

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.П. АСТАФЬЕВА»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Департамент спортивных единоборств им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теории и методики борьбы

БУРКО ОКСАНА СЕРГЕЕВНА

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

**СОХРАНЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА
В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ФИТНЕС-КЛУБА**

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль)
образовательной программы Педагогическое образование в сфере физической
культуры и спорта

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

и.о. заведующего кафедрой
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

18.11.2021

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

18.11.2021

(дата, подпись)

Научный руководитель
д.п.н., профессор Завьялов Д.А.

15.11.2021

(дата, подпись)

Обучающийся Бурко О.С.

(фамилия, инициалы)

12.11.2021

(дата, подпись)

Красноярск 2021

Реферат

Диссертация объемом 107 страниц, включающая в себя 44 иллюстрации, 3 таблицы, 6 приложений, 69 источников.

Объект исследования: оздоровительные занятия для людей пожилого возраста в условиях фитнес-клуба.

Предмет исследования: содержание и направленность оздоровительных занятий для людей пожилого возраста.

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность применения программы оздоровительной физической культуры с лицами пожилого возраста в условиях фитнес-клуба, направленной на сохранение и повышение уровня здоровья, а также на формирование способности быть активным участником развивающегося социума.

Методы исследования:

- анализ научно–методической литературы;
- анкетирование;
- педагогический эксперимент.

Гипотеза исследования: мы предположили, что применение программы комплексного развития физических качеств в пожилом возрасте повысит функциональные возможности организма, а также будет способствовать улучшению психоэмоционального состояния.

Научная новизна нашего исследования заключается в том, что впервые в условиях фитнес-клуба Strongo Hammer Strength (Красноярск) нами была апробирована программа для улучшения здоровья людей пожилого возраста на основе комплексного развития физических качеств.

Практическая значимость состоит в реализации программы поддержания физических качеств средствами оздоровительной физической культуры, которая была реализована на лицах пожилого возраста в пространстве фитнес клуба и может быть использована тренерами при работе с лицами пожилого возраста.

REPORT

The dissertation is 107 pages long, including 44 illustrations, 3 tables, 6 appendices, 69 sources.

Object of research: wellness classes for the elderly in a fitness club.

Subject of research: the content and orientation of wellness classes for the elderly.

The purpose of the study: to experimentally test the effectiveness of the application of the program of health-improving physical culture with the elderly in the conditions of a fitness club, aimed at maintaining and improving the level of health, as well as at forming the ability to be an active participant in a developing society.

Research methods:

- analysis of scientific and methodological literature;
- survey;
- pedagogical experiment.

The hypothesis of the study: we assumed that the application of the program of complex development of physical qualities in old age will increase the functional capabilities of the body, and will also contribute to the improvement of the psycho-emotional state.

The scientific novelty of our research lies in the fact that for the first time in the conditions of the Strongo Hammer Strength fitness club (Krasnoyarsk), we tested a program to improve the health of elderly people based on the comprehensive development of physical qualities.

The practical significance consists in the implementation of a program for maintaining physical qualities by means of recreational physical culture, which was implemented on elderly people in the space of a fitness club and can be used by trainers when working with elderly people.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1 ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА..... | 6 |
| 1.1 Физиология и психология старения и их влияние на социальную активность пожилого человека..... | 6 |
| 1.2 Влияние физических нагрузок на соматическое и психологическое состояние людей пожилого возраста..... | 16 |
| 1.3 Фитнес-клубы: инфраструктура для реализации оздоровительных программ для пожилых людей..... | 21 |
| 1.4 Проблемы и возможности старения..... | 25 |
| Выводы по 1 главе..... | 29 |
| ГЛАВА 2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 31 |
| 2.1 Организация исследования..... | 31 |
| 2.2 Методы исследования..... | 32 |
| ГЛАВА 3 ДИНАМИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ ТРЕНИРОВОК..... | 34 |
| 3.1 Улучшение психоэмоционального состояния людей пожилого возраста посредством физкультурно-оздоровительной работы в условиях фитнес-клуба..... | 34 |
| 3.2 Современные возможности фитнес клубов на предмет содержания занятий оздоровительной физической культурой для пожилых людей..... | 68 |
| 3.3 Поддержание жизненной позиции пожилого человека в пространстве фитнес-клуба..... | 77 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... | 81 |
| БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК..... | 86 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ..... | 96 |

ВВЕДЕНИЕ

Продолжительность жизни населения в цивилизованных странах мира за последнее столетие неуклонно повышается, возникает множество социальных проблем, связанных с адаптацией пожилого человека в обществе.

Проблема двигательных возможностей при старении последовательно изучается в связи с ее значением в системе оздоровительных мероприятий. Одним из важнейших вариантов ее решения считается регулярное выполнение физической работы, рационально спланированной по направленности и применяемым средствам.

В условиях старения населения занятия спортом являются универсальным инструментом продления физически активного периода жизни человека, и, как следствие, экономической активности людей старшей возрастной группы. Также занятие спортом как хобби решает вопросы организации свободного времени пенсионеров: посещение клубов и спортивных секций приводит к формированию нового круга общения. Развитие массового спорта способствует преодолению экономических и социальных проблем старения.

Спорт, как уникальное явление мировой культуры, привлекает к себе все большее количество людей. Существует спонтанное желание пожилых людей заниматься физическими упражнениями, которое вызвано факторами эмоционального, культурного воздействия спорта.

Актуальность исследования. В настоящее время особое внимание уделяется вопросам сохранения и укрепления здоровья различных категорий населения, в том числе лиц и пожилого возраста. Отмечается, что важно не только продление сроков жизни, но и её качество, т. е. речь идет об «активном долголетии», когда пожилой человек имеет возможность

заниматься различными видами деятельности, среди которых достойное место занимает физкультурно-оздоровительная.

На российском рынке услуг фитнес клубов ведущая тенденция проявляется в том, что в массе своей предлагаемые программы стандартны по содержанию и направленности, в них, как правило, отсутствуют альтернативные технологии, или они в основном ориентированы на сегмент молодых людей или людей с достаточно высокой физической активностью. Исходя из этого, по нашему мнению, необходимо сделать акцент на расширении возрастного диапазона потребителей, обратив внимание на группы людей пожилого возраста, так как данная возрастная группа остро нуждается в рекреационных услугах и адаптированных к возрастным особенностям программам. Учитывая психофизиологические особенности людей пожилого возраста, необходимо создание специализированных программ, которые удовлетворяли бы все потребности старшей возрастной группы.

Актуальность оздоровления пожилого населения России средствами физической культуры связана с необходимостью применения таких форм организации, которые будут учитывать уровень физической подготовленности, развитие и состояние здоровья, способствовать формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни. Поэтому выбранная нами тема «Сохранение двигательной активности людей пожилого возраста в оздоровительном пространстве фитнес-клуба» является актуальной.

Объект исследования – оздоровительные занятия для людей пожилого возраста в условиях фитнес-клуба.

Предмет исследования - содержание и направленность оздоровительных занятий для людей пожилого возраста.

Цель исследования - экспериментально проверить эффективность применения программы оздоровительной физической культуры с лицами пожилого возраста в условиях фитнес-клуба, направленной на сохранение и

повышение уровня здоровья, а также на формирование способности быть активным участником развивающегося социума.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние здоровья, физической работоспособности и резервов адаптации людей пожилого возраста посредством теоретического анализа литературы по данной теме.
2. Выявить необходимость применения оздоровительных физических упражнений для повышения уровня здоровья людей пожилого возраста.
3. Определить эффективность применения программы на основе комплексного развития физических качеств с целью улучшения здоровья и психоэмоционального состояния людей пожилого возраста.
4. Рассмотреть тенденции развития фитнес-индустрии как эффективного направления для организации активного досуга людей пожилого возраста.

Гипотеза исследования: мы предположили, что применение программы комплексного развития физических качеств в пожилом возрасте повысит функциональные возможности организма, а также будет способствовать улучшению психоэмоционального состояния.

Научная новизна нашего исследования заключается в том, что впервые в условиях фитнес-клуба Strongo Hammer Strength (Красноярск) нами была апробирована программа для улучшения здоровья людей пожилого возраста на основе комплексного развития физических качеств.

Практическая значимость состоит в реализации программы поддержания физических качеств средствами оздоровительной физической культуры, которая была реализована на лицах пожилого возраста в пространстве фитнес клуба и может быть использована тренерами при работе с лицами пожилого возраста.

ГЛАВА 1. ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

... когда я думаю о старости, я вижу четыре причины, из-за которых мы по привычке считаем ее несчастным периодом нашей жизни: она отстраняет нас от активной жизни, ослабляет наши физические силы, лишает нас чувственных удовольствий и приближает смерть.

Цицерон

1.1. Физиология и психология старения и их влияние на социальную активность пожилого человека.

Современный этап социально-экономического развития ведущих стран мира сопровождается неуклонным ростом численности пожилого населения. Эта проблема не обошла стороной и Россию. Если в 2010 году социальный слой пожилых людей нашей страны составлял 16,2% (рис.1), то в 2020 году процентное соотношение данной возрастной группы достигло 27% (пожилой возраст согласно классификации Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения у мужчин соответствует 61-74 годам, у женщин 55-74 годам) [3]. Следует принять во внимание, что данный этап онтогенеза связан с целым рядом изменений обусловленных процессами старения, которые проявляется на физиологическом, психологическом и социальном уровнях.

Согласно новому докладу, выпущенному Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 2015 году к Международному дню пожилых людей (1 октября), благодаря успехам медицины, позволяющим большему числу людей жить дольше, ожидается, что к 2050 г. число людей старше 60 лет удвоится, что потребует кардинальных социальных перемен.

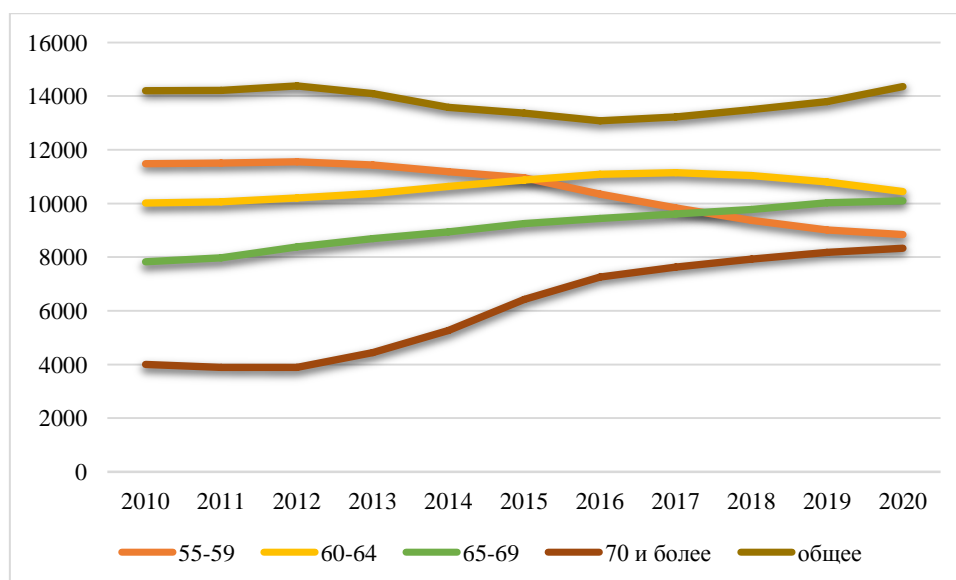


Рисунок 1. Распределение населения по возрастным группам в РФ (на 1 января 2021 года) [3]

В возрастном интервале 30–60 лет наступает медленное и неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. Причем масса тела, частота дыхания, систолическое давление изменяются в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются. Мышцы человека зрелого возраста в основном сохраняют свои функциональные свойства, однако регрессивные изменения морфологических характеристик аппарата движения заметны уже после 30–35 лет. Это относится, прежде всего, к снижению эластичности связочного аппарата, понижению его прочности, возрастанию хрупкости костей, окостенению ряда элементов позвоночного столба, снижению подвижности в суставах. После 30 лет начинает уменьшаться скорость двигательной реакции, что связано также с понижением возбудимости нервных центров, мышц и уменьшением их лабильности. С возрастом заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений. Снижается также продуктивность умственной деятельности, главным образом в количественных параметрах, что приводит к более быстрой утомляемости. Одним из компонентов хрупкости и признаком неблагоприятного варианта старения является снижение мышечной силы.

Этот признак определяет возможность таких клинических исходов, как инвалидность, декомпенсация хронических заболеваний и смертность. Мышечное бессилие является следствием уменьшения мышечной массы и нарушения процессов нейромышечной передачи. Характер возрастных изменений морфофункциональных свойств аппарата движения человека зависит от образа жизни, уровня и содержания его физической активности [24].

Тенденция заставила мировое сообщество пересмотреть существующие возрастные границы. В частности, изменилась классификация возрастов ВОЗ. Согласно имеющимся данным, Всемирная Организация Здравоохранения делит людей на следующие группы и категории (рис.2):



Рисунок 2. Классификация возрастов, принятая Всемирной организацией здравоохранения [4]

Согласно принятой Всемирной организации здравоохранения классификации, к пожилому возрасту относят мужчин от 60 до 74 лет и женщин от 55 до 74 лет, к старческому возрасту относят мужчин и женщин в возрасте 75–89 лет и к долгожителям в возрасте 90 лет и старше [4].

Одной из наиболее характерных черт глобального старения населения планеты является выраженный рост людей 75 лет и старше в популяции

пожилых людей. Эксперты Комитета ВОЗ отмечают, что «проблема состоит не только в том, что увеличивается численность населения, но и в том, что отмечается его дальнейшее «постарение», поскольку растет число людей, живущих дольше. Группа «престарелых» создает дополнительные трудности для служб здравоохранения и социального обеспечения [4].

Старение организма характеризуется следующими функциональными изменениями: постепенно уменьшаются размеры сердца, снижается сила сердечных сокращений, уменьшается количество крови, выбрасываемой сердцем в сосудистую систему за одно сокращение. Понижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утолщается, просвет уменьшается, в результате чего повышается артериальное давление (в среднем оно составляет в покое 150/90 мм ртутного столба). Возрастные изменения в дыхательной системе характеризуются ухудшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции. Максимальное потребление кислорода после 25–30 лет постепенно уменьшается и к 70 годам составляет 50 % от уровня 20 лет. Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате выражаются в ухудшении эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разрыву мышечных волокон и связок, уменьшению величины проявляемой силы, замедленном переходе мышц из состояния расслабления в напряженное состояние и наоборот, уменьшению объема мышц (мышцы становятся дряблыми). Инволюционные изменения происходят и в нервной системе, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координаций, ухудшении точности движений и уменьшении их вариативности. Совокупность отмеченных возрастных изменений морфофункционального характера проявляется в ухудшении работоспособности и отдельных физических качеств. Падают показатели быстроты и точности двигательных действий, менее совершенной становится координация движений,

постепенно уменьшается их амплитуда. Инволюционные изменения, их темп и интенсивность во многом определяются как характером физической активности пожилого человека, так и образом его жизни в юном, молодом и зрелом возрасте [16].

Старость наследственно запрограммирована. Физиологически нормальная старость не осложнена каким-либо болезненным (патологическим) процессом. Это состояние практически здоровых пожилых (60–74 лет) и старых (75–90 лет) людей. Изучением процесса старения занимается наука *геронтология*. Геронтология (по-гречески «геронтос» – старик и «логос» – наука) изучает процессы старения с общебиологических позиций, а также исследует суть старости и влияние её наступления на человека и общество [26]. Одним из важнейших факторов, обуславливающих старение, является снижение самообновления клеток организма. Даже при физиологической старости происходят сдвиги в обмене веществ и состоянии органов и систем организма. Однако специально подобранными физическими упражнениями и режимом питания можно воздействовать на характер обмена веществ, приспособительные и компенсаторные возможности и таким образом оказывать влияние на темп и направленность процесса старения организма.

Снижение возможностей здоровья зачастую становится не причиной, а следствием снижения востребованности потенциала пожилых. Изменения в образе жизни, в уровне активности и подвижности, формирование стремления к здоровому образу жизни и искоренение вредных привычек, накопленных к старости, могут значительно изменить жизнь пожилого человека, повысить уровень его физического и эмоционального самочувствия, сделать его жизнь более благополучной [29].

Как сделать жизнь пожилого человека достойной, насыщенной деятельностью и радостью, как избавить его от чувства одиночества, отчужденности, как устранить дефицит общения, как укрепить здоровье и обеспечить удовлетворение его потребностей в социальном и медицинском

обслуживании – все эти вопросы волнуют не только социальные службы, но и общественность всего мира.

Научные исследования показали, что после 30 лет человек переживает угасание функциональных возможностей (от 0,75 до 1% в год) [33]. Физический труд, физические упражнения и активный образ жизни – это способ поддержать и улучшить здоровье, невзирая на увеличение хронологического возраста пожилых людей. Без физической активности процесс старения значительно ускоряется, особенно у тех, чей образ жизни можно назвать «малоподвижным».

Пожилый возраст является одним из сложных периодов воспроизводства человеком своей жизненной позиции. Современные пожилые россияне, принадлежащие к различным культурным группам, проявляют разное мировосприятие. У значительной их части сохранилось оптимистичное, творческое, заинтересованное отношение к жизни. Его воспроизводству, как правило, способствуют мастерство мыслительной деятельности, увеличение объема осваиваемых и используемых знаний и возрастание мудрости. Именно эти особенности позволяют пожилому человеку воспринимать свой возраст как продуктивный.

Способы проявления активности интеллектуально-творческие люди находят, как правило, самостоятельно. Продолжая усвоенную традицию получения удовольствия от интеллектуально-творческой деятельности, многие из современных пожилых россиян не теряют интереса к окружающей реальности. Их жизненная позиция остается активной, позитивной, оптимистичной вопреки сложившимся нелегким условиям жизни.

Они следуют жизнелюбивой традиции Эпикура, не считавшего полную смятения молодость счастливой и предлагавшего наполнить смыслом и счастьем вторую половину жизни, сделав «последнюю часть пути лучше первой». Как многие творческие люди, Эпикур считал, что даже недостаточная материальная обеспеченность в преклонном возрасте не может быть причиной несчастного мировосприятия; благополучие и счастье

он видел «не в обилии денег, не в высоте положения, не в должностях каких-либо или силе, но в свободе от печали, в умеренности чувств» [21].

Вместе с тем в современной России среди пожилых людей широко распространено состояние удрученности. Оно навевается снижением работоспособности, ослаблением здоровья, скудным государственным финансовым обеспечением пенсионеров, недостаточной медицинской помощью, отсутствием социальных институтов поддержки пожилых людей, затруднениями в самостоятельной выработке нового смысла жизни.

У людей с такой жизненной позицией развиваются безысходность, апатия и иные разрушающие здоровье психологические явления. В условиях демографического старения российского общества, масштабных социально-экономических изменений, происходящих в нашей стране, необходимость социальной поддержки потерявших смысл жизни пожилых людей приобретает особую остроту и актуальность.

В теории и практике современной педагогики ведется активный поиск путей и условий содействия гражданам пожилого возраста. Технологии социально-педагогической работы рассматриваются в научных исследованиях Б. А. Алмазова, Н. В. Гарашкина, Л. В. Мардахаева, Л. Е. Никитиной [32].

Они ориентированы на создание и воспроизводство достойных условий жизни пожилых людей, основанные на обращенности к внутренним силам и способностям человека в его жизненном самоопределении. Однако специальных исследований, посвященных технологиям оказания пожилым людям социально-педагогической поддержки в условиях учреждений физкультурно-оздоровительной направленности, до настоящего времени не проводилось. В современной России соответствующая реабилитационная служба в виде целостной системы пока отсутствует. Многие исследователи (О. В. Белоконь, Э. П. Васильева, Ф. Н. Дементьева, Т. З. Козлова, Е. И. Холостова, В. Н. Шабалин и др.) считают основными социальными практиками, в контексте которых может происходить самореализация

человека, семейную жизнь, учебную, профессиональную и досуговую деятельность [36]. Однако из жизнедеятельности пожилых людей ввиду возрастных ограничений могут быть частично, а в некоторых случаях и полностью исключены профессионально-трудовая и образовательная сферы, а значимость бытовой сферы может значительно сократиться. Именно поэтому решение проблемы самореализации людей пожилого возраста многие современные авторы (Э. В. Галажинский, О. В. Орлова, Р. Фрейджер, Д. Фейдимен) видят в сфере досуга. Досуговая деятельность, согласно исследованиям Э. В. Галажинского и О. В. Орловой, при определенных педагогических условиях может стать способом поддержания жизненной позиции пожилого человека и процесса его самореализации [38].

Чтобы выявить препятствия для проявления жизненной активности пожилых людей, в том числе для посещения ими занятий фитнес-клуба, был проведен опрос 230 респондентов, которым было предложено отметить причины возникновения состояния удрученности в порядке их значимости (таб. 1)) [10].

