

Культура физическая и здоровье. 2022. № 4 (84). С. 19-25.  
Physical Culture and Health. 2022, 84 (4), 19-25.

Научная статья  
УДК 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_4\_19

## МОТИВАЦИОННЫЕ, ВОЗРАСТНЫЕ И ГЕНДЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РОССИЯН В РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММ И ПЛАНОВ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА



Галина Борисовна Глазкова<sup>1</sup>, Светлана Ивановна Филимонова<sup>2</sup>,  
Лилия Борисовна Андрищенко<sup>3</sup>, Татьяна Николаевна Шутова<sup>4</sup>

*Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова<sup>1, 2, 3, 4</sup>  
Москва, Россия*

<sup>1</sup> Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания  
тел.: +7(499)237-84-89, e-mail: glazkova\_fitnes@mail.ru  
ORCID 0000-0002-0885-4612

<sup>2</sup> Доктор педагогических наук, профессор кафедры физического воспитания  
тел.: +7(916)157-42-78, e-mail: filimonovaas@mail.ru  
ORCID 0000-0002-3593-9873

<sup>3</sup> Доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой физического воспитания  
тел.: +7(495)800-12-00 (доб. 1158), e-mail: andryushenko-lil@mail.ru  
ORCID 0000-0001-9216-8780

<sup>4</sup> Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физического воспитания  
тел.: +7(967)139-15-49, e-mail: tany-156@rambler.ru  
ORCID 0000-0002-6249-0944

**Аннотация.** На базе Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова в рамках государственного контракта с Министерством спорта Российской Федерации «Разработка научно обоснованных предложений по стратегическому планированию развития массового спорта на региональном уровне и разработка подходов к оценке эффективности реализуемых в этих целях мероприятий» проведено исследование, цель которого – изучение возрастных, гендерных и мотивационных особенностей населения России. Методы исследования: анализ, синтез, сравнение и обобщение нормативно-правовой документации, специальной литературы, информационных и статистических источников. Результаты: систематизированы психофизиологические особенности граждан периода взрослости, выявлены мотивационные установки населения к регулярным занятиям физическими упражнениями. Проведён сравнительный анализ демографического состава населения (например отдельных субъектов РФ) для разработки проектов программ развития массового спорта в регионах. В целях стратегического планирования развития физической культуры и массового спорта на региональном и муниципальном уровнях необходимо учитывать не только возрастные страты населения, но и пол, возрастные, психологические, физиологические и физические особенности, интересы и потребности, мотивационные установки граждан.

**Ключевые слова:** массовый спорт, население, психофизиологические возможности, мотивационные установки, демографический состав.

**Для цитирования:** Мотивационные, возрастные и гендерные особенности россиян в разработке программ и планов развития массового спорта / Г. Б. Глазкова, С. И. Филимонова, Л. Б. Андрищенко [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 4. С. 19-25. DOI: 10.47438-1999-3455\_2022\_4\_19.

### Введение

Проблем развития массового спорта достаточно много, начиная от увеличения доли систематических занимающихся физической культурой и спортом (ФКиС), заканчивая развитием ФКиС в сельской мест-

ности, увеличения числа занимающихся среди взрослого населения страны и других проблем. Поэтому необходимо осуществлять поиск научных подходов развития массового спорта, выявить отстающие показатели у разных регионов, и предложить мероприятия, управленческие модели, модели стратегического планирования, пути стимулирования населения к само-

стоятельным или групповым занятиям физической культурой и спортом.

Проблемным также является недостаточное вовлечение в занятия физической культурой и спортом граждан трудоспособного возраста, которые составляют наибольшую долю населения нашей страны (О.В. Матвеев), что возможно обусловлено и малой заинтересованностью самих граждан, работодателей и профсоюзных организаций некрупных предприятий субъектов РФ и муниципальных образований в формировании комфортных условий экономически активному населению для занятий ФКиС по месту работы. Наряду с этим наблюдается недостаточный уровень физической готовности юношей допризывного возраста; малый уровень привлеченных граждан 30-79 лет к физической активности, в том числе сельского населения.

