

DOI 10.52260/2304-7216.2025.3(60).5

УДК 304.2-053.8/-053.9(574)

ГРНТИ 06.58.55

Т.К. Куангалиева, к.э.н., ассоц. профессор<sup>1</sup>Е.К. Мырзабосынов, PhD, ассоц. профессор<sup>2</sup>Ж.Б. Кенжин\*, Дг.оес, PhD, ассоц. профессор<sup>3</sup>Х.Н. Касенов, PhD, ассоц. профессор<sup>3</sup>

Академия физической культуры и массового спорта,

г. Астана, Казахстан<sup>1,3</sup>

Министерство туризма и спорта Республики Казахстан,

г. Астана, Казахстан<sup>2</sup>

\* – основной автор (автор для корреспонденции)

e-mail: zh\_kenzhin@apems.edu.kz

## ФАКТОРЫ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ СРЕДНЕГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

В статье выявлены взаимосвязи между состоянием здоровья, финансовым положением, наличием свободного времени и возможностью участия в массовом спорте у населения среднего и пожилого возраста. Рассмотрено влияние указанных факторов на субъективную оценку благополучия; проанализированы данные выборочного обследования «Качество жизни населения» Бюро национальной статистики Республики Казахстан, охватившего 11 941 респондента в возрасте 15 лет и старше из всех регионов страны. Использованы методы описательной статистики и сравнительного анализа с группировкой показателей по возрастным когортам, что обеспечило сопоставимость и воспроизводимость полученных результатов.

Выявлено снижение доли удовлетворенных состоянием здоровья и финансовым положением с увеличением возраста, а также рост доли частично удовлетворенных в старших когортах. Отмечено снижение удовлетворенности свободным временем к средним возрастам с последующим ростом в старшей группе; минимальные значения фиксируются в категории 39-48 лет. Определено, что возможность регулярного участия в спортивных и иных досуговых мероприятиях ограничивается как экономическими причинами, так и иными барьерами (состояние здоровья, мотивация, доступность инфраструктуры), частота которых возрастает в старших возрастах. Установлено, что совместное воздействие финансовых ограничений и дефицита времени сопряжено со снижением готовности к участию в массовом спорте и, следовательно, с меньшей субъективной оценкой качества жизни.

Сформулированы практические рекомендации по расширению доступной спортивной инфраструктуры, предоставлению адресных льгот, а также внедрению цифровых платформ с элементами искусственного интеллекта для персонализации физической активности и мониторинга вовлеченности.

**Ключевые слова:** массовый спорт, качество жизни, средний возраст, пожилой возраст, физическая активность, здоровье населения, финансовое благополучие, свободное время, социальная интеграция, искусственный интеллект.

**Кілт сөздер:** бұқаралық спорт, өмір сапасы, орта жас, егде жас, физикалық белсенділік, халықтың денсаулығы, қаржылық әл-ауқат, бос уақыт, әлеуметтік интеграция, жасанды интеллект.

**Keywords:** mass sports, quality of life, middle age, old age, physical activity, public health, financial well-being, free time, social integration, artificial intelligence.

**Введение.** Повышение качества жизни населения среднего и пожилого возраста в современных условиях является одной из приоритетных задач социальной и демографической политики. Массовый спорт выступает важным инструментом укрепления здоровья, профилактики хронических заболеваний, расширения возможностей активного досуга и социальной интеграции данной возрастной группы. В условиях старения населения, роста продолжительности жизни и увеличения доли лиц старших возрастов в структуре общества возрастает необходимость комплексного подхода к формированию условий, способствующих поддержанию физической активности и социального благополучия. Дополнительный потенциал в данном направлении обеспечивают технологии искусственного интеллекта, позволяющие персонализировать программы физической активности, повышать мотивацию и улучшать доступ к спортивным мероприятиям.

Целью настоящего исследования является выявление взаимосвязи между состоянием здоровья, финансовым положением, наличием свободного времени и возможностью участия в массовом спорте как факторами повышения качества жизни населения среднего и пожилого возраста.

