

клубах города, что говорит об успешной реализации президентской программы «Здоровье нации».

Регулярная физкультурно-оздоровительная деятельность развивает организм и укрепляет его здоровье. Силами института физической культуры, спорта и здоровья, и спортклуба РГППУ в образовательный процесс студентов внедрён комплекс мероприятий, направленный на формирование физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном процессе вуза. Сформированы методы воспитания для сознательного отношения студентов к собственному здоровью, физическому и психическому состоянию в юношеском этапе развития личности так как формирование здорового образа жизни студенческой молодежи в образовательном пространстве высшего учебного заведения является определяющей основой всестороннего и гармоничного развития личности обучающегося, его образа жизни и жизненной позиции [7]. В формировании здорового образа жизни наиважнейшей должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование активной мотивации заботы о своем здоровье и здоровья, находящихся вокруг людей.

Библиографический список

1. *Артемьев А. А.* Модель организации физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / А. А. Артемьев. // Евразийский Союз Ученых. 2015. № 3-1 (12). С. 13-16.
2. *Виленский М.Я.* Формирование физической культуры личности учителя в процессе его профессиональной подготовки: дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. доклада. - М., 1990. - 84 с.
3. *Риккер А. С.* Влияние двигательной активности на физическое состояние человека / А. С. Риккер, Т. А. Андреев. // Наука-2020. 2021. № 4 (49). С. 203-206.
4. *Серебряков Г. О.* Анализ заболеваемости и физической активности студентов вуза / Г. О. Серебряков, В. Н. Егоров. // Физкультура и здоровье: молодежная наука и инновации: сборник научных трудов / Под ред. Е.Д. Грязевой. Тула: Изд-во ТУЛГУ, 2011. С. 155-157
5. *Смутина А. О.* Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой / А. О. Смутина. // Молодой ученый. 2020. №4(294). С.316-318.
6. *Медведева С. А.* Проектирование индивидуальной траектории формирования физической культуры личности студента профессионального обучения/ С. А. Медведева. // NovaInfo. 2016. № 50. С. 317-324.
7. *Любина Н. В.* Роль физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студента / Н. В. Любина. // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 3-12. С. 81-84.

Родионова М.М., Комлева С.В.
Российский государственный профессионально-педагогический университет,

ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

Аннотация. Сегодня, как никогда, физкультурно-оздоровительная деятельность для лиц, пожилого возраста, имеет колоссальное значение. Можно наблюдать, как прекратили существование группы здоровья, различные клубы, секции и кружки в то время, как процесс старения – необратим, он несет свои изменения абсолютно во все аспекты тела, разума и состояние самого человека. Следовательно, физкультурно-оздоровительная деятельность для лиц пожилого возраста, является необходимым и важным компонентом, для поддержания полноценной жизни

Ключевые слова: оздоровительная деятельность, физическая активность, старение, спортивные комплексы для пожилых людей, возрастные группы.

Проблема организации физкультурно-оздоровительной деятельности стоит достаточно остро в современных реалиях. Задачи укрепления здоровья людей старшего и пожилого возраста, оптимизации их профессиональной работоспособности, сохранения социальной востребованности сегодня приобретают актуальный характер и требуют конструктивного решения.

Цель данного исследования: изучить проблематику организации физкультурно-оздоровительной деятельности с пожилыми людьми.

Объектом пристального внимания должен стать жизненный уклад людей пожилого возраста, причем как самого человека, так и социально-ориентированных на это структур. Одним из решающих факторов сохранения здоровья в любом возрасте является физическая активность. В этой статье мы рассматриваем влияние физической культуры на лиц пожилого возраста, а следовательно, при организации занятий физкультурно-оздоровительной деятельности очень важно грамотно подбирать средства физической культуры, объем нагрузки, интенсивность физических упражнений с учетом особенностей организма и уровня физического состояния каждого человека. Далее мы обратим внимание на наиболее выраженные проблемы в организации физкультурно-спортивной деятельности с пожилыми людьми.