Таблица 1. Чувства пожилых людей, являющиеся причинами их тревожности [10]

| Вариант ответа | Ранг |
|---|------|
| Неуверенность в себе | 1 |
| Чувство ненужности, отчужденности | 2 |
| Потеря прежних социальных связей (работа, друзья) | 3 |
| Отсутствие перспектив в будущем | 4 |
| Низкая заработная плата (пенсия) | 5 |
| Плохое самочувствие (здоровье) | 6 |
| Наличие чувства тревоги, одиночества, депрессии | 7 |
| Наличие неблагоприятных жизненных ситуаций | 8 |
| Недостаток личного времени | 9 |
| Отсутствие возможности проявить свои профессиональные знания и навыки | 10 |
| Отсутствие общих интересов с другими возрастными группами | 11 |

На основе результатов опроса были сформулированы наиболее типичные проблемы, мешающие пожилым людям продуктивно участвовать в общественной жизни, заниматься самообразованием, иметь позитивную жизненную позицию и самореализовываться. К ним относятся:

- неадекватное восприятие себя как личности после смены социального статуса;
- переживание состояния эмоционального неблагополучия (постоянное присутствие чувства тревоги, одиночества, состояние эмоционального стресса и депрессии);
- ухудшение состояния здоровья в связи с естественными процессами старения;
- плохая адаптация к быстро меняющимся социально-экономическим, общественно-политическим и ментальным особенностям общества;
- нарушение системы межличностных, личностно-групповых, личностно-социальных коммуникаций;
- наличие экстремальных, кризисных жизненных ситуаций и др.

Проведенные исследования показали, что для пожилых людей исключительно важна социальная включенность (данные можно встретить также в американских, испанских и немецких исследованиях), однако потребность в такой включенности у пожилых людей может быть разной и во многом определяется индивидуальными особенностями старения [43].

Озвученное направление исследований представляет приоритетный интерес и в рамках настоящего диссертационного исследования.

Современные социально-экономические условия, глобальные изменения во всех сферах жизнедеятельности общества вовлекают без исключения все слои населения в постоянный процесс социальной включенности – не являются исключением люди пожилого возраста. Под воздействием мировых процессов социальная реальность предъявляет жесткие требования, которые требуют осознанного выбора пожилыми

людьми стратегий социального поведения, содействующих их успешной, активной интеграции в социум [50].

Стратегии социальной включенности пожилых людей и их формирование зависят от системы социокультурных норм, правил, ценностей, обычаев, традиций, сложившихся в данном обществе, и в процессе социальной деятельности индивиды (группы людей) воспроизводят характерные для данного общества практики, которые общепризнаны, привычны, стали образцом в результате многочисленного повторения и одобрения представителями различных поколений.

Стереотип старости – это образ старости и отражение положения пожилых людей в общественном сознании: в обыденных представлениях людей, в средствах массовой информации и т. д. Существует два стереотипа: негативный, когда старость рассматривается как немощность, соответственно, бесполезность и позитивный, когда старость – это мудрость, опыт, духовное богатство, важный ресурс общественного развития.

В рамках настоящего диссертационного исследования рассматривается теория, что старость следует отождествлять с продолжающимся движением человека вперед, как развитие, а не закат жизни. Старость представляет собой очередной этап развития человека. Именно на этом этапе у человека ярко выражены потребности быть значимым и самостоятельным, к удовлетворению которых он стремится. Поэтому человек пенсионного возраста может и должен развиваться в соответствии со своими интересами и потребностями. Также следует отметить, что данная категория людей обладает особым социально-демографическим потенциалом, богатым жизненным, трудовым и профессиональным опытом. С этой точки зрения необходимо, во-первых, реально оценивать и учитывать роль старшего поколения в жизни общества в целом, во-вторых, постоянно держать в центре внимания бережное отношение к их бесценному опыту и рациональное его использование.

Большую ценность приобретает социальная работа как способ поддержания определенного образа жизни. Образ жизни пожилых людей во многом определяется тем, как они проводят свободное время, какие возможности для этого создает общество. Активно занимаясь общественной деятельностью, пожилые люди делают свою жизнь более полноценной. В связи с этим необходимо привлекать людей старшего поколения к работе различных обществ, клубов, к организации встреч, передач по радио и телевидению специально для пожилых людей, к работе с детьми и молодежью [58].

Действительно, если мы сможем обеспечить более здоровую и более долгую жизнь для пожилых людей, если мы сможем продлить жизнь в ее середине, а не только в конце, эти дополнительные годы могут быть такими же продуктивными, как и любые другие годы жизни. Общества, которые адаптируются к такой изменяющейся демографической ситуации, смогут получать «дивиденды долголетия» и будут иметь преимущества по сравнению с обществами, не сумевшими адаптироваться.

1.2 Влияние физических нагрузок на соматическое и психологическое состояние людей пожилого возраста

Двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем [7]. Мышцы человека являются мощным генератором энергии. Они посылают сильный поток нервных импульсов для поддержания оптимального тонуса ЦНС, облегчают движение венозной крови по сосудам к сердцу, создают необходимое напряжение для нормального функционирования двигательного аппарата. Согласно «энергетическому правилу скелетных мышц» И.А. Аршавского, энергетический потенциал организма и функциональное состояние всех органов и систем зависят от характера деятельности скелетных мышц [56].

Чем интенсивнее двигательная деятельность в границах оптимальной зоны, тем полнее реализуется генетическая программа, увеличиваются энергетический потенциал, функциональные ресурсы организма и продолжительность жизни [51].

В период старения занятия физкультурой способствуют предупреждению свойственных возрасту заболеваний, сохранению двигательных умений и навыков, замедлению возрастного снижения работоспособности. Научными работами показано, что можно успешно противостоять преждевременному старению с помощью занятий физическими упражнениями.

Оздоровительная физическая культура - это занятия, которые направлены на поддержание оптимального уровня развития физических качеств и внешнего вида, улучшение здоровья «здоровых», профилактику «болезней цивилизации», «возрастных» заболеваний. В данном направлении используют в основном организованные формы занятий и при их использовании целенаправленно подбирают наиболее эффективные средства и методы воздействия на те системы и органы, от которых в первую очередь зависит здоровье человека. Также в процессе занятий предполагается получение существенного тренировочного эффекта в отношении исполнительных и обеспечивающих двигательные действия систем организма. Оздоровительный, восстановительный эффект достигается через эмоциональную разрядку, развлечение, получение удовольствия, смену места и области деятельности. При этом, как правило, цели развития каких-либо физических или психофизических способностей или качеств не ставятся [8].

Общая цель оздоровительной физкультуры – укрепление физического и психического здоровья, создание базы для плодотворного умственного и физического труда. Частные ее задачи весьма разнообразны и зависят от личных вкусов и желаний занимающихся [9].

Борьба против старения так же является одной из задач ОФК. Двигательная деятельность активизирует деятельность организма и

способствует не только сохранению его биологических функций, но и их совершенствованию. Эта проблема решается с людьми зрелого и старшего возраста как индивидуально на основе собственного непрофессионального физкультурного образования, так и в группах здоровья, физкультурно-оздоровительных центрах [13,30].

Очевидно, что физическая культура в пожилом возрасте имеет ярко выраженный рекреационный характер, главная цель, которой – оптимизация физического состояния организма человека, актуализация его внутренних резервных возможностей. Поэтому занятия физическими упражнениями людей пожилого возраста в первую очередь имеют оздоровительно-восстановительную и профилактическую направленность [45].

Основными формами занятий физическими упражнениями лиц пожилого возраста являются: гигиеническая гимнастика, шейпинг, аэробика, прогулки, туризм, учебные занятия в группах здоровья и спортивные секции, производственная гимнастика, плавание, катание на коньках, различные игры. Одна из главных задач физической культуры в пожилом возрасте – сдерживание старения, создание основы для нормальной, активной по возрасту деятельности человека [5].

Уже ранее рассматривалось положительное влияние физической рекреации на здоровье пожилого человека обусловленное не только содержанием двигательной деятельности, но и, в значительной степени, мотивации людей пожилого возраста к участию в ней, заинтересованностью, позитивным отношением к предлагаемым формам физической активности [19].

Все вышесказанное свидетельствует о необходимости и целесообразности выделения трех взаимосвязанных направлений работы в рамках организации оздоровительной физкультурно-оздоровительной деятельности людей пожилого возраста.

Диагностическое направление работы – поскольку, как было сказано, содержание оздоровительной физкультурно-рекреационной деятельности,

режим занятий и объемы нагрузок должны определяться, исходя из особенностей людей пожилого возраста, следует проводить систематический мониторинг состояния здоровья, уровня физической подготовленности, интересов, потребностей и запросов геронтов относительно содержания и организации занятий. На этой основе оздоровительные программы должны постоянно корректироваться.

Просветительно-мотивационное направление работы – выявленные у геронтов существенные пробелы в теоретических, методических и пр. знаниях, касающихся физической культуры, физкультурной деятельности, здоровья и здорового образа жизни, требуют организации соответствующего просвещения пожилых занимающихся. Представляется, что наиболее эффективной формой организации просвещения геронтов является тематическая беседа и встречи со специалистами. Это связано с несколькими аспектами: во-первых, классические лекции не вполне соответствуют психологическим особенностям данной категории обучающихся, во-вторых, характер педагогического взаимодействия в «режиме» беседы и встречи со специалистами позволяет добиться большего мотивационного эффекта.

Кроме того, для стимулирования реального включения людей пожилого возраста в оздоровительную физкультурную деятельность важное значение имеет обеспечение эмоциональной насыщенности занятий, создание для занимающихся возможностей проявлять инициативу, выполнять организаторские и наставнические функции (например, обучая членов своей группы каким-либо упражнениям) – это также соответствует возрастным характеристикам данной социальной группы [49].

Организационно-деятельностное направление работы – предполагает разработку и реализацию (с систематической коррекцией) оздоровительных физкультурных программ, входящих в их содержание мероприятий. В данном аспекте следует учитывать значимость для людей пожилого возраста таких условий, как бесплатность занятий (возможно, незначительные

членские взносы), преимущественно групповые формы занятий, возможность свободного общения в процессе занятий [59].

На мой взгляд, вышеуказанная организация оздоровительной физкультурной деятельности позволит не только поддерживать и укреплять здоровье людей пожилого возраста, но и эффективно организовать другие направления геронтообразования.

Физическое воспитание людей пожилого возраста осуществляется при различных организационных формах занятий: коллективных (группы здоровья, клубы любителей бега, центры здоровья при парках и спортивных сооружения) и самостоятельные (индивидуальные). По мнению большинства исследователей, лучшей формой организации физических занятий являются группы здоровья, где занятия проводятся квалифицированными инструкторами-методистами, имеющими специальное образование по специально разработанным программам [60, 61]. Занимаясь физической активностью в группе здоровья, пожилой человек не чувствует себя слабым и беспомощным, наоборот, у него повышается самооценка, улучшается самочувствие и настроение. Занимаясь в группе среди подобных себе и проявляя интерес к занятиям у человека появляется стимул, появляется цель, он занимается уже не просто, чтобы укрепить свое здоровье и замедлить процесс старения, он начинает заниматься для того чтобы стать лучше, не обязательно лучше кого-либо из группы, стать лучше себя самого.

Одна из главных задач физической культуры в пожилом и старческом возрасте – сдерживание старения, создать основы для нормальной, активной по возрасту деятельности человека. Для пожилых людей весьма важно сохранить и проявлять доброжелательность, положительные эмоции, «держать себя в руках», не поддаваясь пессимизму и перепадам настроения, которые возникают из-за недугов, частичной потери общения, неустроенности жизни. Необходимо беречь и сохранять родственные связи и друзей, коллег, поддерживать общение, бороться с чувством одиночества, отрешенности. В решении многих из этих проблем огромное значение имеет

физическая активность, она связана с положительными эмоциями, с получением удовольствия от движений, с общением, с радостью бытия, несмотря на все трудности и проблемы. Это не означает, что она в полной мере решает их – она помогает в значительной степени снизить их негативное воздействие на пожилого человека, не замыкаться в себе, на своих проблемах и неприятностях [20].

Важное значение для пожилых людей имеет уровень их фактического неспециального физкультурного образования, т.е. совершенствования их физических способностей, двигательных навыков как бытовых (ходьба, бег, плавание), так и более сложных (езда на велосипеде, гребля и т.п.), знание элементарных, простейших основ теории и методики физических упражнений, гигиены, режима труда, питания, отдыха [32]. Двигательная деятельность, посильный, тяжелый бытовой труд (уборка снега, заготовка дров, работа на садоводческом участке) имеют важнейшее значение для сохранения и укрепления здоровья и борьбы со старением. Физические упражнения и двигательная деятельность в целом благотворно влияют на психику, на все вегетативные функции – газообмен, пищеварение, сердечно-сосудистую и выделительную системы, железы внутренней секреции. Они создают основу для здорового образа жизни, помогают бороться с вредными привычками и увеличивают способности организма сопротивляться утомлению и болезням [19,50].

Драматизм старости заключается в том, что желания сохраняются, а возможности угасают, поэтому необходимо равномерно распределять физическую нагрузку.

1.3 Фитнес-клубы: инфраструктура для реализации программ геронтообразования для пожилых людей

В зарубежных странах в последние 15 лет активно разрабатываются и внедряются различные концепции, национальные программы и проекты,

направленные на приобщение к физической активности и спорту лиц пожилого возраста («Активное долголетие» в Великобритании, «Здоровое старение» в Канаде, «Физическая активность» в Новой Зеландии, «Национальный план физической активности» в США и др. [59]).

В России же сравнительно недавно началась работа по повышению физической активности лиц пожилого возраста: разрабатываются программы и технологии физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми, в различных регионах страны открываются экспериментальные центры по их апробации, в основные задачи которых входит не только само проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, но и методическая и просветительская работа в СМИ, организуются разнообразные доступные спортивные секции при специализированных досуговых центрах для людей пожилого возраста. Однако на данный момент комплекс реализуемых мероприятий носит скорее эпизодический, чем систематический характер

Неутешительна и статистика по участию российских пенсионеров в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. По данным Федеральной службы государственной статистики за 2018 г. только 5,8 % лиц пенсионного возраста предпочитают активный отдых или занимаются тем или иным видом физической активности или спорта [3]. Опираясь на данные опроса Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения, можно увидеть следующие цифры: 5,4 % и 6,4 % для женщин и мужчин соответственно. При этом следует отметить, что россияне в пожилом возрасте физически активны преимущественно за счет выполнения каких-либо видов работ, а не за счет участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В последнее время фитнес-клубы стали пользоваться особой популярностью среди населения.

Обращаясь к определению фитнес-клуба, мы находим много созвучного с ранее рассмотренными в диссертационном исследовании тезисами, а именно фитнес-клуб – это «общественно культурно-

просветительная организация, в которой образовательный процесс направлен на формирование навыков здорового образа жизни, самообразование и развитие творческих способностей личности» [9].

Таким образом, фитнес-клуб может рассматриваться как инфраструктура для реализации рекреационных программ.

Использование клубных форм организации занятий дает возможность занимающимся пребывать в заведении неограниченное количество времени. Это очень удобно для пенсионеров в связи с тем, что помимо образовательных программ и физкультурно-оздоровительных занятий, клиенты могут обсудить предстоящие мероприятия, пообедать, сделать массаж, посмотреть видеоролики, посетить сауну, просчитать калорийность своей диеты и т.д. [62]. Соответственно, разноплановость услуг, предоставляемых фитнес-клубом затрагивает значительную часть личностных и социальных отношений, направленность которых, сконцентрирована на самообучении и саморазвитии личности.

Посещение фитнес-клуба сегодня доступно каждому. Во-первых, потому что они расположены буквально в каждом районе города. Во-вторых, среди большого количества спортивных сетей легко можно найти ту, которая соответствует уровню дохода. Более того, даже фитнес-клубы одной сети, чаще всего, предлагают абонементы эконом-класса и класса «Престиж» или VIP.

В большинстве клубов, основная масса посетителей приходится на вечерний период (после 18:00 часов), когда заканчивается рабочий день. Здесь у тех, кто желает заниматься спортом, находясь на пенсии, большое преимущество: можно посещать клуб днем, когда наплыв посетителей минимален.

Фитнес-клубы подходят для занятий спортом в пожилом возрасте и потому, что предоставляют возможность заниматься не только на тренажерах, но и выбрать групповые занятия по душе и уровню подготовленности.

Среди основных направлений, которые предлагают фитнес-клубы для занятий спортом:

1. Аэробика (AEROBIC CLASS). Такие занятия чаще всего включают несложные движения, которые улучшают координацию, сжигают лишние калории. Тренировка направлена на развитие сердечно-сосудистой деятельности. Для занятий спортом в пожилом возрасте подобные занятия подходят, но необходимо самостоятельно контролировать нагрузку, делать паузы, если это необходимо.

2. Степ (STEP CLASS). Это занятие для любителей классической степ-аэробики с использованием степ платформы и элементами танцевальной хореографии.

3. Различного рода мягкие классы (Stretch, FLEX, PILATES). Занятия подходят для всех уровней подготовки, а особенно для занятий спортом в пожилом возрасте. Подобные тренировки направлены на развитие гибкости и подвижности суставов-связочного аппарата.

4. Йога. Считается, что занятия йогой ведут к гармонии ума и тела: улучшается физическое здоровье, растет сила и гибкость. Умение контролировать дыхание помогает достичь максимального комфорта и расслабления. Йога подходит для занятий спортом в пожилом возрасте, главное, не переусердствовать и рассчитывать свои силы и возможности.

5. Силовые тренировки (POWER, EASY CORE, BODY ART, TOTAL BODY) направлены на повышение общей выносливости и силы, способствуют снижению веса. Разные по интенсивности упражнения позволяют улучшить физическое здоровье, тренировать кардио-васкулярную систему.

В большинстве фитнес-клубов есть бассейн, а, как известно, плаванием можно заниматься и в самом преклонном возрасте. Оздоровительное плавание – отличный вариант двигательной активности, который поможет укрепить здоровье и держать тело в тонусе. Занятия плаванием в бассейне доступны круглый год и для людей преклонного возраста.

Плавание для активных пенсионеров имеет множество положительных сторон:

- поддерживается тонус сосудов, улучшается кровообращение (что особенно полезно при варикозном расширении вен);

- укрепляется опорно-двигательная система, в пожилом возрасте плавание позволяет сохранить подвижность суставов, уменьшить боли, вызванные остеохондрозом;

- в отличие от физических нагрузок «на суше» во время плавания сердце работает с меньшей нагрузкой, а значит снижается артериальное давление;

- при низкой физической подготовленности, плавание позволяет уменьшить дряблость мышц, улучшить работу внутренних органов, снизить вес.

В любом случае, частоту занятий спортом для пожилых людей стоит определять с учетом рекомендаций врача. Необходимо пройти обследование, чтобы увидеть, какие нагрузки допустимы. Обычно предлагается посещать занятия не менее двух раз в неделю с продолжительностью 30 - 60 минут. Главное, не допускать переутомления, контролировать артериальное давление, пульс.

Кроме того, занятия спортом – не только оздоровление, но и способ общения, лекарство от одиночества и скуки, способ скрасить досуг после выхода на пенсию.

1.4 Проблемы и возможности старения

Со старением будут связаны как проблемы, так и возможности. Старение приведет к большому напряжению пенсионной системы и системы социального обеспечения, к повышению спроса на неотложную и первичную медико-санитарную помощь, к необходимости увеличения численности и улучшения специальной подготовки работников здравоохранения и к

возрастающим потребностям в длительном уходе, особенно в связи с деменцией [50].

Но и предоставляемые возможности также будут большими. Пожилые люди являются замечательным ресурсом для своих семей и сообществ, а также с точки зрения официальных и неофициальных трудовых ресурсов. Они являются хранилищем знаний. Они могут помочь нам избежать повторения ошибок.

Старение общества — серьёзная экономическая проблема. Согласно прогнозам ООН, к 2050 году 22 % населения Земли будет пенсионерами, а на каждого работающего гражданина будет приходиться по пенсионеру [4]. Старение населения происходит во всём мире, как в развитых странах так и в развивающихся странах.

Демографическое старение населения возникает из-за демографического перехода, в заключительной фазе которого рождаемость падает ниже уровня воспроизводства населения (2,1 рождений на женщину), а со временем, по мере увеличения продолжительности жизни населения, его старения и как следствие постепенно растущей смертности, рождаемость падает ниже уровня смертности, и возникает депопуляция [55].

Одной из самых главных экономических угроз демографического старения населения Земли, является возникновение перманентного экономического застоя и постоянной дефляции, приводящих к снижению цен из года в год и отсутствию реального роста зарплат и экономики. Старение населения приводит к сокращению спроса и потребительской активности, увеличению доли неработающих (иждивенцев) к доле работающих, повышению нагрузки на системы медицинского, пенсионного и социального страхования, увеличению налогообложения работающих, сокращению ВВП, уменьшению молодых, наиболее креативных, прогрессивных и открытых для современных инноваций и технологий слоёв общества и т. д. По мере увеличения доли пожилых людей в обществе пенсионная система становится

всё менее эффективной и неизбежно растёт пенсионный возраст. Снижение инфляции и экономического роста наблюдается во многих странах мира. Наиболее яркими примерами могут служить Италия и Япония, страдающие от экономического застоя, а Япония вдобавок находится почти три десятилетия в состоянии постоянной дефляции. Всё это, в свою очередь, может оказать разрушительное влияние на экономики развитых и особенно развивающихся стран мира, которые ещё не завершили демографический переход, так как они могут не успеть до завершения демографического перехода в период открытого демографического окна воспользоваться демографическим дивидендом, чтобы развить в должной мере экономики своих стран до уровня развитых экономик (с высокой добавочной стоимостью, высоким уровнем жизни населения и т. д.). То есть те развивающиеся страны мира, которые ещё не завершили демографический переход, могут не успеть разбогатеть, как уже постареют. Расходы на пенсионное обеспечение могут стать слишком большим грузом для бюджета, и поэтому забота о пожилых людях может целиком лечь на плечи домохозяйств [50].

