

индустрия предоставляет огромный выбор оборудования для координационных тренировок, например, полусферы (BOSU), подвижные платформы, мягкие поролоновые валики, аэростепы, резиновые модули. Также для поддержания равновесия используют резиновые или набивные мячи [4].

Таким образом использование различных средств и методов в тренировочном процессе помогут улучшить вестибулярную устойчивость спортсменов.

Библиографический список:

1. *Ефремов, В.В.* Особенности методики развития координации движений и равновесия в гольфе / В.В. Ефремов, Н.Н. Быков // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2012. С. 81-85. Текст: электронный // eLibrary.Ru: научная электронная библиотека: сайт. Москва. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_30746526_46832711.pdf (дата обращения 19.12.2022).
2. *Линхард, Л.* Нейроатлетика для улучшения реакции и скоростных характеристик: скорость зарождается в мозге / Л.Линхард; пер. с нем. С.Э.Борича. Минск: Попурри, 2022. 288 с. Текст: непосредственный.
3. *Лях, В. И.* Развитие координационных способностей у дошкольников / В. И. Лях. Москва: Спорт-Человек, 2018. 128 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/114620> (дата обращения: 28.10.2024).
4. *Сапожникова, О.В.* Фитнес: учебное пособие / О.В.Сапожникова. Москва: ФЛИНТА: Изд-во Урал. Унта, 2017. 144с. ISBN 978-5-9765-3232-8 – ISBN 978-5-7996-1516-1. Текст: электронный // Лань: Электронно-библиотечная система: сайт. – URL: <https://reader.lanbook.com/book/187842> (дата обращения: 17.12.2022).

УДК 779.796.011.1

Бессонов А.Е., Миронов В.А.

Bessonov A.E, Mironov V.A.

Уральский государственный юридический университет имени В.Ф. Яковлева,
г. Екатеринбург, Россия

Ural State Law University named after V.F. Yakovlev

Yekaterinburg, Russia

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-

ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Аннотация. В статье рассматриваются медико-биологические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности для различных возрастных групп, классифицированных по системе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): от молодого возраста (18-44 года) до долголетия (90+ лет). Медико-биологические аспекты включают параметры, которые помогают оценить физическое развитие, совершенствование двигательных навыков и способность к физическим нагрузкам. Физкультурно-оздоровительная деятельность способствует укреплению здоровья и улучшению качества жизни. В статье обсуждается современная проблема

снижения физической активности среди населения, связанная с малоподвижным образом жизни, и предлагаются рекомендации по поддержанию физической активности для каждой возрастной группы, с учетом их физиологических особенностей и потребностей.

Ключевые слова: медико-биологические аспекты, физкультурно-оздоровительная деятельность, возрастные группы, физическая активность, здоровье

MEDICAL AND BIOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS ACTIVITIES FOR ALL AGE GROUPS

Abstract. The article examines the medical and biological aspects of physical fitness and wellness activities for various age groups, classified according to the World Health Organization (WHO) system, ranging from young age (18-44 years) to longevity (90+ years). The medical and biological aspects include parameters that help assess physical development, the improvement of motor skills, and the ability to handle physical exertion. Physical fitness and wellness activities contribute to health improvement and the enhancement of quality of life. The article addresses the current issue of declining physical activity among the population, linked to a sedentary lifestyle, and provides recommendations for maintaining physical activity in each age group, considering their physiological characteristics and needs.

Keywords: medical and biological aspects, physical fitness and wellness activities, age groups, physical activity, health

Медико-биологические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности для всех возрастных групп. В зависимости от целей демографического и социально-экономического анализа различают однолетние возрастные группы и укрупнённые (5-летние, 10-летние и др.).

Медико-биологические аспекты – это параметры, которые позволяют определить параметры и динамику развития организма, а также способы и механизмы совершенствования двигательных навыков и способности к физическим нагрузкам.

Физкультурно-оздоровительная деятельность – социальный процесс, который выражается в физических действиях и оздоровительных процедурах, способствует укреплению здоровья, овладению физической культурой.

Возрастная группа – совокупность людей одинакового возраста, основной элемент возрастной структуры населения.

Рассматриваться будут возрастные группы, согласно квалификации возрастов принятой ВОЗ: Молодой возраст — 18-44, Средний возраст — 45-59, Пожилой возраст — 60-74, Старческий возраст — 75-90, Долголетие — 90+.

На данный момент в России существует проблема с физкультурно-оздоровительной деятельностью. Граждане все больше пренебрегают физической

активностью в повседневной жизни. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в 2022 году почти треть (31%) взрослого населения во всём мире — примерно 1,8 миллиарда человек — не соблюдали рекомендуемые нормы физической активности. В период с 2010 по 2022 год распространённость недостаточной физической активности среди взрослых увеличилась примерно на 5 процентных пунктов. Если эта тенденция сохранится, то к 2030 году уровень малоподвижности, по прогнозам, возрастёт до 35%.

Это связано с увеличением работы, распространением сидячего образа жизни, увеличение достатка граждан и увеличением комфорта жизни. Также немаловажное значение имеет распространение вредных привычек среди населения, нерациональное питание, повышенная загрязнённость окружающей среды в крупных городах и сильное психическое перенапряжение. Все вышперечисленное в совокупности вызывает нарушение нормального функционирования всех систем организма. Исправить ситуацию могут только регулярные занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью, аспекты которой будут рассмотрены в этой статье.

Медико-биологические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности для молодого возраста - 18-44 года

Занятия физической культурой выступают, как продукт практической и мыслительной деятельности. Для этой возрастной группы необходим высокий уровень физической активности. Физическая активность всесторонне и гармонично способствует формированию личности человека, поддерживает высокий уровень работоспособности и оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние человека.

