

**Гащенко Ольга Вячеславовна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Морской государственный  
университет им. адмирала Г.И. Невельского»

г. Владивосток, Приморский край

DOI 10.31483/r-75821

## **ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНОГО КОМПЛЕКСА**

***Аннотация:** в статье рассматриваются состояние здоровья и способы оздоровления лиц пожилого возраста, медико-социальные проблемы, с которыми сталкивается эта категория граждан. Проведено исследование для выявления уровня заболеваемости и для определения эффективности внедрения специального комплекса для населения пожилого возраста, собраны статистические данные совместно с врачами общей практики и терапевтами поликлиник г. Владивостока. Были сделаны выводы о том, что специальный комплекс упражнений не имеет противопоказаний и общедоступен для лиц пожилого возраста.*

***Ключевые слова:** возрастные заболевания, мотивация к занятиям физической культурой, специальный комплекс физических упражнений, пожилые люди, здоровье лиц пожилого возраста.*

***Актуальность.** К пожилому возрасту относят период 55–75 лет у женщин и 60–75 лет у мужчин. Люди данной возрастной категории в повседневной жизни достаточно активны и, несмотря на свой возраст, находятся в постоянном движении. Однако все двигательные действия, которые совершает пожилой человек в быту (наклоны, повороты, поднятие тяжестей и т. д.), зачастую пагубно влияют на состояние его организма [5, с. 22].*

Основную работу в области оздоровления лиц пожилого возраста проводят врачи. Они ведут прием пациентов, назначают сопутствующее лечение и

направляют в санаторно-курортные учреждения. Некоторым пациентам после перенесенных заболеваний медики предлагают пройти курс адаптивной или лечебной физической культуры. На этом их профилактическая работа заканчивается.

Оздоровительная работа наших физкультурно-спортивных учреждений, к сожалению, недостаточно полно охватывает эту возрастную группу. Частные спортивные клубы и центры предлагают фитнес-программы, которые не всегда подходят лицам пожилого возраста. Немногие могут позволить себе приобрести абонемент в фитнес-центр или танцевальную студию. Тем не менее существуют немногочисленные общественные движения, которые организуют бесплатные занятия на постоянной основе. Они проводят физкультурно-оздоровительные мероприятия различной направленности: суставную гимнастику, адаптированную под возраст занимающихся, дыхательную гимнастику. Пожилые люди получают возможность не только регулярно заниматься физическими упражнениями, но и общаются между собой, получают положительные эмоции, что благоприятно влияет на психическое здоровье и является профилактикой возрастных заболеваний [2, с. 113].

Большая часть пожилого населения все-таки занимается самостоятельной организацией своего досуга. Они приходят на площадки, стадионы, где пытаются выполнять какие-либо комплексы упражнений, имея нечеткие разрозненные представления о физической нагрузке. Приобретают палки для скандинавской ходьбы, но не владеют техникой данного вида двигательной деятельности. В результате получают травмы, разочарование и постепенно сводят физическую активность к редким прогулкам возле дома [4, с. 29].

Исходя из сложившейся ситуации, нами был разработан и предложен специальный комплекс упражнений на все группы мышц для самостоятельной работы для лиц пожилого возраста.

*Цель:* оздоровление населения пожилого возраста общедоступными средствами и побуждение людей пенсионного возраста к регулярным занятиям физической культурой.

*Методы:* анкетирование и опрос пожилых людей по вопросам их оздоровления с помощью занятий физической культурой.

Проводя анкетирование и опрос 120 пожилых людей, было выявлено, что большинство систематически занимаются физической культурой и спортом (84% опрошенных). У всех есть устойчивое желание поддерживать свое здоровье.

По результатам опроса выяснили: лицам пожилого возраста было бы комфортно заниматься недалеко от места проживания, или, не выходя из дома, в квартире.

68,3% опрошенных лиц изъявили желание заниматься физической культурой и спортом в группах. 35,1% респондентов с большим удовольствием согласились принять участие в занятиях с использованием специального комплекса упражнений, остальные опрошенные готовы заниматься, но с уверенностью, что пользы специальный комплекс им не принесет.

Авторы многочисленных теорий и исследований старения уверены, что «человеческий организм ухудшается с возрастом». У пожилых людей с каждым годом снижается способность клеток к самовосстановлению. Старение – генетически запрограммированный процесс, результат закономерного, последовательного развертывания программы, заложенной в генетическом аппарате [1, с. 8].

Благодаря взаимодействию с врачами поликлиник, нами были собраны статистические данные о состоянии здоровья пациентов пенсионного возраста. Лидирующее место среди заболеваний по-прежнему занимают: 51% заболевания сердечно – сосудистой системы, 28% эндокринной системы, 21% заболевания желудочно-кишечного тракта, онкологические заболевания.

