

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4350198>
УДК 79-053.8

Ольховская Е.Б.

Ольховская Елена Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный профессионально-педагогический университет. 620012, Россия, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 11. E-mail: zotmfk@yandex.ru.

Оптимизация здоровья людей старшего поколения средствами физкультурно-спортивной деятельности

Аннотация. В современных социально-экономических реалиях все чаще предметом обсуждения становится пролонгация социальной и профессиональной активности россиян. Физкультурно-спортивная деятельность представлена в статье как способ оптимизации физического и психического здоровья людей старшего и пожилого возраста. Для этого необходим научно обоснованный подбор средств, форм и методов организации адаптивной физической культуры старшего поколения. Автор предлагает скандинавскую ходьбу и настольный теннис в качестве эффективной физической нагрузки для возрастных людей с ограничениями в здоровье. В результате исследования показано достоверное улучшение функциональных показателей основных систем организма, а так же оптимизация уровня тревожности испытуемых в процессе занятий данными видами спорта.

Ключевые слова: здоровье, люди старшего и пожилого возраста, адаптивная физическая культура, функциональные системы, тревожность скандинавская ходьба, настольный теннис.

Olkhovskaya E.B.

Olkhovskaya Elena Borisovna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Russian State Professional and Pedagogical University. 620012, Russia, Yekaterinburg, Mashinostroiteley st., 11. E-mail: zotmfk@yandex.ru.

Optimization of the health of older people by means of physical and sports activities

Abstract. In modern socio-economic realities, the prolongation of the social and professional activity of Russians is increasingly the subject of discussion. Physical and sports activities are presented in the article as a way to optimize the physical and mental health of older and older people. This requires a scientifically sound selection of means, forms and methods for organizing adaptive physical culture of the older generation. The author offers Nordic walking and table tennis as an effective exercise for age-restricted people. As a result of the study, a reliable improvement of functional indicators of the main systems of the body is shown, as well as optimization of the level of anxiety of the subjects in the course of these sports.

Key words: health, older and elderly people, adaptive physical education, functional systems, anxiety, Nordic walking, table tennis.

Проблема оптимизации всех граней здоровья людей старшего и пожилого возраста, сохранения их высокой и качественной профессиональ-

ной трудоспособности сегодня обретает остро значимый характер и нуждается в пристальном изучении и конструктивном разрешении. Стиль жизни людей старше-

го поколения должен стать предметом неотрывного внимания социально-ориентированных государственных структур.

Понятие «здоровье» в современной научной литературе трактуется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия [1, с. 76].

Здоровье современного человека подвержено комплексному влиянию различных факторов. Чаще всего в структуре здоровья рассматривают три значимых компонента: физический, психический и социальный. Факторы, которые воздействуют на здоровье, приведены в табл. 1 [4, с. 58].

Таблица 1. Влияющие на здоровье человека факторы

Фактор	Доля в %	Негативные риски
Стиль жизни	48–52	Пагубные для здоровья привычки (курение, алкоголь, наркотики), отсутствие сбалансированного питания, малоподвижный образ жизни, вредные условия труда, продолжительный стресс.
Генетика	17–21	Присутствие в семье наследственных заболеваний и предрасположенность к ним
Внешняя среда, природно-климатические условия	18–20	Отрицательные экологические факторы, резкая смена погодных явлений, магнитные и космические излучения
Здравоохранение	7–10	Неэффективная система медицинской помощи, отсутствие регулярных медосмотров и профилактических мероприятий

Приведенные в таблице данные убедительно показывают, что примерно на 50% здоровье зависит от повседневного стиля (образа) жизни человека. Одним из важных компонентов здорового стиля жизнедеятельности является физическая активность. В течение всей жизни человек ежедневно должен выполнять двигательные действия с учетом состояния своего здоровья, пола и возраста [2, с. 63].

В данной работе мы изучили специфику физической культуры людей старшего поколения. Рекомендованные в статье средства физкультурно-оздоровительной деятельности и формы организации занятий физическими упражнениями способствуют укреплению их здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность людей старшего поколения характеризуется специфическими особенностями, связанными с функциональным состоянием их организма. Чаще всего у людей старше пятидесяти лет наблюдаются отклонения в состоянии органов зрения, опорно-двигательного аппарата,

дыхательной и сердечно-сосудистой систем, системы пищеварения и центральной нервной системы [3, с. 58]. Занятия физическими упражнениями должны быть организованы с учетом индивидуальных проблем со здоровьем, абсолютно исключать травмоопасные виды спорта и комплексы упражнений, учитывать скорость восстановления после двигательной активности [1, 6].

