

**Инклюзия как современный подход  
в процессе оздоровления лиц пенсионного возраста**

**В. Н. Кудрицкий<sup>1</sup>, А. А. Зданевич<sup>2</sup>, Н. В. Орлова<sup>3</sup>, Н. И. Козлова<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Брестская областная организация «Ветераны ФКиС»,

<sup>2</sup> Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина,

Брестский государственный технический университет,

г. Брест, Беларусь, <sup>1</sup> profkudritski@mail.ru, <sup>2</sup> zdanevich@brsu.brest.by,

<sup>3</sup> natali.orl2012@yandex.ru, <sup>4</sup> ni.kozlova2017@yandex.ru

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы эффективного использования специальных средств физической культуры, направленных на сохранение и укрепление здоровья лиц пенсионного возраста с учетом состояния их здоровья и желания заниматься физическими упражнениями по интересам.

**Ключевые слова:** здоровье, пенсионный возраст, специальные средства, физическая культура

**Inclusion as a Modern Approach in the Process  
of Rehabilitation of Persons of Retirement Age**

**V. N. Kudritsky<sup>1</sup>, A. A. Zdanovich<sup>2</sup>, N. V. Orlova<sup>3</sup>, N. I. Kozlova<sup>4</sup>**

<sup>1</sup> Brest regional organization "Veterans of the FKIS",

<sup>2</sup> Brest State University name A. S. Pushkin, <sup>3,4</sup> Brest State Technical

University, Brest, Belarus, <sup>1</sup> profkudritski@mail.ru, <sup>2</sup> zdanevich@brsu.brest.by,

<sup>3</sup> natali.orl2012@yandex.ru, <sup>4</sup> ni.kozlova2017@yandex.ru

**Annotation.** The article deals with the issues of effective use of special means of physical culture aimed at preserving and strengthening the health of persons of retirement age, taking into account their state of health and desire to engage in physical education.

**Keywords:** health, retirement age, special means, physical culture

**Актуальность.** Люди пенсионного возраста, прошедшие достойный трудовой и жизненный путь, в своей профессии сделали много добрых и полезных дел для общества, чем заслуживают большое внимание и уважение. В связи с этим инклюзия для такой категории людей является важным направлением в сохранении и укреплении здоровья лиц пожилого возраста [1].

***Цель, задачи, методы и организация исследования.***

С целью определения желания заниматься доступными формами физической культуры лицами пенсионного возраста, нами был проведен анкетный опрос среди данной категории людей, в котором приняло участие 25 респондентов мужского и женского пола в возрасте от шестидесяти до восьмидесяти лет.

Данные респонденты - лица с высшим образованием, мастера спорта, судьи национальной категории, заслуженные тренеры и ученые в области физической культуры и спорта. В содержание анкеты под названием «Участник проекта о здоровом образе жизни» было включено пять общепринятых и три специальных вопроса по организации занятий физической культурой как самостоятельно, так и в организованных группах здоровья.

В связи с этим основными задачами данного исследования являлись: определение необходимости в занятиях оздоровительной физической культурой лицами пенсионного возраста; выявление предпочтения в желании заниматься одним из предложенных видов оздоровительной физической культуры. Для решения поставленных задач применялись общепринятые методы исследования: изучение литературных источников отечественных и зарубежных авторов, педагогические наблюдения и анкетирование.

***Результаты исследования.*** В результате обработки анкетных данных было определено следующее: на вопросы: «Вы регулярно соблюдаете требования здорового образа жизни?» - положительный ответ у 64 % (16 чел.); «Выполняете ли Вы в течение дня оздоровительные физические упражнения?» - положительный ответ у 40 % (10 чел.); «Любите ли Вы посещать спортивные мероприятия?» - положительный ответ у 60 % (15 чел.); «Любите ли Вы посещать кино и театры?» - положительный ответ у 60 % (15 чел.); «В Вашем возрасте общение с коллегами и друзьями необходимы?» - положительный ответ у 64 % (16 чел.); «Какой вид оздоровительной физической культуры Вы предпочитаете?»: а) оздоровительные прогулки - 32 % (8 чел.); б) оздоровительная ходьба - 36 % (9 чел.); в) оздоровительное плавание - 32 % (8 чел.).

В результате анкетного опроса выявлено, что лица пенсионного возраста предпочитают вести активный образ жизни и с желанием готовы посещать различные спортивные и культурно-просветительные мероприятия, где можно свободно общаться с коллегами на различные темы. Также определено, что особое значение в жизни лиц пенсионного возраста занимает вопрос соблюдения норм и требований здорового образа жизни и желание заниматься различными видами физических упражнений в зависимости от состояния здоровья.

В оздоровительных целях, для сохранения и укрепления здоровья, а также повышения работоспособности лиц пенсионного возраста нами было предложено три варианта оздоровительной физической культуры: оздоровительные прогулки, оздоровительная ходьба и оздоровительное плавание.

