

Том 19 №1 2024

ISSN 2588-0225

ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

RUSSIAN JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT



ТЕМАТИЧЕСКИЕ РАЗДЕЛЫ:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**ПЕДАГОГИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

РОССИЙСКИЙ ЖУРНАЛ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Т. 19, №1, 2024

Эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы с людьми третьего возраста в системе профессионального образования

Коткова Л.Ю.^{1*}, Шаймарданова Л.Ш.², Евсеева А.Р.³

¹Набережночелнинский филиал Университета управления «ТИСБИ»

г. Набережные Челны, Россия

ORCID: 0000-0001-7383-2850, klumeg@mail.ru*

²Елабужский институт Казанского федерального университета

г. Елабуга, Россия

ORCID: 0000-0003-4130-9365, sh.lutsia@mail.ru

³Казанский государственный медицинский университет

г. Казань, Россия

ORCID: 0000-0001-6927-047X, aigul_rinatovna@mail.ru

Аннотация: В статье обосновывается эффективность организации физкультурно-оздоровительных занятий в системе профессионального образования с лицами старшего возраста. С выходом на пенсию изменяется социальный статус человека, его образ жизни, происходят гормональные, психофизиологические изменения в организме, что приводит к значительному стрессу. Преодолеть это кризисное состояние можно путем организации сбалансированной, самоориентированной двигательной активности в виде специально организованных коллективных физкультурно-оздоровительных занятий. **Научная новизна** исследования состоит в изучении нового подхода в организации физкультурно-оздоровительной работы с людьми старшего возраста в условиях учреждения профессионального образования. **Практическая значимость.** Полученные результаты исследования являются информативными сведениями для специалистов, работающих с пожилыми людьми, и имеют практическую ценность в системе организации образовательной двигательной деятельности лиц третьего возраста. **Методы исследования:** анализ научно-методической литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В исследовании принимали участие 25 женщин старше 55 лет. **Результаты.** Анализ анкетирования лиц третьего возраста по модулям «Физическое состояние» и «Режим дня» показал, что в целом они чувствуют себя физически хорошо, их заботит собственное состояние организма. Большинство не довольны своей осанкой, режимом питания, проблемами с дыханием. Разработана дополнительная общеобразовательная программа для университета третьего возраста «Здоровый образ жизни», структуру которой составило сочетание практических и самостоятельных занятий, включающих в себя здоровьесберегающие технологии. За период проведения исследования выявлена положительная динамика в показателях физической подготовленности занимающихся. **Заключение.** Доказана эффективность физкультурно-оздоровительных занятий на показатели физического состояния лиц третьего возраста, выражающаяся повышением процента занимающихся с положительными критериями оценки физической подготовленности и снижением количества лиц с оценками «удовлетворительно» и «неудовлетворительно». **Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительные занятия, физическая подготовленность, лица третьего возраста.

Для цитирования: Коткова Л.Ю.*, Шаймарданова Л.Ш., Евсеева А.Р. Эффективность организации физкультурно-оздоровительной работы с людьми третьего возраста в системе профессионального образования. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2024; 19(1): 168-173.

The effectiveness of the physical culture and recreation work organization with people of the third age in the system of vocational education

