

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ИНСТИТУТ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ,
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ТУРИЗМА,
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
И ОЗДОРОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ КАТЕГОРИЙ
НАСЕЛЕНИЯ**

*Материалы
XX Юбилейной международной
научно-практической конференции*





УДК 796 (063)

ББК 75

С 56

С 56 Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: Сборник материалов XX Юбилейной международной научно-практической конференции, Сургут, 19-20 ноября 2021 г. / Отв. ред. Ж.И. Бушева; ред. А.А. Исаев, Н. М. Ахтемзянова; Сургутский государственный университет. – Сургут: СурГУ, 2022. – 777 с.

ISBN 978-5-89545-539-5

В сборнике рассматриваются социальные, педагогические, психологические и медико-биологические аспекты физической активности и здорового образа жизни, спортивной тренировки и оздоровительного туризма, современные технологии и практики управления здоровьем, а также вопросы методологии и оптимизации учебно-воспитательного и тренировочного процессов в различных образовательных и спортивных учреждениях.

Для научно-педагогических работников сферы образования, науки, культуры и социального управления, тренеров и всех, кого интересует здоровый образ жизни.

УДК 796 (063)

ББК 75

ISBN 978-5-89545-539-5

© БУ ВО ХМАО-Югры

«Сургутский государственный университет», 2022



УДК 796.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

¹Кудрицкий В.Н., ²Зданевич А.А.

¹Брестская областная общественная организация «Ветераны физической культуры и спорта», г. Брест, Республика Беларусь

²Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина,
г. Брест, Республика Беларусь

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы, связанные с использованием физической культуры как простого, эффективного средства, направленного на укрепление здоровья людей на протяжении всей жизни от рождения до старческого возраста. А регулярное соблюдение требований здорового образа жизни дает возможность каждому человеку продлить качество жизни на долгие годы в состоянии хорошей работоспособности и жизнедеятельности.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, пенсионный возраст.

Введение. Доказано, что систематическое выполнение различных физических упражнений и соблюдение требований здорового образа жизни эффективно влияют на укрепление здоровья занимающихся не зависимо от возраста [1, 3, 5, 7, 9, 10]. Поэтому при организации занятий рекомендуется подбирать простые гимнастические упражнения, в первую очередь, направленные на повышение уровня гибкости, которые необходимо регулярно выполнять 2 раза в день; а для сохранения гибкости – 1 раз в день. Комплексы упражнений на растягивание эффективны для профилактики остеопороза, гипокинезии, при остеохондрозе позвоночника и других заболеваний у людей пенсионного возраста. Очень важным моментом для людей пожилого возраста будет соблюдение норм и требований здорового образа жизни, который включает в себя основные компоненты: личную и общественную гигиену труда и отдыха; искоренение вредных привычек; оптимальный двигательный режим; сбалансированное питание [2, 4, 6, 8].

Цель работы. Выявление влияния оздоровительной физической культуры и соблюдения требований здорового образа жизни на укрепление и сохранение здоровья лиц пожилого возраста.

Методы и организация исследования. В исследовании применялись общепринятые методы: изучение и обобщение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения, анкетирование. Для определения эффективности предложенных методик, направленных на сохранения и укрепления здоровья и повышение работоспособности лиц пенсионного возраста в Брестской областной общественной организации «Ветераны физической культуры и спорта» был проведен педагогический анамнез, в котором приняли участие 60 респондентов мужского и женского пола от 55 до 75 лет. В анкету были включены вопросы, направленные на выявление желания заниматься оздоровительной физической культурой и соблюдать нормы и требования основных компонентов здорового образа жизни, отражающие реальное и объективное состояние проблемы:

1. Желание выполнять самостоятельно физические упражнения в домашних условиях.
2. Желание заниматься физическими упражнениями в организованных группах здоровья под наблюдением специалиста.
3. Желание заниматься в домашних условиях с использованием релаксационных физических упражнений.
4. Желание выполнять оздоровительные физические упражнения на домашних тренажерах.



5. Какой компонент здорового образа жизни предпочтительнее регулярно соблюдать (личную и общественную гигиену труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, сбалансированное питание).

Результаты исследования и их обсуждение. В результате анкетного опроса было выявлено, что 15% респондентов отдали предпочтение самостоятельному выполнению физических упражнений в домашних условиях, регулярному соблюдению личной и общественной гигиены труда и отдыха, 35% опрошенных предпочли заниматься физическими упражнениями в организованных группах здоровья под наблюдением специалиста и высказались за соблюдение личной и общественной гигиены труда и отдыха и сбалансированного питания, 25% респондентов отдали предпочтение занятиям в домашних условиях с использованием релаксационных физических упражнений, соблюдению личной и общественной гигиены труда и отдыха и искоренению вредных привычек, 25% опрошенных предпочли выполнять оздоровительные физические упражнения на домашних тренажерах, соблюдать личную и общественную гигиену труда и отдыха и сбалансированное питание.

Одним из главных требований при выполнении физических упражнений самостоятельно в домашних условиях, является регулярное выполнение заданий в одно и то же время. Физические упражнения рекомендуется выполнять в медленном темпе, дыхание должно быть равномерным и без задержки [3, 5, 10].

Как правило в оздоровительный комплекс рекомендуется включать 6–8 упражнений типа зарядки на развитие мышц верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей. Эффективными будут физические упражнения на растягивание мышц, упражнения на гибкость, медленные наклоны туловища в разные стороны, плавные приседания и обязательно упражнения на дыхание и расслабление. Комплексы физических упражнений рекомендуется обновлять через каждый месяц занятий с условием постепенного увеличения количества повторений и сложности выполнения упражнений.