Сложившаяся ситуация детерминирует разработку комплекса мер для привлечения граждан указанных возрастных страт к регулярным физкультурным занятиям, участию в различных мероприятиях массового спорта, с учетом их интересов и потребностей; экономических, этнических, социокультурных, возрастных особенностей и физических возможностей.

Цель исследования – изучить возрастные, гендерные, мотивационные особенности граждан России в разработке программ и планов развития массового спорта.

#### Материалы и методы

Исследование проведено в ФГБОУ ВО «Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова» в 2022 году, в рамках государственного контракта с Министерством спорта РФ: «Разработка научно обоснованных предложений по стратегическому планированию развития массового спорта на региональном уровне и разработка подходов к оценке эффективности реализуемых в этих целях мероприятий». Методы исследования: изучение и обобщение нормативной правовой документации и научно-методической литературы, анализ и обобщение информационных и статистических источников по теме исследования.

#### Результаты и их обсуждение

В Прогнозе долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации (РФ) на период до 2030 года [10] указано, что возрастная структура

населения движется к постарению, отмечен высокий коэффициент демографической нагрузки (на 1000 трудоспособных граждан приходится 785 нетрудоспособных). Сохраняется гендерная диспропорция (на 1000 мужчин приходится 1165 женщин), экономическая активность женщин считается одной из самых высоких в мире [12].

В Стратегии представлены показатели занимающихся физической активностью по возрастным группам: в группе лиц 3-29 лет занимаются физической культурой и спортом 84 %, в группе 30-54 лет – 29 %, в группе 55-79 лет – 12 % [11].

Максимальный охват детей и молодежи физической культурой и массовым спортом обусловлен статистическими данными (1-ФК), где в категорию «регулярно занимающиеся ФКиС» зачисляются дошкольники, школьники и студенты, посещающие обязательные физкультурные занятия [14]. После завершения обучения, число молодежи, занимающихся физическими упражнениями, снижается, что указывает на несформированность их мотивации к физической активности.

В целях стратегического планирования развития физической культуры и массового спорта субъектах Российской Федерации (РФ) необходим учет численности и структуры населения по следующим критериям: возраст, пол, группа здоровья, психофизические возможности, мотивационные установки.

Так, в методических рекомендациях Министерства спорта РФ (2020 г.) предложено распределение граждан на группы с учетом возраста (3-29, 30-54, 60-79 лет) и состояния здоровья (Д-1, Д-2, Д-3) [8]. Наличие отдельной группы граждан, состав которой больше чем на 35% от всего населения муниципального образования изначально детерминирует разработку физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий именно для этой категории населения.

С точки зрения психологов, в целях повышения качества жизни населения следует учитывать период взрослости граждан, точнее субпериод, в котором находятся индивиды (период ранней взрослости – 20-40 лет, период средней взрослости – 40-60 лет, поздней взрослости – 60 лет и старше) [16]. Каждый из возрастных периодов имеет свои особенности и характеристики (таблица 1).

Таблица 1 – Особенности и характеристики возрастных периодов

| Особенности возрастных периодов | Периоды взрослости (лет)  |  |  |
|---------------------------------|---|--|--|
|                                 | Ранняя взрослость (20-40)   | Средняя взрослость (40-60)   | Поздняя взрослость (60 лет и старше)   |
| Когнитивная сфера               | Развитие интеллектуальных характеристик носит индивидуально обусловленный характер, происходит на протяжении всего периода и длится еще многие годы | Снижение характеристик психофизических функций не влияет на когнитивную сферу. Развитие кристаллизованного интеллекта сохраняет профессиональную и творческую активность | Снижение интеллектуальных функций, возрастает время реакции, замедляется обработка информации, снижается познавательная деятельность |
| Эмоционально-волевая сфера      | Новые эмоции – профессиональные, супружеские и родительские отношения. Эмоциональная сфера полностью сформирована и стабильна                       | Развитие аффективной сферы неравномерно: негативные изменения в семейной, трудовой или личной сфере могут вызвать, как психофизиологический, так и мотивационный кризис  | Окружающий физический мир все больше вызывает чувство напряжения (возникновение различных опасностей)                                |
| Мотивационная сфера             | Формируются новые мотивы поведения человека, выбор и принятие решения в разных областях (выбор супруга и брак, рождение детей, выбор профессии)     | Расцвет карьеры, семейной жизни или творчества. Трудовая деятельность позволяет противостоять инволюционным процессам. В семье – помощь взрослым детям, родителям        | Выход на пенсию изменяет положение и роль в обществе, оказывая влияние на развитие мотивационной сферы людей позднего возраста       |
| Поведенческая сфера             | Поведение связано с досуговой деятельностью, является важным условием реализации личностного потенциала, укрепле-                                   | Проведение досуга развивает культурный потенциал [1]. В основном, население не умеет организовать досуг для сохранения   | Сужение жизненного пространства (двор) и социальной активности (общение с семьей и близким окружением)                               |