Larisa Yu. Kotkova^{1*}, Lutsiya Sh. Shaimardanova², Aygul R. Evseeva³

¹Naberezhnochelnsky Branch of the TISBI University of Management

Naberezhnye Chelny, Russia

ORCID: 0000-0001-7383-2850, klumeg@mail.ru

²Yelabuga Institute of Kazan Federal University

Abstract: The article substantiates the effectiveness of the physical culture and recreation activities organization in the system of vocational education with older people. With retirement, a person's social status and lifestyle change, hormonal, psychophysiological changes occur in the body, which leads to significant stress. It is possible to overcome this crisis state by organizing balanced, self-oriented motor activity in the form of specially organized collective physical culture and wellness classes. **The scientific novelty** of the research consists in the study of a new approach to the organization of physical culture and wellness work with older people in the conditions of a vocational education institution. **Practical significance.** The obtained research results are informative for specialists working with the elderly, and have practical value in the system of organizing educational motor activity of third-age people. **Research methods:** analysis of scientific and methodological literature, questionnaires, testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. The study involved 25 women over the age of 55. **Results.** An analysis of the third-age people survey in the modules "Physical condition" and "Daily routine" showed that, in general, they feel physically well, they are concerned about their own body condition. Most are not happy with their posture, diet, and breathing problems. An additional general education program for the university of the third age "Healthy lifestyle" is developed, the structure of which is a combination of practical and independent studies, including health-saving technologies. During the period of the study, a positive trend was revealed in the indicators of the third age people physical fitness. **Conclusion.** The effectiveness of physical education and recreation activities on the indicators of the third age people physical condition is proved, expressed by an increase in the percentage of the third age people with positive criteria for assessing physical fitness and a decrease in the number of people with grades "satisfactory" and "unsatisfactory".

Keywords: physical fitness classes, physical fitness, persons of the third age.

For citation: Larisa Yu. Kotkova*, Lutsiya Sh. Shaimardanova, Aysel R. Evseeva. Effectiveness of the physical culture and recreation organization work with people of the third age in the system of vocational education. Russian Journal of Physical Education and Sport. 2024; 19(1): 168-173.

Введение

Роль и значимость физической культуры в жизни человека, к сожалению, начинает осознаваться с возрастом. С выходом на пенсию изменяется социальный статус человека, его образ жизни, происходят гормональные, психофизиологические изменения в организме, что приводит к значительному стрессу. Преодолеть это кризисное состояние можно путем организации сбалансированной, самоориентированной двигательной активности [1].

Приобщить людей пожилого возраста к самостоятельной регулярной двигательной деятельности достаточно сложно. Привычка жить интересами своей семьи в ущерб собственным потребностям, закрепощает человека, не дает возможности его самосовершенствования и саморазвития. Поэтому необходимо организовывать коллективную двигательную деятельность лиц пожилого возраста.

Так, исследованиями Федотовой Г.А. установлена необходимость в специально организованных групповых физкультурно-оздоровительных занятиях с людьми пожилого возраста, что под-

тверждается мнением 86% респондентов старше 60 лет и доказана эффективность такой формы организации занятий в повышении оценок самочувствия, активности и настроения пожилых людей [3].

Для людей третьего возраста (пожилого возраста) на первый план будет выходить физкультурная деятельность с оздоровительной, восстановительной, профилактической и коррекционно-развивающей направленностью, позволяющая приостановить инволюционные изменения морфофункциональных систем организма и продлить активную жизнеспособность человека.

По мнению Ольховской Е.Б., при организации физкультурно-оздоровительных занятий с людьми третьего возраста необходима четкая дифференциация занимающихся по группам с учетом имеющихся предпочтений к занятиям физической культурой и спортом, что позволит грамотно подобрать средства физической культуры и дозировать нагрузочные режимы [2].

По нашему мнению, планомерная организация такого рода деятельности возможна в ус-

ловиях образовательных учреждений, реализующих дополнительные общеобразовательные программы для лиц третьего возраста. Преимущества образовательных учреждений в организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми заключаются в обеспечении следующих условий:

- коллективная форма организации занятий;
- проведение занятий квалифицированными специалистами;
- наличие учебно-методического обеспечения занятий;
- возможность осуществления врачебного контроля за состоянием организма занимающихся;
- стандартизированная материально-техническая база образовательного учреждения для проведения физкультурных занятий.

Цель исследования – изучить влияние физкультурно-оздоровительных занятий в системе профессионального образования на физическое состояние людей третьего возраста.

Задачи исследования:

1. Выявить отношение пожилых людей к собственному образу жизни и состоянию организма.
2. Теоретически обосновать и экспериментальным путем доказать эффективность дополнительной общеобразовательной программы университета третьего возраста «Здоровый об-

раз жизни» в укреплении физического состояния лиц старшего возраста.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Елабужского института КФУ в г. Елабуга, Республики Татарстан, Россия с лицами третьего возраста в количестве 25 женщин старше 55 лет в период с сентября 2023 г. по январь 2024 г.