Прогнозируется, что старение рабочей силы будет снижать производительность труда, особенно за счет его негативного влияния на рост общей производительности факторов производства, в среднем на 0,2 % в год в течение следующих двух десятилетий. Эта проблема требует комплексного подхода — социального, экономического и технологического.

Развитие медицины позволяет надеяться, что возраст «активной старости», то есть состояния, когда пожилой человек может вести более-менее полноценную жизнь, будет неуклонно повышаться. Автоматизация производства позволяет работать стареющим людям с ухудшающимся физическим состоянием. Во многих сферах возможна удалённая работа, которая подходит пожилым людям.

Старение населения тесно связано с экономическим развитием. Первыми эти демографические сдвиги испытали такие развитые регионы, как

Европа, Япония и Северная Америка, а сейчас самые резкие демографические перемены происходят в менее развитых странах.

К 2050 г. 80% пожилых людей будут жить в странах, которые в настоящее время являются странами с низким и средним уровнем дохода, а в таких странах, как Китай и Бразилия, доля пожилых людей будет больше, чем в США [46].

Еще более важно то, что старение населения в этих странах происходит гораздо быстрее, чем это было в развитых странах. Это означает, что у них будет гораздо меньше времени на то, чтобы подготовиться к проблемам, связанным со стареющим населением.

Перед этими странами стоят огромные проблемы, но они не являются непреодолимыми, и контролировать эти проблемы будет проще, если взяться за них на ранних стадиях жизненного цикла развития.

Однако, прежде всего, необходимо уделять больше внимания самому здоровью путем проведения политики, направленной на профилактику хронических болезней и способствующей постоянному участию пожилых людей в общественной жизни.

ВЫВОДЫ ПО 1 ГЛАВЕ

1) Современные демографические изменения в мире свидетельствуют об увеличении количества пожилых людей в общей структуре населения.

2) Изучением процесса старения занимается наука *геронтология*. Геронтология (по-гречески «геронтос» – старик и «логос» – наука) изучает процессы старения с общебиологических позиций, а также исследует суть старости и влияние её наступления на человека и общество.

3) В возрастном интервале 30–60 лет наступает медленное и неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека.

4) В современной России среди пожилых людей широко распространено состояние удрученности. Оно навевается снижением работоспособности, ослаблением здоровья, скудным государственным финансовым обеспечением пенсионеров, недостаточной медицинской помощью, отсутствием социальных институтов поддержки пожилых людей, затруднениями в самостоятельной выработке нового смысла жизни.

5) При регулярных занятиях физическими упражнениями возрастные изменения в организме протекают гораздо медленнее, и человек в течение длительного времени может сохранять хорошее здоровье и высокую работоспособность. Двигательная активность имеет огромное значение в борьбе за улучшение здоровья, повышение работоспособности и продление жизни человека.

6) Физическая культура в пожилом возрасте имеет рекреационный характер, главная цель которой – оптимизация физического состояния организма человека, актуализация его внутренних резервных возможностей. Поэтому занятия физическими упражнениями для людей пожилого возраста в первую очередь имеют оздоровительно-восстановительную и профилактическую направленность.

7) Фитнес-клуб может рассматриваться как инфраструктура для реализации рекреационных программ для людей пожилого возраста.

Разноплановость услуг, предоставляемых фитнес-клубом затрагивает значительную часть личностных и социальных отношений, направленность которых сконцентрирована на оздоровлении и саморазвитии пожилого человека.

8) Старение приведет к большому напряжению пенсионной системы и системы социального обеспечения. Развитие медицины и спорта позволяет надеяться, что возраст «активной старости», то есть состояния, когда пожилой человек может вести более-менее полноценную жизнь, будет неуклонно повышаться.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Организация исследования

Работа была выполнена в 4 этапа:

1-й этап – сбор, анализ и обобщение научных и научно-методических литературных источников по теме «оздоровительная физическая культура для людей пожилого возраста», освоение избранных методов исследования, разработка программы педагогического эксперимента. За период обучения нами было собрано и проанализировано 65 литературных источников.

2 этап – в период с декабря 2020 года по июнь 2021 года было проведено 2 анкетирования (n=34) перед проведением педагогического эксперимента и после него. Каждый участник заполнил анкету, индивидуально с каждым испытуемым проводилось собеседование. В результате проведенной беседы с каждым человеком, все испытуемые были морально настроены и подготовлены к занятиям физическими упражнениями. После окончания педагогического эксперимента, в процессе которого изучено влияние занятий оздоровительной физической культурой на физическую работоспособность и психоэмоциональное состояние лиц пожилого возраста, анкеты были проанализированы, а результаты представлены в виде графиков.

3 этап – в октябре 2021 года было проведено анкетирование 3 с целью рассмотрения теоретических и практических вопросов возможности использования фитнес индустрии для организации спортивных занятий людям пожилого возраста. Анкетирование было направлено на выявление возможности внедрения программы как практикоприменимого метода интеграции физической рекреации в профессиональную работу фитнес клуба. В анкетировании 2 (n=12) приняли участие фитнес клубы г. Красноярск.

4 этап - на заключительном этапе работы осуществлялась статистическая обработка результатов, установление достоверности полученных результатов. Выявление эффективности наших экспериментальных исследований.

2.2. Методы исследований

Анализ литературных источников – этот метод использовался для исследования основных вопросов связанных с организацией и проведением оздоровительной физической культуры для людей пожилого возраста. В результате анализа литературных источников были исследованы следующие вопросы: «Физиология старения», «Положительное влияние физических упражнений на организм», «Психология, качество жизни пожилого человека», «Организация занятий с пожилыми людьми», «Геронтообразование».

Анкетирование - техническое средство конкретного социального исследования, составление, распространение и изучение анкет. В данном исследовании анкетирование 1 было применено для выявления эффективности спроектированной программы занятий, которая способствует более выраженному приросту показателей психологического комфорта, самочувствия, а также удовлетворенности достигнутыми результатами в результате занятий фитнесом. Анкетирование 2 было применено для оценки состояние фитнес клубов на предмет адаптивности к внедрению услуг для пожилых людей и анализ существующих услуг, действующих в фитнес клубах для людей пожилого возраста.

Педагогический эксперимент (от лат. experimentum – «проба», «опыт», «испытание») – специальная организация педагогической деятельности, с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений или гипотез. Суть педагогического эксперимента заключалась в том, что нами был применен комплекс мероприятий, в котором использовались силовые, аэробные тренировки; тренировки на развитие гибкости. Для занятий характерны широкий спектр используемых физических упражнений, связь двигательной активности с музыкой. На теоретических и практических занятиях сохранялась направленность на активизацию познавательной деятельности у занимающихся. Нами была разработана программа эксперимента, которая применялась на

тренировочных занятиях и анкетирование, которое проводились до и после эксперимента.

Педагогическое наблюдение, проводимое нами в ходе исследования, заключалось в наблюдении за выполнением участниками эксперимента рекомендаций, разработанных нами для реализации экспериментальной программы. Проводилось регулярное наблюдение за состоянием занимающихся с помощью метода пульсометрии. Также велось наблюдение за правильной техникой выполнения общеразвивающих и силовых упражнений. Своевременно устранялись ошибки в технике.

Статистическая обработка результатов – обработка полученных данных в ходе исследований при помощи методов математической статистики. Нами проводились вычисления достоверности, разности средних значений по t – критерию Стьюдента.

ГЛАВА 3. ДИНАМИКА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В ПРОЦЕССЕ ПРИМЕНЕНИЯ АЭРОБНЫХ И АНАЭРОБНЫХ ТРЕНИРОВОК

3.1 Улучшение психоэмоционального состояния людей пожилого возраста посредством физкультурно-оздоровительной работы в условиях фитнес-клуба

В последнее десятилетие на рынке фитнес услуг отмечается всплеск активного интереса потребителей старшей возрастной группы к спорту, здоровому образу жизни, повышению его качества, что в результате приводит к росту популярности специализированных программ фитнес индустрии. Происходит создание нового класса потребителей, предпочитающих вести здоровый образ жизни независимо от возраста, и они активно используют услуги оздоровительных центров и фитнес клубов. В основном это люди со средним достатком и выше среднего, которые стремятся укрепить своё здоровье не в медицинских учреждениях, а в рамках своего досугового пространства [65].

Проблема рационального образа жизни в пожилом возрасте выступает на первый план. Условия долголетия были сформированы еще древними: меньше есть, больше двигаться, быть всегда в хорошем настроении.

Ученые и практики, занимающиеся проблемами организации оздоровительной физкультуры – В.К. Бальсевич, Л.И. Бураго, П.И. Готовцев, Т.В. Никольская и другие – в своих исследованиях доказывают, что активизация режима двигательной активности улучшает состояние здоровья, расширяет функциональные возможности, замедляет процессы старения у лиц пожилого и старческого возраста, препятствует развитию преждевременной старости [66].

Пожилые люди нуждаются в занятиях физическими упражнениями еще больше, чем в молодости. При регулярных занятиях физическими упражнениями возрастные изменения в организме протекают гораздо медленнее, и человек в течение длительного времени может сохранять хорошее здоровье и высокую работоспособность. Двигательная активность имеет огромное значение в борьбе за улучшение здоровья, повышение работоспособности и продление жизни человека.

Нами была поставлена цель – выявить физические и психологические различия людей пожилого возраста, которые отразились с появлением постоянной физической нагрузки.

Предполагается, что применение в процессе педагогического эксперимента комплекса занятий физическими упражнениями, мы добьемся:

- улучшения эмоционального настроения и общего самочувствия;
- сохранения позитивного отношения к жизни;
- замещение мыслей о болезни, повседневных хлопот, избавление от депрессии позитивными интересами;
- снижения нервно-психического напряжения;
- создания условий для общения, взаимной поддержки, эмоционального обмена;
- общее повышение жизненного тонуса;
- полноценное межличностное общение;

Для укрепления физического здоровья и улучшения психоэмоционального состояния пожилых граждан будут использоваться групповые формы физической культуры, воспитание волевых качеств, тренировка физических способностей, формирование мотивации на дальнейшее ведение активного образа жизни.

Организация исследования.

Исследование проводилось в течении 7 месяцев с декабря 2020 года по июнь 2021 года на базе фитнес клуба Strongo Hammer Strength в г. Красноярске.

Работа выполнена в три этапа:

1 этап: анкетирование лиц пожилого возраста не занимающихся организованно физкультурно-оздоровительной деятельностью. Группу составляют категория пенсионеров, которые посвящают свою жизнь детям и внукам, имеют обычный режим двигательной активности. Физические нагрузки присутствуют в виде пеших прогулок и туристических походов, однако не являются постоянными и стабильными.

2 этап: посещение опрошенных лиц тренировочных групповых занятий, теоретических и практических семинаров по вопросам здорового образа жизни.

3 этап: повторное анкетирование с последующим анализом результатов, и представлением всего в виде графиков.

До проведения педагогического эксперимента у испытуемых объем двигательной активности был значительно снижен. Это связано с тем, что у многих из них нет интереса к занятиям физическими упражнениями, большая часть обследуемых не имеют представления о физической культуре.

Перед проведением педагогического эксперимента и после него каждый участник заполнил анкету (Приложение А); индивидуально с каждым испытуемым проводилось собеседование. В результате проведенной беседы с каждым человеком, все испытуемые были морально настроены и подготовлены к занятиям физическими упражнениями. Пожилые люди посещали спортивный комплекс в среднем 2-4 раза в неделю. Тренировки, которые пользовались популярностью среди данной группы – танцевальные, силовые, функциональные, аквааэробика, а также мягкие классы. В ходе проведения эксперимента пожилые люди, ставшие уже клиентами фитнес-клуба, с удовольствием шли на контакт и принимали участие в различных мероприятиях.

Перед планированием занятий были установлены следующие ограничения:

1. Групповые занятия с данной категорией людей рекомендуется проводить не более 3 – 4 раз в неделю.

2. Из-за снижения приспособляемости нервной и сердечно-сосудистой систем к физической нагрузке нужно избегать резких движений и резких изменений положения тела во время занятий.

3. Исключить исходные положения и упражнения (когда ноги находятся выше головы), затрудняющие нормальный ритм дыхания, сопровождающиеся натуживанием и вызывающие неприятные ощущения: шум в ушах, головокружение, прилив крови к голове.

4. Принимая во внимание ослабление эластических, упругих свойств связочного аппарата, следует с осторожностью применять упражнения, дающие резкую и большую нагрузку на суставы и связки.

Занятия проводились по разработанной комплексной программе.

Теория и методика физической культуры выделяет пять главных физических качеств человека, в частности: сила, выносливость, ловкость, быстрота и гибкость, за каждым из которых, скрывается определённое количество соответствующих способностей. Всеми физическими качествами, в достаточном для жизни объёме, мы обладаем с рождения, реализуя генетически заданную программу физического развития. Современный фитнес ставит одной из главнейших задач – гармоничный баланс всех физических качеств, при более высоком уровне каждого из них. При определении стратегии работы с участниками педагогического эксперимента важно правильно оценить уровень развития их физических качеств и сделать рациональный акцент на их балансировке [28].

Программа включает в себя аэробику, ходьбу и лыжи, упражнения со снарядами (мячи, гимнастические палки, гантели, фитбол), упражнения на силовых тренажерах, физические упражнения для увеличения подвижности в суставах и в позвоночнике, подвижные игры, ритмические и танцевальные упражнения, дыхательные упражнения, заимствованные из йоги и адаптированные к особенностям физических возможностей нашего

населения. Кроме того, в программе используются методы релаксации, направленные на снятие напряжения с различных участков тела, лекционные занятия по основам здорового образа жизни.

Предпочтение отдается упражнениям аэробной направленности, силового характера и упражнениям на гибкость (таб. 2).

Таблица 2. Развитие физических качеств средствами групповых фитнес-тренировок

| <i>Направленность упражнений</i> | <i>Вид занятия</i> | <i>Количество занятий в неделю и их продолжительность</i> | <i>Количество повторений и интенсивность упражнений</i> |
|----------------------------------|---------------------------------------|---|---|
| Гибкость | Суставная гимнастика Йога | 2 раза по 30-40 мин | 10-15 упр. |
| Ловкость | Настольный теннис | 1 раз по 30-40 мин | 60% ЧСС |
| Аэробная выносливость | Сайкл, аэробика | 1 раз по 30-40 мин | 70-74 % ЧСС |
| Силовая выносливость | Силовая тренировка в тренажерном зале | 2 раза по 50-60 мин | 75-80% ЧСС |
| Теоретические занятия | Лекции об основах ЗОЖ | 1 раз в месяц | |

Каждому участнику исследования был предложен график посещения фитнес клуба с учетом вышеперечисленных рекомендаций (таб. 3):

Таблица 3. Рекомендуемый график занятий посещения фитнес клуба для участников педагогического эксперимента

| <i>Пн</i> | <i>Вт</i> | <i>Ср</i> | <i>Чт</i> | <i>Пт</i> | <i>Сб</i> | <i>Вс</i> |
|--|---------------------------------------|------------------------------------|--|--|--|-----------|
| 12.00 – 12.50 Силовая тренировка в тренажерном зале | 17.00 – 17.45 Сайкл | 18.00 – 18.50 Йога | 12.00 – 12.50 Силовая тренировка в тренажерном зале | 18.00 – 18.50 Суставная гимнастика | 11.00 – 11.50 Танцевальная аэробика | Отдых |
| | 18.00 – 18.50 Суставная гимнастика | 19.00 – 20.00 Настольный теннис | | 19.00 – 20.30 Лекции по основам ЗОЖ | | |

Гибкость – это способность человека выполнять движения с большой амплитудой, одно из важнейших физических качеств при занятиях физической культурой и спортом. Это качество определяется развитием подвижности в суставах. Использование упражнений на растягивание, по нашему мнению и по мнению большинства специалистов, является обязательным для лиц пожилого возраста. Для развития гибкости в программу включены занятия по суставной гимнастике и йоге. На занятиях выполнялись упражнения в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха предлагались упражнения на расслабление. Расслабление мышц, возникающее после упражнений на растягивание, способствует снятию утомления, снижению стрессов, формированию состояния спокойствия и умиротворения. Подробная программа занятий продемонстрирована в Приложении В.

Программа занятий йогой на основе дыхательных практик может быть с успехом использована в оздоровительных занятиях с лицами пожилого возраста, имеющими сниженный уровень двигательных возможностей. Методика этих занятий хорошо вписывается в нашу программу и является эффективным средством поддержания хорошего функционального состояния и высокого качества жизни для лиц пожилого возраста.

Под *ловкостью* подразумевается умение быстро и легко усваивать новые движения, эффективно совершать самые разнообразные движения, умение пользоваться арсеналом технических приемов и способов игры, приспосабливаться к непредвиденной смене ситуаций. Быть ловким - это уметь владеть своим телом, уметь быстро изменять его положение. Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются подвижные игры, в нашей тренировочной программе это

настольный теннис. Занятия теннисом способствуют совершенствованию важных двигательных умений и навыков, необходимых в повседневной деятельности человека и стимулируют к самостоятельным и организованным занятиям в свободное время [67]. На занятиях участники овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий, что предоставляет им возможность попробовать свои силы в игре. Для тренировочных групп ежемесячно предлагается провести мини-версию соревнований. Такие соревнования развивают интерес к игре, помогают начинающим игрокам на практике понять систему счета, являются мотивированным способом тренировочного процесса и развития не только технических приемов, но и понимания многих атрибутов игры - тактических, умственных и физических. Подробная программа занятий продемонстрирована в Приложении Г.

Следующей рекомендацией специалистов при организации оптимального двигательного режима является *аэробная выносливость* – это способность организма продолжительный период поддерживать равномерную растрату кислорода. Упражнения на аэробную выносливость требуют ресурсов, при которых кислород является основным источником сил для нагрузки и циркуляции энергии. Для развития аэробной выносливости участникам эксперимента рекомендовано посещать занятия Сайкл. Cycle — это групповые занятия на специальных велотренажерах, имитирующие гонки с различной интенсивностью, проводятся под руководством тренера. Темп езды измеряется количеством оборотов в минуту, поэтому здесь очень легко контролировать нагрузку в зависимости от заданной программы и частоты сердечных сокращений. На эффективность программы велотренировки оказывают влияние скорость вращения педалей и нагрузка (сопротивление). Как и любая кардиотренировка, сайкл положительно воздействует на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; не создает нагрузку на суставы, что является преимуществом для людей пожилого возраста;

групповой формат тренировки добавляет мотивации и интереса. Подробная программа занятий продемонстрирована в Приложении Д.

Силовая выносливость - это способность мышц противостоять утомлению при выполнении силовых упражнений. Силовая выносливость является еще одной рекомендацией при организации оптимального двигательного режима. Силовая выносливость важна практически для любой деятельности, которая требует использования физической силы и является одним из наиболее важных аспектов физической подготовленности. Особый интерес вызывает тот факт, что использование силовых упражнений людьми пожилого возраста способствует укреплению костей, сохранению кальция в костной ткани, и, как следствие, профилактике остеопороза. Мышечная деятельность заставляет эффективно работать все внутренние органы, которые начинают интенсивно функционировать для обеспечения этой деятельности. Упражнения для мышц ног и таза стимулируют кровообращение в органах малого таза, повышают либидо, устраняют застойные явления в половых органах и в органах выделения. Упражнения для мышц живота и разгибателей спины стимулируют работу всех органов брюшной полости. Различные жимы и тяги укрепляют дыхательные мышцы, сопровождаются глубоким дыханием, что, в свою очередь, способствует ликвидации застойных явлений в легких. Динамические упражнения для ног и рук, особенно выполняемые в положении лежа обеспечивают эффективный венозный отток, что облегчает работу сердца, снижает вероятность возникновения заболеваний сосудов. Силовые упражнения укрепляют мышцы, которые, в свою очередь, обеспечивают нормальное функционирование окруженных ими суставов.

До и после проведения педагогического эксперимента оценивалось состояние здоровья пожилого человека, двигательный опыт и отношение к физической культуре и спорту. Для этого использовалась «Анкета оценки физической активности».

В эксперименте приняли участие 34 человека. Среди них большую часть 79% составляют женщины (рис. 3):

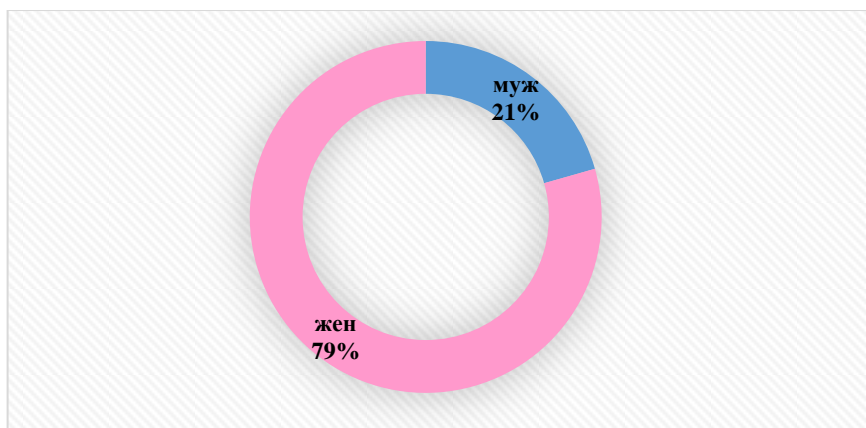


Рисунок 3. Характеристика участников по половому признаку

Первый блок анкеты включал общие вопросы, касающиеся пола, возраста и других индивидуальных данных. Наибольшее количество участников анкетирования находятся в возрасте 55-65 лет. Самый преклонный возраст составил 82 года (рис. 5).