Для достижения цели были поставлены задачи: проанализировать удовлетворенность населения среднего и пожилого возраста ключевыми аспектами качества жизни, включая здоровье, материальное положение, досуг и участие в спортивно-досуговых мероприятиях; выявить возрастные различия и барьеры, препятствующие активному участию в массовом спорте; обосновать рекомендации по развитию инфраструктуры и применению технологий искусственного интеллекта в данной сфере.

В качестве материалов исследования использованы данные выборочного обследования «Качество жизни населения», проведенного в марте 2024 года Бюро национальной статистики Республики Казахстан. Обследование является частью программы выборочных обследований домашних хозяйств по оценке уровня жизни и охватывает все области республики, а также города Астана, Алматы и Шымкент. В выборку вошли респонденты в возрасте от 15 лет и старше из 11 941 домашнего хозяйства. Сбор информации осуществлялся путем анкетирования, где оценка удовлетворенности производилась по 10-балльной шкале, принятой в международной практике, что обеспечивает сопоставимость результатов с зарубежными исследованиями.

Обработка и обобщение информации проводились методами описательной статистики и сравнительного анализа, что позволило выявить ключевые тенденции и проблемные зоны, требующие дальнейших научных исследований и практических решений.

**Обзор литературы.** Вопросы повышения качества жизни населения среднего и пожилого возраста через развитие массового спорта и физической активности активно исследуются в отечественной и зарубежной науке [1]. Ряд авторов подчеркивают, что регулярная физическая активность является одним из ключевых факторов, способствующих улучшению физического и психического здоровья, а также социальной интеграции пожилых людей [2]. Исследования демонстрируют положительное влияние занятий спортом на снижение риска хронических заболеваний, улучшение эмоционального состояния и поддержание независимости в повседневной жизни [3].

В ряде работ особое внимание уделено социально-экономическим детерминантам вовлеченности населения в массовый спорт, включая уровень доходов, доступность спортивной инфраструктуры и наличие свободного времени [4]. Выявлено, что барьеры экономического и организационного характера оказывают существенное влияние на участие в спортивных мероприятиях, особенно среди пожилых и людей с ограниченными возможностями здоровья [5]. В последние годы возрастающий интерес вызывает применение цифровых технологий и искусственного интеллекта для повышения мотивации и индивидуализации тренировочного процесса, что подтверждают исследования по использованию мобильных приложений, трекеров активности и онлайн-платформ [6].

Вместе с тем анализ литературных источников выявляет недостаточную проработанность вопросов комплексной оценки взаимосвязи состояния здоровья, экономического благополучия, свободного времени и доступности спортивно-досуговых мероприятий с использованием технологий искусственного интеллекта в контексте повышения качества жизни среднего и пожилого населения. Обуславливает это необходимость дальнейших исследований, направленных на разработку интегрированных подходов, сочетающих физическую активность, цифровые решения и социально-экономическую поддержку данной возрастной группы.

**Основная часть.** В исследовании представлено сопоставление показателей, отражающих состояние здоровья, финансовое благополучие, наличие свободного времени и доступность спортивно-досуговых мероприятий для населения различных возрастных групп. На рисунке 1 представлено мнение респондентов об удовлетворенности своим здоровьем, отражающее возрастную динамику восприятия данного показателя.

