

фундамент, на котором может совершенствоваться спортивное мастерство.

Таким образом, можно говорить, что необходимо в равной мере развивать все стороны личности, если мы рассматриваем боевые искусства как систему самосовершенствования. Главной задачей является необходимость воспитать у обучающегося умение применять все грани подготовки, как на тренировочных площадках, так и в жизни, опираясь на свои физические и моральные качества, другими словами, - формирование устойчивого интереса к занятиям спорта и соблюдением здорового образа жизни на протяжении долгих лет.

Библиографический список

1. Вестбрук, А., Ратти О.. Айкидо и динамическая сфера. Пер. с англ. Текст: непосредственный. К.: «София», 1997. 368 с.
2. Иванов-Катанский, С. А. Джиу-джитсу. Базовая техника борьбы в одежде / С. А. Иванов-Катанский. Текст: непосредственный. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 368 с.
3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) [Электронный источник].

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ Текст: электронный.

Ольховская Е.Б.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

zotmfk@yandex.ru

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ: СРЕДСТВА, МЕТОДЫ, ФОРМЫ**

Аннотация. В современных реалиях стиль жизни людей старшего поколения должен стать предметом неотрывного внимания социально-ориентированных государственных структур. В работе физкультурно-спортивная деятельность представлена как способ оптимизации физического и психического здоровья людей старшего поколения. На основе результатов теоретического анализа автор предлагает скандинавскую ходьбу и настольный теннис в качестве эффективных средств адаптивной физической нагрузки для возрастных людей с ограничениями в здоровье.

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

В современных социально-экономических реалиях все чаще предметом обсуждения становится пролонгация социальной и профессиональной активности россиян. Проблема оптимизации всех граней здоровья людей старшего и пожилого возраста, сохранения их высокой и качественной профессиональной трудоспособности сегодня обретает остро значимый характер и нуждается в пристальном изучении и конструктивном разрешении.

Доказано, что на 50% здоровье зависит от повседневного стиля (образа) жизни. Одним из важных компонентов жизнедеятельности человека, направленных на укрепление здоровья, является физическая активность. В течение всей жизни человек ежедневно должен выполнять достаточный объем двигательные действия с учетом состояния своего здоровья, пола и возраста [1].

Физкультурно-оздоровительная деятельность людей старшего поколения характеризуется специфическими особенностями, связанными с функциональным состоянием их организма. Чаще всего у людей

старше пятидесяти лет наблюдаются отклонения в состоянии органов зрения, опорно-двигательного аппарата, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, системы пищеварения и центральной нервной системы [2]. Занятия физическими упражнениями должны быть организованы с учетом индивидуальных проблем со здоровьем, абсолютно исключать травмоопасные виды спорта и комплексы упражнений, учитывать скорость восстановления после двигательной активности.

Следовательно, физкультурно-оздоровительная деятельность людей старшего и пожилого возраста должна иметь адаптивную направленность, т.е. восстанавливать и укреплять психофизическое здоровье с ярко выраженными деривациями, и так же интегрировать этих людей в социальную жизнь. Индивидуально подобранные для каждого человека средства, методы и формы физической культуры, а так же интенсивность физической нагрузки позволять не только скорректировать двигательный режим, но и оптимизировать состояние основных функциональных систем организма.

Анализ научно-методической литературы по вопросам активного долголетия населения России наглядно продемонстрировал дефицитность научно-обоснованных технологий, дающих возможность разрабатывать индивидуально-дифференцированные системы по оптимизации здоровья людей старшего и пожилого возраста.

Выполнение физической нагрузки людьми старшего возраста может происходить как в виде утренней гимнастики (малые формы занятий), так и в виде организованных или самостоятельных занятий избранным видом спорта или физическими упражнениями (большие формы занятий).

В результате исследования различных средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности, мы определили, что для

людей старшего поколения с учетом функционального состояния их организма в наибольшей степени полезными будут такие малые формы как утренняя гимнастика в виде дыхательных упражнений и элементов стрейчинга (система упражнений на растяжку). В качестве больших форм занятий оптимальными являются ходьба с палками (скандинавская ходьба) и настольный теннис.

Сегодня среди людей, которые осмысленно занимаются своим здоровьем, очень популярна скандинавская или норвежская ходьба [2]. Данный вид физической активности рекомендован почти всем желающим, в любом возрасте и со многими хроническими заболеваниями. Скандинавская ходьба представляет собой обычные прогулки, во время которых необходимо опираться на особые палки. Этот вид ходьбы имеет большой оздоровительный ресурс. При использовании палок во время занятий снижается нагрузка на основные суставы (тазобедренные, коленные), на стопы. В процессе ходьбы работают не только мышцы ног, но и мышцы спины, плечевого пояса. Нагрузка во время ходьбы является аэробной, а это значит, что происходит обогащение организма кислородом. Такая двигательная активность положительно влияет на все системы и органы, особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую систему [1]. Исследования воздействия скандинавской ходьбы на организм показали ее положительное влияние на развитие координации, чувства равновесия, осанку. Люди старшего поколения могут опираться на палки во время остановок или преодолевая небольшие подъемы и неровности. Это делает занятия скандинавской ходьбой более комфортными и безопасными.