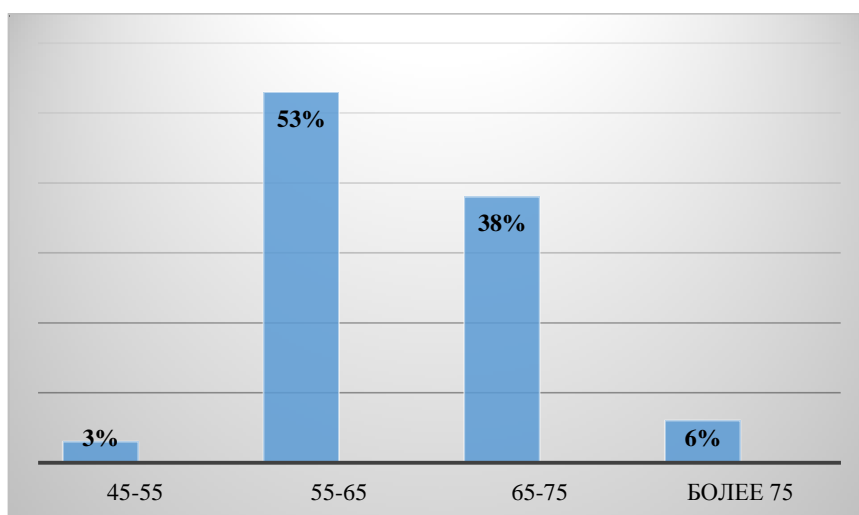


Рисунок 5. Характеристика участников по возрасту

До эксперимента по данным анкетирования было установлено, что 56% испытуемых считают наиважнейшей физической составляющую здоровья, 29% – психическую (Рис. 6).

В конце эксперимента соотношение изменилось. Так, 38% считают важнейшим физическое здоровье, 24% психическое здоровье. Количество людей, которые считают наиважнейшими составляющими оба варианта, увеличилось с 15% до 38%.

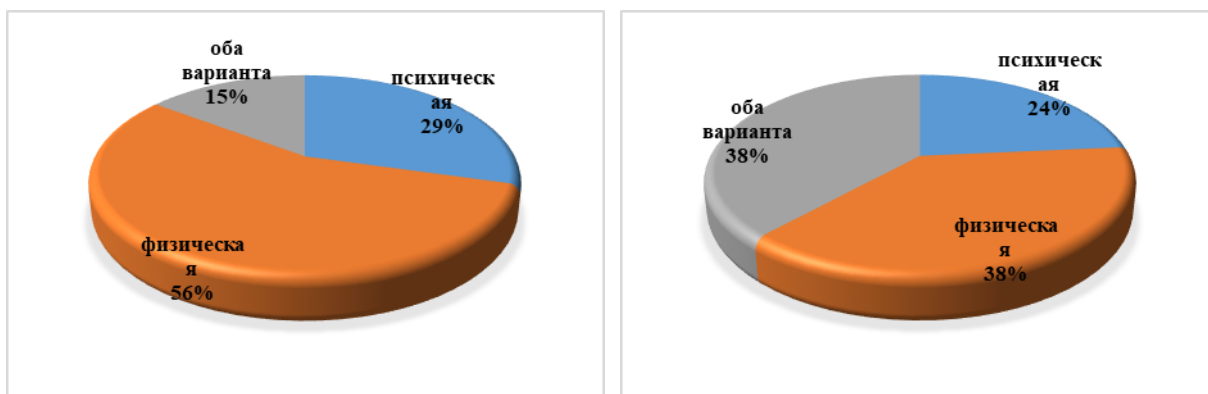


Рисунок 6. Оценка важности физической или психической составляющей здоровья до и после эксперимента

При этом 59% опрошенных оценивают свое здоровье как «удовлетворительно» и 41 % «неудовлетворительно». Соответственно, 88% оценили свое здоровье как «удовлетворительно» после проведения эксперимента. 9% респондентов стали считать себя полностью здоровыми (рис. 7).

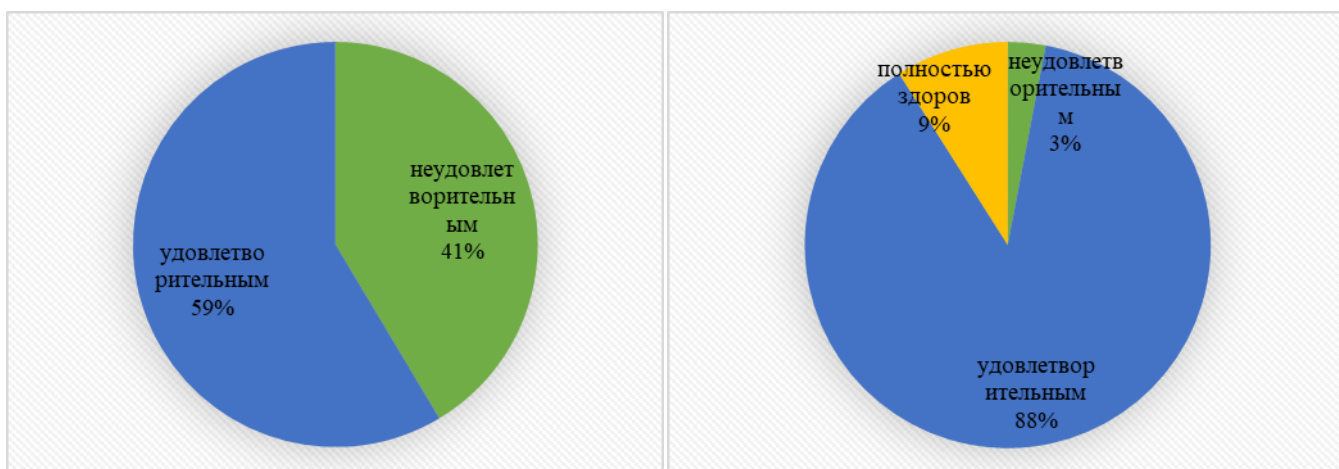


Рисунок 7. Оценка своего здоровья до и после эксперимента

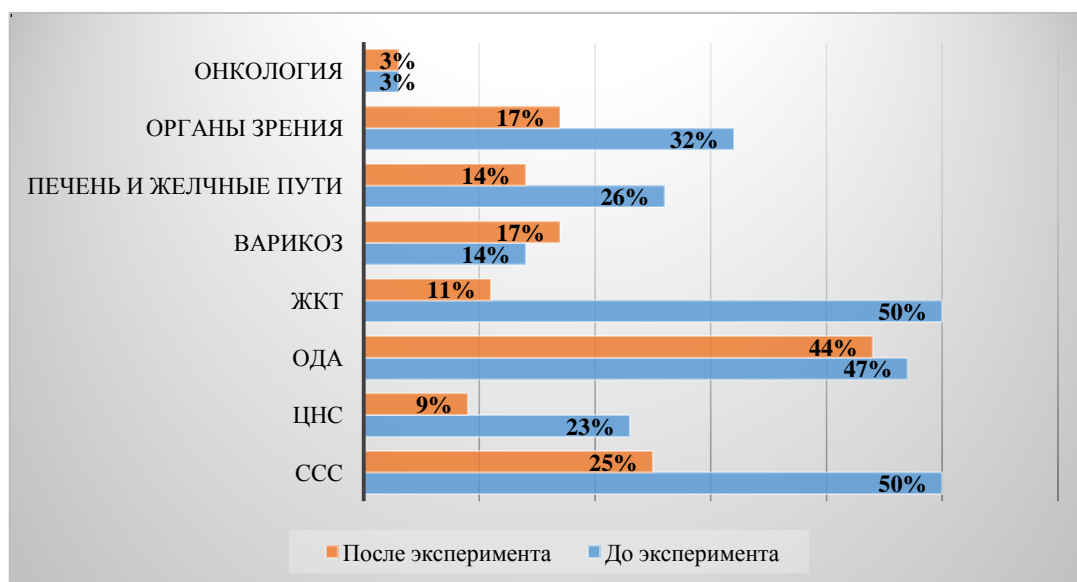


Рисунок 8. Результаты распределения ответов на вопрос «Какие заболевания имеются на данный момент, о которых Вы знаете?»

По результатам анкетирования установлено, что каждый из участников страдает каким-либо заболеванием (рис. 8). До проведения эксперимента у опрошенных чаще всего встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) – 50%, на втором месте заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) – 47%, на третьем месте заболевания органов зрения – 32%. Стоит отметить, что после проведения эксперимента количество людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, снизилось на 25%, заболеваниями желудочно-кишечного тракта - на 39%, опорно-двигательного аппарата - на 3%. Исходя из данных, изображенных на диаграмме, также наблюдается снижение количества пожилых людей, страдающих заболеваниями органов зрения (на 15%), печени и желчных путей (на 12%), центральной нервной системы (на 14%).

Особое внимание при проведении обследования обращалось на вредные привычки. Анализ образа жизни респондентов выявил, что число курильщиков до проведения эксперимента составило 18%, после эксперимента количество курящих снизилось на 7% (рис. 9).

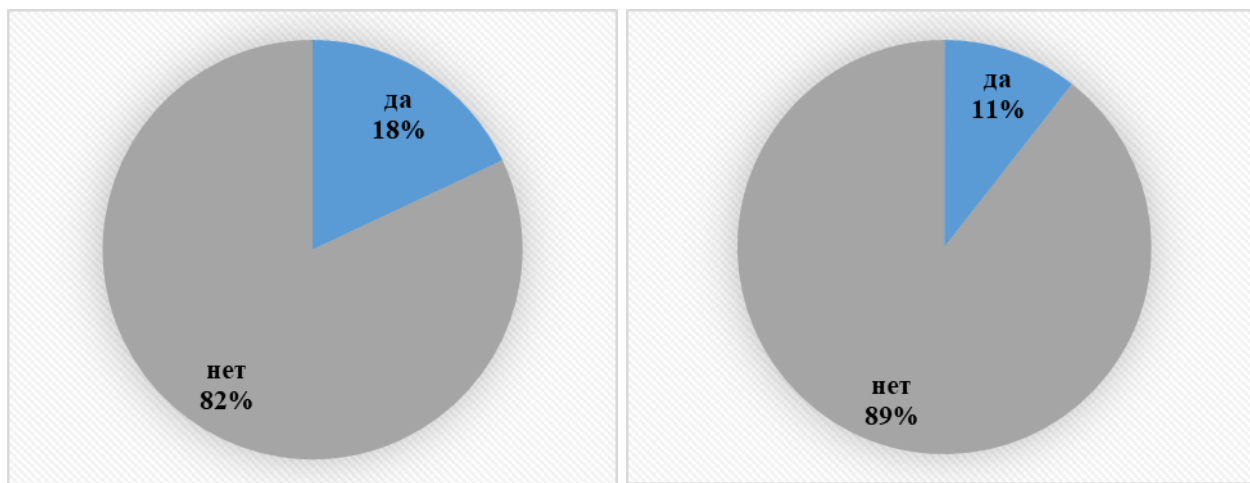


Рисунок 9. Количество курящих до и после эксперимента

Среднее количество выкуриваемых сигарет в день до начала занятий оздоровительной физической культурой составляет 13 штук. После проведения эксперимента этот показатель снизился до 12 штук (рис. 10).

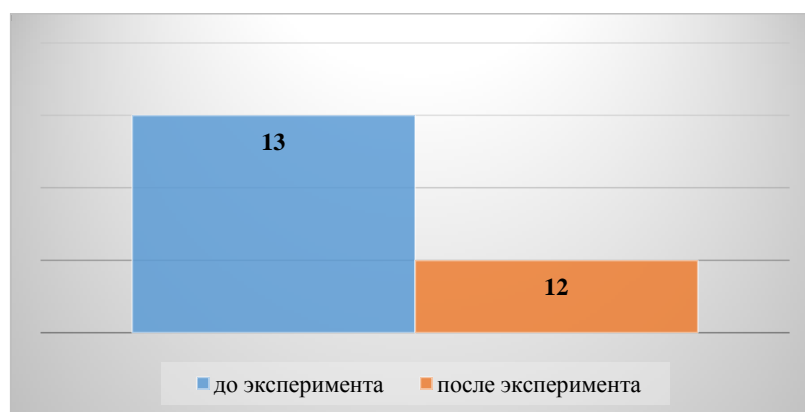


Рисунок 10. Среднее количество выкуриваемых сигарет в день до и после эксперимента

Еще одной важной составляющей, от которой в значительной степени зависит здоровье, является характер питания. Рациональное питание – это залог поддержания активной жизнедеятельности. Данные анкетирования представленные на диаграмме показывают (рис. 11), что 23 % опрошенных до проведения эксперимента имеют повышенный аппетит. После проведенных мероприятий людей, имеющих повышенный аппетит, вообще нет. Также из представленных данных видно, что количество участников, имеющих нормальный аппетит, стало больше на 26%. Можно сделать вывод, что за время проведения эксперимента испытуемые научились следить за своим питанием.

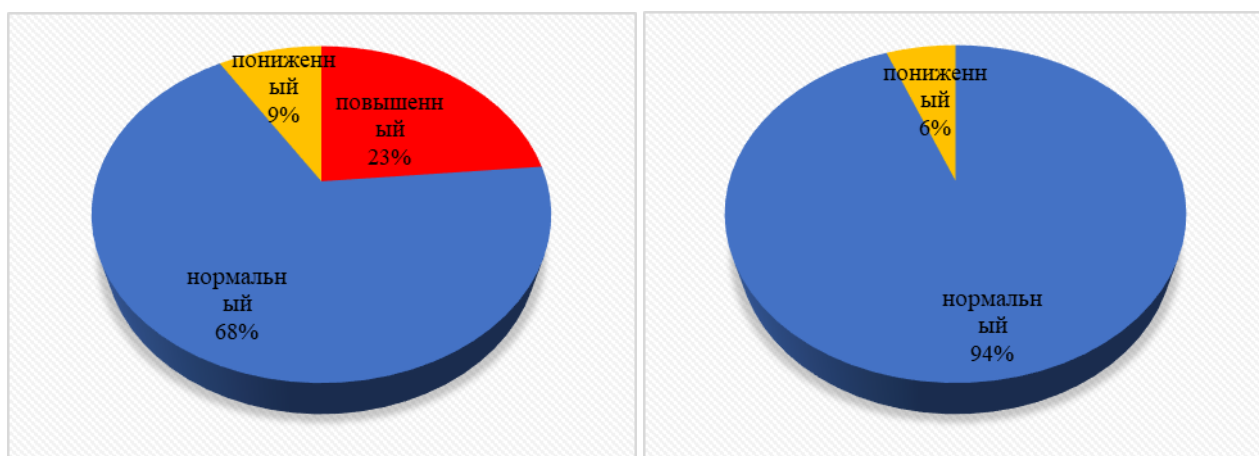


Рисунок 11. Распределение ответов на вопрос «Ваш аппетит?» до и после эксперимента

Следующий вопрос, касающийся здоровья, был о качестве сна. Всем известно, что полноценный сон – это важный компонент здоровья. Здоровый сон включает в себя множество аспектов, таких как адекватная продолжительность, хорошее качество, подходящее время и отсутствие нарушений. Недостаток сна ночью обычно приводит к сонливости, усталости, подавленному настроению и другим проблемам со здоровьем.

Путем опроса было выявлено, что не все участники крепко и хорошо спят (рис. 12). До проведения эксперимента полноценный здоровый сон имеют только 18 %, после проведения – 47%. Бессоница наблюдалась среди

опрошенных до проведения эксперимента (26%), однако, после проведения опрошенных перестали страдать нарушениями сна.

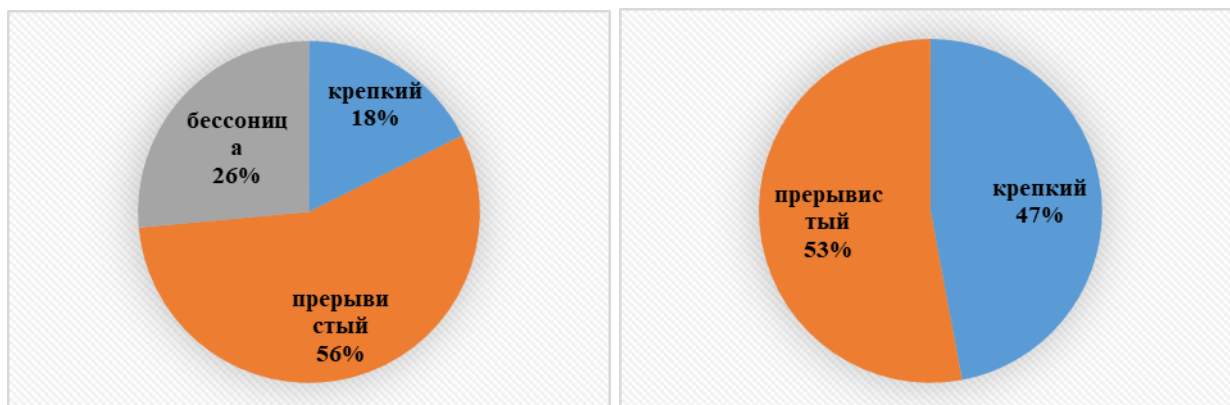


Рисунок 12. Качество сна участников до и после эксперимента

Далее были представлены вопросы, касающиеся постоянного места работы. Полученные результаты анкетирования свидетельствуют о том, что большая часть занимающихся исследуемой группы 59% участвуют в трудовой деятельности, и 41% не имеют постоянного места работы (рис. 13). В целом, это прекрасно оставаться активным в преклонном или, скажем так, в возрасте мудрости и опыта. Повышается мотивация, возрастает интерес к жизни. Позитивное влияние деятельности, движения, общения на мозг пожилого человека очевидно.

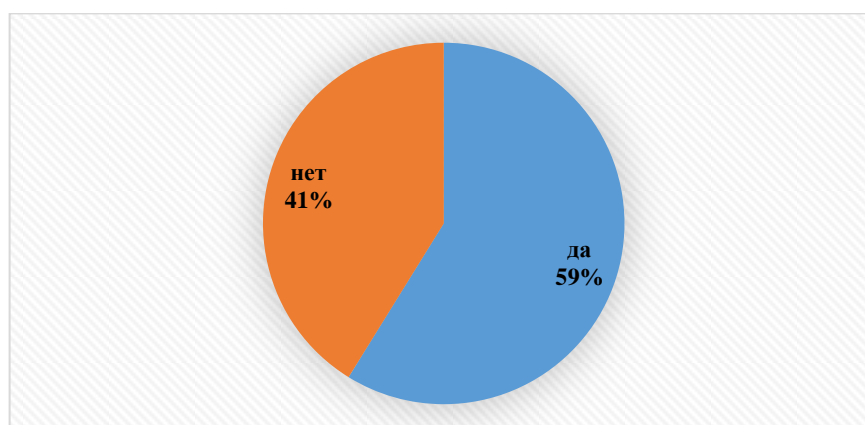


Рисунок 13. Результаты ответов на вопрос «Имеете ли Вы постоянное место работы?»

Опрос также зафиксировал, что характер работы 29% участников происходит сидя (рис. 14). Сидячая работа - это прежде всего отсутствие движения. Именно отсутствие движения причиняет основной вред. Подобное пассивное времяпрепровождение ведет к ряду серьезных заболеваний и нарушений в работе организма, также создает предпосылки для сбоя в работе многих органов. Но современный образ жизни не оставляет нам выбора. Работу, связанную с передвижением, имеют 26% участников. Это радует, потому что эти люди имеют серьезные преимущества для своего здоровья.

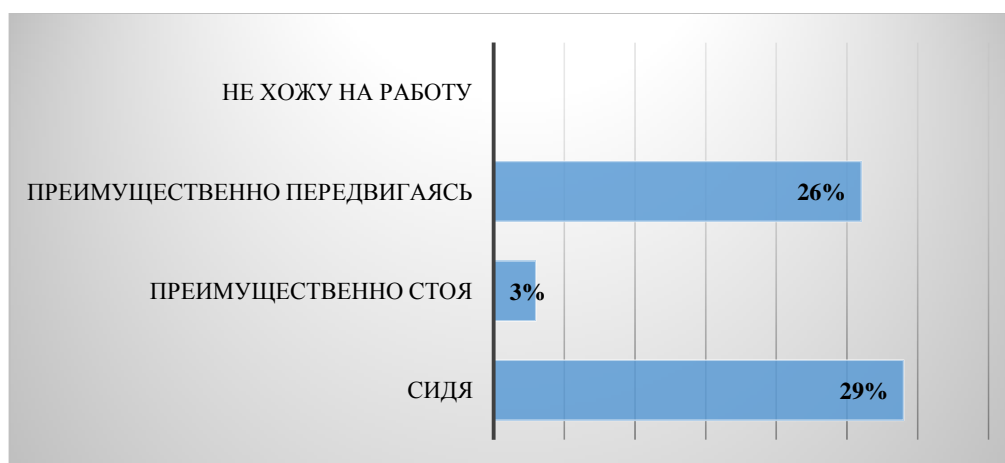


Рисунок 14. Характер работы опрошенных

Согласно опросу 47% респондентов чувствуют легкую усталость к концу рабочего дня (рис. 15). Тяжелый рабочий день, физическая или умственная нагрузка приводят к тому, что к концу дня чувствуется сильное напряжение. Такое состояние испытывают 26% занимающихся до проведения эксперимента и только 6% продолжают испытывать напряжение после проведения эксперимента. Вообще перестали уставать 21% участников после проведения эксперимента. Хочется отметить, тот, кто много работает и не устает, тот счастлив практически во всех других своих жизненных устремлениях и проявлениях.