Был использован следующий инструментальный набор научных методов: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, тестирование, педагогический эксперимент, математическая статистика обработки результатов.

Результаты и обсуждение

С целью изучения отношения лиц третьего возраста к собственному самочувствию и образу жизни, нами была разработана анкета, состоящая из двух модулей: «Физическое состояние» и «Режим дня».

Анализ ответов респондентов по модулю «Физическое состояние» показал, что, в целом, они чувствуют себя физически хорошо, их беспокоит свое собственное состояние организма, большинство не довольны своей осанкой, лишним весом, проблемами с дыханием (Табл. 1).

Таблица 1

Анализ ответов на вопросы модуля «Физическое состояние» лиц третьего возраста

Вопросы/ Варианты ответов	Нет	Да	Иногда
Чувствуете ли вы себя физически хорошо?	-	56%	44%
Довольны ли вы своей осанкой?	48%	36%	16%
Можете ли вы быстро попасть указательными пальцами обеих рук один в один?	4%	92%	4%
Появляется ли у вас одышка, когда вы пешком поднимаетесь на третий этаж?	36%	48%	16%
Есть ли у вас излишние кожные жировые отложения?	8%	60%	32%

Изучение результатов модуля «Режим дня» выявило, что лица старшего возраста стараются регулировать свой сон, режим дня, испытывают

трудности с режимом питания и собственным оздоровлением (Табл. 2).

Таблица 2

Анализ ответов на вопросы модуля «Режим дня» лиц третьего возраста

Вопросы/ Варианты ответов	Нет	Да	Иногда
Легко ли вы встаете утром?	-	68%	32%
Достаточно ли вы времени отводите для сна (есть 7-8 часов)?	8%	60%	32%
Пытаетесь ли вы регулировать свой вес с помощью диеты?	64%	12%	24%
Занимаетесь ли вы каким-то видом гимнастики (аэробикой, йогой и т.д.)?	28%	52%	20%
Вопрос/ Варианты ответов	лекарства	домашние средства	ничего:
При легких недомоганиях вы предпочитаете:	36%	48%	16%

В рамках осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами старшего возраста нами была разработана дополнительная общеобразовательная программа для университета третьего возраста «Здоровый образ жизни».

Целью программы стало содействие в восстановлении и совершенствовании психофизических способностей людей преклонного возраста средствами физической культуры. Программа реализовалась в рамках дополнительного образования слушателей старшего возраста, рассчитана на 72 часа очной формы обучения, включала в себя три модуля:

1. Содержательно-ознакомительный модуль (8 часов) – изучение режима дня, контроля за состоянием организма, правила страховки и самоконтроля, профилактика травматизма во время занятий, составление комплексов утренней гимнастики.

2. Практико-методический модуль (58 часов) – методические особенности организации и проведения занятий по легкой атлетике (оздоровительные виды) и лечебной гимнастике.

3. Итоговая аттестация (6 часов) – выполнение контрольных нормативов, оценка уровня подготовленности занимающихся.

Структура программы предусматривала сочетание практических и самостоятельных занятий, включающих в себя здоровьесберегающие технологии, разработанные с учетом индивидуально-дифференцированного подхода, возраста, пола, физического состояния и подготовленности слушателей.

Итоговая оценка физической подготовленности занимающихся осуществлялась по следующим тестам: «Подъем туловища из положения лежа», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях», «Проба Ромберга в позе «пятка-носок»», «Наклон вперед сидя», «Ходьба 1000 м».

В ходе реализации программы «Здоровый образ жизни» нами была выявлена положитель-

ная динамика в изменении показателей физической подготовленности лиц третьего возраста. Так, на начало исследования по всем изучаемым показателям наблюдается преобладающее количество занимающихся, имеющих оценки за выполнение контрольных упражнений «удовлетворительно» и «неудовлетворительно», что свидетельствует о низком уровне развития у них физических способностей (Рис. 1).

За период проведения физкультурно-оздоровительных занятий выявлена положительная динамика в развитии силовых показателей в тесте «Подъем туловища из положения лежа», координационных способностей, гибкости и выносливости, что подтверждается увеличением процента занимающихся, имеющих оценки «отлично» и «хорошо» и снижением количества лиц с оценками «удовлетворительно» и «неудовлетворительно» (Рис.2).

