

3. Пермяков, О. М. Роль адаптивной физической культуры в формировании здорового образа жизни у людей с ограниченными возможностями здоровья / О. М. Пермяков. – Текст : непосредственный // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем : материалы Международной научно-практической конференции 20 мая 2020 года. – Тюмень, 2020. – С. 252-255.

4. Хромина С.И. Современные оздоровительные технологии физической культуры воспитания и адаптивной физической культуры / С.И. Хромина, С.А. Зубарева. – Текст : непосредственный // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем : материалы Международной научно-практической конференции. – Тюмень, 2019. – С. 96-98.

УДК 796

В.Н. Кудрицкий, Н.В. Орлова, Н.И. Козлова
Брестская областная организация «Ветераны ФКиС»
Брестский государственный технический университет

НАПРАВЛЕННОСТЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Ключевые слова: физическая культура, пенсионный возраст, здоровье, категория, занятия, программа, спорт, интерес, инклюзия.

Аннотация. По статистическим данным в Республике Беларусь на 2020 год насчитывается 2 миллиона 592,8 тысяч пенсионеров. Данная категория людей в большинстве менее всего привлекается к регулярным занятиям физической культурой. Это граждане нашего общества, которые, как и молодежь должны быть здоровыми, работоспособными и активно принимать участие в общественной жизни государства. Следовательно, работникам физической культуры и спорта необходимо разрабатывать специальные оздоровительные программы, направленные на включение лиц пенсионного возраста к регулярным занятиям при этом, учитывая их состояние здоровья и интерес заниматься тем или иным видом оздоровительной физической культурой

THE FOCUS OF HEALTHY PHYSICAL CULTURE FOR SENIORS

Keywords. Physical culture, retirement age, health, category, activities, program, sport, interest, inclusion.

Abstract. According to statistics, there are 2 million 592.8 thousand pensioners in Belarus for 2020. Mostly this category of people least of all is involved in regular physical education. They are citizens of our society who, like young people, must be healthy, able to work and actively participate in the public life of the state. Consequently, physical culture and sport workers need to develop special health-improving programs aimed at including elderly age persons in regular exercises, while paying attention to their health status and interest in doing one or the other type of health-improving physical culture.

Инклюзия оздоровительной физической культуры для граждан пожилого возраста предполагает приобщение их к занятиям различными

формами физического воспитания с использованием эффективных средств и методов, направленных на укрепление здоровья, повышение физической и умственной работоспособности. Это даст возможность реально включать возрастных людей в активную общественную жизнь и направлять их к участию, наравне с более молодой категорией граждан, в различных общественных мероприятиях.

Включение оздоровительной физической культуры для лиц пожилого возраста должно строиться исключительно в зависимости от состояния здоровья и потребности каждого в выполнении определенной физической нагрузки. В данном случае рекомендуется соблюдать принцип – от простого к сложному, с рациональным использованием эффективных средств и методов физического воспитания.

Оздоровительная физическая культура для граждан пожилого возраста имеет свои особенности, так как в этом возрасте наступают изменения в работе различных систем организма. Следовательно, физическая культура для этой категории людей должна носить щадящий характер, исключая возможность травм, и организовываться по интересам с применением индивидуального подхода к занимающимся.

Целью данной работы является вовлечение лиц пожилого возраста к регулярным занятиям различными видами оздоровительной физической культуры, направленной на укрепление здоровья, повышение работоспособности и межличностное общение [1].

Подтверждением важности применения оздоровительной физической культуры для пожилых людей, Брестская областная организация «Ветераны ФКиС» провела педагогический анамнез, направленный на выявление оценки состояния здоровья пожилых людей, а также определение желания данного контингента укреплять свое здоровье и активно участвовать в общественной жизни.

