

максимально положительный результат в организации и координации членов всей команды. Большое значение в достижении поставленной перед командами цели, отводится полному согласию и взаимопониманию между тренером и капитаном команды. Таким образом, лидерство в спортивной команде – это совокупность потребностей членов спортивной команды, характер стоящих перед ней поставленных целей и задач, а так же самого лидера и его авторитета.

#### Список литературы

1. Парыгин Б.Д. // Руководство лидерство (опыт социальнопсихологического исследования, 2006.
2. Фатиева И., Нижельская О. С чего начинается лидер / Перевод с англ. - М.: Альпина, 2005.
3. Джамгаров Т.Т., Румянцева В.И. Лидерство в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
4. Кретти Браينت Дж. Психология в современном спорте. Пер. с англ. Ханина Ю.Л. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Питушкина О.А., Каширин М.С., Мусина С.В., Шлемова М.В., Мустафина Д.А. Роль лидера в регуляции межличностных отношений в команде // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 188-189.
6. Козлов А.В., Турченкова Г.В. Теоретические аспекты сущности лидера в игровых видах спорта // Молодой ученый – 2014. – №6. – С. 846-848.

### **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Поздеева В.Д., Сапегина Т.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** Целью статьи являлось проанализировать физическую активность людей старшего возраста и выяснить, как можно повысить их работоспособность средствами физической культуры. По данным здравоохранения демографическая ситуация в современном мире характеризуется устойчивым старением населения. Задачами было поиск информации и дальнейшее написание статьи.

**Ключевые слова:** работоспособность, люди старшего возраста, физическая активность, физическая культура.

В настоящее время уровень работоспособности у людей старшего возраста уменьшается, так же увеличился пенсионный возраст и в связи с этим работоспособность начнет падать с еще большей скоростью. Так же по данным здравоохранения мы наблюдаем прирост пожилых людей в населении. По классификации ВОЗ пожилым считается возраст после шестидесяти лет. Из-за повышения пенсионного возраста возрастные позиции могут снизиться, так как людям придется работать дольше положенного срока, что бы увеличить работоспособность пожилых людей нужно начинать заниматься улучшением физического состояния еще с раннего возраста, что бы опередить преждевременное старение и в пожилом возрасте чувствовать себя намного лучше.

Движение – это жизнь! С возрастом у людей уменьшается двигательная активность, а люди, которые прежде не занимались физической культурой, еще больше начинают угасать в процессе старения организма. Если же человек ранее не занимался спортом и физической культурой, то сейчас, когда он вступил в фазу старения ему обязательно нужно давать дополнительную нагрузку на свой организм.

Был даже проведен эксперимент, результаты которого показали, что физические тренировки для лиц старшего возраста изменяют типичную возрастную динамику и повышают уровень физической работоспособности. Но у лиц старшего возраста в связи со старением организма, наблюдается снижение общего самочувствия, организм стареет и человек уже не может так же быстро ходить или подниматься по ступеням, или бежать за автобусом, тем более, если до наступления пожилого возраста он не занимался физической подготовкой своего организма. Нужно дополнительно в качестве профилактики общего самочувствия добавлять аэробные нагрузки: легкий бег, плавание, скандинавская ходьба, ходьба на лыжах.

Объем физических нагрузок и их интенсивность нужно регулировать по состоянию организма пожилого человека. Разнообразием физической активности множество. Если пожилой человек имеет определенные навыки, ему будет полезен спорт на свежем воздухе, гольф, теннис, скандинавская ходьба, так же будет полезно начать заниматься плаванием. Игры будут способствовать позитивному настрою, и дадут заряд бодрости. Так же вместе с этими физическими занятиями нужно выполнять специальные гимнастические комплексы, чтобы активизировать дыхательную функцию, сердечно-сосудистую систему, упражнения для подвижности позвоночника, суставов конечностей, для тренировки координации и равновесия, для нормализации обмена веществ.