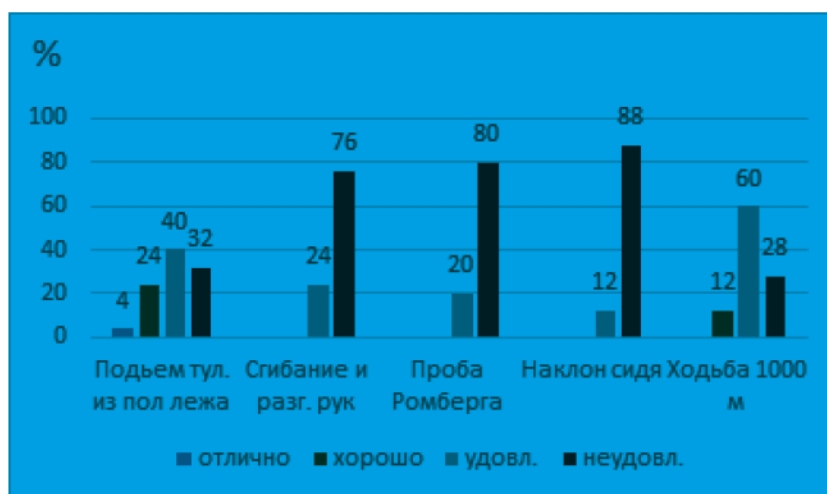


Рис. 1. Оценка показателей физической подготовленности лиц третьего возраста на начальном этапе исследования

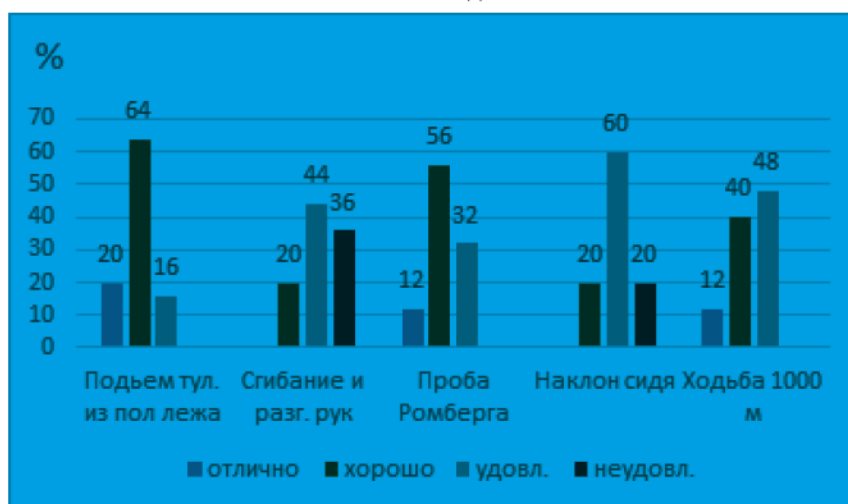


Рис. 2. Оценка показателей физической подготовленности лиц третьего возраста на конечном этапе исследования

В силовых тестах «Подъем туловища из положения лежа», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях» на 16% увеличилось количество занимающихся с оценкой «отлично», на 64% с оценкой «хорошо», на 40% уменьшилось количество занимающихся с оценкой «неудовлетворительно». Координация движений в гесте «Проба Ромберга в позе «пятка-носок» стала на «отлично» у 12% занимающихся, на оценку «хорошо» - у 56%. Показатели гибкости в гесте «Наклон сидя» у 20% занимающихся стали оцениваться на «хорошо», у 60% - на «удовлетворительно» и уменьшается на 68% количество лиц, имеющих неудовлетворительную оценку. В развитии выносливости в тесте «Ходьба 1000 м» 12% занимающихся показывают оценку «отлично», на 28% увеличивается количество лиц с оценкой «хорошо» и снижается с оценками «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Таким образом, организация физкультур-

но-оздоровительных занятий с лицами третьего возраста в условиях учреждений профессионального образования по дополнительным общеобразовательным программам обеспечивает эффективное воздействие на показатели физической подготовленности занимающихся, способствует активному вовлечению лиц старшего возраста в социальную среду и получению профессиональных знаний по дальнейшему физическому совершенствованию.