В педагогическом эксперименте приняло участие 100 респондентов пенсионного возраста от 65 до 80 лет, которые ответили на вопросы разработанной нами анкеты «Быть здоровым человеком не зависимо от возраста». В содержание анкеты включены основные вопросы: ваш возраст; состояние здоровья; желание заниматься либо оздоровительным плаванием, скандинавской ходьбой, бегом трусцой, оздоровительной ходьбой.

В результате анкетного опроса 30% респондентов предпочли оздоровительное плавание, 20% отдали предпочтение занятиям на свежем воздухе скандинавской ходьбой круглый год, 12% изъявили желание заниматься бегом трусцой и 38% – оказалось желающих заниматься оздоровительной ходьбой.

С этой целью были разработаны методики и разъяснения, направленные на эффективную организацию занятий оздоровительным

плаванием, скандинавской ходьбой, бегом трусцой и оздоровительной ходьбой.

Занятия оздоровительным плаванием чрезвычайно полезны для организма, поскольку улучшают состояние здоровья в целом и направлены на профилактику многих заболеваний. Основной особенностью оздоровительного плавания в пожилом возрасте является комплекс мероприятий, включающий в себя различные простые плавательные движения, эффективно влияющие на закаливание, реабилитацию и восстановление организма занимающихся. Также, при занятиях плаванием нормализуется процесс кровообращения, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, укрепляются суставы, увеличивается их подвижность и эластичность. В водной среде расслабляется позвоночник и организм в целом, что положительно влияет на людей, страдающих остеохондрозом и другими заболеваниями позвоночника. Прежде чем приступить к занятиям оздоровительным плаванием, необходима консультация специалиста и лечащего врача. Людям пожилого возраста показаны занятия три раза в неделю продолжительностью до одного часа [2].

Бег трусцой доступен каждому независимо от возраста. Для занятий необходима удобная одежда и обувь. Именно бег трусцой на небольшие расстояния благотворно влияет на организм пожилого человека. Прежде всего, тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, укрепляется сердечная мышца за счет большего получения кислорода и становится выносливей, увеличивается жизненная емкость легких. Происходит закаливание организма, повышается иммунитет и происходит адаптация организма занимающихся к различным инфекционным и простудным заболеваниям

Для получения оздоровительного эффекта рекомендуется постепенное увеличение дистанции. Перед бегом трусцой необходима небольшая разминка с использованием упражнений на гибкость и разогревание организма. Рекомендуется занятие начинать с ходьбы, а затем переходить на медленный бег.

На начальном этапе тренируются 2-3 раза в неделю. Затем постепенно можно переходить к ежедневным пробежкам с увеличением расстояния. Если в результате бега появится недомогание, усталость, боли в суставах и мышцах, рекомендуется постепенно перейти на ходьбу, выполнить несколько упражнений на дыхание и затем остановиться. При соблюдении определенных педагогических требований бег трусцой будет эффективным средством, направленным на укрепление здоровья людей пожилого возраста [3].

В настоящее время скандинавская ходьба завоевывает все большую популярность. Она широко применяется в оздоровительных, лечебных и реабилитационных целях. В результате регулярных занятий этим видом

физической культуры происходят положительные изменения в организме занимающихся: укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы; разгружается позвоночник за счет переноса веса тела на палки; укрепляются суставы; происходит тренировка координации движений, закаливание организма, укрепляется иммунная система занимающихся, что увеличивает устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям

При организации занятий скандинавской ходьбой необходимо учитывать технику выполнения шагов данного вида ходьбы. Одновременно с движением вперед левой руки выполняется шаг правой и наоборот.

В процессе ходьбы рекомендуется постоянно следить за осанкой, спину необходимо держать прямо, плечи распрямлены. На начальном этапе тренировки достаточно выполнить прогулку 15-20 минут с постепенным увеличением времени и расстояния по усмотрению занимающихся. Рекомендуется также перед каждой прогулкой выполнить несколько простых упражнений, направленных на разогревание организма. Особого внимания требуют подбор одежды и обуви. Специальные палки для скандинавской ходьбы рекомендуется подбирать по формуле: рост занимающегося в см $\times 0,66 \pm 2-3$ см [4].