Необратимость процесса: у лиц пожилого возраста наступают необратимые процессы старения, замедления метаболизма, потеря эластичности тканей, гипоксия, асфиксия, сердечно-сосудистые заболевания, поэтому, комплекс оздоровительных мер, важно подбирать рационально.

Чем старше человек, тем ниже уровень его физической подготовленности, тем большая доля нагрузки должна выполняться на уровне ЧСС от 40 до 60%.

Так, для 60-летнего человека показатели ЧСС могут возрастать от 96 уд/мин. (60% от максимального) до 130 уд/мин.

Поддержание умеренной, физкультурной активности:

Основными средствами сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом возрасте, являются: гигиеническая, и лечебная гимнастики.

С течением времени, наблюдается, полное восстановление мышц, слабо функционировавших, улучшение общего самочувствия, восстановление утраченных двигательных навыков.

Группы оздоровительной деятельности, для лиц пожилого возраста:

По направленности оздоровительной деятельности, можно выделить *три группы*.

К первой группе относятся те, кто в молодости активно занимался физической культурой, и, даже сейчас, несмотря на возраст, продолжает увлекаться любимым видом спорта. Самая оптимальная группа из всех, организм привык испытывать физические нагрузки, и, таким лицам, даже разрешено участвовать в соревнованиях, но только в своей возрастной группе и по тщательно разработанным правилам.

Ко второй группе — относят практически здоровых, пожилых людей, которые не увлекались физической культурой. Здесь проблема уже более выражена, ведь, они нуждаются в квалифицированной помощи, без чего их самостоятельные занятия могут принести больше вреда, нежели пользы.

Третью группу составляют лица, которые являются носителями различного рода серьёзных заболеваний: ишемической и гипертонической болезни, хронического бронхита, артрита.

Каждая группа имеет свои проблемы и риски, при занятии физической активностью в пожилом возрасте, но, данные мероприятия вполне можно осуществлять, если они протекают под наблюдением опытных врачей

Особенности работы с лицами пожилого возраста:

Старший и пожилой возраст характеризуется снижением адаптационных возможностей организма и увеличением количества заболеваний, обусловленных психоэмоциональными и структурными нарушениями в организме. Поэтому занятия физическими упражнениями с этой категорией людей должны носить в большей степени оздоровительную, лечебно-профилактическую направленность.

Важной особенностью в работе с людьми старшего и пожилого возраста является дифференцированный подход к использованию средств физической культуры в зависимости от характера структурных и функциональных нарушений в организме.

Так, можно сделать вывод о том, что, физкультура и физическая активность, важна абсолютно на всех жизненных этапах, в работе с лицами в возрасте — важно уделять самое большое внимание, так как, основными проблемами со здоровьем, является возможность асфиксии, гипоксии, потери сознания итд, что создает свои трудности, в процессе организации подобных мероприятий.

Основной проблемой и спецификой занятий с лицами пожилого возраста — выступает, «износ» организма, когда, человек более подвержен различным заболеваниям, поэтому, программу для занятий, важно подбирать крайне щепетильно, учитывая всевозможные риски.

Не перенапрягать нервную систему, рационально распределять нагрузку, составлять сбалансированный рацион. Всё это, позволит лицам пожилого возраста, вести такую же активную жизнь, как и у молодого поколения.

Библиографический список:

1. Васильев, В.Е. Лечебная физическая культура / В.Е. Васильев. - М., 2012. - 305 с
2. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура / П.И. Готовцев. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 340 с.
3. Кузнецов, А.К. Физическая культура в жизни общества / А.К. Кузнецов. - М., 1995. - 295 с.
4. Мухамеджанов, У. Ф. Физическая культура в пожилом возрасте / У. Ф. Мухамеджанов. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2016. — № 11 (115). — С. 1226-1227. — URL: <https://moluch.ru/archive/115/30333/> (дата обращения: 11.02.2022).