| Особенности возрастных периодов                   | Периоды взрослости (лет)  |  |   |
|---|---|--|---|
|   | Ранняя взрослость (20-40)   | Средняя взрослость (40-60)   | Поздняя взрослость (60 лет и старше)  |
|   | ния физического здоровья  | здоровья   |   |
| «Я-концепция»                                     | Три концепции («личного Я человека», «Я как члена семьи», «Я как субъекта трудовой деятельности»), [6] могут изменяться под влиянием элементов различных обстоятельств                    | Достижение состояния мудрости. Сущность «Я-концепции» – самоактуализация в рамках нравственных правил и личностных ценностей   | Позитивная «Я-концепция» продолжает личностное развитие, тормозит старение. Ведущие – самоактуализация «Я», творческая активность   |
| Физическое развитие и физическая подготовленность | Физический расцвет (двигательных навыков, физических качеств). Организм биологически сформирован, высокий уровень тренируемости двигательной функции позволяет успешно заниматься спортом | Медленное снижение показателей физического развития и уровня физического потенциала индивида (повышаются ЧСС и СД, снижаются показатели физической подготовленности) [2] | Генетически запрограммированный процесс старения. Модификации функций организма влияют на изменение двигательной деятельности. Снижение координация и освоения новых движений |

Учет психофизиологических возможностей граждан будет способствовать большему вовлечению их в регулярные физкультурные занятия и массовый спорт.

Теоретический анализ показал значительное количество утвержденных государством нормативно-правовых документов, соответствующих, региональных и муниципальных программ по привлечению отдельно взятых групп населения (2-17, 18-29, 30-59, 60-79 лет) к занятиям ФКиС.

Отмечены проблемы, не только в финансовом, кадровом и инфраструктурном обеспечении мероприятий в

данной сфере, но и в формировании системы мотивации различных категорий населения к спортивному образу жизни. В ходе исследования выявлены виды мотивации для включения людей периода взрослости в физическую активность (таблица 2).

Представленные мотивационные установки взрослых граждан следует принимать во внимание в разработке программ по развитию физической культуры и массового спорта в муниципальных образованиях с учетом соответствующего демографического состава населения.

