

### **Некоторые социальные аспекты физкультурно-оздоровительной работы с людьми зрелого и пожилого возраста**

По данным Всемирной организации здравоохранения на нашей планете отслеживается тенденция увеличения процентного соотношения населения в возрасте 50-80 лет. Закономерность увеличения доли населения старшего возраста в России подтверждается сравнительными данными за 1991 и 2002 г. прирост составил около 5%. Социальный статус этих людей не является устойчивым, так как пенсия и финансовые накопления не могут в полной мере удовлетворить самых элементарных жизненных запросов. Особо остро стоит проблема с удовлетворением потребностей в медицинском обслуживании, а соответственно в поддержании функционального состояния и здоровья. Известно, что здоровье определяется по уровню заболеваемости, продолжительности жизни и физическому развитию. Следовательно, поддерживая физическое развитие за счет двигательной активности, мы способствуем улучшению здоровья и качества жизни.

Многие пожилые люди испытывают желание заняться тем, чем им всегда хотелось (например, кататься на велосипеде, играть в теннис и т. д.). Однако очень скоро большинство обнаруживает, что не в состоянии делать то, что когда-то им казалось совершенно естественным. Большие проблемы со здоровьем являются последствием ранее возникших малых проблем [1; 3]. В некоторых случаях это может привести к отчаянию и депрессии. Но заняться восстановлением своего тела никогда не поздно. Однако для этой возрастной группы не существует организованных форм занятий физической культурой, как у дошкольников, школьников, студентов, военнослужащих. Следует учитывать, что эффективна не всякая двигательная активность, а только организованная в условиях индивидуального подхода к выбору средств и интенсивности физической нагрузки.

По мнению специалистов, решению проблемы продления активной жизни может способствовать широкое использование средств оздоровительной физической культуры. При всей остроте данного вопроса формы организации занятий с людьми старшего возраста не разработаны. В стране не существует государственной системы занятий физической культурой для данной возрастной категории. Имеются различные организационные формы занятий, такие как группы здоровья, клубы любителей бега, центры здоровья при парках и спортивных сооружениях и др. Часть из них держится на энтузиазме и не имеют финансовой поддержки. Другая форма – платные элитные клубы – недоступна подавляющему большинству пенсионеров из-за высокой стоимости предлагаемых услуг.

На основании анализа литературы практического опыта и тщательного отбора была разработана комплексная программа, в которой уделялось значительное внимание общеразвивающей, суставной и дыхательной гимнастике, психокоррекции, стретчингу, закаливанию, мышечной релаксации. При этом минимальная величина двигательной активности составляла не менее 30 минут ежедневно. Теоретическая часть занятия включала, вопросы гигиены, самоконтроля, психологии взаимоотношений, закаливания, рационального сбалансированного питания, что, по нашему мнению, способствовало переходу организма пожилого человека на адекватный психологический и функциональный уровень.

До начала занятий было проведено тестирование с использованием компьютерной и функциональной диагностики. Определена допустимая физическая нагрузка. В ходе занятий большое внимание уделялось созданию в группе положительного психологического микроклимата. Занимающиеся должны были осмыслить и понять суть оздоровительного воздействия используемых средств. Для решения этой задачи предлагалось ведение дневника самоконтроля, совместное обсуждение тем в теоретической части занятия, выступления с докладами самих занимающихся [2].

Срочное, текущее и этапное тестирование функциональных возможностей, двигательной подготовленности и физического развития позволило определить индивидуальные адаптированные возможности каждого занимающегося. Анализ этих результатов, позволил нам с определенной погрешностью составить режимы физических нагрузок для групп с определенным уровнем двигательной подготовленности и функциональных резервов, что кратко суммировано в таблице.

Рекомендуемая физическая нагрузка (ее объем и интенсивность) для лиц пожилого возраста, исходя из исходного уровня их физической подготовленности

Показатели	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	Высокий
Режим занятий	подготовительный	развивающий	дальнейшего совершенствования
Интенсивность нагрузки, % от ЧСС макс.	60	70	80
Продолжительность одного занятия, мин	20-30	40-50	60-80
Колич. занятий в неделю	5	3-4	2-3
Энерготраты в одном занятии, ккал	150-200	300-400	850-1000

При этом хочется отметить, что для данного контингента большое внимание, особенно в начальный период занятий, следует уделять упражнениям на гибкость. Это связано с тем, что с возрастом мышцы становятся более «зажатыми», в них увеличивается количество соединительной ткани (коллагена). При этом известно, что в суставных и сухожильных элементах находится большое количество афферентных рецепторов подающих информацию о состоянии костно-мышечного аппарата в двигательно-чувствительные зоны коры больших полушарий. Таким образом «растяжка» – это безопасный, эффективный и очень важный для пожилых людей способ стимуляции мышц. Существуют подтверждения того, что растяжка улучшает и психологическое состояние пожилых людей, что может способствовать повышению качества жизни. Занимаясь ежедневной растяжкой и упражнениями на координацию, мы повысим тонус мышц и снизим уровень возрастных дегенеративных изменений. С учетом этого факта растяжка может считаться даже более важным элементом тренировки, чем физические упражнения. Следовательно, растяжка

в сочетании с физическими упражнениями является ключом к здоровью и хорошему самочувствию на протяжении всей жизни.

#### Библиографический список

1. *Амосов А.М.* Преодоление старости. М., 1996.
2. *Гаврилов Д.Н., Казанкина Т.В., Малинин А.В.* Организационно-педагогические основы оздоровительной физической культуры с лицами среднего и старшего возраста // Гуманитарное образование: традиции и новации: Тез. докл. межвуз. науч.-практ. конф. СПб., 2000.
3. *Муравов И.В.* Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества // Теория и практика физической культуры. 1990. №6.

*Н.Т. Стрешкова (Екатеринбург)*

#### **Детские спортивные школы – центры организации досуга детей и подростков**

В настоящее время в стране принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (1999), в котором физическая культура и спорт рассматриваются как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности, а также воспитание патриотизма, подготовки к защите Родины.

С большим сожалением приходится констатировать тот факт, что при наличии желания у 95% школьников заниматься спортом, реализовать свое желание может далеко не каждый учащийся. Одной из причин является, по нашему мнению, недостаточное количество детских спортивных школ. Принять всех желающих заниматься в такие школы практически нет возможности по той причине, что финансирование этих школ осуществляется по остаточному принципу, нет достаточного количества спортивных залов и т. д. Главными функциями спортивных школ являются, прежде всего, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие. Детские спортивные школы являются центрами досуга детей и подростков. В этих школах многие дети не только улучшают свои физические способности и возможности, они обретают навыки общения в коллективе и многое другое, что, безусловно, необходимо им в дальнейшей жизни. В 2004 г. нами было проведено анкетирование 39 тренеров и 300 воспитанников Детской юношеской спортивной школы № 19 Орджоникидзевского района Екатеринбурга. Проанализировав данные, мы выяснили, что 75% воспитанников считают занятие спортом лучшим времяпровождением; 80% опрошенных детей желают получить спортивное звание; 25% детей пришли в ДЮСШ самостоятельно; 20% привели родители и друзья, остальные были приглашены тренером.

Анализ анкет тренерского состава показал: 97% тренеров считают, что ДЮСШ должны выполнять задачу по укреплению здоровья, организации досуга и повышению уровня физической подготовленности детей и подростков, а уже затем ставить перед занимающимися детьми цель в достижении высоких спортивных результатов. До 40% детских тренеров считают, что добиться высоких спортивных достижений могут без исключения все дети при наличии желания заниматься спортом.