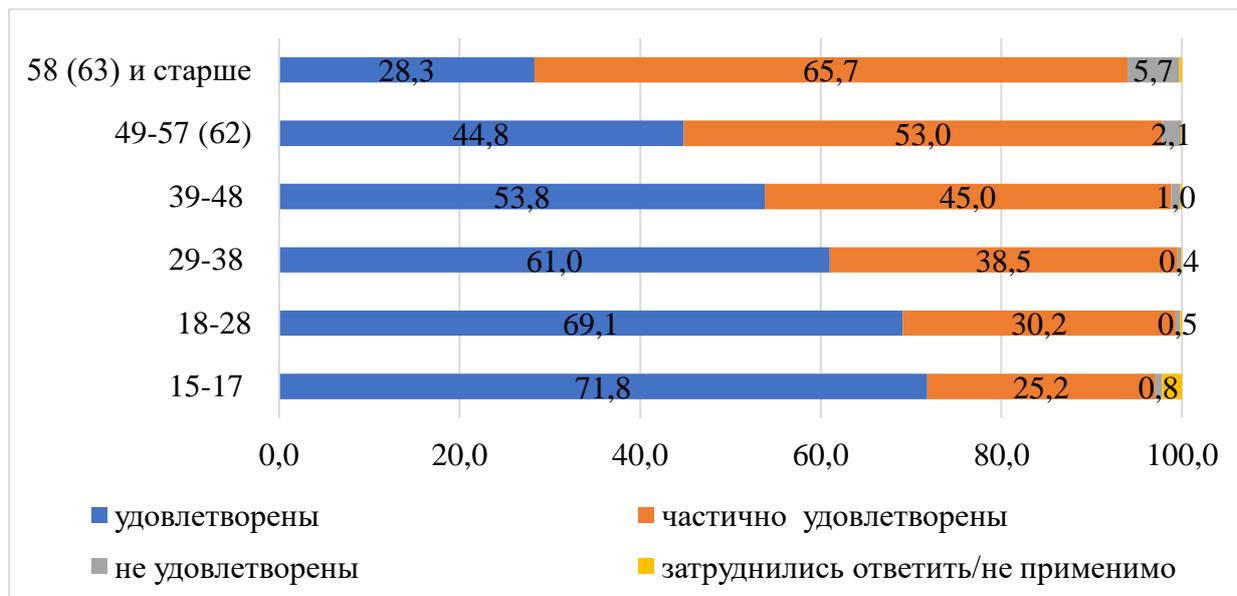


Рисунок – 1. Мнение респондентов об удовлетворенности своим здоровьем, %

*\*составлен по источнику [7]*

Анализ данных, представленных на рисунке 1, показывает, что уровень удовлетворенности своим здоровьем снижается с возрастом. Среди респондентов в возрасте 15–17 лет 71,8 % оценивают свое здоровье как удовлетворительное, в группе 18-28 лет данный показатель составляет 69,1 %, а к возрасту 39-48 лет снижается до 53,8 %. Наименее высокие значения наблюдаются среди лиц 58 лет и старше - только 28,3 % удовлетворены состоянием своего здоровья. Вместе с тем доля частично удовлетворенных здоровьем возрастает по мере старения, достигая 65,7 % среди пожилых респондентов. Доля полностью неудовлетворенных своим здоровьем также растет с возрастом, увеличиваясь с 0,8 % в самой младшей группе до 5,7 % в старшей. Полученные результаты подтверждают необходимость разработки комплексных мер, направленных на поддержание и укрепление здоровья населения среднего и пожилого возраста, в том числе посредством развития массового спорта и повышения его доступности.

На рисунке 2 представлено мнение респондентов об удовлетворенности своим финансовым положением, что позволяет выявить возрастные различия в восприятии материального благополучия и оценить его влияние на качество жизни населения среднего и пожилого возраста.