Таблица 2 – Мотивационные установки граждан периода взрослости

| Исследования  | Виды и компоненты мотивации к физкультурным занятиям  |
|---|---|
| Д.В. Сафронова, Е.Ю. Полякова [13]                        | Виды: оздоровительные (здоровье и профилактика); эстетические (улучшение внешнего вида); коммуникативные (интерес в общении с людьми); двигательно-деятельностные; соревновательно-конкурентные; познавательно-развивающие; творческие (восточные практики); профессионально-ориентированные; психолого-значимые (отвлечение от неприятных мыслей); воспитательные (развитие морально-волевых качеств); культурологические (воздействие социума, культурной среды)  |
| М.Н. Кудяшев [4]  | Компоненты физкультурно-оздоровительной мотивации:<br>– мотивационный: внутренние процессуальные мотивы (психо-эмоциональная разрядка, общение); внутренние результативные (развитие физических качеств, овладение самостоятельной организацией занятий); внешние (улучшение профессиональной работоспособности);<br>– когнитивный: знания о психофизиологических закономерностях и механизмах воздействия физических упражнений на здоровье;<br>– поведенческий: повышение функциональных возможностей организма и физической подготовленности; организация индивидуальных занятий |
| Р.А. Тюриков [14]   | Социальные стандарты массовых спортивных практик: активная субъектность (здоровый образ жизни); сезонность (активность к летнему сезону); физкультурники (активно занимаются спортом); инфарктники (восстановление здоровья); жизнелюбы (люди старшего возраста, занимаются на воздухе); экстремалы (экстремальные практики)  |
| Опрос «ИпсосКомкон», n=2505, 14-78 лет 76 субъекта РФ [3] | Направления мотивации: радость движения (25-40 лет), семейный досуг (35-45 лет), вечная молодость (50-54 лет), душевная гармония (55-64 лет).<br>Ключевые факторы, влияющие на вовлечение в занятия: доход семьи, социальный статус, семья, дети, спортивная инфраструктура   |

В России, средний возраст населения – 40,5 лет (мужчин – 37,7 лет, женщин – 42,9), существует большее демографическое старение женщин (66,5%), в категории старше 85 лет численность женщин превышает мужчин в 3,1 раза [15].

В табл. 3, на примере отдельных субъектов РФ (стратифицированных изначально по численности населения по трем моделям [5]), представлены дополнительные критерии демографического состава населения, которые стоит учитывать при стратегическом планировании развития физической культуры и массо-

вого спорта в регионах и муниципальных образованиях РФ.

Например, в субъектах РФ (Чеченская республика, ХМАО, республика Башкортостан, Красноярский край), где наблюдается большой процент молодого населения, существует необходимость в создании условий для организации физкультурно-спортивных мероприятий для детей до 16 лет с родителями, пропагандируя здоровый семейный образ жизни, вовлекая в физическую активность сразу две возрастные категории (детей и родителей).

Таблица 3 – Дополнительные критерии демографического состава населения

| Субъекты РФ          | Возрастной состав*, % | Женщин на 1000 мужчин, ч. | Коэфф. Демог. Нагр-ки | Коэф. Естес. Пр-та | Женщин занимающ. ФКиС % | Граждан ведущ. ЗОЖ, % |
|----------------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------|
| Красноярский край    | 20,0/57,2/22,8        | 1 143                     | 748                   | -4,2               | 35,3%                   | 5,4                   |
| Приморский край      | 17,9/57,7/24,4        | 1 089                     | 733                   | -5,9               | 32,3%                   | 2,3                   |
| Краснодарский край   | 18,9/55,4/25,7        | 1 158                     | 806                   | -4,0               | 39,4%                   | 6,2                   |
| Ставропольский край  | 18,8/56,9/24,3        | 1 141                     | 757                   | -3,3               | 40,3%                   | 7,4                   |
| Респ-ка Башкортостан | 20,4/55,4/24,2        | 1 133                     | 806                   | -4,8               | 38,7%                   | 3,4                   |
| Калужская область    | 17,0/55,2/27,8        | 1 154                     | 812                   | -8,3               | 35,8%                   | 9,5                   |
| Белгородская область | 16,6/55,6/27,5        | 1 144                     | 797                   | -7,6               | 36,0%                   | 4,8                   |
| ХМАО-Югра            | 22,9/60,6/16,5        | 1 054                     | 651                   | 4,7                | 37,1%                   | 2,8                   |
| Чеченская республика | 33,1/56,4/10,5        | 1 027                     | 773                   | 13,7               | 23,8%                   | 6,8                   |
| Мурманская область   | 18,6/59,3/22,1        | 1 077                     | 686                   | -4,7               | 32,3%                   | 10,2                  |

Примечания: *возрастной состав – моложе 16 лет / трудоспособный возраст – мужчины 16-60 лет, женщины – 16-55 лет / старше трудоспособного – мужчины от 61, женщины от 56 лет и более.*