Оздоровительные прогулки широко используются в оздоровительных целях для лиц различного возраста. Они направлены на укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Занятия оздоровительными прогулками рекомендуется организовывать в лесопарке, на свежем воздухе, более насыщенный кислородом. Занятия желательно организовывать небольшими группами по 5-6 чел. Такие занятия, как правило, направлены на увеличение эмоционального фактора и повышение мотивации лиц пенсионного возраста к занятиям физической культурой.

Оздоровительная ходьба является доступным и эффективным видом в оздоровлении лиц пенсионного возраста. Она направлена на укрепление мышц спины, опорно-двигательного аппарата, подвижности в суставах, а также на укрепление дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Оздоровительной ходьбой можно заниматься индивидуально и не большими группами, состоящими из пяти, шести занимающихся.

Оздоровительное плавание является распространенным и эффективным средством в оздоровлении лиц различного возраста, в том числе и пенсионеров. При организации занятий оздоровительным плаванием происходит закаливание организма занимающихся, укрепляется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, организм постоянно находится в рас-

слабленном состоянии, что положительно влияет на состояние позвоночника, особенно для лиц, страдающих различными заболеваниями позвоночника [2].

В результате педагогических наблюдений за эффективностью использования предложенных разных направлений, при организации занятий с лицами пенсионного возраста по показателям ЧСС в покое в среднем уменьшилась и стала соответствовать физиологической норме (66-70 уд/мин), а частота дыхания (вдох и выдох в покое) снизилась в среднем до 14 циклов в минуту.

**Выводы.** Включение оздоровительной физической культуры в здоровый образ жизни лиц пожилого возраста имеет большое значение для сохранения и укрепления здоровья.

Предложенные направления в организации занятий с пожилыми людьми, оздоровительные прогулки, оздоровительная ходьба и оздоровительное плавание представляют простые и доступные средства физической культуры, направленные в первую очередь на приобщение к регулярным занятиям лиц пенсионного возраста, и способствуют не только укреплению здоровья, но и повышению работоспособности занимающихся.

#### ***Список литературы***

1. Социальная адаптация, реабилитация и профессиональная ориентация лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебник для студентов учреждений высшего образования / под ред. Т. Г. Богдановой. М.: Академия, 2014. 240 с.

2. Инклюзивное образование: инновационные проекты, методика проведения, новые идеи: сборник науч.-метод. материалов / под ред. А. Ю. Белогурова, О. Е. Булановой, Н. В. Поликашевой. М.: Спутник+, 2015. 254 с.

#### **Сведения об авторах**

***Кудрицкий В. Н.***, кандидат педагогических наук, доцент, член президиума, Брестская областная организация «Ветераны ФКиС», г. Брест, Беларусь, [profkudritski@mail.ru](mailto:profkudritski@mail.ru).

***Зданевич А. А.***, кандидат педагогических наук, доцент, Брестский государственный университет им А. С. Пушкина, г. Брест, Беларусь, [zdanevich@brsu.brest.by](mailto:zdanevich@brsu.brest.by)

**Орлова Н. В.**, кандидат педагогических наук, доцент, Брестский государственный технический университет, г. Брест, Беларусь, natali.ori2012@yandex.ru.

**Козлова Н. И.**, кандидат педагогических наук, доцент, Брестский государственный технический университет, г. Брест, Беларусь, ni.kozlova2017@yandex.ru.

#### **About the Authors**

**Kudritsky V.N.**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, member of the Presidium of the Brest regional organization "Veterans of the FKIS", Brest, Belarus, profkudritski@mail.ru.

**Zdanevich A. A.**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Brest State University name A. S. Pushkin, Brest, Belarus, zdanevich@brsu.brest.by

**Orlova N. V.**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Brest State Technical University, Brest, Belarus, natali.ori2012@yandex.ru.

**Kozlova N. I.** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Brest State Technical University, Brest, Belarus, ni.kozlova2017@yandex.ru.

**УДК 796.01. 567.10**

### **Реабилитация после новой коронавирусной инфекции**

**Т. А. Мартиросова**

*Сибирский государственный университет науки и технологии  
им. Решетнёва, г. Красноярск, Россия, tatiana.martirosova@mail.ru*

**Аннотация.** В декабре 2019 года в Китае произошла вспышка новой коронавирусной инфекции. Всемирная организация здравоохранения в феврале 2020 г. присвоила официальное название инфекции, вызванной новым возбудителем, COVID-19. Коронавирус может вызывать когнитивные нарушения (снижение памяти), продолжительные тревожные депрессивные состояния, в выраженной степени способен поражать дыхательную систему и вызывать прогрессирующие заболевания дыхательных путей и ряд других осложнений. Чтобы вернуть здоровье перенесшим коронавирусной инфекцией нами предложена организация двигательной деятельности человека с применением оздоровительной ходьбы, потому что это средство физической культуры может обеспечить максимальный уровень функциональных и физических характеристик для достижения высокой работоспособности, эмоционального настроя, здоровой жизнедеятельности. Цель исследования - органи-