Заключение

Анализ анкетирования лиц третьего возраста по модулям «Физическое состояние» и «Режим дня» показал, что в целом они чувствуют себя физически хорошо, их заботит свое собственное состояние организма. Большинство не довольны своей осанкой, режимом питания, проблемами с дыханием. Разработана дополнительная общеобразовательная программа для университета

третьего возраста «Здоровый образ жизни», структуру которой составило сочетание практических и самостоятельных занятий, включающих в себя здоровьесберегающие технологии. За период проведения исследования выявлена положительная динамика в показателях физической подготовленности занимающихся, выражающаяся повышением процента занимающихся с положительными критериями оценки физической подготовленности и снижением количества лиц с оценками «удовлетворительно» и «неудовлетворительно».

Список литературы

1. Оленова А.А., Пономарева М.С. Организация занятий по физической культуре с учащимися с нарушением интеллекта. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2023; 18(4): 263-267.
2. Ольховская Е.Б. Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности людей старшего и пожилого возраста. *Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник статей XVIII Всероссийской НПК с международным участием*. Екатеринбург.: РГППУ. 2019: 289-293.
3. Федотова Г.А. Организация физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами пожилого возраста в условиях центра культуры и досуга. *Наука будущего: история становления, современное состояние, перспективы развития: сборник статей научной международной конференции*. Санкт-Петербург.: ООО «Между-

народный институт перспективных исследований им. М.В. Ломоносова. 2023: 7-12.

References

1. Aleksandra A. Olenova, Mariya S. Ponomareva. Organization of physical education classes with intellectual disabilities schoolchildren. *Pedagogiko-psihologicheskie I mediko-biologicheskie problemy fizicheskoy kul'tury I sporta = Russian Journal of Physical Education and Sport*. 2023; 18(4): 263-267. [In Russ., In Engl.].
2. Olkhovskaya E.B. Features of the physical culture and recreation activities organization of older and elderly people. *Sovershenstvovanie sistemy fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, turizma, psihologicheskogo soprovozhdeniya I ozdorovleniya razlichnykh kategorij naseleniya: sbornik statej XVIII Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodnym uchastiem* [Improving the system of physical education, sports training, tourism, psychological support and health improvement of various categories of the population: a collection of articles of the XVIII All-Russian SPC with international participation]. Yekaterinburg.: RGPPU. 2019: 289-293 [In Russ.].
3. Fedotova G.A. Organization of physical culture and recreation activities with the elderly in the conditions of the center of culture and leisure. *Nauka buduchego: istoriya stanovleniya, sovremennoe sostoyaniye, perspektivy razvitiya: sbornik statej nauchnoj mrzhdunarodnoj konferencii* [Science of the future: the history of formation, current state, development prospects: collection of articles of the scientific international conference]. St. Petersburg.: LLC "International Institute for Advanced Studies named after M.V. Lomonosov. 2023: 7-12 [In Russ.].

Статья поступила в редакцию: 25.01.2024

Коткова Лариса Юрьевна – кандидат педагогических наук, доцент, Набережночелнинский филиал «Университет управления «ТИСБИ», 423806, Россия, г. Набережные Челны, ул. Комсомольская набережная, дом 6, [e-mail: klumeg@mail.ru](mailto:klumeg@mail.ru)

Шаймарданова Люция Шарифзяновна – старший преподаватель, Елабужский институт Казанского федерального университета, 423603, Россия, г. Елабуга, ул. Казанская, дом 89, [e-mail: sh.lutsia@mail.ru](mailto:sh.lutsia@mail.ru)

Евсеева Айгуль Ринатовна – старший преподаватель, Казанский государственный медицинский университет, 420012, Россия, г. Казань, ул. Бутлерова, дом 49, [e-mail: aigul_rinatovna@mail.ru](mailto:aigul_rinatovna@mail.ru)
