2	9,3	11,6	8,5	10,1
На спортплощадке по месту жительства	23,5	22,0	26,5	22,8	20,2
В парке, в лесу	44,1	42,8	48,8	37,8	42,5
Дома	42,7	44,9	37,6	47,9	44,9
По форме:					
Неинституционализованные	59,9	51,1	54,8	65,3	71,4
Институционализованные	40,1	48,9	45,2	34,7	28,6

группы: физические, ресурсные и личностные. Первая группа наиболее многочисленна среди лиц «серебряного» возраста: каждый третий респондент называет противопоказания по здоровью и отсутствие сил на занятия (~30%). Вторая группа причин включает отсутствие свободного времени, большая нагрузка другими делами или общая усталость от повседневных дел (~45%). Третья группа связана в целом с отсутствием интереса к спорту в принципе (~25%) – они не видят необходимости для себя заниматься спортом или физической активностью.

При этом каждый третий опрошенный (38%) при устранении барьеров готов подключиться к занятиям физической культурой и спортом, но только ресурсная группа барьеров имеет наибольший потенциал для вовлечения в активные занятия. Если выделить в этой подгруппе долю тех, кто указывал в качестве причин недоступность занятий – нет сооружений, слишком дорогие занятия, нет занятий, которые бы нравились, – то более 60% из них стали бы заниматься спортом при решении этих вопросов. Однако к этой группе относятся не более 10–12% от общего количества респондентов и, соответственно, потенциал к увеличению вовлеченности составляет не более 6–7%.

Инфраструктурные барьеры не являются доминирующими в общем спектре причин. Только треть опрошенных (35%) возраста 60 лет и старше отмечают недостаточность спортивных объектов по месту их жительства. Однако, чем дальше от столиц, тем чаще выделяется дефицит таких объектов – в селах 44% считают текущую оснащенность недостаточной, тогда как в мегаполисах – только 29%.

Среди видов активностей, по которым наблюдается наибольший запрос среди групп, не занимающихся сейчас, отмечаются лечебная физкультура и занятия в бассейне. Эти два вида активности предпочтительны всем группам людей старше 60 лет вне зависимости от пола, места проживания и других характеристик. Женщины также проявляют интерес к восточным практикам (цигун, йога и пр.) и к танцам. Мужчин больше привлекают игровые и экстремальные виды спорта – настольный теннис, баскетбол, волейбол, а также боевые искусства, мотоспорт.

**Выводы.** Население «серебряного» возраста имеет более рациональную установку на занятия спортом и физической активностью. В отличие от более молодых групп лица старше 60 лет, если и занимаются спортом и физической культурой, то делают это систематически. В этом ключевая особенность их вовлеченности – если доля занимающихся в других возрастах намного выше, то регулярность их занятий заметно ниже от более мотивированных людей старших групп.

Основной мотив к занятиям напрямую сопряжен с состоянием здоровья. Сохранение двигательной активности и укрепление здоровья работает в двух направлениях – чем лучше

текущее самочувствие, тем более вероятно индивид будет продолжать заниматься спортом, и наоборот, – если человек занимается физической культурой и спортом, то оценки его здоровья выше. Особое внимание здесь сосредотачивается на работающих группах – если они сохраняют социальную и трудовую активность, то важно подкрепление их возможностей для физической активности.

Здоровье является не только основным мотивом для занятий спортом, но и главным барьером – если состояние здоровья слабое, то преодоление этого барьера по вовлечению людей в большую двигательную активность становится практически невозможным. Единственная группа факторов, преодоление которых увеличивает потенциальную группу занимающихся, – повышение доступности объектов и спортивных занятий. Наиболее востребованы два вида активностей – занятия в бассейне и ЛФК.

**Литература**

1. Индекс активного долголетия в странах за пределами ЕС и на субнациональном уровне: методические рекомендации ООН. – 2018. – 65 с.
2. Население России 2009: 17-й Ежегодный демографический доклад / отв. ред. А. Г. Вишневский; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Высшая школа экономики, 2011. – 334 с.
3. Отчет о НИР «Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов». М., 2022. – 7 кн. – 1514 с. Рег. № НИОКТР АААА-А19-119042290098-5. – № ИКРБС.
4. Синявская О. Динамика положения России в международном индексе активного долголетия, 2021 [https://www.hse.ru/data/2021/11/11/1458181665/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9D%D0%A6%D0%9C%D0%A3\\_%D0%98%D0%90%D0%94\\_111121.pdf](https://www.hse.ru/data/2021/11/11/1458181665/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9D%D0%A6%D0%9C%D0%A3_%D0%98%D0%90%D0%94_111121.pdf).
5. Численность населения. Росстат, 01.01.2022. [https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Bul\\_chislen\\_nasel-pv\\_01-01-2022.pdf](https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Bul_chislen_nasel-pv_01-01-2022.pdf).

**References**

1. Indeks aktivnogo dolgoletiya v stranakh za predelami YES i na subnationalom уровне [Active longevity index in countries outside the EU and at the subnational level]. UN guidelines. 2018. 65 p.
2. Naseleniye Rossii 2009: 17-y Yezhegodnyy demograficheskiy doklad [Population of Russia 2009: 17th Annual Demographic Report]. A.G. Vishnevskiy [ed.]. National research University "Higher School of Economics". Moscow: Vysshaya shkola ekonomiki publ., 2011. 334 p.
3. Otchet o NIR «Sotsiologicheskii opros dlya opredeleniya individualnykh potrebnostey (motivatsii) vseh kategorii i grupp naseleniya v usloviyakh dlya zanyatiy fizicheskoy kulturoy i sportom i prepyatstvuyushchikh im faktorov» [Research report "Sociological survey to determine the individual needs (motivation) of all categories and groups of the population in conditions for physical education and sports and the factors preventing them"]. Moscow, 2022. 7 books. 1514 p. Reg. No. NIOKTR АААА-А19-119042290098-5. No. IKRBS.
4. Sinyavskaya O. [Dynamics of Russia's position in the international active longevity index]. 2021. Available at: [https://www.hse.ru/data/2021/11/11/1458181665/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9D%D0%A6%D0%9C%D0%A3\\_%D0%98%D0%90%D0%94\\_111121.pdf](https://www.hse.ru/data/2021/11/11/1458181665/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%9D%D0%A6%D0%9C%D0%A3_%D0%98%D0%90%D0%94_111121.pdf).
5. Chislennost' naseleniya Rosstat [Population Rosstat]. 01.01.2022. Available at: [https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Bul\\_chislen\\_nasel-pv\\_01-01-2022.pdf](https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Bul_chislen_nasel-pv_01-01-2022.pdf).