Наиболее подходящая активность для этой возрастной группы - 150 минут высокоинтенсивной нагрузки в неделю. Для комфортного распределения нагрузки стоит заниматься по 30 минут 5 раз в неделю. Также особо важно не менее двух раз в неделю необходимо заниматься силовыми упражнениями.

Медико-биологические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности для среднего возраста 45-59 лет

Для людей возраста 45-59 лет физкультурно-оздоровительная деятельность носит оптимизационно-функциональный характер. Она предупреждает развитие таких заболеваний как сердечно-сосудистая недостаточность, сахарный диабет, деменция и инсульт. Люди этого возраста должны заниматься физической активностью не для развития своего организма, а для поддержания его нормального функционирования. Оптимальная физическая активность для них- физическая активность средней интенсивности не менее 150 минут в неделю, высокой интенсивности – не менее 75 минут в неделю.

Медико-биологические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности для пожилого возраста 60-74 лет

По данным ООН, а если точнее, по словам бывшего исполнительного директора Фонда ООН в области народонаселения, Торая Обальда: "В настоящее время в мире происходит демографическое старение населения в ускоренном темпе. Сегодня каждый десятый на земном шаре достиг возраста 60 лет или старше, и согласно прогнозам, к 2050-ому году каждый пятый будет старше 60-и. Поэтому мы должны знать не только о нуждах пожилых лиц, проживающих сегодня, но также о потребностях будущих поколений пожилых лиц, чтобы соответственно строить наши планы." Эти слова подтверждают, что демографическое старение стало главной проблемой миро населения в 21-ом веке. Поэтому здоровье пожилых людей всю больше стоит на повестке дня в развитых странах мира, поскольку эта проблема в них звучит с каждым годом всё громче. Физическая активность для представителей данной возрастной группы носит предупредительный и поддерживающий характер, в том смысле, что помогает предупредить развитие таких заболеваний как ишемическая болезнь сердца, гипертония, инсульт, и другие болезни сердечно сосудистой системы, остеопороз при поражении опорно-двигательной системы, различные раковые заболевания, а также снижение когнитивных функций мозга и психологические проблемы, такие как депрессия от перехода в новый социальный статус (выход на пенсию, снижения материальных ресурсов и т. д.). Кроме того, занятия физической активностью помогают предотвращать падения и связанный с ними травматизм, а также препятствуют ухудшению состояния костной системы.

По данным ВОЗ пожилым людям рекомендуется заниматься физической активностью разными степенями интенсивностями, а точнее не менее 150–300 минут в неделю заниматься физической активностью средней интенсивности с аэробной нагрузкой и не менее 75–150 минут в неделю заниматься физической активностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой. Также можно уделять в течение недели время сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности. Но также должны братья во внимание физиологические особенности организма.

Медико-биологические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности для старческого возраста 75-90 и долголетия 90+ лет

Физическая деятельность для людей данных возрастных групп предусматривает только поддержание оптимального функционирования организма, из-за необратимых и ускоряющихся процессов старения. Для предотвращения заболеваний, улучшения общего самочувствия и укрепления организма к числу рекомендуемых физических упражнений относятся гимнастические упражнения, направленные на поддержание гибкости скелета.

Крайне важны упражнения для позвоночного столба, шеи, спины в виде сгибания и разгибания, приседания, поворотов туловища и шеи для профилактики отложения солей и развития остеохондроза, спондилеза, а также упражнения для укрепления брюшного пресса. А также не менее важны ходьба и бег (только с разрешения и под непосредственным контролем врача). Для лиц возрастных групп используют двигательные режимы: для возрастной группы 75-90 двигательный режим может быть щадяще-тренирующий, а для 90+ только щадящий режим, под контролем медицинских работников. Стандартное рекомендуемое время для тренировок для людей в возрасте 75–90 лет и старше — 15–20 минут ежедневно, два-три раза в неделю. Важно ориентироваться на собственные ощущения и делать тренировки короче или длиннее в зависимости от них.

Медико-биологические аспекты физкультурно-оздоровительной деятельности являются важными для всех возрастных групп, так как они обеспечивают комплексное воздействие на организм и способствуют сохранению здоровья. Физическая активность играет ключевую роль в поддержании нормальной работы сердечно-сосудистой системы, укреплении опорно-двигательного аппарата, профилактике хронических заболеваний и улучшении психоэмоционального состояния. Для молодежи занятия спортом помогают в гармоничном развитии и укреплении иммунитета, для взрослых – в поддержании работоспособности и профилактике заболеваний, для пожилых людей – в замедлении возрастных изменений и сохранении независимости. Комплексный подход, основанный на учете возрастных особенностей, медицинских показаний и индивидуальных возможностей, позволяет сделать физическую активность эффективным инструментом укрепления здоровья на протяжении всей жизни.

Библиографический список:

1. Пирожков, С. И. Народонаселение: энциклопедический словарь
2. Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием / [под. ред. Г. В. Бугаева, И. Е. Поповой]. Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2018. 582 с.
3. *В помощь* пожилому человеку и его близким: физическая активность в пожилом возрасте: Методические рекомендации / Под ред. О. Н. Ткачевой. Москва: Прометей, 2019. 20 с
4. Хоркина, Н.А., Филиппова А.В. / Физическая активность пожилых людей как объект управляющего воздействия государства

УДК 37.018.8

Бухаров Е.А., Вольперт Б.А.
Bukharov E.A., Volpert B.A.
Уральский федеральный университет