Следовательно, физкультурно-оздоровительная деятельность людей старшего и пожилого возраста должна иметь адаптивную направленность, т.е. восстанавливать и укреплять психофизическое здоровье с ярко выраженными деривациями, и так же интегрировать этих людей в социальную жизнь. Индивидуально подобранные для каждого человека средства, методы и формы физической культуры, а так же интенсивность физической нагрузки позволять не только скорректировать двигательный режим, но и оптимизировать состояние основных функциональных систем организма [2, 7].

Анализ научно-методической литературы по вопросам активного долголетия населения России наглядно продемонстрировал дефицитность научно-обоснованных технологий, дающих возможность разрабатывать индивидуально-дифференцированные системы по оптимизации здоровья людей старшего и пожилого возраста.

Относительно физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности людей старшего поколения виртуально можно распределить на три категории [3, с. 59].

Первая объединяет людей, которые с раннего детства и до преклонного возраста занимаются физической активностью, чаще всего каким-нибудь видом спорта. Для сохранения и укрепления здоровья им показаны как систематические занятия, так и участие в соревнованиях в определенной возрастной подгруппе.

Следующая категория объединяет людей, занимающихся спортом и физическими упражнениями только в школе, колледже или в вузе. По окончании образовательного учреждения они прекратили систематические занятия физической активностью. Для возобновления занятий необходим медицинский осмотр с целью определения интенсивности и продолжительности физической нагрузки, выявления возможных отклонений в основных функциональных системах. Выполнять физические упражнения необходимо под наблюдение специалиста по ЛФК. Абсолютно недопустимо начинать занятия с такой же интенсивностью и сложностью, как это было в школе или вузе.

Третья категория объединяет людей старшего поколения, которые никогда не занимались спортом и были равнодушны к физической нагрузке, а возможно и освобождены от нее по состоянию здоровья. Перед началом занятий им необходимо проконсультироваться у врача. Затем специалисты по адаптивной физической культуре определяют оптимальные средства и методы физической активности, интенсивность и частоту занятий.

Выполнение физической нагрузки людьми старшего возраста может происходить как в виде утренней гимнастики (малые формы занятий), так и в виде организованных или самостоятельных занятий избранным видом спорта или физическими упражнениями (большие формы занятий).

В результате исследования различных средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности, мы определили, что для людей старшего поколения с учетом функционального состояния их организма в наибольшей степени полезными будут такие малые формы как утренняя гимнастика в виде дыхательных упражнений и элементов стрейчинга (система упражнений на растяжку). В качестве больших форм занятий оптимальными являются ходьба с палками (скандинавская ходьба) и настольный теннис.

Сегодня среди людей, которые осмысленно занимаются своим здоровьем, очень популярна скандинавская или норвежская ходьба [3, с. 60]. Данный вид физической активности рекомендован почти всем желающим, в любом возрасте и со многими хроническими заболеваниями. Скандинавская ходьба представляет собой обычные прогулки, во время которых необходимо опираться на особые палки. Этот вид ходьбы имеет большой оздоровительный ресурс. При использовании палок во время занятий снижается нагрузка на основные суставы (тазобедренные, коленные), на стопы. В процессе ходьбы работают не только мышцы ног, но и мышцы спины, плечевого пояса. Нагрузка во время ходьбы является аэробной, а это значит, что происходит обогащение организма кислородом. Такая двигательная активность положительно влияет на все системы и органы, особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую систему [8]. Исследования воздействия скандинавской ходьбы на организм показали ее положительное влияние на развитие координации, чувства равновесия, осанку. Люди старшего поколения могут опираться на палки во

время остановок или преодолевая небольшие подъемы и неровности. Это делает занятия скандинавской ходьбой более комфортными и безопасными.

Из всех спортивных игр настольный теннис – игра, которая показана людям любого возрастного диапазона, с ограниченными возможностями в здоровье и низким уровнем физической подготовленности [4, с. 60]. Для профессиональных теннисистов это олимпийский вид спортивных игр, которые требуют от участников высокий уровень физической подготовки и эмоциональной устойчивости. Почему же настольный теннис популярен у людей старшего и пожилого возраста, не имеющих должного уровня спортивной подготовки, а так же зачастую с различными хроническими заболеваниями?

Важной отличительной чертой настольного тенниса является его безопасность. Во время игры участники не имеют близкого контакта друг с другом, соответственно получение каких-либо травм практически невозможно. Начиная обучение в настольном теннисе, игроки осваивают приемы владения игровыми инструментами (ракеткой и мячом), изучают технику различных движений и ударов, овладевают специальными шагами во время передвижений. Эти физические действия направлены на развитие ловкости, гибкости, оптимизации координационных способностей.

