

Подводя итог анализу социально-благотворительной деятельности некоторых женщин императорской семьи, надо отметить, что они отличались мудростью, остроумием, пронизательностью и волевым характером. Они восхищают своей силой духа. Счастливая семейная жизнь была только у двух императриц, по совпадению носивших имя Мария Фёдоровна, однако им было суждено потерять супругов и несколько десятилетий вдовствовать. Невзирая на все тяготы жизни, трудности в семье, женщины старались искренне, от чистого сердца оказывать помощь всем нуждающимся в ней людям. Даже в трудные минуты бескорыстное желание помогать людям играло главную роль в их тяжелой женской судьбе. Супруги российских императоров, княгини XIX-XX веков – это люди, достойные уважения и признания. Их практика в благотворительной деятельности надолго останется в памяти Российской истории.

Несмотря на то, что императрицы были иностранками по происхождению, можно констатировать, что своей деятельностью покровительства бедным и обездоленным они продемонстрировали лучшие моральные качества — говоря словами современников «явили собой подлинно русскую душу».

#### **Список литературы:**

1. Комлева, Ю. Императрица Елизавета Алексеевна: «Благотворитель, скромный не делами, а поведением» / Ю. Комлева // Православный вестник. — 2015. — №5 (117) . — С.5-10.
2. Кудрина, Ю.В. Мария Федоровна / Юлия Кудрина. - Москва : Молодая гвардия, 2009. - 515, [1] с., [16] л. ил., портр.; 21 см. - (Жизнь замечательных людей: серия биографий; вып. 1397 (1197)).; ISBN 978-5-235-03220-0 (в пер.)
3. Соколов, А.Р. Благотворительность семьи Романовых, XIX - начала XX в. Повседневная жизнь Российского императорского двора [Текст] / А. Соколов, И. Зимин. - Москва : Центрполиграф ; Санкт-Петербург : Русская тройка-СПб, 2015. - 603, [1] с. : ил., портр.; 21 см. - (400 лет дому Романовых).; ISBN 978-5-227-06025-9 : 3000 экз.
4. Ульянова, Г.Н. Благотворительность в Российской империи : XIX - нач. XX в. : монография / Г. Н. Ульянова ; Рос. акад. наук, Ин-т рос. истории. - М. : Наука, 2005 (ГУП Тип. Наука). - 402, [1] с. : ил., портр., табл.; 22 см.; ISBN 5-02-033509-6 (в пер.)

**УДК 796.**

*Кудрицкий В.Н.*

*Брестская областная общественная организация «Ветераны ФКиС», г. Брест, Беларусь*

*Зданевич А.А., Орлова Н.В.*

*Брестский государственный технический университет, г. Брест, Беларусь*

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

*В данной научной работе рассматриваются вопросы использования различных форм и средств физической культуры, эффективно влияющих на укрепление и сохранение здоровья лиц пенсионного возраста.*

**Ключевые слова:** *физическая культура, социальная значимость, пожилой возраст.*

*Kudritsky V.N.*

*Brest regional public organization "Veterans of FKIS", Brest, Belarus*

*Zdanevich A.A., Orlova N.V.*

*Brest State University A.S. Pushkin, Brest, Belarus*

### **PHYSICAL CULTURE AS A SOCIALLY SIGNIFICANT DIRECTION IN IMPROVING PEOPLE'S HEALTH OLDER AGE**

*This scientific work deals with the issues of using various forms and means of physical culture, effectively influencing the strengthening and maintaining the health of people of retirement age.*

**Key words:** *physical culture, social significance, old age.*

Наши представления о социальных направлениях, положительно влияющих на улучшение жизни людей разного возраста, всегда ассоциировались с развитием медицины, расширением социально значимых объектов, высоким уровнем заработной платы, высоким уровнем образования, труда и отдыха. И в этой связи меньше внимания отводили роли физической культуре, как мало затратному и доступному средству, эффективно влияющему на сохранение и укрепление здоровья лиц разного возраста, как самого главного показателя жизнедеятельности человека.

Однако социальное значение физической культуры в сохранении здоровья лиц пенсионного возраста, в первую очередь, должно быть направлено на повышение общего уровня развития основных физических качеств. Поэтому в эту программу необходимо включать повышение уровня физкультурных знаний с целью регулярного выполнения норм и требований гигиены, закаливания организма и повседневной заботы о своем здоровье [1, 3].

