

кровообращение, насыщает организм кислородом за счёт глубокого дыхания, разогревает мышцы, связки и суставы. Разминка перед персональной тренировкой в среднем должна занимать 5-7 минут. Заниматься фитнесом данной категории людей рекомендуется 2-3 раза в неделю.

Для лиц пожилого возраста рекомендуется заниматься одним из видов фитнеса – аквааэробикой. Одним из главных преимуществ водных упражнений является давление воды. В этом случае любое движение в воде заставляет работать ваши мышцы при сопротивлении с водой. Занятия аквааэробикой больше всего подходят для пожилых людей с малоподвижным образом жизни, страдающим ожирением, с болезнями опорно двигательного аппарата и имеющими признаки заболевания сердечно сосудистой и дыхательной систем.

Водная аэробика – это быстрый способ повысить общую физическую силу, выносливость и укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Также тренировки аквааэробикой снижают кровяное давление и уровень холестерина, снимают стресс и напряжение. Для занятий аквааэробикой с лицами пенсионного возраста рекомендуется использовать базовые упражнения: аквабег – бег по воде в медленном и среднем темпе; бег трусцой по воде; махи ногами поочередно левой, правой до усталости – упражнение укрепляет сердечно сосудистую и дыхательную системы; стоя на полу бассейна отводить одну ногу в сторону, затем другую, упражнение выполняем 6-8 раз каждой. Все упражнения в процессе занятий аквааэробикой рекомендуется выполнять в аэробном режиме работы при ЧСС 100-120 уд/мин [2].

Заключение. Таким образом, включение оздоровительной физической культуры – фитнеса в здоровый образ жизни лиц пожилого возраста имеет большое значение для сохранения и укрепления здоровья на протяжении всей жизни человека не зависимо от его возраста. Предложенная методика в организации занятий с пожилым контингентом людей, как разновидность фитнеса – аквааэробика являются эффективным средством, направленным к приобщению к регулярным занятиям лиц пенсионного возраста, что повлияет в полной мере на укрепление здоровья и повышение работоспособности занимающихся.

Список использованных источников

1. Панченко, О. Л. Инклюзивное образование как фактор интеграции в социум инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: региональное измерение [Текст] : монография / О. Л. Панченко ; под общ. ред. В. Д. Парубиной. – Казань : НОУ ВПО «Университет управления «ГИСБИ», 2015. – 400 с.
2. Буркова, О. Пилатес – фитнес высшего класса: Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – М. : Изд-во «Радуга», 2005. – 208 с.

УДК 796.0

Кудрицкий Владимир Николаевич,

Доцент, кандидат педагогических наук, член президиума Брестской областной общественной организации «ФКиС»,
г. Брест, Республика Беларусь

Орлова Наталья Васильевна,

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент Брестского государственного технического университета,
г. Брест, Республика Беларусь

Плеханова Лариса Владимировна,
Член Брестской городской общественной организации «ФКиС»,
г. Брест, Республика Беларусь

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Ключевые слова:; здоровье; направленность; физическая культура личность; стиль жизни; активность; общество; социальная устойчивость.

Аннотация. Роль физической культуры в достижении творческих успехов и включение в социум лиц пенсионного возраста достаточно велико. Она способствуют дальнейшему развитию единства с культурой общества, , повышению физического и духовного уровней, достижению занимающимися гармонии, обеспечивающей социальную устойчивость. Это будет способствовать активному включению в жизнь и трудовую деятельность, что будет способствовать продолжению здорового и продуктивного стиля жизни.

Kudritsky Vladimir Nikolaevich. Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, member of the Presidium of the Brest Regional Public organization "FKiS", Brest, RB. Orlova Natalia Vasilyevna. Associate Professor, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Brest State Technical University, Brest, RB. Plekhanova Larisa Vladimirovna, Member of the Brest city public organization "FKiS", Brest, RB. The role of physical culture in preserving and strengthening the health of the elderly.

Annotation. The role of physical culture in achieving creative success and the inclusion of people of retirement age in society is quite large. It contributes to the further development of unity with the culture of society, the improvement of physical and spiritual levels, the achievement of harmony by students, ensuring social stability. This will promote active inclusion in life and work, which will contribute to the continuation of a healthy and productive lifest.