В субъектах РФ, где отмечается естественный прирост населения (Чеченская республика, ХМАО), в стратегическом планировании развития ФКиС, стоит разработать определенные региональные и муниципальные программы по организации физкультурно-оздоровительных занятий малышей в возрасте 1-2 лет вместе с мамой в учреждениях дополнительного и дошкольного образования, фитнес клубов. Реализация данных программ будет способствовать, не только лучшему физическому развитию детей до 2-х лет, но и, вовлечению в физическую активность женщин. Стоит указать, что в методических рекомендациях (2020 г.) и (2021 г.) [9] указаны дети в возрасте от 3-х лет, соответственно от 2-х лет. Наш практический опыт в дошкольных учреждениях, фитнес клубов, организациях дополнительного образования показал эффективность указанных программ, как для здоровья малышей от 6 месяцев до 2-х лет, так и для здоровья их родителей.

Женщины, как отдельно взятая демографическая группа, выполняют в обществе важные репродуктивные и социальные функции. Однако, основная масса женщин, декларируя пользу физических упражнений для здоровья, не занимается физической активностью по различным причинам (недостаток времени и денежных средств, воспитание детей, отсутствие доступных спортивных сооружений) [7].

В субъектах РФ (Приморский край, Чеченская республика, Мурманская область), не смотря на средний процент трудоспособного населения, малую гендерную диспропорцию и коэффициент демографической нагрузки, отмечается низкое процентное соотношение женщин, занимающихся физическими упражнениями, что детерминирует разработку комплекса мер по вовлечению женщин всех возрастных и социальных страт в регулярную физическую активность.

Формирование условий для физической активности граждан старше 60 лет имеет не только важнейшее социально-экономическое значение для государства, но и для социальной активности граждан этой категории. Большая связь опорно-двигательного аппарата с различными системами организма человека позволяет посредством регулярных физкультурных занятий лиц позднего возраста оптимизировать их самочувствие, умственную деятельность и работоспособность.

В стратегическом планировании развития физической культуры и массового спорта в Краснодарском крае, Калужской и Белгородской областях, где отмечен высокий процент граждан старше трудоспособного возраста, низкий процент трудоспособного населения, большая гендерная диспропорция, необходима разработка и реализация программ по вовлечению в физическую активность лиц старше 60 лет, особенно женщин.

В регионах с большой демографической нагрузкой на трудоспособное население (Приморский край, Красноярский край, ХМАО, Мурманская область) необходимо развивать корпоративные физкультурно-оздоровительные программы на предприятиях, создавать условия для своевременного восстановления работоспособности работников посредством физических упражнений.

Также, в субъектах РФ с низким процентным соотношением жителей, ведущих здоровый образ жизни, реализация кампаний по пропаганде спортивного стиля жизни будет способствовать большему вовлечению граждан периода зрелости в регулярную физическую активность.

Таким образом, существует необходимость в разработке и реализации проектов и программ в различных регионах и муниципальных образованиях РФ по вовлечению граждан всех возрастных страт с различным уровнем здоровья в комплексную систему физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий массового спорта с учетом демографического состава, возрастной периодизации и их мотивационных установок, включая:

- региональные и муниципальные программы в области физической культуры и массового спорта по месту жительства, особенно в сельской местности;
- региональные и муниципальные программы корпоративного спорта;
- законодательное утверждение видов физической активности в сфере любительского спорта, разработка программ развития любительского спорта;
- региональные и муниципальные программы по повышению уровня физического развития детей до 2-х лет (вместе с родителями);
- ориентированность функционала спортивной инфраструктуры на состояние здоровья, демографический состав, психофизические возможности, потребности и мотивационные установки населения региона (муниципального образования).

#### Выводы

Учитывая рост граждан пенсионного возраста и повышение трудовой нагрузки на экономически активное население, существует необходимость разработки комплекса мер, направленного не только на улучшение политики занятости и повышение экономической активности социально-незащищенных групп населения, но, и на укрепление здоровья граждан трудоспособного возраста.

