

УДК 796.035-053.9

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ЛИЦАМИ
СТАРШИХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

К.И. Жук, 2 курс

Научный руководитель – **А.Н. Королевич**, старший преподаватель
Полесский государственный университет

Введение. Из-за демографического старения в развитых странах особую значимость приобретает проблема активного долголетия и качества жизни лиц старших возрастных групп [1, с. 23]. В Беларуси доля лиц старше трудоспособного возраста превышает 25%, что требует разработки эф-

фективных стратегий профилактики преждевременного старения и инвалидизации [5, с. 98]. Чтобы замедлить возрастные изменения, поддержать здоровье и активность пожилых людей, физическая культура признана самым эффективным немедикаментозным средством [3, с. 201].

Тем не менее, изучение научно-методической литературы свидетельствует, что до сих пор нет единого мнения по таким вопросам, как допустимый объем и интенсивность нагрузок, оптимальное сочетание аэробных, силовых и координационных упражнений, а также способы педагогического контроля при работе с этой категорией лиц [7, с. 107]. Многие рекомендации носят общий характер и не учитывают гетерогенность возрастных изменений [6, с. 59]. Кроме того, в типовых программах по физической культуре для лиц старших возрастных групп недостаточно отражены современные фитнес-технологии, доказавшие свою эффективность в геронтологии [8, с. 113].

Следовательно, требуется упорядочить и приспособить существующие средства и методы физического воспитания с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей лиц старшего возраста.

Материалы и методы исследования. Для достижения цели работы были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы по изучаемому вопросу, исследование передового практического опыта работы с людьми старшего возраста, анкетирование. В анкетировании участвовало 35 человек (22 женщины, 13 мужчин) в возрасте 62-78 лет, занимающиеся в группах здоровья третьего возраста.

Результаты и их обсуждение. На основе анализа литературных данных были выявлены ключевые факторы, обуславливающие специфику методики занятий с пожилыми людьми: возрастное снижение эластичности связок и мышечной силы, уменьшение минеральной плотности костей, ухудшение функции равновесия (что повышает риск падений), снижение переносимости кардионагрузок, нестабильность артериального давления, а также инволюционные изменения дыхательной системы [9, с. 230, 4, с. 47].

В результате анализа различных видов двигательной активности была проведена систематизация адекватных средств физического воспитания для исследуемых лиц. К ним отнесены: циклические аэробные упражнения (скандинавская ходьба, плавание, аквааэробика, горизонтальный велотренажёр, лыжи, эллиптический тренажёр); упражнения на гибкость (стретчинг, суставная гимнастика, йога); тренировка равновесия (тай-цзи, стойки у опоры, ходьба по линии, фитбол, виртуальная реальность); легкое силовое отягощение (эспандеры, резиновые ленты, гантели 1–2 кг, медболы 1–3 кг, тренажёры). Ключевые требования, которые необходимо соблюдать: отсутствие осевой нагрузки на позвоночник, ударной нагрузки на суставы и резких изменений положения головы. Наиболее эффективно для снижения риска падений и улучшения качества жизни лиц старших возрастных групп сочетание аэробных упражнений умеренной интенсивности с тренировкой равновесия [2, с. 38].

Группе исследуемых лиц была предложена анкета, которая включала 22 вопроса, сгруппированных в блоки: демографические данные, субъективная оценка здоровья, наличие болей и их локализация, жалобы на головокружения и падения, предпочтения в видах физической активности, уровень мотивации, страхи, социальная активность. Результаты анкетирования показали, что 82% опрошенных (29 человек) отмечают боли в суставах (коленные – 63%, тазобедренные – 28%, плечевые – 17%, множественные – 12%) при ходьбе или подъёме по лестнице. Следует отметить, что 68% лиц старшего возраста жалуются на головокружения при перемене положения тела (особенно при вставании с постели – 52%, при наклонах – 38%). Среди исследуемых занимающихся 91% хотели бы улучшить координацию и «чувство тела»; 74% (26 человек) - испытывают страх перед падениями, 45% (16 человек) сообщили о падениях за последний год (однократно – 28%, дважды и более – 17%).