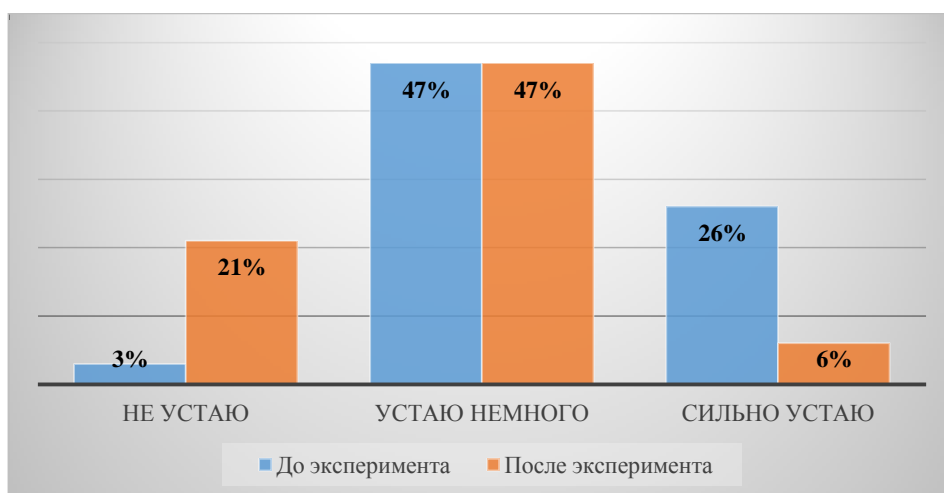


Рисунок 15. Результаты ответов на вопрос «Как чувствуете себя к концу рабочего дня?»

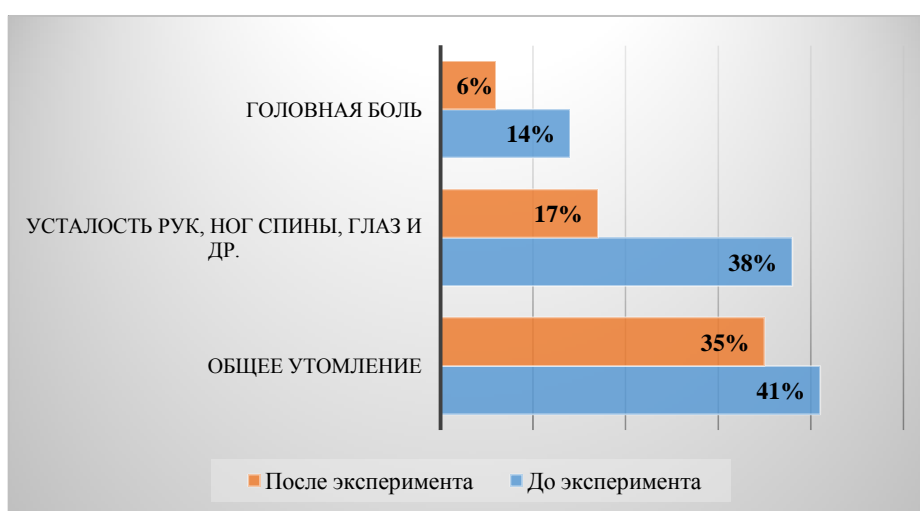


Рисунок 16. Результаты ответов на вопрос «В чем выражается усталость» до и после эксперимента

До занятий оздоровительной физической культурой опрошенные респонденты отмечают, что усталость после рабочего дня выражается в общем утомлении 41% (рис. 16). Усталость рук, ног, спины, глаз указывают 38% опрошенных. Головную боль испытывают 14%. После проведения эксперимента количество участников, испытывавших вышеперечисленные проявления организма, снизилось. Общее утомление стали испытывать 35%,

усталость рук, ног, спины и др. – 17%, головную боль всего 6%. Результаты представлены в диаграмме.

Анализ работоспособности в течении дня выявил следующее: если до проведения эксперимента только 12% участников проявляют повышенную работоспособность, то по окончании эксперимента - 36% (рис. 17). Объясняется это следующим образом: чем лучше человек развит физически, тем выше его выносливость и способность работать продолжительное время. Это проявляется как при физических нагрузках, так и при умственных. Пониженную работоспособность до начала занятий оздоровительной физической культурой испытывают 18% респондентов. После завершения эксперимента участников с пониженной работоспособностью не зафиксировано.

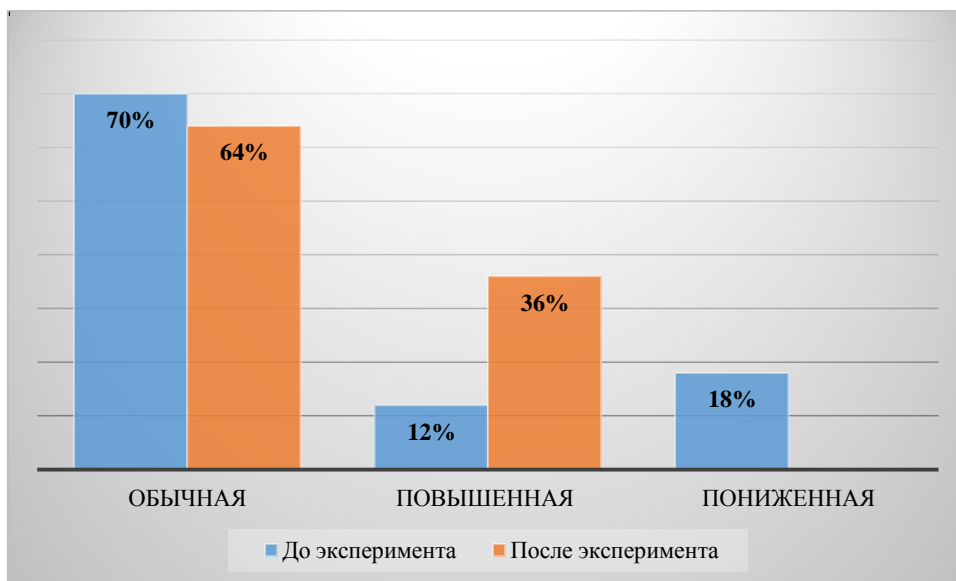


Рисунок 17. Результат ответов на вопрос «Ваша работоспособность в течении дня?» до и после эксперимента

Второй блок анкеты касался непосредственно выбора форм оздоровительной физкультурно-рекреационной деятельности для людей пожилого возраста.

Всем известно, что физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека. Физкультура — необходимое условие продолжения активного трудового и творческого долголетия. Полученные результаты анкетирования после завершения эксперимента свидетельствуют о том, что все опрошенные 100% относятся положительно к занятиям оздоровительной физкультурой (рис. 18). Примечательно, что до проведения запланированного мероприятия существует небольшая доля участников 7%, которые имеют отрицательное отношение к занятиям.

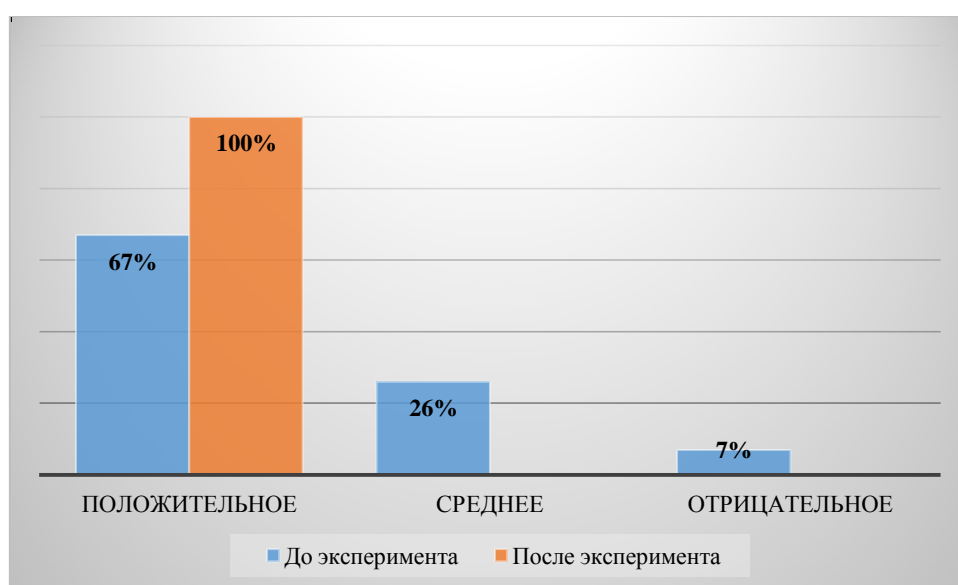


Рисунок 18. Отношение к занятиям ОФК до и после эксперимента

В пожилом возрасте физическая культура помогает поддерживать хорошее состояние здоровья и рационально использовать имеющиеся резервы организма. Опрошенные участники на вопрос «ОФК в пожилом возрасте необходима?» до начала эксперимента ответили следующим образом: 97% участников считают, что физкультура в пожилом возрасте является необходимым условием здоровья и хорошего самочувствия (рис. 19). 41% респондентов считают допустимым присутствие физической культуры в жизни пожилого человека. Участниками (6%) также высказывается мнение, что наличие физической культуры не обязательно, и

один человек (3%) считает, что в ней нет необходимости. После проведения спортивных мероприятий отрицательных отзывов об оздоровительной физической культуре не зафиксировано.

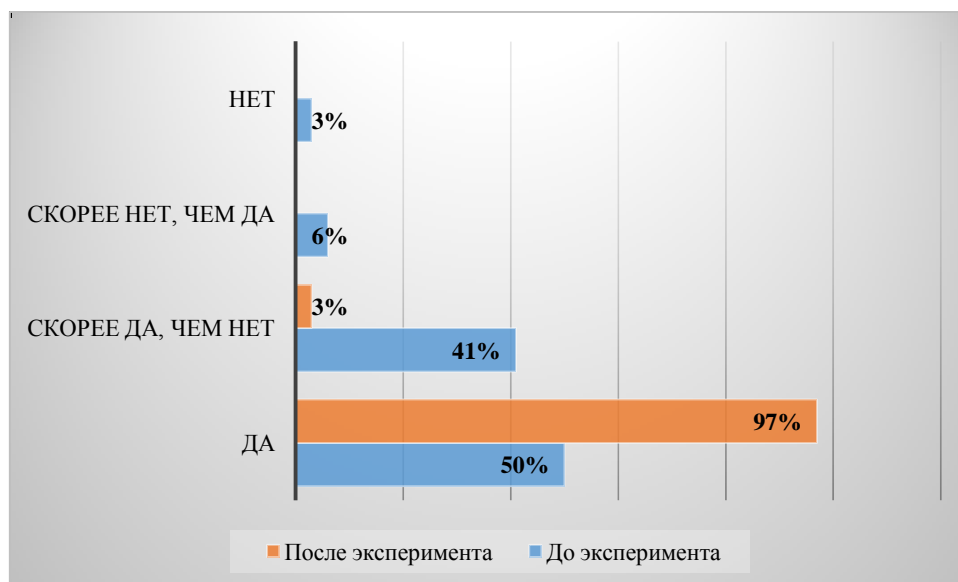


Рисунок 19. Распределение ответов на вопрос «ОФК в пожилом возрасте необходима?»

Принято считать, что основной составляющей здорового образа жизни человека является активный двигательный режим. По вопросу использования регулярности занятий физическими упражнениями участники опроса отмечают следующее: до начала проведения эксперимента испытуемых, которые практически не занимаются физическими упражнениями, было 26%, а после завершения составило всего 3% (рис. 20). При этом 26% респондентов занимаются физической нагрузкой от 3 до 7 раз в неделю, 23% - от 1 до 2 раз, 11% занимаются 1 раз в неделю и 11% имеют нагрузку менее 1 раза в неделю. Организация групповых тренировок, основанных на занятиях оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста, привела к тому, что 59% испытуемых продолжили заниматься по предложенной программе 3-7 раз в неделю, 29% - от 1 до 2 раз в неделю.

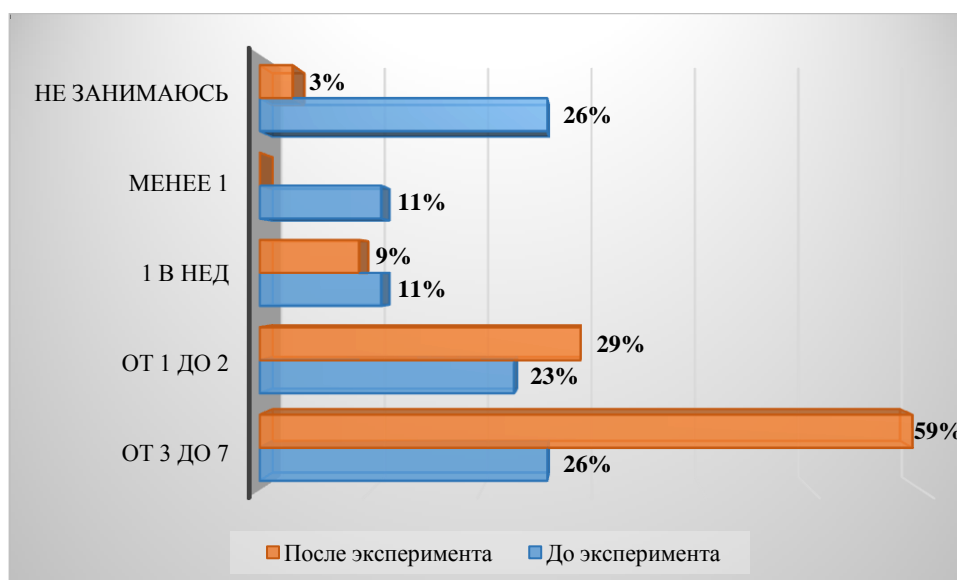


Рисунок 20. Регулярность занятий физическими упражнениями до и после эксперимента

Немаловажную роль играет продолжительность занятия. Так, до начала эксперимента продолжительность одного занятия у 65% опрошенных составляет больше 30 минут, остальные участники занимаются менее 30 минут (рис. 21). После проведения педагогического эксперимента длительность одного занятия у 97% опрошенных составила более 30 минут, и у 3% участников - менее 30 минут.

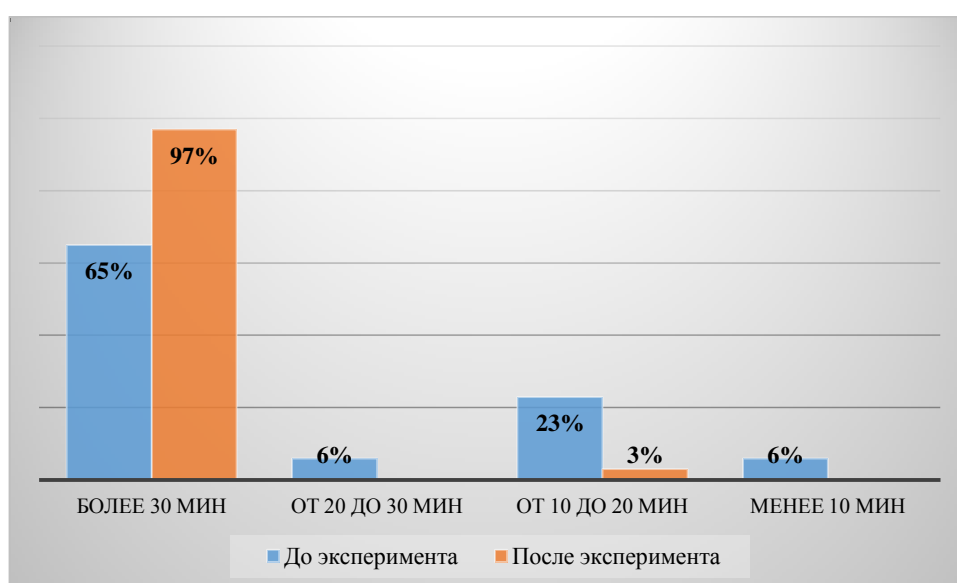


Рисунок 21. Продолжительность одного занятия до и после эксперимента

После физической нагрузки большая часть опрошенных 62% до начала эксперимента отмечают незначительную усталость, и лишь явное переутомление выявлено у наименьшей части испытуемых, что составляет 20%. После проведения эксперимента только 3% испытывают явное переутомление после занятий, 88% - незначительную усталость, а 9% опрошенных вообще не устают после нагрузки (рис. 22).

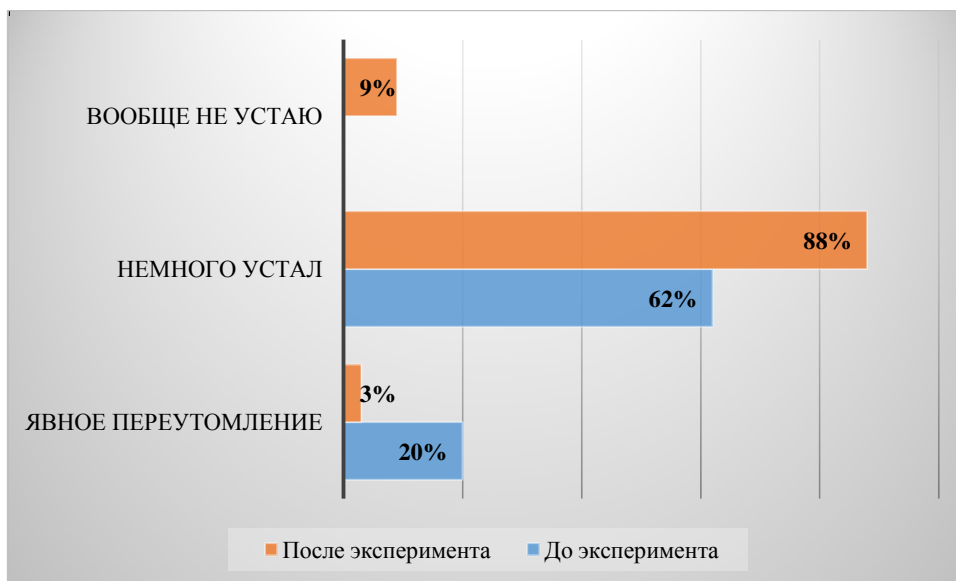


Рисунок 22. Распределение ответов на вопрос «Как Вы себя чувствуете после интенсивной физической нагрузки?» до и после эксперимента

На рисунке 23 представлены данные, освещающие причины, по которым участники посещают физические занятия или по каким причинам хотели бы их посещать. Респондентам было предложено проранжировать по степени значимости представленные в опросном листе варианты. Опрошенные лица до и после проведения эксперимента в качестве основной причины указали, что занятия физкультурой помогают чувствовать себя лучше в физическом плане, во вторую очередь — занятия повышают настроение, улучшают психоэмоциональное состояние, и менее значимым оказался фактор того, что они дают им возможность общения и знакомства с новыми людьми.

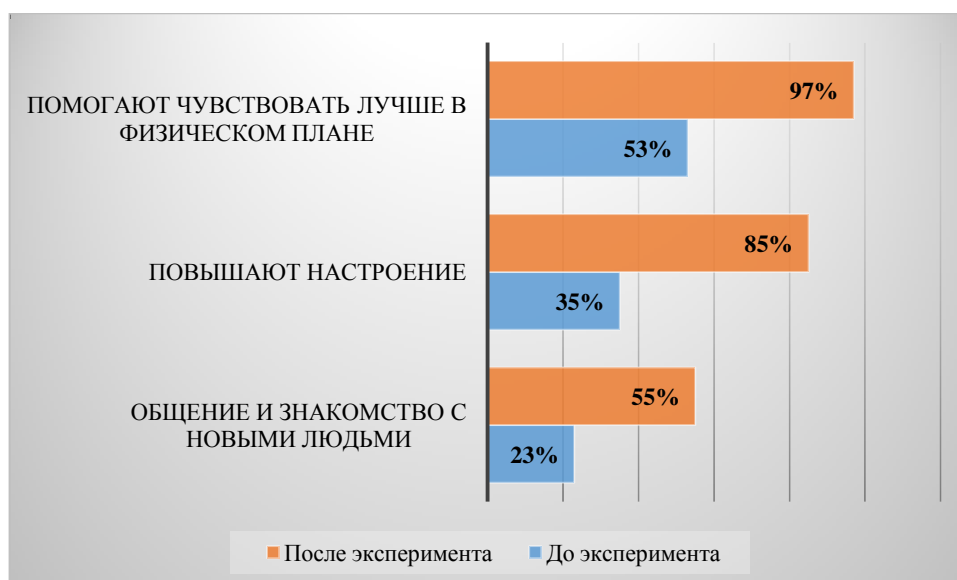


Рисунок 23. Распределение вариантов ответов на вопрос «Вы посещаете спортивные занятия или хотели бы посещать потому, что...» до и после эксперимента

Следующий вопрос, сформулированный для участников, звучал следующим образом: «Какие формы двигательной активности привлекательны для людей пожилого возраста?» Далее следовал перечень из множества позиций (утренняя зарядка, оздоровительный фитнес, танцы, оздоровительный бег, скандинавская ходьба, подвижные/спортивные игры, йога и др.), каждую из которой следовало оценить одним из вариантов: «да», «сомневаюсь», «нет» (рис. 24, 25).