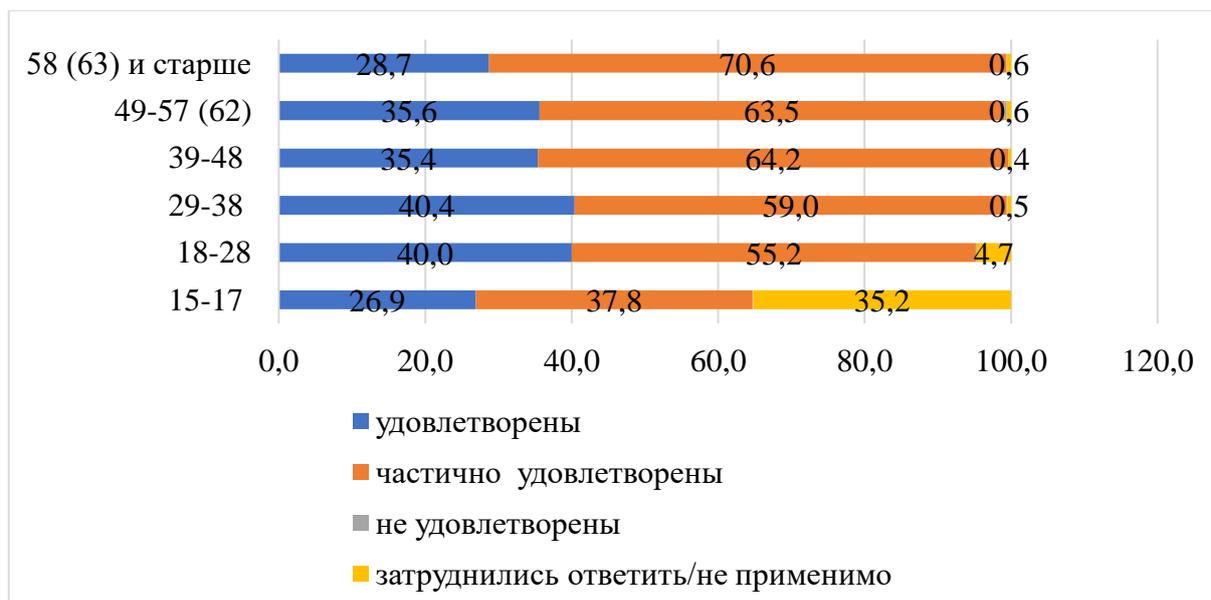


Рисунок – 2. Мнение респондентов об удовлетворенности своим финансовым положением, %

*\*составлен по источнику [7]*

Как видно из данных рисунка 2 удовлетворенность респондентов своим финансовым положением также имеет выраженную возрастную динамику. В младшей возрастной группе 15-17 лет лишь 26,9 % респондентов удовлетворены своим материальным положением, в то время как среди лиц 18-28 лет данный показатель возрастает до 40,0 % и сохраняется на сопоставимом уровне в возрастах 29-38 лет (40,4 %). Начиная с 39 лет наблюдается постепенное снижение доли удовлетворенных - до 35,4 % в группе 39-48 лет и 35,6 % в возрасте 49-57 (62) лет, а среди респондентов 58 лет и старше значение составляет 28,7 %.

Доля частично удовлетворенных финансовым положением увеличивается с возрастом, начиная с 37,8 % в младшей группе и достигая максимальных 70,6 % среди пожилых респондентов. Доля полностью неудовлетворенных крайне мала во всех возрастных категориях и не превышает 0,3 %. Высокая доля затруднившихся ответить среди подростков (35,2 %) обусловлена отсутствием у них самостоятельного финансового опыта. Результаты опроса указывают на то, что финансовое благополучие, как и состояние здоровья, является значимым фактором восприятия качества жизни, особенно в среднем и пожилом возрасте, что следует учитывать при разработке мер по повышению его уровня в рамках развития массового спорта.

Далее на рисунке 3 представлено мнение респондентов об удовлетворенности наличием свободного времени, что отражает баланс между трудовой занятостью, семейными обязанностями и личными интересами на разных этапах жизни.