Keywords: health; orientation; physical culture personality; lifestyle; activity; society; social stability.

Введение. Физическая культура для лиц пенсионного возраста, в первую очередь, должна способствовать развитию духовных и физических сил, направленных на реализацию здорового стиля жизни, продолжение профессиональной деятельности и приобщение к необходимой социокультурной комфортной среде, являющейся неотъемлемой частью самовоспитательной работы на протяжении всей жизни человека. Лишь при этом человек не зависимо от возраста может достичь такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития и самовоспитания [1].

Физическая культура представляет часть общей культуры человека, способствующей повышению уровня развития основных физических качеств, направленных на сохранение и укрепление здоровья не зависимо от его возраста. В эту программу для лиц пожилого возраста должно входить повышение уровня физкультурных знаний с целью регулярного выполнения норм и требований гигиены, закаливания организма и повседневной заботы о своем здоровье. Важно, чтобы люди этой категории, продолжали регулярно заниматься доступными, простыми, но эффективными средствами физической культуры.

Основная часть. В этом случае, используя разнообразные физические упражнения, появляется возможность улучшить физическое состояние и эффективно продолжить совершенствоваться. Физическое совершенство отражает такую степень физических

возможностей личности, которые позволяют наиболее полно реализовывать свои силы, успешно принимать участие в общественной жизни и социально-трудовой деятельности, что будет усиливать адаптивные возможности личности и рост на этой основе социальной отдачи. Физическое совершенствование необходимо рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством физкультурно-спортивной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются лица пенсионного возраста, является одним из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, она направлена на формирование общественно необходимых индивидуальных потребностей, возникающих в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности. В настоящее время доказано, что для людей пенсионного возраста физическая активность является необходимостью для поддержания и укрепления здоровья. И в этом вопросе им поможет использование в домашних условиях простых и доступных для всех возрастных групп различных видов тренажеров. Специалистами в области спортивной медицины доказано, что с помощью различных тренажеров, занимающиеся пенсионеры могут выполнять простые физические упражнения, направленные на развитие выносливости, гибкости, сохранение координационных способностей и тем самым укреплять и сохранять здоровье на долгие годы.

С этой целью в Брестской областной общественной организации «Ветераны ФКиС» был проведен анкетный опрос, направленный на выявление лиц пенсионного возраста, желающих продолжать свое физическое совершенствование доступными средствами физической культуры. В содержание анкеты под названием «Возраст и здоровье» был включен вопрос: «Какой вид оздоровительной физической культуры вы предпочитаете?»: а) занятия на рекреационных тренажерах в домашних условиях; б) занятия скандинавской ходьбой.

В анкетном опросе приняло участие 30 респондентов пенсионного возраста от шестидесяти до семидесяти лет. В результате полученных данных выявлено, что 70% опрошенных отдали предпочтение заниматься на домашних тренажерах, с целью укрепления здоровья и лишь 30% респондентов изъявили желание заниматься скандинавской ходьбой.

В связи с выше изложенным, были разработаны методики и рекомендации, направленные на эффективную организацию занятий на тренажерах и скандинавской ходьбой [2].

К числу наиболее распространенных домашних тренажеров для пожилых людей были рекомендованы степперы. Благодаря использованию данных тренажеров в домашних условиях предоставляется возможность эффективно укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тренировать выносливость, подвижность в суставах, укреплять мышечный аппарат и координационные способности людей пожилого возраста. Степпер – самый безопасный тренажер для занятий в домашних условиях пожилыми людьми. Тренажер представляет собой конструкцию для имитации ходьбы по лестнице, и оказывает нагрузку на мышцы спины, ног, ягодиц, бедер, голеней и верхнего плечевого пояса. За счет поручней, которые имеются у тренажера, удается удерживать равновесие. Степперы, как правило, имеют определенные встроенные программы, с помощью которых можно фиксировать важные физиологические показатели, определяющие состояние здоровья занимающихся, включая: частоту пульса; число шагов; скорость движения; количество потраченных калорий.