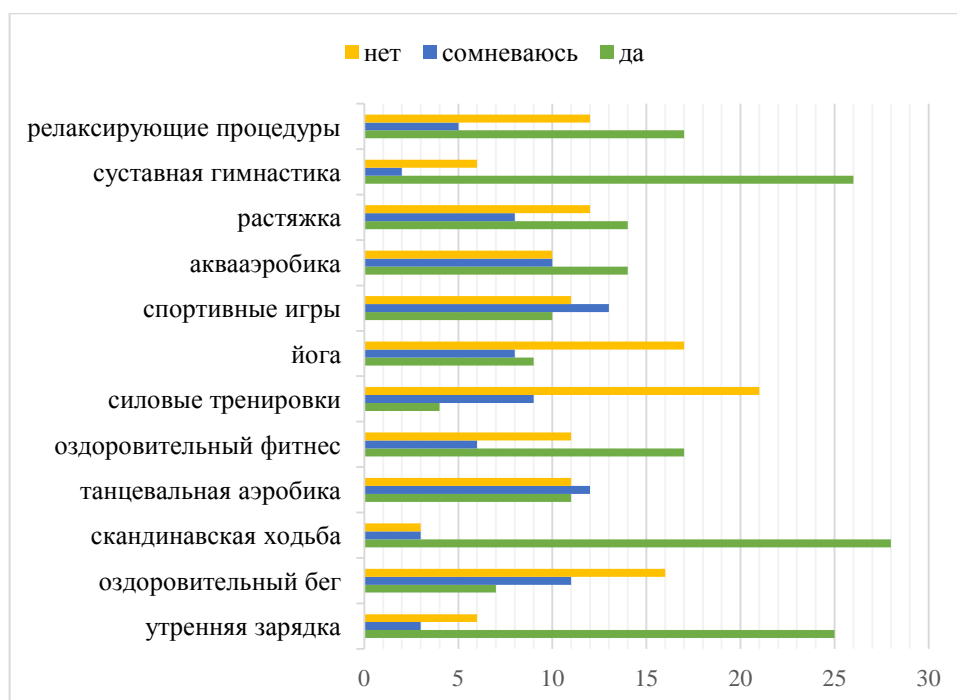


Рисунок 24. Привлекательные формы активности для участников до эксперимента

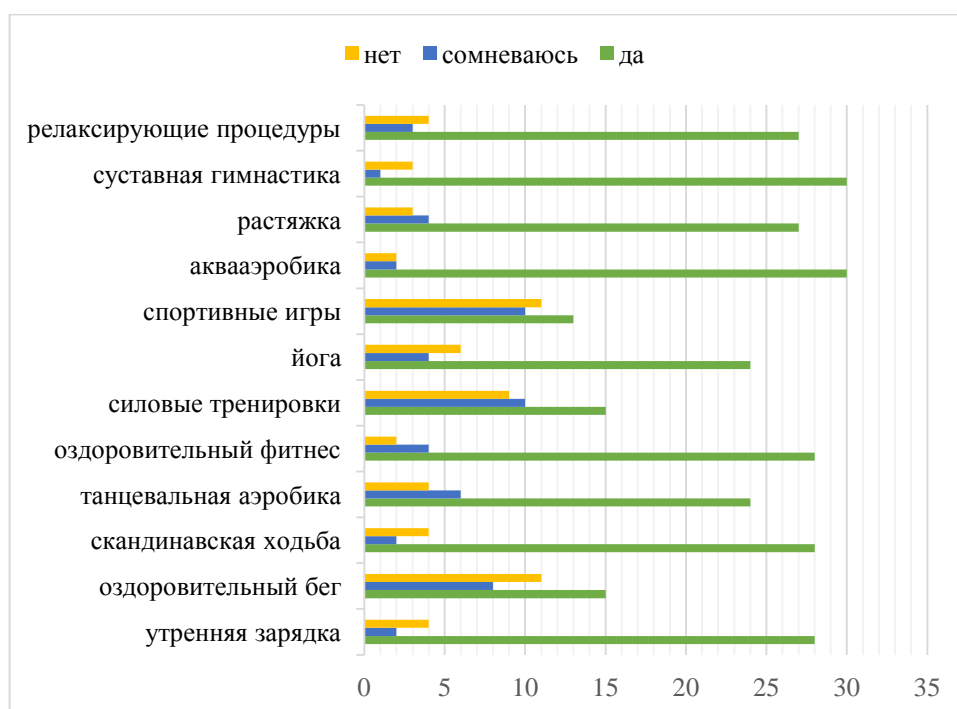


Рисунок 25. Привлекательные формы активности для участников после эксперимента

До начала занятий оздоровительной физической культурой участники эксперимента в числе приоритетных назвали: скандинавскую ходьбу (82%), утреннюю зарядку (73%) и суставную гимнастику (76%). Примечательно, что

никто из них не выбрал ни силовые тренировки, ни подвижные/спортивные игры, ни оздоровительный бег.

После проведения педагогического эксперимента участники продемонстрировали несколько иной выбор. Для них наиболее интересными формами физической активности оказались: аквааэробика (88%), оздоровительный фитнес и утренняя зарядка (82%), растяжка и релаксирующие процедуры (79%). Некоторые участники выбрали йогу (70%) и силовые тренировки (44%). Скандинавская ходьба также лидирует среди других физических активностей (82%). Нарастающий интерес к скандинавской ходьбе вполне объясним, с одной стороны, она позволяет достичь хорошего тренирующего эффекта за счет включения в работу практически 90% мышц всего тела, с другой — в процессе выполнения ходьбы за счет постановки палок снижается нагрузка на суставы и на них оказывается меньшее травмирующее воздействие, чем, например, при беге и обычной ходьбе [23]. Таким образом, скандинавская ходьба обладает неоспоримыми преимуществами для людей всех возрастов, особенно старшего и пожилого, в силу своей функциональности, безопасности и доступности.

Таким образом, проведенная оценка по данному вопросу показала, что предпочтительными формами научно обоснованной оздоровительной физкультурно-рекреационной деятельности в пожилом возрасте являются: скандинавская ходьба, аквааэробика, суставная гимнастика (позиция, выраженная у участников до и после эксперимента) и танцевальная гимнастика (как явно интересная для опрошенных).

Заключительный блок анкеты включал мировоззренческие вопросы. Они направлены на выявление мнений, пожеланий, ожиданий, планов на будущее, окружающую среду, события. Пожилому возрасту соответствует увеличение беспокойства, тревожности, усиление таких черт, как мнительность, неуживчивость, раздражительность. Также изменения касаются и эмоционально-волевой сферы личности — снижается

инициативность, возрастает пассивность. У многих людей наблюдаются и положительные изменения — появляется умиротворённость, осмысление главных ценностей в жизни, переоценка своих возможностей.

На вопрос «Удовлетворены ли Вы Вашей жизнью?» почти все респонденты 97% до начала эксперимента отвечают положительно (рис. 26). Оценка одного человека смещена в отрицательную сторону. Под «удовлетворенностью» понимается осознанная оценка своей жизни в целом. После проведения эксперимента абсолютно все участники отвечают положительно на заданный вопрос. Таким образом, мы видим, что большая часть пожилых людей удовлетворена своей жизнью, что является радостной жизненной позицией.

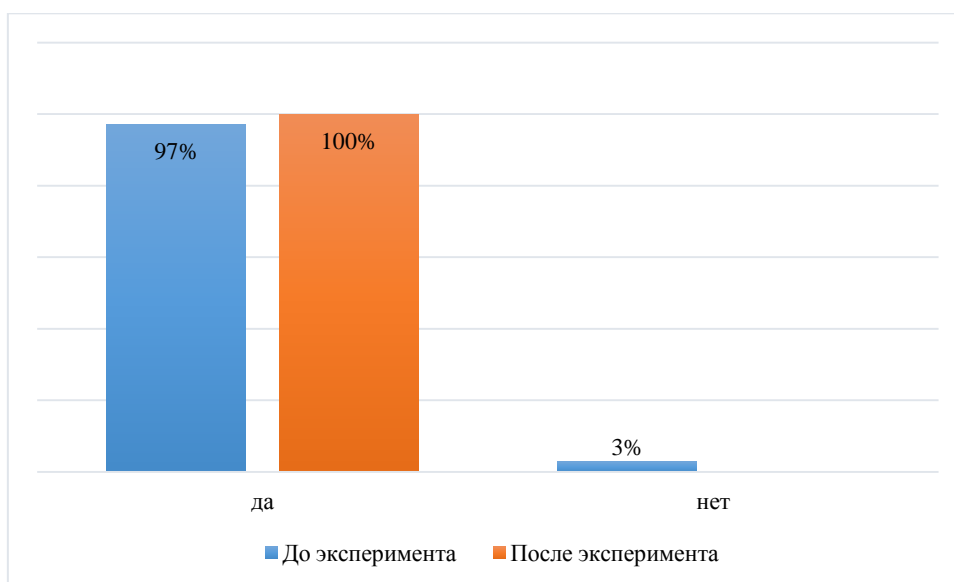


Рисунок 26. Распределение ответов на вопрос «Удовлетворены ли Вы своей жизнью?» до и после эксперимента

Если посмотреть на следующий график (рис. 27), видно, что 38% респондентов до начала проведения эксперимента не забросили большую часть своих интересов, хобби и увлечений. Пенсионный возраст для таких людей является прекрасным периодом жизни, когда можно наконец-то посвятить себя отдыху, творчеству, самообразованию, хобби. Отсутствие

интересов в пожилом возрасте присуще 62% участникам. Увы, пенсионный возраст у многих пожилых людей ассоциируется с одиночеством, тоской, депрессией. Очевидно, что без возможности увлекательно и разнообразно проводить свой досуг жизнь теряет краски. Однако после занятий оздоровительной физической культурой таких участников оказалось только 9%. Хобби и различные активности — великолепная возможность для самовыражения и приятного времяпрепровождения.

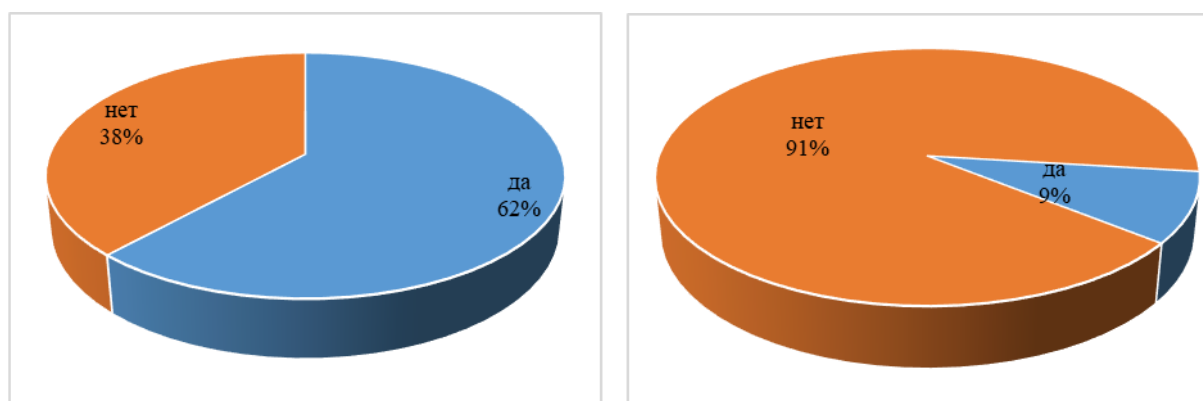


Рисунок 27. Распределение ответов на вопрос «Вы забросили большую часть своих интересов?» до и после эксперимента

Сейчас очень модным стало выражение «активное долголетие». Согласно анкетированию до начала эксперимента 53% опрошенных предпочитают в свободное время выйти на улицу и заняться чем-нибудь интересным (рис. 28). После проведения эксперимента количество желающих выйти на улицу увеличилось на 24% и составило 77%. Любознательность – один из слагаемых активного долголетия – руководит вышеупомянутыми участниками. Оно играет в нашей жизни важную роль, усиливает желание быть активным — фактор, который в свою очередь влияет на наше физическое благополучие.



Рисунок 28. Распределение ответов на вопрос «В свободное время Вы предпочитаете остаться дома или выйти на улицу и заняться чем-нибудь интересным?» до и после эксперимента

Счастливая пенсия зависит исключительно от внутреннего настроя. На вопрос «Чувствуете ли Вы, что Ваша жизнь пуста?» 94% опрошенных участников до начала эксперимента ответили отрицательно (рис. 29). 6% респондентов испытывают ощущение пустоты в своем возрасте. Многие в эти годы признаются, что ощущают одиночество и пустоту, которые не чем заполнить. Стоит отметить, что после проведения эксперимента абсолютно все опрошенные участники не испытывают такого чувства.

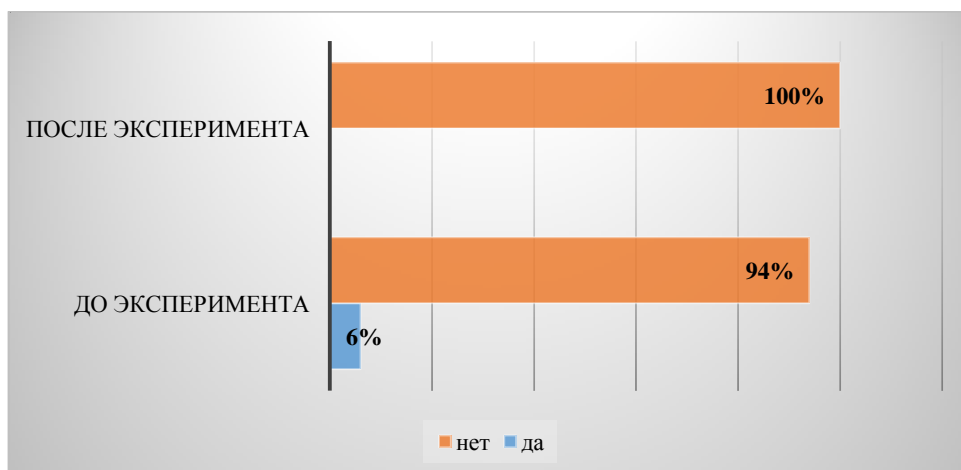


Рисунок 29. Результаты ответов на вопрос «Чувствуете ли Вы, что Ваша жизнь пуста?» до и после эксперимента

Когда наступает тот самый момент окончания трудовой деятельности, многих людей охватывает радость. 27% участников до начала занятий оздоровительной физической культурой испытывают состояние скуки довольно часто (рис. 30). Однообразие и отсутствие интересных занятий отупляет, вгоняет в депрессию, ускоряет возрастные расстройства памяти и даже провоцирует наступление деменции. Однако после проведения педагогического эксперимента опрошенные участники (100%) привыкли к постоянному движению, разнообразным делам и общению, поэтому на вопрос, часто ли им становится скучно, ответили отрицательно.

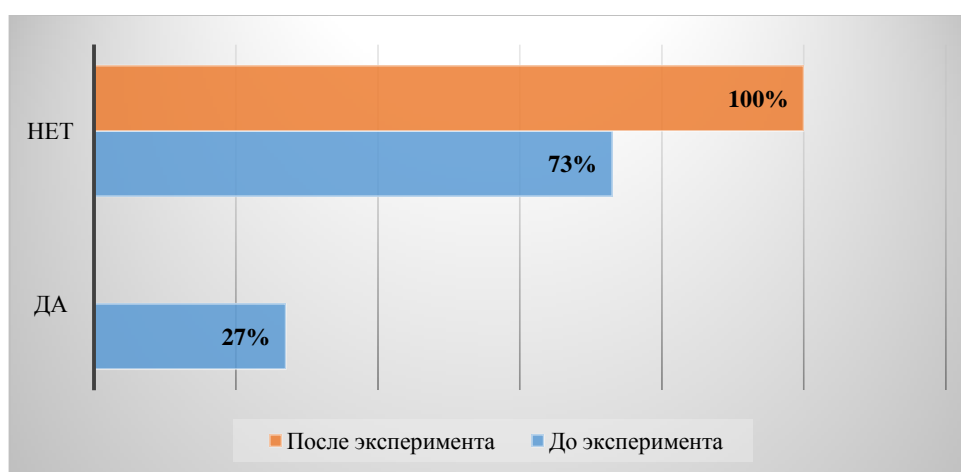


Рисунок 30. Распределение ответов на вопрос «Вам часто становится скучно?» до и после эксперимента

Настроение пожилых людей, как правило, весьма переменчиво. С возрастом люди становятся всё более вспыльчивыми, сварливыми, привередливыми и замкнутыми в себе. Однако данные анкетирования показывают, что после окончания эксперимента большая часть респондентов (97%) имеет хорошее настроение большую часть времени (рис. 31). До начала эксперимента 17% участников склонны к плохому настроению в течении дня.

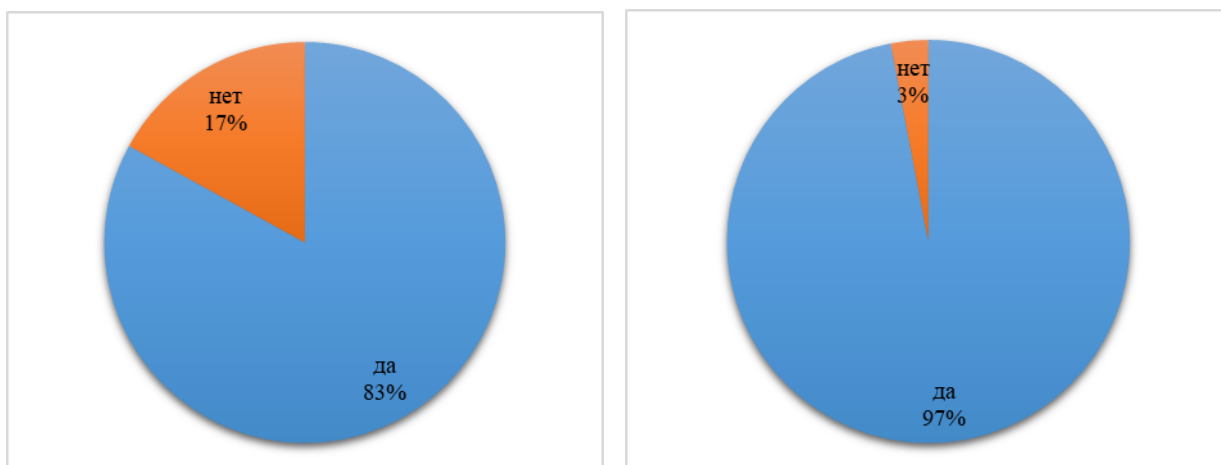


Рисунок 31. Распределение ответов на вопрос «У Вас хорошее настроение большую часть времени?» до и после эксперимента

Чувство тревоги и страхи естественны для всех людей. У представителей каждого возраста есть набор характерных именно для них переживаний. Пожилые люди — не исключение. Респондентам был задан вопрос «Вы опасаетесь, что с Вами случится что-то плохое?». До начала занятий оздоровительной физической культурой 59% группы ответили отрицательно на данный вопрос (рис. 32). После проведения эксперимента число ответивших отрицательно увеличилось до 76%. Занятия физическими упражнениями отвлекают от тревожащей темы. Физическая нагрузка уменьшают мышечное напряжение, тем самым снижая вклад, который вносит само тело в чувство тревоги.

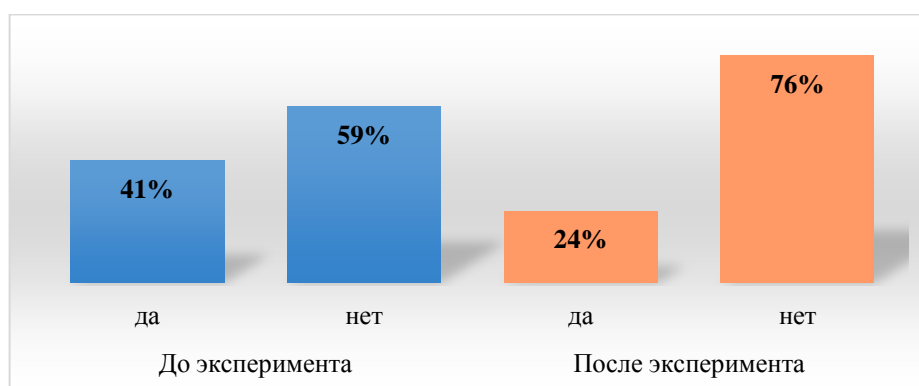


Рисунок 32. Распределение ответов на вопрос «Вы опасаетесь, что с Вами случится что-то плохое?» до и после эксперимента

Пожилой человек часто чувствует себя беспомощным, у него масса поводов для волнений – состояние здоровья, недостаток общения. Ответы наших респондентов свидетельствуют о том, что после окончания эксперимента большая часть (97%) такого состояния не испытывают (рис. 33). Однако, ранее до начала занятий оздоровительной физической культурой на вопрос «Чувствуете ли Вы себя беспомощным?» за свое здоровье опасались 73% опрошенных.