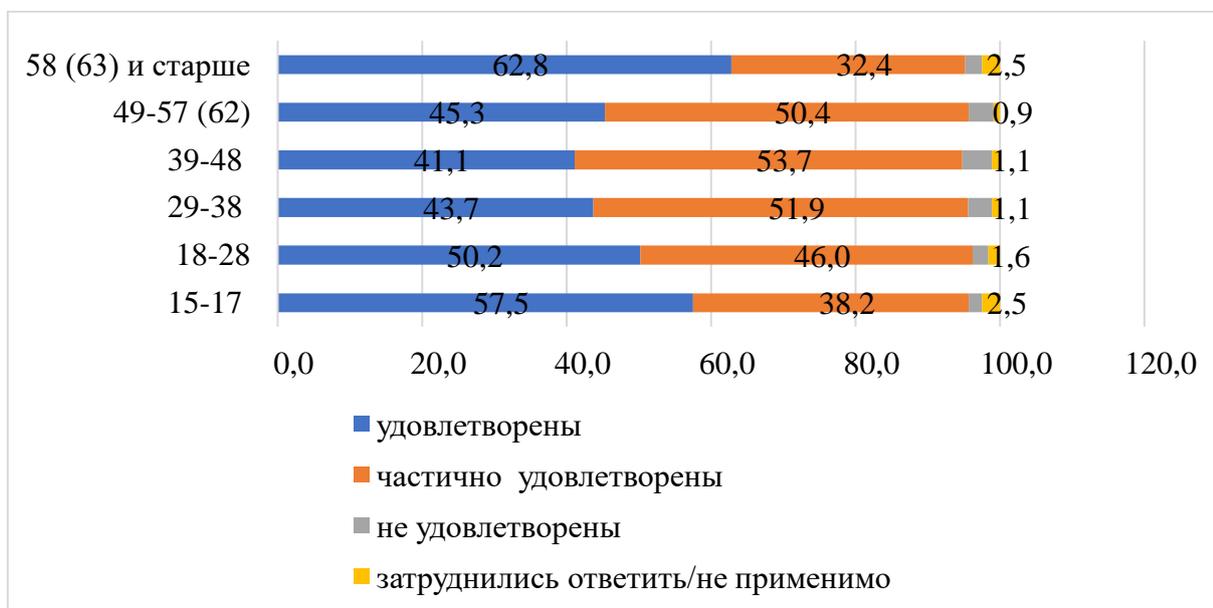


Рисунок – 3. Мнение респондентов об удовлетворенности наличием свободного времени, %  
\* составлен по источнику [7]

Анализ данных рисунка 3 показывает, что наибольшая доля удовлетворенных отмечается в младшей возрастной группе 15-17 лет (57,5 %) и среди лиц 58 лет и старше (62,8 %), что связано с меньшей вовлеченностью в трудовую деятельность или завершением профессиональной карьеры. В возрасте 18-28 лет данный показатель снижается до 50,2 %, а к 39-48 годам достигает минимального значения - 41,1 %, что связано с пиковой нагрузкой в сфере занятости и семейных обязанностей.

Доля частично удовлетворенных свободным временем возрастает с возрастом, достигая максимума в группе 39-48 лет (53,7 %), после чего снижается в старшей возрастной группе до 32,4 %. Показатели неудовлетворенности относительно невысоки, однако имеют тенденцию к росту в среднем возрасте, достигая 4,1 % в 39-48 лет. Результаты исследования демонстрируют, что наличие свободного времени является значимым компонентом качества жизни, а мероприятия массового спорта являются эффективным инструментом наполнения и повышения общего уровня удовлетворенности, особенно для населения среднего и пожилого возраста.

На рисунке 4 представлено мнение респондентов о лишениях, включая возможность регулярно посещать спортивные и другие развлекательные мероприятия, что отражает уровень доступности культурно-досуговой инфраструктуры и материальные возможности населения.