Следующий этап в обучении – переход к специальным столам, за которыми происходит игра. Нагрузка во время игры является аэробной, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, да и на весь организм в целом. Особенностью настольного тенниса является то, что в процессе игры непосредственно на выполнение физических действий (обмен ударами между соперниками) уходит около трети всего времени. Эпизоды во время игры меняются перерывами, когда игроки ходят за мячом и для нетренированного человека это имеет большое значение. Организм

успевает отдохнуть, переключиться с одних действий на другие, когда мышцы, участвующие в ударе расслабляются, получают передышку и таким образом долго не устают.

Настольный теннис оптимизирует психологические качества игроков (внимание, воображение, мышление, память) [4, с. 60]. Особенно успешно развивается быстрота реакции. Следует обратить внимание на эмоциональную устойчивость игроков. Во время игры у теннисистов может резко меняться эмоциональное состояние, на которое влияет результативность каждого удара и текущий счет партии. Малейшее изменение настроения, доминирование отрицательных эмоций влияет на точность и успешность действий игрока. Выигрыш в партии возможен только при четком контроле своих эмоций и умении управлять эмоциональным состоянием в постоянно меняющихся игровых ситуациях на фоне утомления и различных сбивающих факторов.

Данный вид спорта является не только личным, но и командным. Командная игра наполнена духом коллективизма, ответственности, толерантности, дружбы. Этот факт играет большую роль для людей старшего поколения, испытывающих дефицит в общении и в ярких положительных эмоциях. Систематические занятия настольным теннисом положительно влияют не только на физический компонент здоровья, но и на психический и социальный.

Анализ потенциала занятий адаптивной физической культурой в оптимизации физического компонента (функционального состояния) и психического компонента (уровня тревожности) здоровья людей старшего поколения осуществлялся на базе Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ). В исследовании приняли участие 39 сотрудников вуза. В экспериментальную группу вошли люди старше пятидесяти лет, относящиеся ко второй или к третьей категориям, описанным ранее, т.е. не занимав-

шиеся спортом профессионально в более раннем возрасте. Сотрудники кафедры физического воспитания в качестве испытуемых не участвовали.

Участники эксперимента после инструктажа и нескольких обучающих занятий самостоятельно занимались ходьбой с палками не менее двух раз в неделю. Продолжительность каждого занятия составляла 40-50 минут. Занимающиеся овладели приемами самоконтроля своего состояния, как во время занятия, так и после него. Настольным теннисом экспериментальная группа занималась под руководством специалиста в этом виде спорта и инструктора по ЛФК. Занятия осуществлялись два раза в неделю по 60-80 минут. Наблюдение за компонентами здоровья участников эксперимента осуществлялось на протяжении двух лет.

В своем исследовании мы применяли следующие методы:

– функциональные показатели тестировались по методикам Штанге (анализ состояния дыхательной системы) и Руфье (анализ состояния сердечно-сосудистой системы);

– состояние эмоционально-афферентной сферы тестировалось с помощью методики Спилбергера-Ханина (определялся уровень реактивной и личностной тревожности);

– полученные результаты обрабатывались приемами математической статистики.

Итоговые результаты функционального тестирования сердечно-сосудистой системы и дыхательной системы приведены в табл. 2. Полученные на начальном этапе исследования данные сравнивались со значениями на завершающем этапе.

Таблица 2. Результаты функционального тестирования

система организма	этап исследования	
	начальный	завершающий
	$M \pm m$	
сердечно-сосудистая	$1,7 \pm 0,22$	$2,5 \pm 0,24$
	$p < 0,01$	
дыхательная	$1,9 \pm 0,34$	$2,7 \pm 0,30$
	$p < 0,01$	

Примечание: показатели функционального состояния оценивались по пятибалльной шкале.

Данные, представленные в таблице 2, демонстрируют, что систематические занятия скандинавской ходьбой и настольным теннисом положительно сказались на основных функциональных системах занимающихся. Функциональные индексы сердечно-сосудистой и дыхательной системы приблизились к удовлетворительным показателям.

Результаты влияния систематических занятий скандинавской ходьбой и настольным теннисом на эмоционально-афферентную сферу людей старшего и пожилого возраста представлены в табл. 3.

Представленные в таблице 3 данные, показывают умеренную как реактивную, так и личностную тревожность у занимающихся на завершающем этапе исследования, т.е. произошла достоверная оптимизация тревожности. Сама по себе тревожность не представляется как неблагоприятное состояние. Любая личность, проявляющая социальную активность, обладает умеренной тревожностью. Тем не менее, завышенная личная тревожность говорит о склонности осознавать большую часть окружающих ситуаций как угрозу, может благоприятствовать хроническому нервному напряже-

нию и провоцировать различные психические заболевания. Излишняя реактивная тревожность провоцирует беспокойство и раздражительность, способствует

снижению внимания. Способность найти конструктивный выход из любой кризисной ситуации отличается оптимальными значениями «полезной тревоги» [5, с. 24].