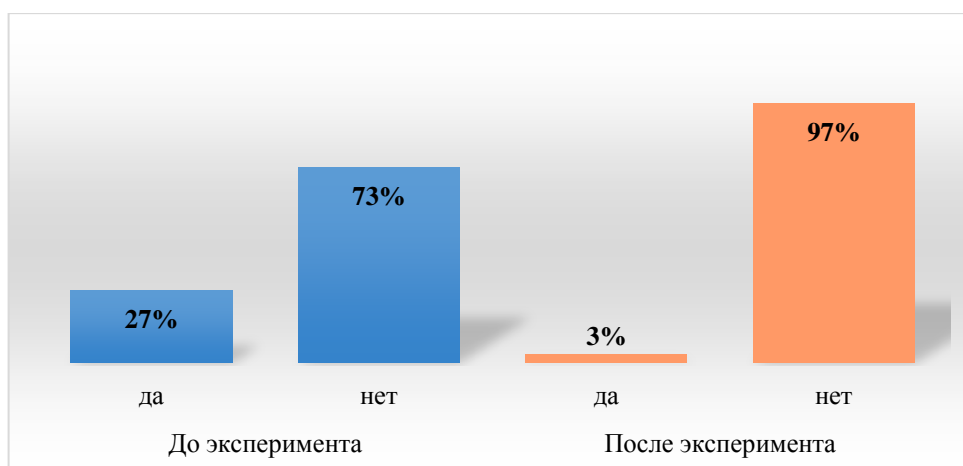


Рисунок 33. Результат ответов на вопрос «Вы чувствуете себя беспомощным?» до и после эксперимента

Одной из частых проблем пожилых людей является повышенная забывчивость. Часть ответов наших респондентов опровергает данное высказывание. 94% опрошенных после проведения педагогического эксперимента не считают, что с возрастом их память стала хуже (рис. 34). При этом до начала занятий оздоровительной физической культурой только 52% опрошенных придерживались такого мнения. Снижение памяти происходит, когда мозг по какой-то причине перестает правильно утилизировать информацию: либо не записывает информацию туда, где она должна храниться, либо записывает, но не может воспроизвести. Это так называемое нормативное старение, то есть закономерное изменение головного мозга, которое не является диагнозом.

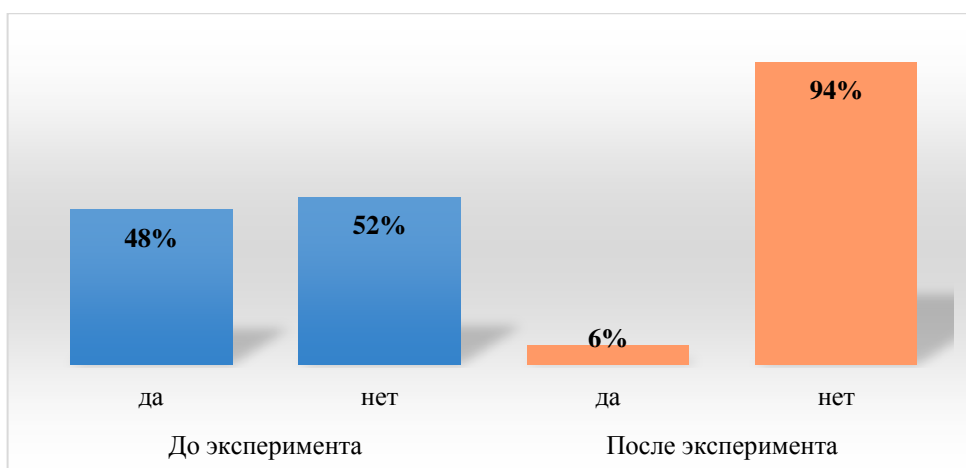


Рисунок 34. Результат ответов на вопрос «Считаете ли Вы, что Ваша память стала хуже, чем раньше?» до и после эксперимента

Далее следовал вопрос о том, живут ли опрошенные полноценной интересной жизнью. Полноценная жизнь – это жизнь, наполненная не только самим собой, но и другими людьми и событиями. Она поэтому и полноценная, что в ней найдется место для всех и для всего. Если посмотреть на график (рис. 35), можно увидеть, что большая часть опрошенных (85%) после проведения эксперимента живут полноценной и насыщенной жизнью. До начала занятий оздоровительной физической культурой число таких людей составляет всего 56%.

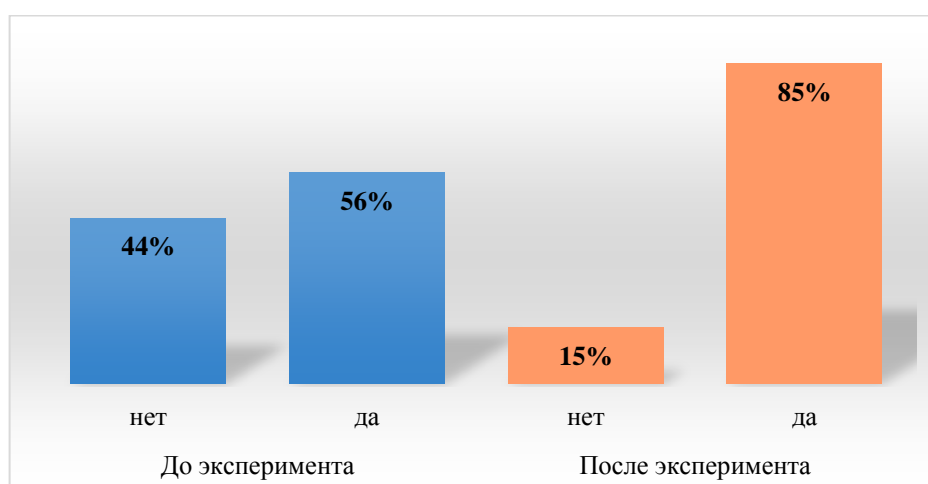


Рисунок 35. Распределение ответов на вопрос «Считаете ли свою жизнь полноценной?» до и после эксперимента

Жизненная энергия (жизненная сила) – это то, насколько человек чувствует наполненность желанием жить. Что нам дает такое определение? Если жизненная энергия есть, то человек: хочет, может, стремится, творит, горит сам и зажигает других. С возрастом жизненная энергия истощается. Но смириться и принять этот факт до начала эксперимента 56% участников не торопятся и отвечают на вопрос «Чувствуете ли Вы себя полным энергией и жизненной силой?» отвечают положительно (рис. 36). Однако после проведения педагогического эксперимента количество активных участников возрастает, и положительный ответ можно увидеть у 88% респондентов. Стоит отметить, что люди, обычно называющие себя счастливыми и довольные жизнью, являются обладателями крепкого здоровья и крайне редко страдают серьезными заболеваниями.

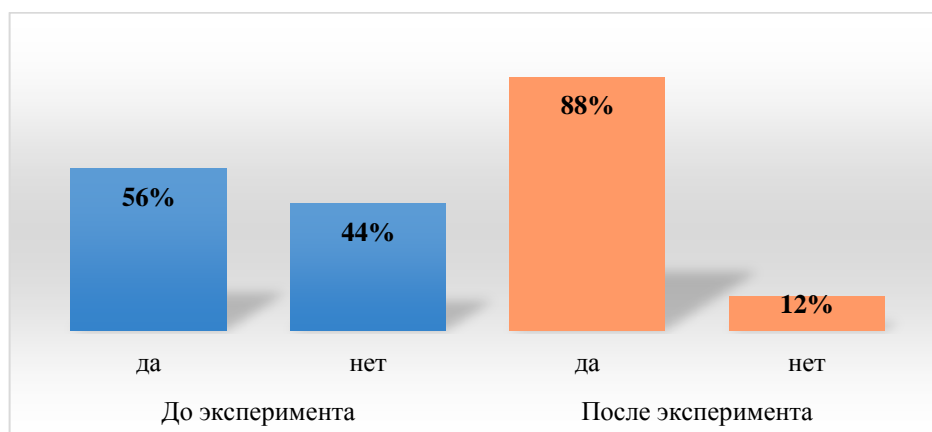


Рисунок 36. Результат ответов на вопрос «Чувствуете ли Вы себя полным энергией и жизненной силой?»

Заключительный вопрос анкеты отражал самое главное - это желание жить. Дар умения быть счастливым в детстве есть почти у всех, но лишь немногие могут сохранить его на всю жизнь. Данные анкетирования подтверждают оптимистический настрой этого возраста. Глядя на рисунок 37, видно, что все участники до и после проведения педагогического эксперимента отвечают положительно на вопрос «Жить – это прекрасно?» Каждый возраст прекрасен. Печали уравниваются радостями, потери —

приобретениями. В начале пути человек становится сильнее и умнее, затем приобретает зрелость. Позже приходит духовная мудрость и умение принимать мир во всех его проявлениях. Это осознанный выбор счастья как всеобъемлющей любви и согласия с самим собой.

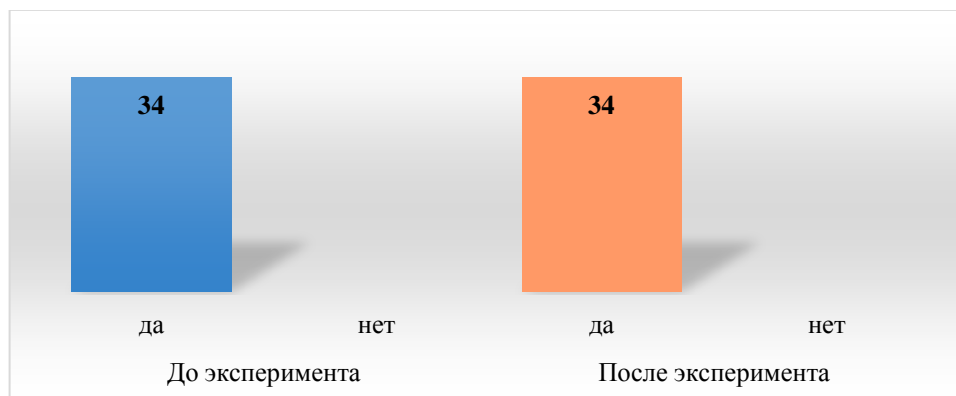


Рисунок 37. Результат ответов на вопрос «Жить - это прекрасно?» до и после эксперимента

Анализируя результаты педагогического эксперимента, можно утверждать, что использование комплексного воздействия на занимающихся различных средств оздоровительной физической культуры в сочетании с активным и заинтересованным отношением группы дает положительный результат в достижении более высокого уровня двигательной подготовленности, функционального состояния всего организма, психоэмоционального состояния и общего самочувствия. Подтверждением этого являются достоверные отличия в показателях физического и психологического состояния участников до и после проведения педагогического эксперимента.

В борьбе за здоровье и долголетие важную роль играет физическая культура. В пожилом возрасте возможны почти все виды физической культуры с внесением некоторых корректив, связанных с пониженной способностью выполнять силовые и продолжительные физические нагрузки. На первый план должна ставиться не спортивная, а гигиеническая направленность занятий. Основной формой повышения двигательного

режима в пожилом возрасте с помощью физической культуры являются упражнения оздоровительного характера.

Мы наблюдаем, что размеренная и регулярная физическая нагрузка полезна не только для физического, но и психического состояния пожилого человека. Благодаря своему положительному жизненному балансу, участники имеют хорошее настроение, удовлетворены эмоциональными контактами с окружающими людьми, оптимистически относятся к жизни, имеют живые интересы и планы на будущее.

Можно сделать вывод, что занятия оздоровительной физической культурой способствуют положительным сдвигам в психике, поскольку помогают пожилым людям приспосабливаться к условиям, изменяя их отношение к жизни, их поведение, взгляды и ценности.

Также важно отметить, что и субъективная оценка занятий свидетельствовала о том, что они помогают занимающимся чувствовать себя лучше в физическом плане, повышают настроение и улучшают психоэмоциональное состояние.

Изменение психологической установки пожилых в отношении своего здоровья, активности, своего физического и психического потенциала, повышение самооценки пожилых вместе с формированием здорового образа жизни способно в значительной мере повысить уровень благосостояния, физического и психического здоровья старшего поколения.

Таким образом, чтобы достойно жить в новых условиях, людям пожилого возраста нужно изучать свой организм, получать необходимые практические навыки. Пожилые люди должны понимать, что только от них самих зависит результат их усилий в изменении себя.

3.2 Современные возможности фитнес клубов на предмет содержания занятий оздоровительной физической культурой для пожилых людей

В современных условиях основным направлением развития массового спорта и оказания услуг населению в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации является фитнес-индустрия – предоставление коммерческих услуг физкультурно-спортивного характера населению.

Первостепенное значение приобретает формирование здорового образа жизни и личностной физической культуры. Адекватная двигательная активность является универсальным средством улучшения здоровья, повышения работоспособности, резистентности и активизации механизмов специфической и общей адаптации, о чем свидетельствуют многочисленные научные исследования как в нашей стране, так и за рубежом.

Вторая линия исследования посвящена рассмотрению теоретических и практических вопросов возможности использования фитнес индустрии для организации спортивных занятий людям пожилого возраста, причем исследование проводилось не только в разрезе социальной значимости для жизни страны, имеющее уже значительные показатели, позволяющие делать выводы о его влиянии на продолжительность жизни населения, но и как практикоприменимого метода интеграции физической рекреации в профессиональную работу фитнес клуба с учетом достаточно большой целевой аудитории, представленной пожилыми людьми. В условиях второй линии диссертационного исследования проанализированы литературные источники, позволяющие вывести основные характеристики целевой аудитории пожилых людей от физиологически возможностей до социальных потребностей, что так же было подкреплено исследованием в формате анкетирования со стороны непосредственной целевой аудитории. В этом ключе объектом исследования стали рекреационные занятия в группах

здоровья, направленные на повышение уровня физического состояния людей пожилого возраста на базе фитнес-клубов.

Объект эксперимента – фитнес клубы, в том числе фитнес клубы в субъекте, планируемом к апробации результатов диссертационной работы.

Цель эксперимента: проанализировать состояние фитнес клубов на предмет адаптивности к внедрению услуг для пожилых людей и анализ существующих услуг, действующих в фитнес клубах для людей пожилого возраста (процентное соотношение к общему объему услуг, разнообразие форм, ориентированность на потребности), анализ политики ценообразования фитнес клубов для категории пожилых людей, анализ возможностей к внедрению новых форм (желание собственников к внедрению услуг для пожилых людей, внедрению бесплатных программ по организации физической активности пожилых людей).

Форма эксперимента – анкета в форме гугл-опроса, направляемая в адрес фитнес-клубов через сеть Интернет (Приложение Б).

Описание эксперимента:

В Красноярске на сегодняшний день насчитывается 198 спортивных фитнес-клубов [69]. Нами были выбраны 14 комплексов, осуществляющих работу на территории г. Красноярска. Клубы занимают достаточно большие площади и могут вместить большое количество человек. По категории обслуживания фитнес-клубы относятся к эконом- и бизнес-классу. Все комплексы предоставляют расширенный ассортимент услуг, а именно предполагают проведение персональных тренировок с инструктором, групповых занятий с инструктором, а также самостоятельное посещение. Именно эти услуги в системе фитнес-индустрии могут решить для пожилых людей как минимум две задачи одновременно – это поддержание и укрепление физического и психосоматического здоровья и создание условий для разностороннего общения.

В ходе проведения эксперимента исследуемыми стали 12 фитнес клубов, поскольку 2 клуба (NRGym и Революция) отказались предоставить

какую-либо информацию о своей деятельности. В список включены Strongo, Level up, Гараж, Теннис Холл, World Class, Экселент, Сибиряк, Pool&Gym, Колизей, Сокол, Самсон, Le Grand.

Эксперимент представлял собой дистанционное анкетирование через заполнение гугл-формы (Приложение Б).

Для лиц пожилого возраста необходима адаптированная программа тренировок, которая будет включать в себя индивидуальные особенности и возможности занимающихся, а также умеренные дозированные физические упражнения. По результатам анкетирования было выявлено, что все исследуемые фитнес-клубы имеют возможность предоставить услуги для людей пожилого возраста (рис. 38).

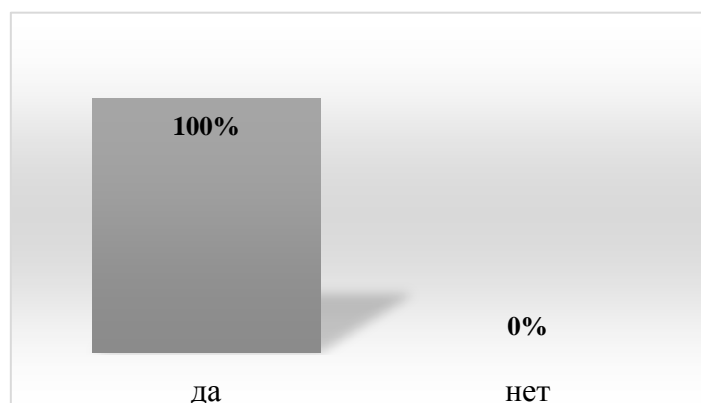


Рисунок 38. Результат ответов на вопрос
«Есть ли в Вашем ФК услуги для людей пожилого возраста?»

Деятельность фитнес-клубов должна обеспечивать качественную сторону тренировочного процесса и направлена на предоставление комплекса услуг, создающих основу физического и культурного развития человека. Инфраструктура фитнес-клуба включает в себя наличие просторного тренажерного зала, залов групповых программ, оснащенных спортивным оборудованием, удобные раздевалки. 83% опрошенных имеют в распоряжении водную зону и сауну. Основными принципами развития спортивной инфраструктуры являются многофункциональность

(универсальность) физкультурно-спортивных комплексов, создание оптимальных условий для организации и проведения занятий различного формата, экономичность, простота, комфортность и функциональность в эксплуатации, безопасность эксплуатации. Результаты проведенного опроса подтверждают, что участники анкетирования (100%) обладают развитой инфраструктурой для проведения занятий с пожилыми людьми (рис. 39).

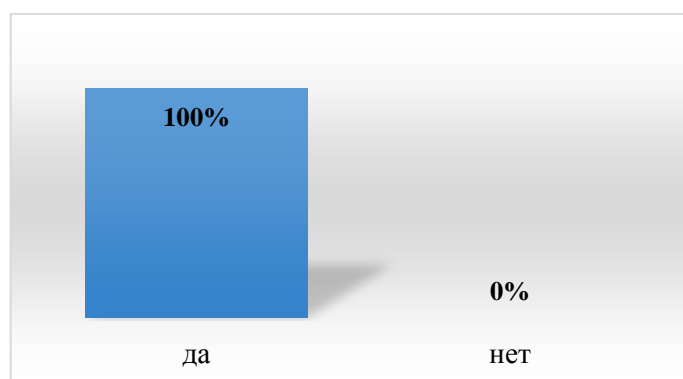


Рисунок 39. Наличие адаптивной инфраструктуры для организации занятий с пожилыми людьми

Опрос позволил выявить долю людей пожилого возраста к общему объему потребителей услуг фитнес-центра. Сравнительный анализ показал (рис. 40), что наибольшая доля людей пожилого возраста преобладает в фитнес-клубах Сокол (30%), Колизей (30%), Сибиряк (36%), Гараж (35%). Это объясняется тем, что перечисленные комплексы оснащены бассейном, следовательно, могут предложить услуги аквааэробики и занятия по плаванию. К тому же комплексы предоставляют существенные скидки на покупку клубных карт, о чем будет написано далее.

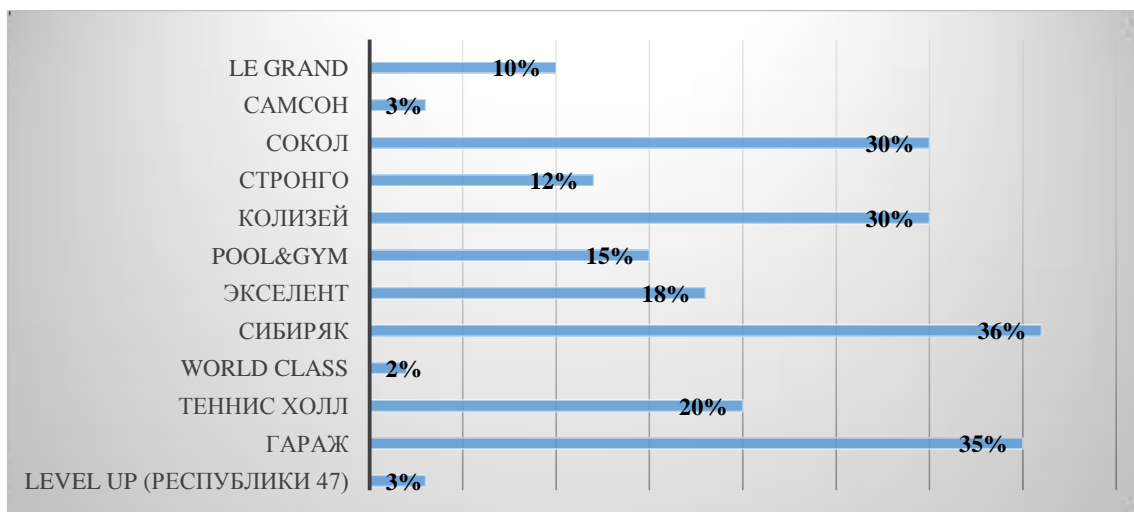


Рисунок 40. Распределение ответов на вопрос «Доля людей пожилого возраста к общему объему потребителей услуг Вашего фитнес-центра?»