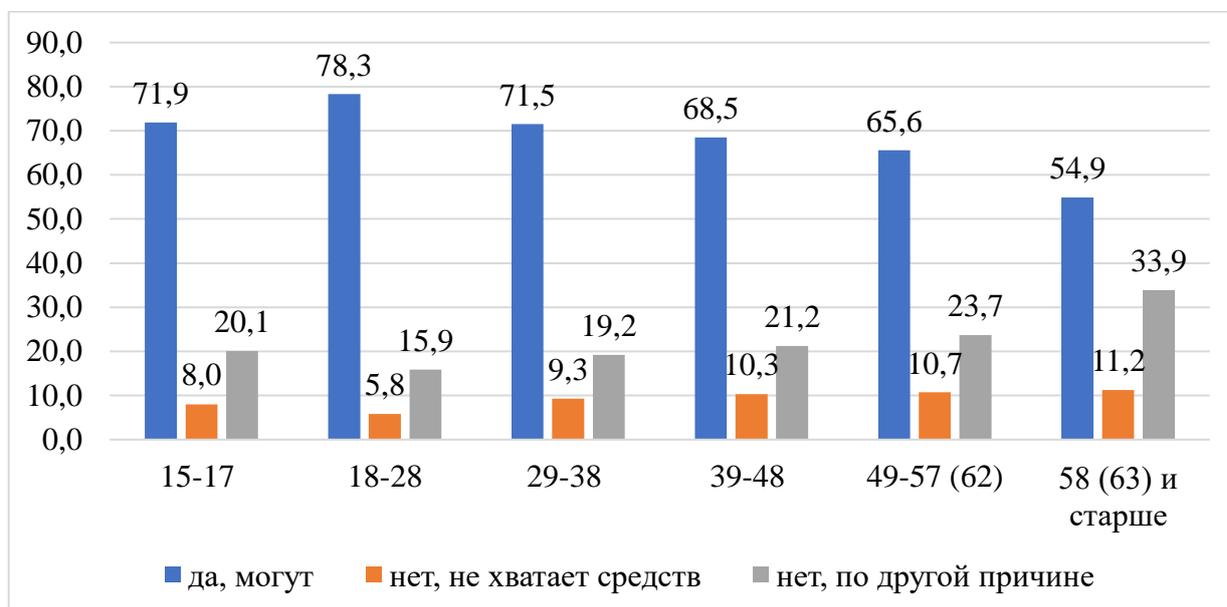


Рисунок – 4. Мнение респондентов о лишениях, включая возможность регулярно посещать спортивные и другие развлекательные мероприятия, %  
\*составлен по источнику [7]

Данные рисунка 4 показывают, что наибольшая доля положительных ответов зафиксирована в возрастной группе 18-28 лет (78,3 %), что вероятно связано с большей финансовой активностью и социальными возможностями данной категории. В группе 15-17 лет положительно ответили 71,9 % респондентов, а среди лиц 29-38 лет - 71,5 %. С возрастом доля тех, кто имеет возможность регулярно посещать подобные мероприятия, снижается, достигая 54,9 % в группе 58 лет и старше.

Отсутствие возможности по причине нехватки средств более всего выражено у пожилых респондентов (11,2 %) и у лиц среднего возраста 39-48 лет (10,3 %). Доля тех, кто не посещает мероприятия по другим причинам, также растет с возрастом, начиная с 15,9 % в возрасте 18-28 лет и достигая максимума в старшей возрастной группе - 33,9 %. Результаты опроса свидетельствуют о том, что наряду с экономическими факторами существенное значение имеют и иные барьеры - состояние здоровья, мотивация, доступность инфраструктуры, - которые необходимо учитывать при разработке программ по развитию массового спорта для повышения качества жизни населения среднего и пожилого возраста.

**Заключение.** Проведенный анализ показал, что качество жизни населения среднего и пожилого возраста во многом определяется состоянием здоровья, финансовым положением, наличием свободного времени и доступностью культурно-досуговой инфраструктуры, включая массовый спорт. Установлено, что с возрастом наблюдается снижение удовлетворенности здоровьем и материальным положением, при этом возрастает доля частично удовлетворенных, что свидетельствует о необходимости целенаправленных мер поддержки. Наличие свободного времени и возможность участия в спортивных и развлекательных мероприятиях имеют выраженные возрастные различия, причем пожилые респонденты чаще сталкиваются с барьерами экономического и нематериального характера.

Научная новизна работы заключается в комплексной оценке взаимосвязи социальных, экономических и досуговых факторов с качеством жизни именно в контексте развития массового спорта. Полученные результаты позволяют обосновать значимость интеграции цифровых решений в систему популяризации физической активности, что создает дополнительные возможности для мотивации, индивидуализации тренировочного процесса и повышения доступности спортивных услуг.

Практическая значимость исследования состоит в возможности использования полученных выводов при разработке государственных и региональных программ по повышению качества жизни среднего и пожилого населения. По результатам анализа рекомендуется расширять сеть доступных спортивных площадок и секций, ориентированных на разные возрастные группы; внедрять цифровые платформы и приложения с элементами искусственного интеллекта для подбора индивидуальных программ активности; предусматривать льготные условия и социальные пакеты для участия пожилых граждан в спортивных мероприятиях; развивать программы активного досуга, совмещающие физическую нагрузку и социальную коммуникацию.