Рекомендуется перед началом работы на степпере хорошо размяться, выполнив четыре, шесть общеразвивающих упражнений для разогревания организма. На начальном этапе тренировочного процесса необходимо установить продолжительность занятий на степпере для людей пожилого возраста от 15 до 20 минут. При организации самостоятельных занятий на домашних тренажерах следует пройти медицинский осмотр, подобрать удобную обувь и спортивную одежду и по возможности проводить тренировки в одно и то же время. После окончания занятия рекомендуется выполнить заминку, включающую упражнения на дыхание и расслабление, что позволит быстрее привести организм в нормальное функциональное состояние [3].

В настоящее время скандинавская ходьба завоевывает все большую популярность. Данный вид ходьбы широко применяется в оздоровительных, лечебных и реабилитационных целях. В результате регулярных занятий данным видом физической культуры, происходят положительные изменения в организме занимающихся: укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы; разгружаются и укрепляются суставы и позвоночник за счет переноса веса тела на палки; 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 необходимо постоянно следить за осанкой, спину держать прямо, плечи распрямлены. На начальном этапе тренировки достаточно выполнить прогулку 20-25 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.

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.

Заключение. Применение данных методик оздоровления имеют важное значение в укреплении и сохранении здоровья, а также повышении работоспособности лиц пенсионного возраста. В этом случае повышаются эмоциональные и психологические возможности человека, создаются условия для выполнения физических упражнений с большим желанием и без напряжения.

Таким образом, сохранение и укрепление здоровье человека не зависимо от его возраста средствами физической культуры является важной социальной задачей, стоящей перед обществом, выполнение которой в конечном итоге приведет к сохранению здорового стиля жизни и благосостоянию различных групп населения.

Список используемых источников

1. Брейдак, Т.А. Роль социального педагога в сопровождении процесса инклюзивного обучения / Социальная педагогика [Текст] / Т.А. Брейдак. – 2015. – № 1. – С. 26-29.
2. Евсеев, С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров [Текст] / С.П. Евсеев. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 90 С.

3. Лейкин, М.Г. Научное обоснование и создание спортивно-оздоровительных тренажеров: дис. ... д-ра пед. наук в виде научного доклада [Текст] / М.Г. Лейкин. – М. : 1999. – 120 С.

УДК 796

Кудря Ольга Николаевна,
доцент, доктор биологических наук,
заведующая кафедрой анатомии, физиологии,
спортивной медицины и гигиены,
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный
университет физической культуры и спорта»,
г. Омск, Российская Федерация

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЛЮДЕЙ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье представлены данные о влиянии оздоровительного бега на показатели сердечно-сосудистой системы, работоспособность и регуляторные механизмы у мужчин зрелого возраста. Показано, что самостоятельные занятия оздоровительным бегом не всегда оказывают положительное влияние на организм занимающихся. Систематические занятия по предложенной методике позволяют повысить уровень физической работоспособности и вызвать значимые изменения показателей сердечно-сосудистой системы и ее регуляторных механизмов, повысить уровень здоровья у лиц зрелого возраста.

Ключевые слова: оздоровительный бег, лица зрелого возраста, сердечно-сосудистая система, работоспособность

Kudrya O.N. Influence of health jogging on the cardiovascular system and working capacity of people of mature age. Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Annotation. The article presents data on the impact of recreational running on the indicators of the cardiovascular system, performance and regulatory mechanisms in men of mature age. It is shown that self-improvement jogging does not always have a positive effect on the body of those involved. Systematic classes according to the proposed method will increase the level of physical performance and cause significant changes in the indicators of the cardiovascular system and its regulatory mechanisms, improve the level of health in people of mature age.

Keywords: recreational running, mature persons, cardiovascular system, working capacity.

Актуальность. Согласно данным научно-методической литературы, первое место среди людей зрелого возраста занимают заболевания сердечно-сосудистой системы, связанные как с нарушением работы центрального, так и периферического звена кровообращения. Возрастные изменения на уровне сосудистого русла ведут к снижению кровоснабжения головного мозга, миокарда, внутренних органов, повышению артериального давления и снижению работоспособности [1].

Известно, что занятия оздоровительным бегом являются эффективным средством повышения функциональных возможностей организма и могут быть использованы как профилактическое средство для предупреждения возрастных изменений сердечно-сосудистой системы [3,4]. Доступность оздоровительного бега определяет его самостоятельное использование людьми разного возраста в качестве вида двигательной