Из всех спортивных игр настольный теннис – игра, которая показана людям любого возрастного диапазона, с ограниченными возможностями в здоровье и низким уровнем физической

подготовленности [2]. Для профессиональных теннисистов это олимпийский вид спортивных игр, которые требуют от участников высокий уровень физической подготовки и эмоциональной устойчивости. Почему же настольный теннис популярен у людей старшего и пожилого возраста, не имеющих должного уровня спортивной подготовки, а так же зачастую с различными хроническими заболеваниями?

Важной отличительной чертой настольного тенниса является его безопасность. Во время игры участники не имеют близкого контакта друг с другом, соответственно получение каких-либо травм практически невозможно. Начиная обучение в настольном теннисе, игроки осваивают приемы владения игровыми инструментами (ракеткой и мячом), изучают технику различных движений и ударов, овладевают специальными шагами во время передвижений. Эти физические действия направлены на развитие ловкости, гибкости, оптимизации координационных способностей.

Следующий этап в обучении – переход к специальным столам, за которыми происходит игра. Нагрузка во время игры является аэробной, что положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную систему, да и на весь организм в целом. Особенностью настольного тенниса является то, что в процессе игры непосредственно на выполнение физических действий (обмен ударами между соперниками) уходит около трети всего времени. Эпизоды во время игры меняются перерывами, когда игроки ходят за мячом и для нетренированного человека это имеет большое значение. Организм успевает отдохнуть, переключиться с одних действий на другие, когда мышцы, участвующие в ударе расслабляются, получают передышку и таким образом долго не устают.

Настольный теннис оптимизирует психологические качества игроков (внимание, воображение, мышление, память) [2]. Особенно успешно развивается быстрота реакции. Следует обратить внимание на эмоциональную устойчивость игроков. Во время игры у теннисистов может резко меняться эмоциональное состояние, на которое влияет результативность каждого удара и текущий счет партии. Малейшее изменение настроения, доминирование отрицательных эмоций влияет на точность и успешность действий игрока. Выигрыш в партии возможен только при четком контроле своих эмоций и умении управлять эмоциональным состоянием в постоянно меняющихся игровых ситуациях на фоне утомления и различных сбивающих факторов.

Данный вид спорта является не только личным, но и командным. Командная игра наполнена духом коллективизма, ответственности, толерантности, дружбы. Этот факт играет большую роль для людей старшего поколения, испытывающих дефицит в общении и в ярких положительных эмоциях. Систематические занятия настольным теннисом положительно влияют не только на физический компонент здоровья, но и на психический и социальный.

Адаптивная физическая культура должна стать необходимой составляющей стиля жизни людей старшего и пожилого возраста. Профессиональный и общественный опыт старшего поколения является неоспоримым социальным богатством. Концепция оздоровления россиян должна иметь в своей основе научно обоснованную методику подбора физических упражнений и видов спорта с учетом возраста, пола, состояния здоровья, личностных интересов и возможностей. Такой подход в организации физкультурно-оздоровительной деятельности людей старшего и пожилого возраста позволит сохранить социальные ценности и нормы, а так же будет содействовать социальному развитию общества.

Библиографический список

1. Андрюхина Т.В., Кетриш Е.В., Третьякова Н.В., Бараковских К.Н. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями: учебное пособие. Екатеринбург, 2018. 158 с.
2. Ольховская Е.Б. Эффективные формы и средства физического воспитания людей старшего возраста // Педагогический вестник. 2019. № 11. С. 59-61.

Пермяков О.М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Oleg_magic@mail.ru

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА У ОБУЧАЮЩИХСЯ
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье рассматривается роль занятий физической культурой в снижении уровня стресса у студентов в период обучения в вузе. Представлены данные о положительном влиянии занятий физической культурой на психическое здоровье обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, стресс, психическое здоровье, обучающиеся.

Темпы развития современного общества и постоянно происходящие изменения в нём приводят к чрезвычайно большому количеству стрессовых факторов, влияющих на психологическое состояние населения. В состоянии стресса в организме человека активизируются все ресурсы. Таким образом, длительный стресс серьёзно истощает жизненные ресурсы организма и не позволяет вернуться к нормальному состоянию. Нахождение в стрессовом