*Исследование профинансировано Комитетом науки Министерства науки и высшего образования Республики Казахстан (ИРН BR28713049 «Повышение качества жизни населения среднего и пожилого возраста через развитие массового спорта с использованием технологий искусственного интеллекта»).*

## ЛИТЕРАТУРА

1. Курманов Н.А., Кенжин Ж.Б., Куангалиева Т.К., Утарбаева Г.К. Анализ рынка спортивных услуг в Казахстане // Вестник Казахского университета экономики, финансов и международной торговли. – 2025. – №1(58). – С. 98–105. – doi: 10.52260/2304-7216.2025.1(58).12
2. Sun F., Norman I.J., While A.E. Physical activity in older people: a systematic review // BMC public health. – 2013. – №13(1). – 449 p.
3. Willis E.A., Herrmann S.D., Hastert M., Kracht C.L., Barreira T.V., Schuna Jr J.M. Older Adult Compendium of Physical Activities: Energy costs of human activities in adults aged 60 and older // Journal of Sport and Health Science. – 2024. – №13(1). – P. 13–17. – doi: 10.1016/j.jshs.2023.10.007
4. Bácsné-Bába É., Ráthonyi G., Pfau C., Müller A., Szabados G.N., Harangi-Rákos M. Sustainability-sport-physical activity // International journal of environmental research and public health. – 2021. – №18(4). – 1455 p. – doi: 10.3390/ijerph18041455
5. Ginis K.A.M., Van der Ploeg H.P., Foster C., Lai B., McBride C.B., Ng K. Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective // The Lancet. – 2021. – №398(10298). – P. 443–455. – doi: 10.1016/S0140-6736(21)01164-8
6. Wei S., Huang P., Li R., Liu Z., Zou Y. Exploring the application of artificial intelligence in sports training: a case study approach // Complexity. – 2021. – №2021(1). – 4658937 p. – doi: 10.1155/2021/4658937
7. Бюро национальной статистики Агентства по стратегическому планированию и реформам Республики Казахстан. Качество жизни населения в Республике Казахстан. Динамические таблицы. – URL: <https://stat.gov.kz/ru/>

## REFERENCES

1. Kurmanov N., Kenzhin Zh., Kuangalieva T., Utarbaeva G. Analiz rynka sportivnyh uslug v Kazahstane [Analysis of the sports services market in Kazakhstan] // Vestnik Kazahskogo universiteta jekonomiki, finansov i mezhdunarodnoj trgovli. – 2025. – №1(58). – S. 98–105. – doi: 10.52260/2304-7216.2025.1(58).12 [in Russian]
2. Sun F., Norman I.J., While A.E. Physical activity in older people: a systematic review // BMC public health. – 2013. – №13(1). – 449 p.
3. Willis E.A., Herrmann S.D., Hastert M., Kracht C.L., Barreira T.V., Schuna Jr J.M. Older Adult Compendium of Physical Activities: Energy costs of human activities in adults aged 60 and older // Journal of Sport and Health Science. – 2024. – №13(1). – P. 13–17. – doi: 10.1016/j.jshs.2023.10.007
4. Bácsné-Bába É., Ráthonyi G., Pfau C., Müller A., Szabados G.N., Harangi-Rákos M. Sustainability-sport-physical activity // International journal of environmental research and public health. – 2021. – №18(4). – 1455 p. – doi: 10.3390/ijerph18041455
5. Ginis K.A.M., van der Ploeg H.P., Foster C., Lai B., McBride C.B., Ng K. Participation of people living with disabilities in physical activity: a global perspective // The Lancet. – 2021. – №398(10298). – P. 443–455. – doi: 10.1016/S0140-6736(21)01164-8

6. Wei S., Huang P., Li R., Liu Z., Zou Y. Exploring the application of artificial intelligence in sports training: a case study approach // Complexity. – 2021. – №2021(1). – 4658937 p. – doi: 10.1155/2021/4658937

7. Bjuro nacional'noj statistiki Agentstva po strategicheskomu planirovaniju i reformam Respubliki Kazahstan. Kachestvo zhizni naselenija v Respublike Kazahstan [Quality of life of the population in the Republic of Kazakhstan]. Dinamicheskie tablicy. – URL: <https://stat.gov.kz/ru/> [in Russian]