При организации занятий в организованных группах здоровья под наблюдением специалиста каждый занимающийся должен выполнять только те физические упражнения, которые предлагает инструктор по физической культуре. С одной стороны это организует занимающихся, дисциплинирует их к выполнению упражнений и каждый старается не допускать каких-либо ошибок, а с другой стороны такая методика организации занятий вырабатывает коллективный подход при выполнении заданий, но лишает творческого подхода при самостоятельном подборе физических упражнений.

Как правило при организации занятий в организованных группах здоровья инструктор подбирает специальные физические упражнения, направленные на укрепление мышц при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем и развития физических качеств занимающихся. Особое внимание в процессе занятий уделяется вопросам правильного дыхания при выполнении различных упражнений, при этом дыхание должно быть равномерным, глубоким и без задержки.

При включении в занятия релаксационных физических упражнений рекомендуется выполнять поочередно упражнения на гибкость, растягивание мышц и связок, упражнения с гимнастическими палками, на удержание равновесия, на дыхание и расслабление [3].

Выяснилось, что при выполнении релаксационных упражнений создаются условия для увеличения эмоционального фактора занятий и повышения мотивация к занятиям физической культурой лиц пенсионного возраста. В этом случае полезны упражнения, направленные на глубокое расслабление всего организма, в результате чего уменьшаются болевые ощущения и нервно-психическое напряжение [4, 5, 9].

Использование в домашних условиях тренажеров является самым доступным и эффективным направлением при решении оздоровительных задач лиц пожилого возраста. Для занятий в домашних условиях рекомендованы вертикальные велотренажеры, имитирующие езду на велосипеде в статическом положении. Они полезны людям



пенсионного возраста, имеющими заболевания позвоночника, суставов и в целом опорно-двигательного аппарата.

Для получения оздоровительного эффекта при занятиях на велотренажере рекомендуется заниматься регулярно в одно и то же время, начинать тренировочные занятия с более легкой нагрузки 3 раза в неделю около 30–40 минут. После месячной тренировки, когда мышцы окрепнут можно тренироваться ежедневно.

При достижении определенного уровня физической подготовки рекомендуется использовать метод интервальной тренировки. В данном случае, занимающийся после 3–5 минутной разминки выполняет кручение педалей в спокойном темпе, затем переходит на более интенсивную работу и вновь переходит на умеренную в соотношении – 1 минута кручение педалей в быстром темпе, после – 3 минуты в спокойном темпе. По такой схеме 30–40 минут продолжается интервальная тренировка с последующей заминкой и окончанием занятия.

Выводы. Включение оздоровительной физической культуры и компонентов здорового образа жизни в регулярные занятия имеет большое значение для сохранения и укрепления здоровья лиц пожилого возраста. Предложенные методики в организации занятий с пожилыми людьми создают условия для выполнения физических упражнений по интересам, и в этом случае увеличивается как моторная плотность занятий, так и эмоциональный фактор всего процесса.

В результате педагогических наблюдений за эффективностью использования предложенных методик было выявлено, что занимающиеся пожилого возраста стали более активно выполнять физические упражнения с использованием различных рекомендованных методик, интересоваться показателями частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, результатами уровня развития гибкости как основными факторами хорошего функционального состояния организма занимающихся.

Литература

1. Брызгалова С.О., Кубасов А.В. Роль СМИ в формировании инклюзивной культуры в социуме (на материале интернет-публикаций) // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 5. – С. 141–145.
2. Зорина Е.Н. Старение населения и уровень жизни населения третьего возраста // Вестник Института экономических исследований. – 2017. – № 4 (8). – С. 102–108.
3. Карасева Т.В., Замогильнов А.И., Махов А.С. Лечебная физическая культура при заболеваниях людей пожилого возраста: учеб. пособие. – М.: ИНФРА-М, 2021. – 224 с.
4. Касаркина Е.Н. Зависимость социальной адаптации пожилых людей от их потребностей и возможностей занятия физической культурой // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. – 2017. – Т. 28. – № 2 (28). – С. 100–105.
5. Курова Т.В. Содержание и методика занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами пожилого возраста сферы умственного труда: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб., 2016. – 245 с.
6. Перевозникова Н.И. Игровая фитнес-технология в системе двигательной активности мужчин зрелого возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – СПб, 2017. – 25 с.
7. Смоленский А.В., Капустина Н.В., Хафизов Н.Н. Оздоровительное значение ходьбы как метода профилактики заболеваний и увеличения продолжительности жизни человека // РМЖ (Русский медицинский журнал). Медицинское обозрение. – 2018. – Т. 2. – № 1. – С. 57–61.
8. Темирханова А.А., Макушева С.В. Оздоровительная физическая культура пожилых людей // Вестник физической культуры и спорта. – 2017. – № 1 (16). – С. 154–163.



9. Фурта С.Д., Исаков Э.В., Баринов С.В. О необходимости организации в российской федерации групп физической культуры для лиц пожилого возраста // Вестник Университета Правительства Москвы. – 2018. – № 1 (39). – С. 28–34.

10. Чермит К.Д., Заболотный А.Г., Мирза М.Ю. Научно-методические основы оценки регресса двигательной функции в пожилом и преклонном возрасте // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2017. – № 4 (208). – С. 195–202.