

5. *Епархина, О. В.* Моделирование коррупции / О. В. Епархина. Текст : непосредственный // Ярославский педагогический вестник. 2013. № 1, том. 1. С. 110–116. Текст : непосредственный.
6. *Коган, М. С.* Философская теория ценностей / М. С. Коган. Санкт-Петербург, 1997. 205 с. Текст: непосредственный.
7. *Кант, И.* Метафизика нравов / И. Кант. Сочинения : в 6 т. Москва : Мысль, 1965. Т. 4, ч. 2. С. 107–438. Текст : непосредственный.
8. *Кассиан Римлянин, Св. Иоанн.* Обзорение духовной брани / Святой Иоанн Кассиан Римлянин // Добротолюбие. Москва, 1998. Т. 2, гл. 5. С. 25-98. Текст : непосредственный.
9. *Кутер П.* Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей / П. Кутер. Санкт-Петербург : Б.С.К., 1998. 15 с. Текст : непосредственный.
10. *Ожегов, С. И.* Словарь русского языка / С. И. Ожегов. Москва : Русский язык, 1989. Текст : непосредственный.
11. *Платон.* Собрание сочинений / Платон. Москва, 1971. 752 с. Текст: непосредственный.
12. *Св. Ефрем Сирин.* Подвижнические наставления / Св. Ефрем Сирин. Москва, 1992. Т. 2. С. 255–256. Текст : непосредственный.
13. *Смит А.* Исследование о природе и причинах богатства народов / А. Смит. Москва, 2007. 960 с. Текст : непосредственный.
14. *Сухомлинский, В. А.* Как воспитать настоящего человека / В. А. Сухомлинский ; сост. О. В. Сухомлинская. Москва, 1990. 273 с. Текст : непосредственный.
15. *Щербатых, Ю. В.* Психология жадности социально-экономические общегуманитарные аспекты модернизации Российской экономики / Ю. В. Щербатых. Воронеж : ВФ МГЭМ, 2011. С. 215–218. Текст : непосредственный.
16. *Франкл, В.* Воля к смыслу / В. Франкл. Москва : Апрель-Пресс : ЭКСМО-Пресс, 2000. 368 с. Текст : непосредственный.

УДК 37.013.83:37.037.1-053.87/.88

**Е.Б. Ольховская**

**E.B. Olkhovskaya**

***ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург  
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg  
zotmfk@yandex.ru***

## **ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **PHYSICAL EDUCATION OF THE SENIOR GENERATION IN THE CONTEXT OF CONTINUOUS EDUCATION**

**Аннотация.** В работе физкультурно-оздоровительная деятельность представлена как средство продления социального и профессионального долголетия. Для этого необходим научный подбор форм организации и средств физического воспитания для людей с возрастными ограничениями в здоровье.

**Abstract.** In the work of physical fitness activities is presented as a means of extending social and professional longevity. This requires a scientific selection of forms of

organization and means of physical education for people with age-related limitations in health.

**Ключевые слова:** здоровье, физическая культура и спорт, люди старшего и пожилого возраста, скандинавская ходьба, настольный теннис.

**Keywords:** health, physical education and sport, adult and elderly people, Nordic walking, table tennis.

Проблема продления активного социального и профессионального долголетия стоит достаточно остро в современных социально-экономических условиях. Основной целью непрерывного образования является развитие личности не только в период психофизического и социального становления, но и в период старения, когда наиболее значимой становится задача компенсации утрачиваемых функций и возможностей организма. Следовательно, укрепление здоровья людей старшего и пожилого возраста, оптимизация их профессиональной работоспособности, сохранение социальной востребованности сегодня приобретают актуальный характер и требуют конструктивного решения.

Образ жизни людей старшего поколения должен стать объектом пристального внимания, как самого человека, так и социально-ориентированных государственных структур. Одной из значимых составляющих здорового образа жизни человека является двигательная активность. Потребность организма в выполнении ежедневной физической нагрузки в соответствии с возрастом, полом, состоянием здоровья должна удовлетворяться на протяжении всей жизни. В данной работе представлены особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности людей старшего и пожилого возраста. Предложенные формы и средства физического воспитания позволяют оптимизировать функциональное состояние организма.

Физическая культура людей старшего поколения обладает ярко выраженными характерными чертами, что наглядно объясняется особенностями их организма и уровнем здоровья. Наиболее распространенными хроническими заболеваниями после пятидесяти лет являются заболевания сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, органов зрения, пищеварительной системы и центральной нервной системы. Таким образом, занятия двигательной активностью должны учитывать состояние данных функциональных систем, полностью исключать возможность получения различных травм, учитывать темп восстановительных процессов в организме после физической нагрузки. Таким образом, физическая культура людей старшего и пожилого возраста должна иметь адаптивный характер, т.е. быть направленной на восстановление и сохранение психофизического здоровья со стойкими нарушениями жизнедеятельности, а так же на интеграцию их в социальную среду [3].