Наиболее доступным видом физической активности для пожилых людей является оздоровительная ходьба. Она представляет собой естественный вид передвижения, укрепляет сердечную мышцу и сосуды, нормализует частоту дыхания, укрепляет опорно-двигательный аппарат, увеличивает физическую активность, способствует закаливанию организма.

Пожилым людям оздоровительной ходьбой рекомендуется заниматься ежедневно с постепенным увеличением расстояния от 500 до 1000 метров и более. При занятиях оздоровительной ходьбой необходимо учитывать то, что дыхание должно быть равномерным, а ходьба спокойной, без напряжения мышечной системы. После ходьбы в одном направлении рекомендуется выполнить несколько специальных упражнений на дыхание и расслабление и после чего можно возвращаться обратно (5).

При организации занятий оздоровительной физической культурой с людьми пожилого возраста особое внимание необходимо обращать на внешнее и внутреннее состояние организма с целью уменьшения или увеличения нагрузки при выполнении оздоровительных заданий. К внешним признакам ухудшения состояния можно отнести – цвет кожи, учащенное дыхание, вялость, замедленная реакция, невнимательность, ухудшение координации движения.

К основным внутренним признакам ухудшения состояния организма можно отнести: резкое повышение или понижение частоты сердечных

сокращений, артериального давления и частоты дыхания. При появления перечисленных выше внешних признаков и внутренних изменений состояния занимающихся, в этом случае рекомендуется тренировки прекратить и проконсультироваться с лечащим врачом.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Брызгалова, С. О. Роль СМИ в формировании инклюзивной культуры в социуме (на материале интернет-публикаций) / С. О. Брызгалова, А. В. Кубасов. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. - 2015. – № 5. – С. 141-145.

2. Фирсов, З. П. Оздоровительное плавание для всех/З. П. Фирсов. – Текст : непосредственный // Ежегодник. Плавание. - Москва, 2004. – С. 35-42.

3. Верещагин, Л. И. Оздоровительный бег: с чего начинать? / Л. И. Верещагин. – Ленинград : Лениздат, 1990. – 64 с. – Текст : непосредственный.

4. Качан, Е. Ю. Влияние регулярных занятий финской ходьбой на темпы старения и качество жизни лиц пожилого и старческого возраста: специальность 14.01.30 «Геронтология и гериатрия» : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Е. Ю. Качан. - Санкт-Петербург, 2015. - 27 с. – Текст : непосредственный.

5. Дозированная ходьба как надежный метод оздоровления и реабилитации / Т. Н. Маляренко, Ю. Е. Маляренко, А. Т. Быков [и др.]. – Текст : непосредственный // Военная медицина. – 2010. – № 3. – С. 119–127.

УДК 796

В.Н. Кудрицкий¹ Н.В. Орлова², Н.И. Козлова²

¹Брестская областная организация «Ветераны ФКиС»

²Брестский государственный технический университет

ДОМАШНИЕ ТРЕНАЖЕРЫ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

Ключевые слова. Здоровье, тренажеры, реабилитация, рекреация, нагрузка, физкультура, пожилой возраст, оздоровление.

Аннотация. Многим людям пенсионного возраста из-за низкого качества здоровья не предоставляется возможным активно заниматься оздоровительной физической культурой с использованием динамических упражнений таких, как оздоровительная ходьба, бег трусцой, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, спортивные игры по упрощенным правилам и т. д. Однако, для данного контингента есть возможность выполнять различные физические упражнения на домашних тренажерах. В данной работе рассматриваются вопросы применения домашних тренажеров в оздоровительной физической культуре пожилых людей с целью улучшения и сохранения здоровья и работоспособности.

HOME EXERCISE MACHINES IN HEALTHY PHYSICAL CULTURE FOR SENIORS