Важно, чтобы люди пожилого возраста продолжали регулярно заниматься доступными, простыми, но эффективными средствами, используя при этом различные формы физической культуры, в том числе и в домашних условиях. В этом случае большое значение в сохранении и укреплении здоровья лиц пенсионного возраста будет иметь вопрос об использовании в домашних условиях тренажеров, повышающих как эмоциональный фактор самостоятельных занятий, так и желание регулярно выполнять оздоровительные движения без всяких напряжений. К таким тренажерам, в первую очередь, мы относим различного типа велотренажеров.

В связи с возрастом и отсутствием возможности регулярно заниматься физической культурой в зависимости от состояния здоровья, а также уменьшением двигательной активности у человека начинают появляться проблемы со здоровьем.

В настоящее время многие люди пожилого возраста испытывают проблемы с суставами, которые имеют огромное значение для полноценного функционирования организма. А работа любого сустава полностью зависит от состояния хрящевой ткани, которая обеспечивает их общую подвижность и гибкость. Также наблюдается резкий рост заболеваемости сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что ведет к снижению общей физической подготовленности и работоспособности [2, 4].

В этом случае самым простым и доступным средством при организации занятий лиц пожилого возраста в домашних условиях является велотренажер, который направлен на укрепление и сохранение здоровья. Велотренажер дает возможность проводить профилактику различных отклонений в здоровье человека, таких как проблемы с суставами, снижение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижение уровня физического развития и физической подготовленности.

Польза кручения педалей на велотренажере для костной и хрящевой тканей приводит к улучшению снабжения их кровью. При кручении осуществляются плавные и постепенные движения, поэтому хрящевая ткань сохраняет целостность. Напрягаются мышцы голени и бедра, нормализуется циркуляция крови, вследствие чего усиливается питание суставной ткани и увеличивается подвижность сустава. Также регулярные занятия на велотренажере способствуют нормализации массы тела и могут положительно влиять на укрепление суставов.

Занятия на велотренажерах направлены на сохранение и укрепление здоровья занимающихся. Они воздействуют на организм локально – когда усилия направлены на отдельные группы мышц. Занятия на велотренажерах дают возможность улучшать осанку и функциональные возможности организма, восстанавливать различные отклонения в состоянии здоровья [3, 4].

С этой целью рекомендуется придерживаться следующих требований при занятиях на велотренажерах: соблюдать дозировку нагрузки, направлять тренировочный процесс на развитие ослабленных групп мышц, стараться по возможности развивать выносливость за счет многократного повторения упражнений.

При организации занятий с пожилыми людьми рекомендуется соблюдать строгую дозировку при выполнении различных движений, занятия должны быть направлены на укрепление ослабленных групп мышц, а также повышение физиологического состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом работы на тренажере по показателям ЧСС, а затем в процессе занятий контролировать изменения основных физиологических показателей.

Основным показателем функционального состояния организма занимающихся является ЧСС. Максимальный эффект от тренировки достигается на велотренажере в так называемой «Аэробной зоне», которая составляет 60–80 % от максимальной величины ЧСС, которую можно рассчитать по формуле:  $220 - \text{возраст}$ .

Занятия с использованием велотренажера эффективны для лиц пожилого возраста с ослабленным здоровьем, со слабым тонусом мышц, страдающим заболеваниями суставов и болезнями костно-мышечной ткани, перенесших инфаркт миокарда, инсульт, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, с осложнениями в работе дыхательных органов, а также людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Велотренажер как имитатор движения на велосипеде является простым и доступным для занятий людям пенсионного возраста. На данном тренажере можно эффективно развивать силу мышц и выносливость, укреплять связки, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Так же, велотренажеры рекомендуются пожилым людям, страдающим одышкой, нуждающимся в укреплении тазобедренных суставов и в целом опорно-двигательного аппарата.

Для получения оздоровительного эффекта при использовании велотренажера рекомендуется заниматься регулярно и желательно в одно и то же время, начинать тренировочные занятия с более легкого уровня, то есть скорость педалирования и нагрузка должны быть минимальными. На начальном этапе рекомендуется заниматься три раза в неделю по 5–7 минут, по три подхода в день, затем после месячной тренировки, когда мышцы окрепнут, можно тренироваться ежедневно, увеличив кручение до 15–20 минут.

При достижении определенного уровня физической подготовленности 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 минуту кручение педалей занимающийся выполняет в быстром темпе, после 3 минут в спокойном темпе. По такой схеме 30–40 минут продолжается интервальная тренировка с последующей заминкой.

С целью определения желания лицам пожилого возраста заниматься на велотренажерах, нами был проведен педагогический анкетный опрос среди данной группы людей, в котором приняло участие 20 респондентов мужского и женского пола в возрасте от шестидесяти лет и старше. В содержание анкеты был включен основной вопрос «Желаете ли Вы заниматься на велотренажере в домашних условиях?».