В целях стратегического планирования развития физической культуры и массового спорта на региональном и муниципальном уровне (востребованных видов физической активности и видов спорта, спор-

тивной инфраструктуры и кадровых ресурсов) необходимо учитывать не только возрастные страсти граждан, но и пол, возрастные психологические, физиологические и физические особенности, интересы и потребности, мотивационные установки.

Дальнейшие исследования демографической структуры населения с учетом социально-экономического развития регионов (благополучие семьи, социальная ориентированность бюджета, уровень безработицы и т.д.) и климато-географических особенностей регионов (рельеф, водные ресурсы, среднегодовая температура,

снежный покров, инсоляция и т.д.), позволит более детализированно сформировать стратегию развития физической культуры и массового спорта в субъектах и муниципальных образованиях России.

#### Конфликт интересов

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

#### Библиографический список

1. Арямов, А.В., Арямова Т.В. Роль свободного времени в жизнедеятельности российских граждан в начале XXI века / Вестник Таганрогского государственного педагогического института, 2012. № 5. С. 173-178.
2. Грец И. А. Социально-демографический портрет, предпочтения и мотивация женщин второго периода зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2018. №. 1 (155). С. 215-218.
3. Доклад к совместному заседанию Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта и президиума Госсовета РФ на тему: «О роли субъектов Российской Федерации и муниципальных образований в развитии физической культуры, спорта и туризма» (2019 г.). [Электронный ресурс]. URL :<http://topuch.ru/o-rol-i-subektov-rossijskoj-federacii-i-municipalnih-obrazovan/index.html#pages> (Дата доступа 26.08.2022).
4. Кудяшев М. Н. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у женщин первого периода зрелого возраста в процессе занятий в фитнес-клубе Автореферат Дисс... к.п.н. Набережные челны, 2014. 24с.
5. Методические рекомендации по управлению физической культурой и спортом в субъекте Российской Федерации и на муниципальном уровне. [Электронный ресурс]. URL :<https://minsport.gov.ru/function/wp-content/uploads/2015/07/Методические-рекомендации.pdf> (Дата доступа 28.08.2022).
6. Михальченко, К. А. Развитие личности в период взрослости в концепциях А. Маслоу, Э. Эриксона и К. Роджерса / К.А. Михальченко // Психология в России и за рубежом : материалы I Межд. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). Санкт-Петербург, 2011. С. 5-11.
7. Поваров В.И. Проблема снижения мотивации у клиентов фитнес клубов // Антропные образовательные технологии в сфере физической культуры. 2017. С. 107-110.
8. Приказ Минспорта России от 25.09.2020 N 718 "Об утверждении Методических рекомендаций по организации физкультурно-спортивной работы по месту жительства, отдыха и трудовой деятельности граждан в организациях различных форм собственности" [Электронный ресурс]. URL :<https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-organizatsii-fizkulturno-sportivnoi-raboty-po-mestu-zhitelstva-otdykha/#102915> (Дата доступа 26.08.2022).
9. Приказ Минспорта России от 30.12.2021 N 1089 "Об утверждении методических рекомендаций по повышению двигательной активности граждан, организации физкультурно-спортивной работы среди различных категорий населения по месту жительства, отдыха и работы". [Электронный ресурс]. URL :<https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-30122021-n-1089-ob-utverzhenii/> (Дата доступа 26.08.2022).
10. Прогноз долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2030 года. [Электронный ресурс]. URL :<http://static.government.ru/media/files/41d457592e04b76338b7.pdf> (Дата доступа 28.08.2022).
11. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». [Электронный ресурс]. URL :[http://www.consultant.ru/document/cons\\_LAW\\_369118/](http://www.consultant.ru/document/cons_LAW_369118/) (Дата доступа 28.08.2022).
12. Регионы России. Социально-экономические показатели. 2021: статистический сборник / Л.М. Гохберг, Л.М. Григорьев, Н.В. Зубаревич и др. Под ред. С.М. Окладникова // Росстат. М., 2021. 1112 с.
13. Сафронова Д.В., Полякова Е.Ю. Значимость поведенческой мотивации как критерия сегментирования клиентов при разработке программ персонализации фитнес услуг // Экономика. Управление. Финансы. 2018. №. 1. С. 70-76.
14. Тюриков, Р.А. Управление массовыми спортивными практиками: сравнительный анализ отечественного и зарубежного опыта : автореферат дисс...соц.н. Тюриков Родион Александрович. Москва, 2017. 24 с.
15. Численность населения Российской Федерации по полу и возрасту на 01.01.2022. / Статистический бюллетень. Москва, 2022. [Электронный ресурс]. URL :[https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Bul\\_chislen\\_naselrv\\_01-01-2022.pdf](https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Bul_chislen_naselrv_01-01-2022.pdf) (Дата доступа 28.08.2022).
16. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 349 с. ISBN 5-8297-0176-6.

