

Максимова Анастасия Кирилловна,
обучающаяся ГБПОУ ЯНАО
«Ноябрьский колледж профессиональных и
информационных технологий»,
г. Ноябрьск

Научный руководитель
Дьяконова Мария Сергеевна,
преподаватель ГБПОУ ЯНАО
«Ноябрьский колледж профессиональных
и информационных технологий»,
г. Ноябрьск

ПРИВЛЕЧЕНИЕ ЛИЦ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

МЕДИЦИНА И СПОРТ

УДК 796.011 (082)

Здоровье и долгая жизнь людей преклонного возраста имеют большое социально-биологическое значение в современном обществе. Автор считает, что для полноценного развития человека необходимо, чтобы он регулярно участвовал в общественно полезной деятельности и занимался спортом для сохранения здоровья. Физическая культура является необходимым условием продолжения активного трудового и творческого долголетия и оказывает благотворное влияние на здоровье людей старшего и пожилого возраста. В своей статье автор рассматривает возможность привлечения лиц старшего и пожилого возраста к занятиям физической культурой в городе Ноябрьске.

The relevance of this article is that the problem of health and longevity of the elderly is of great socio-biological importance. The author argues that for the qualitative development of a person it is necessary for him to regularly participate in socially useful activity and use the means of physical culture to maintain health. Physical culture is a necessary condition for the continuation of active working and creative longevity and has a beneficial effect on the health of the elderly and elderly. The author also considers the possibility of involving older and elderly people in physical education in the city of Noyabrsk.

Ключевые слова

физическая культура, люди пожилого возраста, демография, здоровый образ жизни.

Key words

physical education, seniors, demographics, healthy lifestyles.

Современное российское общество вступило в такую фазу развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнедеятельностью самого человека,



его здоровьем и образом жизни.

Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение людей на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Данный вопрос рассматривается и в национальном проекте «Демография» в части федеральных проектов «Старшее поколение» и «Спорт – норма жизни» (первый направлен на разработку и реализацию программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения, второй – на создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом) [1, 2].

Физическая культура является необходимым условием для продолжения активного трудового и творческого долголетия и оказывает благотворное влияние на здоровье людей старшего и пожилого возраста. Автор, как будущий преподаватель физической культуры, работая над статьей, рассматривал возможность привлечения лиц старшего и пожилого возраста к занятиям физической культурой в городе Ноябрьске.

Для успешного достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить научную, психологическую литературу и ознакомиться с принципами андрагогики.
2. Изучить особенности использования физической культуры с лицами старшего возраста.
3. Рассмотреть места в городе Ноябрьске для занятий физической культурой людям пожилого возраста.

4. Записать видеоролик «Как правильно заниматься спортом поколению X».

Данные задачи позволили сформулировать гипотезу о том, что физическая культура – это эффективное средство борьбы с преждевременной старостью за сохранение здоровья и для успешного продления долголетия. При этом занятия физической культурой с людьми пожилого возраста, являясь средством активного отдыха, должны вместе с тем служить целям общеукрепляющего воздействия, предупреждать развитие возрастных изменений в организме и способствовать повышению уровня работоспособности. Характер и величина физической нагрузки должны быть ближе к работе умеренных физических нагрузок на занятиях и повышаться постепенно.

Планируя распределение учебного материала, следует руководствоваться правилами: «от простого к сложному» и «от известного к неизвестному». Посильные упражнения значительно повышают у занимающихся уверенность в своих силах и желание еще продолжать занятия и совершенствоваться. Упражнения подбираются посильные для всей группы [3, 38]. В занятиях с лицами старшего и пожилого возраста главное внимание должно быть уделено предупреждению активной инволюции наиболее страдающих показателей двигательных и вегетативных функций. При этом упражнения, направленные на использование и поддержание относительно лучше сохраняющихся функций и качеств, в полной мере сохраняют свое значение. Для этих целей, в частности, могут быть использованы скоростные и относительно сложные по координации (движения) упражне-

ния, конечно, с учетом возрастных особенностей людей. Как подтверждает опыт, оздоровительный эффект зависит не только от того, какие средства физической культуры (гимнастика, передвижение на лыжах, плавание, спортивные игры, велосипедный или конькобежный спорт) используются на занятиях с этим контингентом, но и от того, насколько правилен выбор методики и рациональна организация занятий.

Для людей пожилого и старшего возраста при использовании упражнений циклического характера наиболее соответствуют нагрузки умеренной интенсивности, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания. Для этого используется скандинавская ходьба. Прогулки в режиме дня рекомендуется совершать по возможности в одно и то же время, начиная с 1,5-3 км и постепенно удлиняя путь до 5-8 км. Темп и продолжительность ходьбы обычно регулируются по самочувствию. Во время ходьбы важно следить за дыханием, вдох и выдох делать ритмично на определенное число шагов, легко и непринужденно, следить за осанкой. Целесообразно постепенно облегчать одежду.

Общая динамика нагрузки в занятии должна иметь вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или на вторую треть основной части занятия.

Врачебно-педагогический контроль над адекватностью нагрузок возрастным особенностям и состоянию здоровья занимающихся особенно необходим при групповых занятиях. Одним из наиболее простых и довольно информативных методов контроля может служить регулярное определение частоты сердечных сокращений по показателям пульса [4].

Для решения проблемы привлечения людей старшего поколения к занятиям физической культурой автором был проведен предварительный опрос респондентов в различных группах ВК, Одноклассники, сайт «Живем на Севере» и т. д., на улице и в общественных местах.

Вопросы людям задавались следующего порядка:

1. Кто такие лица поколения X?
2. Нужна ли физкультура лицам пожилого возраста?
3. Какие суставы страдают у лиц данного возраста?

В результате на вопрос, нужна ли физкультура лицам пожилого возраста, в основном были получены утвердительные ответы. Таким образом, респонденты понимают физические возрастные проблемы взрослого населения. Все полученные данные говорят о том, что работа в направлении привлечения людей старшего поколения к занятиям физической культурой необходима и востребована.

Кроме анкетирования респондентов были проведены беседы с административными работниками спортивно-оздоровительных комплексов Ноябрьска. Здесь мы тоже встретили полное понимание и поддержку в решении проблемы привлечения людей старшего поколения к занятиям физической культурой.

В результате были разработаны обучающие материалы (постеры), позволяющие продемонстрировать технику выполнения базовых упражнений для старшего поколения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Федеральный проект «Старшее поколение». Режим доступа <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography/3> (дата обращения 12.02.2022).
2. Федеральный проект «Спорт – норма жизни». Режим доступа https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya/sport_norma_zhizni (дата обращения 12.02.2022).
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп./ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – Москва: Академия, 2020. – 480 с. ISBN 5-7695-0853-1. – Текст электронный.
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/X> (дата обращения 12.02.2022).