В результате обработки анкетных данных было определено, что 90 % (18 чел.) респондентов изъявило регулярно заниматься в домашних условиях на велотренажере.

Таким образом, использование велотренажеров в домашних условиях с целью оздоровления лиц пенсионного возраста имеет большое значение для укрепления и сохранения здоровья, повышения работоспособности и эффективной организации тренировочных занятий. Они стимулируют занимающихся к регулярным занятиям, повышают эмоциональные и психологические возможности пожилого человека и создают условия выполнять физические упражнения с большим желанием и без значительного напряжения, что положительно сказывается на здоровье занимающихся и их физической работоспособности.

#### **Список литературы:**

1. Нестерова Э.Э., Чернышева Е.Н. Адаптивные возможности организма мужчин зрелого возраста к физическим нагрузкам // Теория и практика физич. культуры. 2011. № 4. С. 6.
2. Чирушкина А.Г. Индивидуальный подход к занятиям гимнастическими упражнениями с женщинами среднего возраста с учетом физического состояния и мотивации // Теория и практика физич. культуры. 2011. № 12. С. 7-10.
3. Темирханова А.А., Макушева С.В. Оздоровительная физическая культура пожилых людей // Вестник физической культуры и спорта. 2017. № 1 (16). С. 154-163.
4. 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.

УДК 364.465.343.8

*Кузнецов М.И.*

*Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, г. Рязань, Россия*

### **СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА С ОСВОБОЖДАЮЩИМИСЯ ИЗ МЕСТ ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ**

*В статье рассматриваются проблемы социализации осужденных при подготовке их к освобождению и после выхода на свободу, предлагаются меры по совершенствованию этой деятельности.*

*Ключевые слова:* социальная работа, осужденные, освобождение из мест лишения свободы.

*Kuznetsov M. I.*

*Academy of Law and Management of the FPS of Russia, Ryazan, Russia*

### **SOCIAL WORK WITH PEOPLE RELEASED FROM PRISON: PROBLEMS AND WAYS TO SOLVE THEM**

*The article deals with the problems of socialization of convicts in preparation for their release from serving a criminal sentence in the form of imprisonment, suggests measures to improve this activity.*

*Keywords:* social work, convicts, preparation for release.

Социальная работа с лицами, освобождающимися от отбывания уголовного наказания в виде лишения свободы, реализуется преимущественно в форме их социальной помощи и социальной поддержки. На сегодняшний день, несмотря на проводимую в учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы (УИС) нашей страны работу, имеется потребность в выработке дополнительных мер по социализации упомянутых граждан.

Стоит отметить, что в настоящее время отсутствует ведомственная статистическая отчетность и система мониторинга состояния повторной преступности среди лиц, освобожденных из мест лишения свободы, что затрудняет производить анализ причин и условий совершения повторных преступлений. Отмечается, что территориальные органы ФСИН России не достаточно мотивированы на достижение соответствующих результатов по организации качественной работы в части подготовки осужденных к освобождению из мест лишения свободы и реинтеграции в общество, недостаточно сформирована мотивация сотрудников УИС на выполнение основной цели уголовно-исполнительного законодательства Российской Федерации - предупреждение совершения новых преступлений освободившимися и акцента на нее как на наиболее социально-значимый результат работы пенитенциарной системы России для общества и государства [4].

Имеются проблемы в ресурсном обеспечении социальной работы в местах лишения свободы. В ряде территориальных органов ФСИН России наблюдается значительное превышение нагрузки на сотрудников групп социальной защиты осужденных исправительных учреждений. При этом 30 % должностей указанной категории работников являются вольнонаемными, то есть низкооплачиваемыми, что снижает мотивацию при трудоустройстве и выполнении служебных обязанностей [3].

Выплачиваемые осужденным при освобождении от отбывания уголовного наказания в виде лишения свободы единовременные выплаты, утверждённые Постановлением Правительства Российской Федерации 25.12.2006 № 800, не соответствуют нынешним экономическим реалиям, нуждаются в пересмотре и увеличении.

Несмотря на длительную дискуссию, законодательством Российской Федерации социальная работа в качестве одного из средств исправления до сих пор не закреплена [5].

В ряде регионов нашей страны сформирована система социальной работы по реализации государственных программ социальной адаптации осужденных, приняты комплексные планы мероприятий по социальной адаптации лиц, освобожденных из мест лишения свободы, оказанию им медицинской помощи и содействия занятости, а также организована работа центров реабилитации больных алкоголизмом и