Следует учитывать, что с возрастом возможность организма выполнять физическую работу падает. Именно поэтому следует не забывать об этом и выполнять нагрузки малой и средней интенсивности. Так же нужно придерживаться концепции постепенного нарастания нагрузки – до ста пятидесяти минут в неделю. К примеру, активность пожилого человека может составлять по тридцать минут, пять раз в неделю. Если включить физическую активность в свою жизнь и выполнять ее регулярно, то в дальнейшем она войдет в ваш образ жизни.

Так же нужно разделять мужчин и женщин, так как физическая активность влияет по-разному на эти два организма. Мужчинам же априори легче даются физические нагрузки, им легче поддерживать себя в форме и накачивать мышцы, все из-за уровня такого гормона как тестостерон. У женщин же этот гормон намного меньше содержится в организме и поэтому им нужно больше, дольше и упорнее заниматься своей физической активностью, что бы поддерживать себя в хорошей форме.

Еще Гиппократ сказал: «Ничто не истощает организм так, как физическое бездействие». В современном мире так же известно о вреде гиподинамии у лиц пожилого возраста.

Несомненно, следует учитывать физиологические и психологические требования труда людей старшего возраста, а не начинать действовать и нагружать физической активностью человека лишь тогда, когда он достигнет пенсионного возраста. Работодатели считают, что старение человека это его личная проблема, но это не правильный подход. Например, в Японии, заботятся о стареющих сотрудниках, что потом им оборачивается миллионными прибылями.

Что бы реализовать индивидуальный подход к каждому пожилому работнику, руководитель должен быть осведомлен об определенных возможностях такого работника:

- взаимосвязи между переживаниями, поведением и профессиональной трудоспособностью пожилых людей;
- способность выдержать ту или иную нагрузку, связанную с определенной деятельностью.

Мы уже говорили о том, что в процессе старения организма ухудшается общее самочувствие человека и состояние его организма. Именно поэтому руководитель предприятия должен соблюдать некоторые правила в организации работы людей пожилого возраста.

Следует следить за нагрузкой пожилых работников, и не допускать внезапного повышения нагрузок. Не спешить, не ставить в рамки жесткого рабочего ритма, давать тайм ауты в процессе работы. А так же не поручать таким работникам слишком тяжелую физическую работу.

В целях контроля состояния пожилых работников, следует регулярно устраивать медицинские осмотры, чтобы предупредить возникновение заболеваний, которые могут появиться из-за работы.

Предоставлять пожилым работникам преимущественно такие рабочие места, где есть возможность спокойной размеренной работы. Где каждый такой работник будет сам составлять себе рабочий процесс по своему самочувствию, где нет чрезмерно бурной или сидячей нагрузки.

В некоторых странах Европы и Азии для эмоциональной и физической разрядки создают помещения с тренажерами, бассейнами, библиотеками, а в некоторых организациях даже строятся теннисные корты, гольф парки и т.д. Сотрудники имеют возможность отдохнуть и в то же время улучшить свое физическое состояние.

#### Список литературы

1. Физическая активность людей пожилого возраста. [Электронный ресурс] <http://rcmp.tatarstan.ru/pogiloi.htm>
2. Сапегина Т.А. Возможности физической культуры в увеличении продолжительности жизни людей старшего поколения /Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-3. С.235-238.

### ОТНОШЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

**Порошина К.И., Пермяков О.М.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

*Аннотация.* Отношение молодежи к физической культуре и спорту является важной проблемой современного общества. За последние несколько десятков лет отношение людей к здоровому образу жизни менялось несколько раз. В наши дни, люди по всему миру разделились на две группы. Одни являются яркими приверженцами здорового образа жизни. Других же, гораздо больше волнуют новейшие технологии, и они предпочитают проводить время за компьютерным столом.

*Ключевые слова:* физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, студенты.

Одной из наиболее важных проблем современного общества является отношение молодежи к физической культуре и спорту. Несколько десятков