Специалистами по адаптивной физической культуре и лечебной физической культуре, врачами общей практики рекомендовано разработать и внедрить специальный комплекс упражнений для самостоятельных занятий лиц данной возрастной группы.

В связи с тем, что люди пожилого возраста до сих пор являются работоспособными гражданами, наша основная задача – построение занятий таким образом, чтобы при небольшом количестве затраченного времени, добиться максимально высоких результатов. Предварительно была сформирована и подготовлена группа инструкторов для обучения занимающихся самостоятельному выполнению данного комплекса.

Пожилой возраст характеризуется уменьшением мышечной массы, снижением тонуса мышц, ограничением подвижности в суставах. Упругость и эластичность тканей понижены, нередко повышается артериальное и венозное давление, отмечаются застойные явления в паренхиматозных органах (печень, селезенка и др.). В связи с этим, после физических нагрузок, часто развивается гипоксия тканей. При старении происходят атрофические изменения в позвоночнике, что приводит к частым травмам опорно-двигательного аппарата при занятиях физической культурой и спортом [3, с. 68].

Учитывая все сказанное выше, следует избегать тренировок на жестком грунте (асфальт, деревянное покрытие и пр.), которые приводят к травмам и заболеваниям опорно-двигательного аппарата. Для занятий необходимо подобрать ровную площадку площадью около 2×2 метра. Обязательным условием является наличие любого ограждения или забора, крючков или подобного приспособления для укрепления за него скакалки или веревки длиной 1–1,5 метра.

Чем старше возрастная категория занимающихся, тем продолжительнее по времени подготовительная и заключительная части занятия [7, с. 1226].

Задача подготовительной части – подготовить организм к предстоящей нагрузке. Выполняется комплекс упражнений на все группы мышц, с соблюдением последовательности, начиная с шеи и заканчивая упражнениями на ноги с

постепенным увеличением амплитуды движения. После упражнений допускается ходьба в медленном темпе 200–300 метров [8, с. 18].

Основная часть включает в себя ходьбу в медленном темпе общей продолжительностью до 800 метров. Если состояние организма и здоровье позволяет, то допускается оздоровительный бег до 400 метров.

Комплекс упражнений направлен на укрепление мышц, развитие гибкости, силы.

#### Упражнение 1.

И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. Повороты головы вправо и влево. 4 серии.

#### Упражнение 2.

И. п. – то же. Наклоны головы вперед, назад. 4 серии.

#### Упражнение 3.

И. п. – то же. Наклоны головы к правому и левому плечу. 4 серии.

#### Упражнение 4.

И. п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1–8 – 8 круговых движений прямыми руками вперед; 9–16 – 8 круговых движений прямыми руками назад. Количество повторений – 4 серии.

#### Упражнение 5.

И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед. Хлопок руками вперед-назад. Количество повторений – 8.

#### Упражнение 6.

Зацепить за крепление (поручень) скакалку или веревку.

И. п. – стоя лицом к поручню, в руках веревка. Поочередное отведение рук в стороны. Количество повторений – 4.

#### Упражнение 7.

И. п. – то же. Разведение прямых рук. Количество повторений – 4.

#### Упражнение 8.

И. п. – правым боком к поручню (креплению), в правой руке веревка. Махи правой рукой вперед-назад – 10 раз. И. п. – левым боком. То же левой рукой.

#### Упражнение 9.

И. п. – правым боком к поручню, в правой руке веревка, левая рука на пояс, ноги врозь. 1 – наклон туловища вперед. 2 – вернуться в И. п. 3–4 – то же в левую сторону. Количество повторений – 4 серии.

#### Упражнение 10.

И. п. – стоя лицом к поручню (креплению), веревка в руках. Приседания. Количество 6–10 раз.

#### Упражнение 11.

И. п. – широкая стойка на носках, лицом к поручню (креплению), в руках веревка (скакалка). Перекаты вправо-влево. Количество 10 раз.

#### Упражнение 12.

И. п. – правым боком к поручню (креплению), в правой руке веревка (скакалка), левая на пояс. Махи ногами 1–2 – вперед; 3–4 – назад. Количество повторений – 10 раз. И. п. – левым боком к поручню (креплению), в левой руке веревка (скакалка), правая на пояс. То же.

#### Упражнение 13.

И. п. – лицом к поручню (креплению), в руках веревка (скакалка).