#### References

1. Aryamov, A.V. The role of free time in the life of Russian citizens at the beginning of the XXI century / A.V. Aryamov, T.V. Aryamova // Bulletin of the Taganrog State Pedagogical Institute, 2012. No. 5. pp. 173-178.
2. Grets, I. A. Socio-demographic portrait, preferences and motivation of women of the second period of adulthood to physical culture and wellness classes // Scientific notes of the PF Lesgaft University, 2018. – №. 1 (155). – Pp. 215-218.
3. Report to the joint meeting of the Council under the President of the Russian Federation and the Presidium of the State Council of the Russian Federation on the topic: "On the role of the subjects of the Russian Federation and municipalities in the development of physical culture, sports and tourism" (2019). – [Electronic resource]. – URL

[:http://topuch.ru/o-rol-i-subektov-rossijskoj-federacii-i-municipalnih-obrazovan/index.html#pages](http://topuch.ru/o-rol-i-subektov-rossijskoj-federacii-i-municipalnih-obrazovan/index.html#pages)(Accessed 26.08.2022).

4. Kudyashev, M. N. Formation of physical culture and health motivation in women of the first period of adulthood in the process of training in a fitness club : abstract. diss ... PhD / Kudyashev Marat Nailevich // NaberezhnyeChelny, 2014. – 24s.

5. Methodological recommendations on the management of physical culture and sports in the subject of the Russian Federation and at the municipal level. – [Electronic resource]. – URL :<https://minsport.gov.ru/function/wp-content/uploads/2015/07/Методические-рекомендации.pdf>(Accessed 28.08.2022).

6. Mikhailchenko, K. A. Personality development during adulthood in the concepts of A. Maslow, E. Erickson and K. Rogers / K.A. Mikhailchenko // Psychology in Russia and abroad : materials of the I International Scientific Conference – St. Petersburg, 2011. - pp. 5-11.

7. Povarov V. I. The problem of reducing motivation among clients of fitness clubs / V.I. Povarov //Anthropic educational technologies in the field of physical culture, 2017. – pp. 107-110.

8. The order of the Ministry of Sports of Russia dated 25.09.2020 N 718 "On approval of Methodological recommendations on the organization of physical culture and sports work at the place of residence, recreation and labor activity of citizens in organizations of various forms of ownership" - [Electronic resource]. – URL :<https://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-organizatsii-fizkulturno-sportivnoi-raboty-po-mestu-zhitelstva-odykha/#102915> (Accessed 26.08.2022).

9. Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated 12/30/2021 No. 1089 "On approval of methodological recommendations for improving the motor activity of citizens, organization of physical culture and sports work among various categories of the population at the place of residence, recreation and work". – [Electronic resource]. – URL :<https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-30122021-n-1089-ob-utverzhdanii/> (Accessed 26.08.2022).

10. Forecast of long-term socio-economic development of the Russian Federation for the period up to 2030. – [Electronic resource]. – URL :<http://static.government.ru/media/files/41d457592e04b76338b7.pdf> (Accessed 28.08.2022).

11. The Order of the Government of the Russian Federation dated 24.11.2020 N 3081-r "On approval of the Strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030". – [Electronic resource]. – URL :[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_369118/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/)(Accessed 28.08.2022).