Таблица 3. Результаты тестирования уровня тревожности

этап исследования	тест Спилбергера – Ханина			
	реактивная тревожность		личностная тревожность	
	М ± m	p	М ± m	p
начальный этап	51, 9±3,02	< 0,05	48,3±3,33	< 0,05
завершающий этап	42,4±2,06		40,6±2,31	

Примечание. До 30 баллов – низкая тревожность, 31-45 баллов – умеренная тревожность, 46 и выше – высокая тревожность.

Эмоционально-афферентная сфера на заключительном этапе исследования характеризуется оптимальным уровнем тревожности, что говорит о повышении стрессоустойчивости и улучшении психологического компонента здоровья.

Адаптивная физическая культура должна стать необходимой составляющей стиля жизни людей старшего и пожилого возраста. Профессиональный и общественный опыт старшего поколения является неоспоримым социальным бо-

гатством. Концепция оздоровления россиян должна иметь в своей основе научно обоснованную методику подбора физических упражнений и видов спорта с учетом возраста, пола, состояния здоровья, личностных интересов и возможностей. Такой подход в организации физкультурно-оздоровительной деятельности людей старшего и пожилого возраста позволит сохранить социальные ценности и нормы, а так же будет содействовать социальному развитию общества.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями: учебное пособие / Т.В. Андрихина, Е.В. Кетриш, Н.В. Третьякова, К.Н. Бараковских Екатеринбург, 2018. 158 с.
2. Литвинова Г.А. Адаптивная физическая культура как средство физической реабилитации и социальной адаптации // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 3. С. 62-64.
3. Ольховская Е.Б. Эффективные формы и средства физического воспитания людей старшего возраста // Педагогический вестник. 2019. № 11. С. 59-61.
4. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. № 6 (37). С. 57-63.
5. Ханин Ю.Л. Диагностика состояния тревоги и личной тревожности у детей и подростков. Вильнюс, 1988. 56 с.
6. Fait, Hollis F. Special Physical Education. Adapted, Corrective, Developmental. 1978. 414 p.
7. Hall Carrie M., Brody Lori. Thein Therapeutic Exercise. Moving Toward Function. 2005. 787 p.
8. Karvonen, M. J. The effects of training on heart rate; a longitudinal study // Ann Med ExpBilFenn. 1957. № 35. P. 307-315.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura v kompleksnoj rehabilitacii i social'noj integracii lic s ogranichennymi vozmozhnostjami: uchebnoe posobie / T.V. Andrjuhina, E.V. Ketrish, N.V. Tret'jakova, K.N. Barakovskih Ekaterinburg, 2018. 158 s.
2. Litvinova G.A. Adaptivnaja fizicheskaja kul'tura kak sredstvo fizicheskoy rehabilitacii i social'noj adaptacii // Mir nauki, kul'tury, obrazovanija. 2016. № 3. S. 62-64.
3. Ol'hovskaja E.B. Jeffektivnye formy i sredstva fizicheskogo vospitanija ljudej starshego vozrasta // Pedagogicheskij vestnik. 2019. № 11. S. 59-61.
4. Sapagina T.A., Ol'hovskaja E.B. Adaptacija studentov k faktoram professional'no-obrazovatel'noj sredy // Pedagogicheskij zhurnal Bashkortostana. 2011. № 6 (37). S. 57-63.
5. Hanin Ju.L. Diagnostika sostojanija trevogi i lichnoj trevozhnosti u detej i podrostkov. Vil'njus, 1988. 56 s.
6. Fait, Hollis F. Special Physical Education. Adapted, Corrective, Developmental. 1978. 414 p.
7. Hall Carrie M., Brody Lori. Thein Therapeutic Exercise. Moving Toward Function. 2005. 787 p.
8. Karvonen, M. J. The effects of training on heart rate; a longitudinal study // Ann Med ExpBilFenn. 1957. № 35. P. 307-315.

Поступила в редакцию 25.11.2020.

Принята к публикации 29.11.2020.

Для цитирования:

Ольховская Е.Б. Оптимизация здоровья людей старшего поколения средствами физкультурно-спортивной деятельности // Гуманитарный научный вестник. 2020. №11. С. 56-62.
URL: <http://naukavestnik.ru/doc/2020/11/Olkhovskaya.pdf>