При организации занятий физкультурно-оздоровительной деятельности очень важно грамотно подбирать средства физической культуры, объем нагрузки, интенсивность физических упражнений с учетом особенно-

стей организма и уровня физического состояния каждого человека [1]. Проведенный нами анализ научной литературы по проблеме активного долголетия россиян убедительно показал дефицит научно-обоснованных методик, позволяющих создавать индивидуально-дифференцированные системы оздоровления людей старшего поколения.

Формы организации физкультурно-оздоровительной деятельности людей старшего и пожилого возраста могут быть как малые (утренняя гимнастика, физкультминутки и т.д.), так и большие (систематические занятия физическими упражнениями).

Изучение и логико-аналитической сопоставление средств физкультурно-оздоровительной деятельности с функциональным состоянием организма человека старше пятидесяти лет показали, что наиболее эффективными средствами будут упражнения на растяжку и дыхательные упражнения во время утренней зарядки, а так же скандинавская ходьба и настольный теннис.

Скандинавская ходьба – наиболее доступный вид двигательной активности, который показан практически всем, кто осознано хочет сохранять и укреплять свое здоровье в любом возрасте. Это пешие прогулки, во время которых при ходьбе опираются на специальные палки. Данный вид любительского спорта имеет огромный оздоровительный потенциал. Использование палок во время ходьбы позволяет уменьшить нагрузку на суставы (коленный, тазобедренный) и пяточные кости. При скандинавской ходьбе задействовано большое количество мышц спины и плечевого пояса. Данная физическая нагрузка сжигает энергии в полтора раза больше, чем обычная ходьба. Кардионагрузка при данном виде ходьбы способствует развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы [3]. Научные исследования показали, что ходьба с палками тренирует чувство равновесия и координацию движений, так же является идеальным средством для улучшения осанки. Пожилым людям скандинавская ходьба предоставляет больше комфорта, поскольку они могут опираться на палки при подъеме на гору или при коротких остановках.

Настольный теннис – лично-командный олимпийский вид спорта, который предъявляет высокие требования к уровню психофизического развития теннисистов-профессионалов. Почему же в него играют люди с ограниченным здоровьем, любого возраста, с низким физическим уровнем развития, не нанося вреда своему здоровью? Во время встречи, играющий в настольный теннис непосредственно на обмен ударами затрачивает только треть игрового времени. Сделав резкое движение, мышцы имеют возможность расслабиться, получают кратковременную передышку и, работая поочередно, не устают в течение продолжительного времени. Игровые эпизоды сменяются паузами, во время которых игрок ходит за мячом. Для спортсмена высокого класса это не имеет большого значения, но для нетренированного человека может быть важным. При игре в настольный теннис организм испытывает нагрузки аэробного характера, имеющие оз-

доровительный и терапевтический эффект. Особенно полезны дозированные нагрузки такого рода для профилактики и лечения заболеваний сердечнососудистой и дыхательной системы [2]. Настольный теннис – спортивная игра, которая достаточно популярна у людей старшего и пожилого возраста.

Самостоятельные занятия скандинавской ходьбой и настольным теннисом возможны только после серии обучающих семинаров и практических занятий под руководством преподавателя-инструктора. Продолжительность и интенсивность занятий определяется для каждого индивидуально с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность должна стать обязательной частью образа жизни людей старше пятидесяти лет. Жизненный и профессиональный опыт людей старшего поколения представляет большую социальную ценность. Следовательно, непрерывное образование в сфере физического воспитания старшего поколения через двигательную активность будет способствовать сохранению социальных ценностей и норм, содействовать экономическому развитию общества. Систематические занятия научно подобранными видами спорта и упражнениями, соответствующими состоянию здоровья и уровню физической подготовки, будут способствовать продлению активного социального и профессионального долголетия каждого человека.

### Список литературы

1. *Гурьев, С. В.* Оптимизация управления процессом физического воспитания студентов на основе современных педагогических технологий : монография / С. В. Гурьев, Т. А. Сапегина, С. П. Миронова, Е. Б. Ольховская. Москва, 2019. 144 с. Текст : непосредственный.
2. *Ольховская, Е. Б.* Физкультурно-спортивная деятельность в контексте оптимизации здоровья современных студентов / Е. Б. Ольховская. Текст : непосредственный // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62–2. С. 192–196.
3. *Ольховская, Е. Б.* Физическая культура и спорт людей с ограниченными возможностями здоровья / Е.Б. Ольховская. Текст : непосредственный // Современные научные исследования и разработки. 2018. Т.2, № 5 (22). С. 698–700.