12. Regions of Russia. Socio-economic indicators. / L.M. Gokhberg, L.M. Grigoriev et al. Edited by S.M. Okladnikov // Rosstat. – M., 2021. – 1112 p.

13. Safronova, D. V. The importance of behavioral motivation as a criterion for customer segmentation in the development of fitness services personalization programs / D.V. Safronova, E.Y. Polyakova // Economy. Management.Finance, 2018.– No. 1. – pp. 70-76.

14. Tyurikov, R.A. Management of mass sports practices: a comparative analysis of domestic and foreign experience : abstract of dissertation by social scientist N. Tyurikov Rodion Alexandrovich / Moscow, 2017. – 24 p.

15. The population of the Russian Federation by gender and age. – [Electronic resource]. – URL :[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)(Accessed 28.08.2022)

16. Shapovalenko I.V. Age psychology (Developmental psychology and age psychology). — Moscow: Gardariki, 2005. – 349 p. ISBN 5-8297-0176-6.

Поступила в редакцию 04.10.2022  
Подписана в печать 29.12.2022

Original article  
UDC 796  
DOI: 10.47438/1999-3455\_2022\_4\_19

## MOTIVATIONAL, AGE AND GENDER CHARACTERISTICS OF RUSSIANS IN THE DEVELOPMENT OF PROGRAMS AND PLANS FOR THE DEVELOPMENT OF MASS SPORTS

Galina B. Glazkova <sup>1</sup>, Svetlana I. Filimonova <sup>2</sup>,  
Lilia B. Andryushchenko <sup>3</sup>, Tatiana N. Shutova <sup>4</sup>

*Plekhanov Russian University of Economics* <sup>1, 2, 3, 4</sup>  
Moscow, Russia

<sup>1</sup> *PhD Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education*  
ph.: +7(499)237-84-89, e-mail: glazkova\_fitnes@mail.ru  
ORCID 0000-0002-0885-4612

<sup>2</sup> *Grand PhD of Pedagogy, Professor of the Department of Physical Education*  
ph.: +7(916)157-42-78, e-mail: filimonovaas@mail.ru  
ORCID 0000-0002-3593-9873

<sup>3</sup> *Grand PhD of Pedagogy, Professor, Head of the Department of Physical Education*  
ph.: +7(495)800-12-00 (ext. 1158), e-mail: andryushenko-lil@mail.ru  
ORCID 0000-0001-9216-8780

<sup>4</sup> *PhD of Pedagogy, Associate Professor of the Department of Physical Education*  
ph.: +7(967)139-15-49, e-mail: tany-156@rambler.ru  
ORCID 0000-0002-6249-0944

**Abstract.** On the basis of the Plekhanov Russian University of Economics, under a state contract with the Ministry of Sports of the Russian Federation: "Development of scientifically based proposals for strategic planning of the development of mass sports at the regional level and development of approaches to assessing the effectiveness of activities implemented for these purposes" a study was conducted, the purpose of which is to study the age, gender and motivational characteristics of the Russian population. Research methods: analysis, synthesis, comparison and generalization of regulatory and legal documentation, special literature, information and statistical sources. Results: the psychophysiological features of the citizens of the period of adulthood are systematized, the motivational attitudes of the population to regular physical exercises are revealed. A comparative analysis of the demographic composition of the population (on the example of individual subjects of the Russian Federation) was carried out to develop projects and programs for the development of mass sports in the regions. Conclusions. In order to strategically plan the development of physical culture and mass sports at the regional and municipal level, it is necessary to take into account not only the age strata of the population, but also gender, age-related psychological, physiological and physical characteristics, interests and needs, motivational attitudes of citizens.

**Keywords:** mass sports, population, psychophysiological capabilities, motivational attitudes, demographic composition.

**Cite as:** Glazkova, G. B., Filimonova, S. I., Andryushchenko, L. B., Shutova, T. N. (2022) Motivational, age and gender characteristics of Russians in the development of programs and plans for the development of mass sports. *Physical Culture and Health*. (4), 19-25. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455\_2022\_4\_19.

Received 04.10.2022  
Accepted 29.12.2022