Подавляющее большинство опрошенных считают, что занятия физической культурой могут навредить им из-за преклонного возраста, что свидетельствует о низком уровне осведомленности о влиянии физической активности на здоровье.

На основе обобщения полученных данных была разработана структура и методика построения занятия для данной категории занимающихся. Рекомендуемая продолжительность занятия – 50-60 минут. Подготовительная часть (10-15 мин) включает суставную гимнастику (махи, вращения в дистальных отделах суставов), ходьбу на месте и дыхательные упражнения. Основная часть (30-40 мин) строится по интервальному или непрерывному методу: 15-20 мин аэробной нагрузки (скан-

динавская ходьба с палками или работа на велотренажёре) при частоте сердечных сокращений 100-115 уд/мин, затем 15 мин упражнений на равновесие и гибкость. Заключительная часть (10 мин) состоит из дыхательных упражнений, релаксации и миофасциального релиза с теннисными мячами. Ключевой методический приём - строгий индивидуальный контроль: регулярное измерение частоты сердечных сокращений и артериального давления до занятия, в его ходе (на пике нагрузки) и после окончания.

Заключение. Методика занятий физической культурой с лицами старших возрастных групп должна основываться на принципах строгой индивидуализации, постепенности и соответствия нагрузок функциональным возможностям организма. Обязательным условием является предварительный врачебный контроль, а также текущий мониторинг частоты сердечных сокращений, артериального давления и субъективного состояния занимающихся.

Основными средствами методики являются: аэробные циклические упражнения низкой и умеренной интенсивности (скандинавская ходьба, плавание), упражнения на гибкость и подвижность суставов, специальные упражнения для тренировки равновесия и координации (профилактика падений), а также дыхательные практики. Силовые упражнения применяются ограниченно, с малым отягощением, исключая натуживание.

Оптимальная структура занятия должна включать удлинённую подготовительную и заключительную части, основная часть строится по интервальному методу с частотой пульса в зоне 50-65% от резерва.

Результаты данного исследования могут быть применены инструкторами по адаптивной физической культуре, специалистами геронтологических центров, а также использованы в системе профессиональной подготовки кадров для работы с лицами старших возрастных групп. Перспективным направлением представляется внедрение в практику занятий с лицами старших возрастных групп цифровых средств контроля - носимых пульсометров и мобильных приложений.

Список использованных источников

1. Александрова, В. Ю. Физическая активность и старение: физиологические основы и практические рекомендации / В. Ю. Александрова, Г. А. Макарова // Геронтология и гериатрия. – 2023. – Т. 15. – № 2. – С. 22–28.
2. Алексанянц, Г. Д. Возрастные аспекты адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам / Г. Д. Алексанянц, А. П. Исаев // Вестник спортивной науки. – 2022. – № 4. – С. 34–41.
3. Бальсевич, В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Советский спорт, 2021. – 320 с.
4. Григорьева, Н. А. Профилактика падений у лиц пожилого возраста средствами физической реабилитации / Н. А. Григорьева, О. В. Ильина // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2024. – №3. – С. 45–52.
5. Здоровье населения Республики Беларусь: статистический сборник / Национальный статистический комитет. – Минск : Белстат, 2024. – 180 с.
6. Карпенко, Л. А. Гимнастика и методика преподавания / Л. А. Карпенко. – СПб. : Нестор, 2019. – 380 с.
7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2020. – 543 с.
8. Сидорова, Е. Н. Современные фитнес-технологии в оздоровительной тренировке пожилых людей / Е. Н. Сидорова // Физическая культура и здоровье. – 2023. – №1. – С. 113–118.
9. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М. : Спорт, 2020. – 624 с.