**Қуанғалиева Т.К., Мырзабосынов Е.К., Кенжин Ж.Б., Касенов Х.Н.**

## **ОРТА ЖӘНЕ ЕГДЕ ЖАСТАҒЫ ХАЛЫҚТЫҢ ӨМІР СҮРУ САПАСЫН АРТТЫРУ ФАКТОРЛАРЫ**

### **Аңдатпа**

Мақалада денсаулық жағдайы, қаржылық жағдайы, бос уақыттың болуы және орта жастағы және егде жастағы тұрғындардың бұқаралық спортқа қатысу мүмкіндігі арасындағы байланыс анықталды. Көрсетілген факторлардың әл-ауқатты субъективті бағалауға әсері қаралды; еліміздің барлық өңірлерінен 15 және одан жоғары жастағы 11 941 респондентті қамтыған Қазақстан Республикасы Ұлттық статистика бюросының "халықтың өмір сүру сапасы" іріктеп зерттеуінің деректері талданды. Алынған нәтижелердің салыстырмалылығы мен қайталануын қамтамасыз ететін жас когорттары бойынша көрсеткіштерді топтастырумен сипаттамалық статистика және салыстырмалы талдау әдістері пайдаланылды. Жасы ұлғайған сайын денсаулық жағдайына және қаржылық жағдайға қанағаттанғандар үлесінің төмендеуі, сондай-ақ аға когорттарда ішінара қанағаттанғандар үлесінің өсуі анықталды. Орта жастағы бос уақытқа қанағаттанудың төмендеуі байқалды, содан кейін үлкен топта өсу байқалды; ең төменгі мәндер 39-48 жас санатында тіркелді. Спорттық және басқа да бос уақытты өткізу іс-шараларына тұрақты қатысу мүмкіндігі экономикалық себептермен де, жиілігі егде жастағы адамдарда артатын басқа да кедергілермен (денсаулық жағдайы, мотивация, инфрақұрылымның қолжетімділігі) шектелетіні анықталды. Қаржылық шектеулер мен уақыт тапшылығының бірлескен әсері бұқаралық спортқа дайындықтың төмендеуімен, демек, өмір сүру сапасын субъективті бағалаудың төмендеуімен байланысты екендігі анықталды. Қол жетімді спорттық инфрақұрылымды кеңейту, атаулы жеңілдіктер беру, сондай-ақ физикалық белсенділікті жекелендіру және қатысуды бақылау үшін жасанды интеллект элементтері бар цифрлық платформаларды енгізу бойынша практикалық ұсыныстар тұжырымдалған.

**Kuangaliyeva T., Myrzabossynov Y., Kenzhin Z., Kassenov K.**

## **FACTORS OF IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF THE MIDDLE-AGED AND ELDERLY POPULATION**

### **Annotation**

The article reveals the interrelationships between the state of health, financial situation, availability of free time and the opportunity to participate in mass sports among the middle-aged and elderly population. The influence of these factors on the subjective assessment of well-being is considered; data from the sample survey "Quality of life of the population" by the Bureau of National Statistics of the Republic of Kazakhstan, which included 11,941 respondents aged 15 years and older from all regions of the country, are analyzed. Methods of descriptive statistics and comparative analysis with grouping of indicators by age cohorts were used, which ensured comparability and reproducibility of the results obtained. A decrease in the proportion of those satisfied with their health and financial situation was revealed with increasing age, as well as an increase in the proportion of those partially satisfied in the older cohorts. There was a decrease in satisfaction with free time by middle age, followed by an increase in the older group; the minimum values were recorded in the 39-48 age group. It is determined that the possibility of regular participation in sports and other leisure activities is limited by both economic reasons and other barriers (health status, motivation, accessibility of infrastructure), the frequency of which increases in older ages. It has been established that the combined impact of financial constraints and time constraints is associated with a decrease in willingness to participate in mass sports and, consequently, with a lower subjective assessment of the quality of life. Practical recommendations are formulated to expand the available sports infrastructure, provide targeted benefits, as well as introduce digital platforms with artificial intelligence elements to personalize physical activity and monitor engagement.