Поднимание – опускание на носках. Количество 8 – 10 раз

#### Упражнение 14.

И. п. – лицом к поручню (креплению), в руках веревка. Количество 4 серии. 1 – согнуть правую ногу в колене, подтянуть к груди; 2 – и.п.; 3–4 – то же левой ногой. Количество 4 серии.

#### Упражнение 15.

И. п. – стойка ноги врозь. 1 – руки вверх, стойка на носках – вдох. 2 – вернуться в исходное положение – выдох. Количество – 4 раза.

Заключительная часть направлена на восстановление организма и укрепление мышц. Упражнения на восстановление дыхания и ходьба в медленном темпе 200–300 метров [6, с. 280].

Для определения эффективности комплекса был проведен курс занятий на протяжении трех месяцев. Пожилые люди выполняли комплекс ежедневно в качестве утренней зарядки. Обязательно в начале занятия проводился анализ самочувствия (пульс, давление). Занимающиеся были поделены на группы. Каждая группа представляла свой микрорайон, в котором проживали. Группы занимающиеся были смешанными (мужчины занимались совместно с женщинами).

По окончании применения специального комплекса повторный опрос показал, что занимающиеся довольны нововведением и готовы и в дальнейшем заниматься по программе оздоровления с помощью специального комплекса (табл. 1).

Таблица 1

Показатели устойчивости интереса к занятиям с применением  
специального комплекса упражнений экспериментальных групп  
пожилых людей ( $X \pm \sigma$ ), баллы

Пожилые люди (мужчины и женщины)					
1 группа (n=45)		2 группа (n=45)		3 группа (n=30)	
Эксперимент		Эксперимент		Эксперимент	
До	После	До	После	До	После
24.09 $\pm$ 1.44	30.51 $\pm$ 3.52	27.93 $\pm$ 2.55	31.04 $\pm$ 2.16	24.80 $\pm$ 1.70	28.73 $\pm$ 2.29
P < 0,05		P < 0,05		P < 0,05	

*Примечание.* Устойчивый интерес – 31–36 баллов; недостаточно устойчивый – 27–30 баллов; неустойчивый интерес – 25 и менее.

По окончании (завершении) периода занятий жалоб не было, наоборот, самочувствие улучшилось, особенно у тех, кто имел проблемы с позвоночником, настроение удовлетворительное на протяжении всего занятия. Первые занятия проходили под руководством специалистов, которые обучали всех желающих,

на последующих занятиях занимающиеся самостоятельно выполняли комплекс. Инструктор следил за техникой выполнения упражнений, выявлял ошибки, корректировал двигательные действия занимающихся [9, с. 5].

Таким образом, можно сделать вывод, что данный комплекс подходит для самостоятельного использования лицами пожилого возраста. Противопоказания к регулярным тренировочным занятиям с использованием комплекса отсутствуют. Он одобрен специалистами в области физической культуры и спорта и медицины.

Комплекс упражнений направлен на профилактику заболеваний и оздоровления лиц с риском возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы, заболеваний эндокринной системы и т. д.

Специальный комплекс подходит для применения в качестве производственной гимнастики, профессионально-прикладной физической подготовки.

### ***Список литературы***

1. Абрахамс П. Здоровье в пожилом возрасте / П. Абрахамс. – Фолиант, 2016. – 176 с.
2. Борисов В.А. Физическая активность у лиц старших возрастных групп / В.А. Борисов, М.В. Силютин, О.Н. Таранина // Молодой ученый. ( 2015. ( №20. ( С. 113–115 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/100/22544/>
3. Буров М. Здоровье и долголетие для пожилых. Рецепты и рекомендации / М. Буров, А. Светличная // М.: РИПОЛ классик, 2006. – 192 с.
4. Быков А.Т. Двигательная активность под знаком оздоровления и реабилитации. Возрастной аспект / А.Т. Быков, Т.Н. Моляренко, Ю.Е. Моляренко // Валеология. – 2008. – №2. – С. 26–38.
5. Вишнев В.Н. Здоровье пожилым / В.Н. Вишнев. – М.: Добрые книжки, 2011. – 176 с.



6. Долженков А.В. Практический курс здоровья вашего позвоночника / А.В. Долженков. – М.: Полиграфиздат, 2011. – 288 с.
7. Мухамеджанов У.Ф. Физическая культура в пожилом возрасте / У.Ф. Мухамеджанов // Молодой ученый. – 2016. – №11 (115). – С. 1226–1227.
8. Савенко М.А. Проведение физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста / М.А. Савенко. – СПб.: ЗАО «Принт-Экспресс», 2009. – 21 с.
9. Холостова Е.В. Социальная работа с пожилыми людьми / Е.И. Холостова. – М.: Литрес, 2013. – 380 с.