Пожилые люди все чаще хотят вести активный образ жизни, в том числе прибегая к укреплению своего здоровья посредством занятий спортом. Однако тренировки имеют свою специфику, которая должна учитывать возрастные изменения, и должны проходить в облегченном режиме. Главное — правильно выбрать направление, которое окажется эффективным и принесет пожилому человеку максимум удовольствия. У людей преклонного возраста наиболее востребованы групповые занятия. Согласно нашему опросу традиционно популярны групповые занятия танцевального характера (83%). Всем известно благотворное влияние водной среды на организм человека. В связи с этим занятия аквааэробикой и плаванием находятся на втором месте (75%) по списку самых востребованных услуг (рис. 41). Снижение влияния гравитации смягчает негативное воздействие на суставы, что превращает водные занятия в наиболее удобный и безопасный вид двигательной деятельности для групп повышенного риска, в частности для людей пожилого возраста. На третьем месте по популярности услуг респонденты отметили занятие пилатесом (67%), как наиболее безопасную и эффективную тренировку. Занятие предусматривает одновременно и бережное отношение к своему организму, и достаточную нагрузку для сохранения гибкости, выносливости и подвижности.

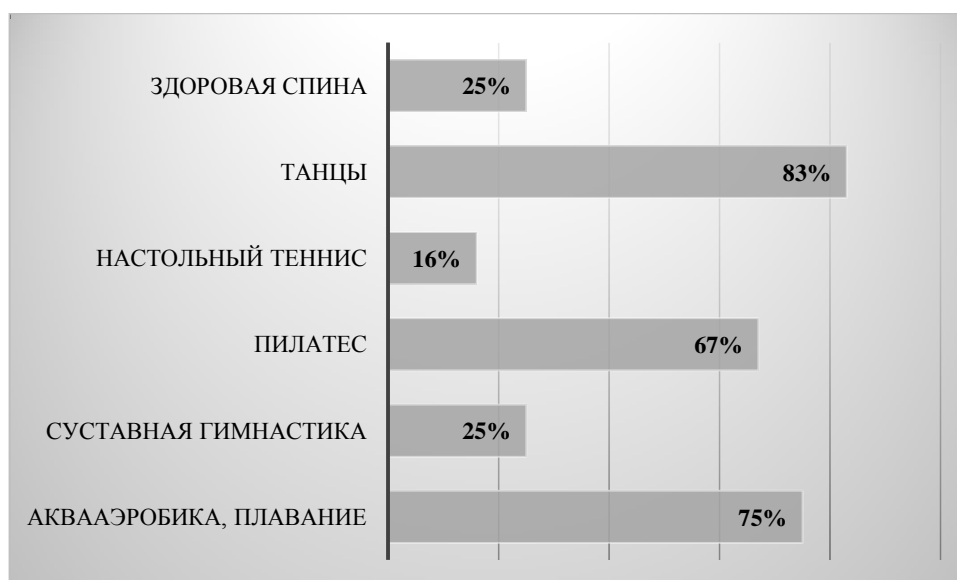


Рисунок 41. Распределение ответов на вопрос «Наиболее востребованные услуги для людей пожилого возраста в Вашем фитнес клубе?»

Фитнес для пожилых людей требует очень ответственного и грамотного отношения. Стоит отметить, что 33% респондентов анкетирования могут предложить специализированные услуги для пожилых людей. Например, фитнес-центр Гараж в рамках групповых программ предлагает услугу «Серебряный возраст – активное долголетие» - обучающий комплекс упражнений, направленных на оздоровление и улучшение общего самочувствия. В спортивном комплексе Теннис Холл есть групповая тренировка под названием «Гимнастика 55+» - занятие, которое помогает адаптировать организм к повседневным нагрузкам, укрепить опорно-двигательный аппарат и создать хорошее настроение людям старшего возраста. У МАУ «СШОР» Сибиряк существует групповое занятие «Старшее поколение», действующее в рамках Федерального проекта, который призван содействовать активному вовлечению людей пожилого возраста в современную жизнь общества и обеспечить достойное качество жизни. Фитнес-клуб Pool&Gym предлагает групповое занятие ЛФК с целью улучшения функции жизненно важных органов и систем и опорно-двигательного аппарата для людей пожилого возраста.

Групповые занятия в фитнес-клубе – это базовые программы, разработанные для коллективного пользования. Следующий вопрос анкетирования заключался в выявлении востребованности групповых программ, рассчитанных на категорию пожилых людей. Данные анкетирования показали (рис. 42), что посещаемость занятий наиболее высокая в тех клубах, которые предоставляют специализированные услуги для пожилых людей. Самая высокая наполненность группы отмечена у спортивной школы «Сибиряк» (92%). Спорткомплекс активно участвует и всеми доступными средствами поддерживает социально значимые проекты. Одним из таких проектов является уникальная в своем роде группа «Надежда» и «Сибирячка», в которых бесплатно занимаются лица старше 55 лет (в рамках программы «Старшее поколение»).

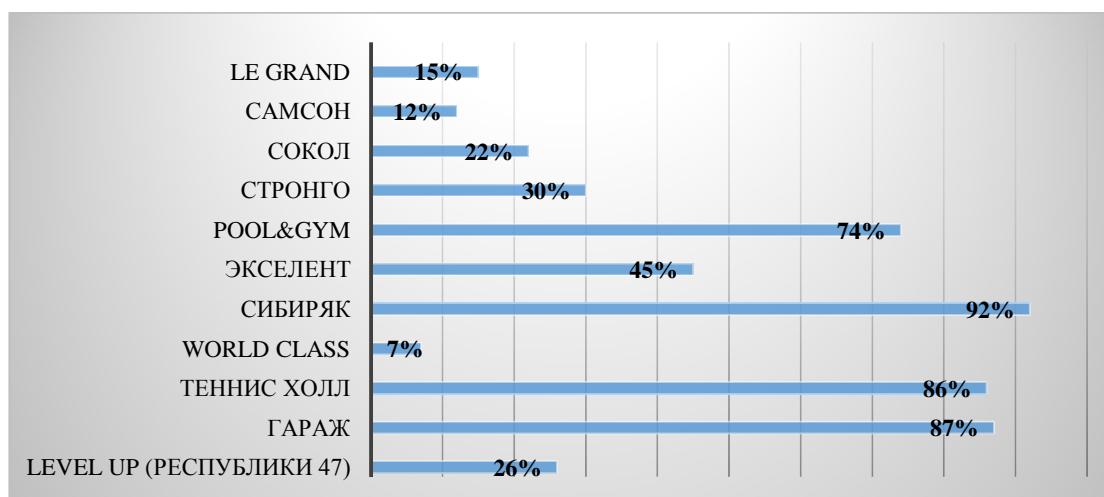


Рисунок 42. Наполненность групп, ориентированных на занятия с пожилыми людьми

Граждане пожилого возраста в большинстве своем достаточно социально активны и готовы к различным формам самореализации. Мировая тенденция к увеличению продолжительности жизни населения открывает новые перспективы для «серебряной экономики». Предприниматели пристально смотрят на возрастную аудиторию и ее потребности. Этим объясняется появление термина «Silver economy» — «серебряная

экономика», главным героем которой выступает «седовласый» покупатель 60+. Заметен не только стабильный рост возрастного потребительского сегмента, но и изменение его мышления. Многие из пенсионеров уже не готовы безвылазно сидеть дома и нянчить внуков, а хотят и могут заниматься собой. Исходя из вышесказанного, участникам анкетирования был задан вопрос, готовы ли они расширить услуги для пожилых людей. Готовых к расширению услуг оказалось 34% опрошенных. 8% не считают это направление перспективным для привлечения новых клиентов (рис. 43).

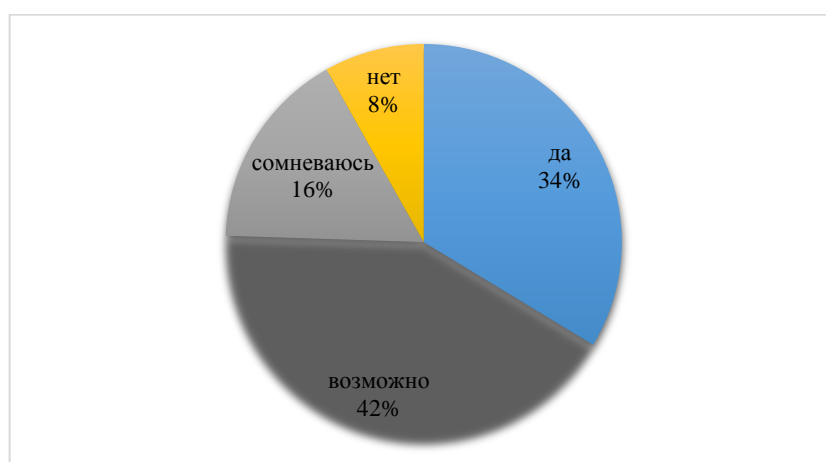


Рисунок 43. Распределение ответов на вопрос

«Готовы ли Вы расширить услуги для людей пожилого возраста?»

Далее следовал о вопрос о возможности снижения цен на покупку абонементов для пожилых людей. Опираясь на данные анкетирования, можно сделать вывод о том, что больше половины участников опроса (58%) готовы использовать альтернативный способ привлечения данной категории граждан или использует в настоящее время. «Это дает новый импульс бизнесу, а людям пожилого возраста – дополнительную возможность вести активный образ жизни», – мнение одного из участников опроса. Например, администрация спорткомплекса Сибиряк активно взаимодействует с

районными управлениями социальной защиты населения, что позволяет предоставлять услуги на льготных условиях социально не защищённым слоям населения. 25% респондентов находятся в процессе рассмотрения вопроса, и 17% не пойдут на снижение цен для людей пожилого возраста (рис. 44).

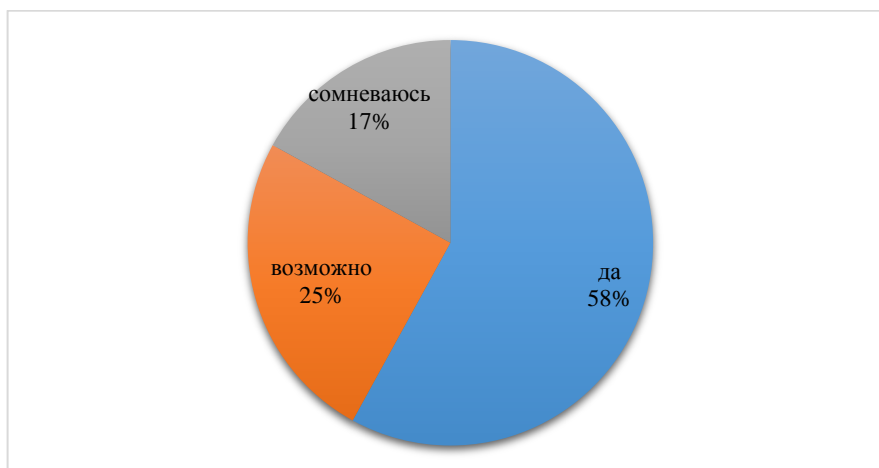


Рисунок 44. Распределение ответов на вопрос
«Готовы ли Вы делать цены на занятия
для пожилых людей ниже рыночных?»

Результаты исследования показали, что в большинстве фитнес-центров наполняемость групп превышает 40% человек, но при этом общая доля людей пожилого возраста всё еще не превышает 17%. Наиболее востребованными услугами являются оздоровительные (массаж, бассейн) и танцевальные. Практически 100% руководителей фитнес-клубов готовы рассматривать вопрос расширения услуг для пожилых людей с учетом роста их потребности в этом. Больше половины руководителей также готовы пересматривать с учетом этого же фактора ценовую политику организации.

Таким образом, можно сделать вывод, что в случае появления востребованной услуги для людей пожилого возраста фитнес-клубы готовы

развиваться в направлении этой сферы. Они готовы к тому, чтобы работать с людьми старшего возраста.

Работа с аудиторией 55+, безусловно, имеет ряд особенностей, но это не повод отказываться от данной категории клиентов. Результаты стоят всех усилий: фитнес-центр получит прибыль и поднимет свой престиж, тренеры, кроме материальной выгоды, обеспечены бесценным опытом, а клиенты — здоровьем.

Доступность фитнес-услуг для пожилых людей также обеспечивается благодаря активной позиции государства. Формы государственной поддержки различны, начиная от стимулирования занятий фитнесом через систему введения налогового вычета за занятия спортом с 2022 года до законодательно закреплённой системы обучения и сертификации специалистов фитнес-клубов.

3.3 Поддержание жизненной позиции пожилого человека в пространстве фитнес-клуба

Большинство пенсионеров занимают активную жизненную позицию. Это то поколение, которое все еще экстравертно, а не интровертно. Они собираются в группы, вступают в сообщества. Через эти общественные организации можно с ними сотрудничать. В нашем городе есть клуб любителей театра, клуб любителей бега и скандинавской ходьбы, клуб любителей круизных путешествий, хоровое сообщество и пр. Их участники постоянно в поиске новых возможностей для общения и развития.

Важным принципом геронтообразования является принцип культуросообразности. Он даёт пожилому человеку шанс «не скатиться» до уровня природного биологического индивида, а развивать себя как личность, быть и оставаться человеком культуры, ориентированным не на жизнеугасание, а на жизнотворчество. Творчество, в широком понимании, реализуясь во всех составляющих жизни человека (досуге, общении, быту),

преобразует саму жизнь, придает ей новые смыслы, содержательно изменяет ее качество.

В данном аспекте следует учитывать значимость для геронтов таких условий, как бесплатность занятий (возможно, незначительные членские взносы), преимущественно групповые формы занятий, возможность свободного общения в процессе занятий.

Экономическими стимулами повышения физической активности работающего гражданина должна стать возможность социального налогового вычета по НДФЛ, в размере затрат, произведенных налогоплательщиком на занятия физкультурой и спортом. Хотя в настоящее время существует возможность включения в социальный вычет лечебной физкультуры как медицинской услуги, и занятий в спортивных школах для детей налогоплательщика как затрат на дополнительное образование, при наличии лицензий у соответствующих заведений.

Налоговая политика является одним из основных инструментов реализации социально-экономической стратегии государства. Иными словами, налоги как «встроенные механизмы гибкости» способствуют решению многих актуальных проблем общества.

Расширение налоговых льгот для спортивных объектов также является, на наш взгляд, необходимой мерой, направленной на стимулирование физической активности населения.

В России с на основании изменений в ст. 219 НК РФ с 1 января 2022 года, оплачивая из личных средств физкультурно-оздоровительные услуги, к которым относятся посещение спортзалов, бассейнов и фитнес-клубов, налогоплательщик имеет право на социальный налоговый вычет (Федеральный закон от 05.04.2021 №88-ФЗ) [1]. Его максимальный размер (с учетом других социальных вычетов - на лечение и обучение) составляет 120 тыс. рублей в год, то есть максимально вернуть можно не более 15 600 руб. (13% от 120 000). Вычет распространяется и на услуги, оказанные детям налогоплательщика (в том числе усыновленным) и его подопечным.

Таким образом правительство стимулирует россиян заниматься спортом. Более того, в планах привлечь к активному образу жизни 70% населения страны к 2030 году. Инициатива — отличная, помимо явной пользы для здоровья можно получить до 15,6 тысяч рублей в качестве кешбэка от государства.

Учитывая социальную значимость проблемы, научное сообщество, при содействии правительства, разработало целевую программу «Старшее поколение» [6]. Значительная часть программы посвящена социальным мерам по улучшению качества жизни пожилых людей. Предполагается, что внедрение программы в социокультурную среду социальных, образовательных, культурно-просветительских центров и учреждений обеспечит условия для поддержания жизненной активности и саморазвития пожилого человека.

Во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [2], одной из целей которого, является увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 70 % к 2030 году, Министерством спорта России совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации осуществляют практические меры по совершенствованию нормативной правовой базы, подготовке спортивного резерва, развитию физической культуры и массового спорта и улучшению материально-технической базы.

Доля граждан старшего возраста (женщины: 55-79 лет; мужчины: 60-79 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом в общей численности граждан старшего возраста составила в 2020 году 14,2% (в 2019 году – 11,7%) [3].

На данный момент организованы занятия физкультурно-оздоровительных групп для лиц старшего поколения с использованием открытого уличного пространства (рекреационных зон) города Красноярска, в частности, на о. Татышев, где все желающие могут посещать занятия по

«скандинавской (нордической) ходьбе», а также занятия на лыжах, роликах и велосипеде.

Все группы здоровья старшего поколения отличаются постоянным составом и особым теплым и душевным микроклиматом. «После выхода на пенсию - жизнь только начинается!» - таков девиз в группах занимающихся.

В группу здоровья может записаться любой житель Красноярска, достигший возраста 55 лет и старше. Обязательным условием является наличие у желающего заниматься допуска от врача о том, что его общее состояние здоровья позволяет заниматься физическими упражнениями.

Занятия проводятся бесплатно.

Физкультурно-оздоровительные группы для людей старшего поколения работают в нашем городе при поддержке администрации г. Красноярска с 2002 года. Сегодня в них занимаются более 1800 человек.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. С наступлением пожилого возраста происходит постепенное снижение уровня функционирования жизненно важных систем организма, уровня физической подготовленности. Одной из самых значимых проблем современности является сохранение здоровья взрослого населения – лиц пожилого возраста.

2. Изучение научной литературы показывает, что во многом проблемы старения и снижение трудоспособности в пожилом возрасте связаны не только и не столько с фактическим падением уровня жизненных сил, с потерей здоровья, сколько с угасанием жизнедеятельности на субъективном уровне. Снижение востребованности своего физического, психического, социального и творческого потенциала становится не следствием, а зачастую причиной появления новых ограничений реальной жизнедеятельности. Разумеется, большую роль играет в этом процессе психологическое и эмоциональное состояние пожилого человека.

3. Двигательная активность пожилого человека принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем.

4. Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная. Основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом возрасте заключаются в том, чтобы:

- 1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья; задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение его работоспособности;

2) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;

3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания; последовательно воплощать эти знания в практические умения.

5. Целью научной работы стало создание программы поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба, направленной на формирование способности быть активным участником развивающегося социума.

6. Анализируя результаты предыдущих многолетних исследований по экспериментальным программам, можно утверждать, что использование комплексного воздействия на занимающихся различных средств оздоровительной физической культуры, а также теоретической и методической части занятия в сочетании с активным и заинтересованным отношением группы дает положительный результат в достижении более высокого уровня двигательной подготовленности, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, психоэмоционального состояния и общего самочувствия. Подтверждением этого являются достоверные изменения в показателях физического состояния и желание продолжать занятия многих занимающихся в течение долгих лет.

7. Нами было организован и проведен педагогический эксперимент с лицами пожилого возраста. Данный эксперимент был нацелен на достижение нормативных показателей психофизического состояния и эффективное решение личностно-значимых проблем занимающихся. На начальном и конечном этапе было проведено анкетирование участников. Результаты обработки анкет послужили источником информации о динамике развития физического и психологического состояния испытуемых. На выходе мы достигли таких результатов, как улучшение самочувствия, должный уровень физической активности, соблюдение норм и правил здорового

образа жизни, нормализация психоэмоционального состояния (улучшение настроения, рост психологического комфорта, высокая степень удовлетворенности жизнью, высокий уровень мотивации к занятиям фитнесом).

В основу содержания выбранной программы легли: комплексность воздействия; доступность; использование наиболее адекватных и привлекательных для данной возрастной категории средств физической культуры: общеразвивающих и силовых упражнений, суставной гимнастики, тренировки сайклом и танцевальной аэробики, а также занятия по настольному теннису. Экспериментальная программа включает в себя теоретический и практический разделы для приобретения занимающимися теоретических знаний в области здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

8. В ходе педагогического эксперимента доказана высокая эффективность спроектированной программы занятий, которая способствует более выраженному приросту показателей психологического комфорта, самочувствия, а также удовлетворенности достигнутыми результатами занятий фитнесом.

Установлено, что применение на занятиях экспериментальной программы благотворно влияет на самочувствие испытуемых, которое характеризуется достоверным улучшением большинства показателей психологического состояния занимающихся.

Наиболее существенные изменения к концу эксперимента зафиксированы по следующим критериям:

- количество участников, считающих свое здоровье «удовлетворительным» увеличилось на 29%, полностью здоровыми - на 9%;
- количество людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, снизилось на 25%, заболеваниями желудочно-

кишечного тракта - на 39%, опорно-двигательного аппарата - на 3%;

- произошло увеличение количества участников, имеющих здоровый крепкий сон, на 29%, нормальный аппетит на 26 %;
- значительный сдвиг отмечен в конечных показателях повышения работоспособности у 26% испытуемых;
- длительность одного занятия составила более 30 мин у 97% участников (62% на начальном этапе);
- количество испытуемых, имеющих хорошее настроение, увеличилось на 14%, считающих свою жизнь полноценной и интересной - на 29%.

9. В ходе работы были теоретически обоснованы и практически реализованы условия участия пожилых людей в программе фитнес-клуба, способствующей формированию у них нового социального опыта, позитивной мотивации и активизации потенциальных возможностей в решении личностных и социальных проблем.

10. Педагогический эксперимент подтвердил наличие неиспользованных резервов для повышения уровня психофизического состояния людей пожилого возраста и доказал, что в специально разработанном содержании оздоровительных занятий кроются большие возможности повышения их эффективности, что позволяет рекомендовать внедрение новой технологии в массовую оздоровительную физическую культуру для лиц пожилого возраста.

11. Вторая линия исследования посвящена рассмотрению теоретических и практических вопросов возможности использования фитнес индустрии для организации оздоровительных занятий людям пожилого возраста. Нами было проведено дистанционное анкетирование фитнес клубов города с целью оценить состояние фитнес клубов на предмет адаптивности к внедрению услуг для пожилых людей и анализ существующих услуг, действующих в фитнес клубах для людей пожилого возраста (процентное

соотношение к общему объему услуг, разнообразие форм, ориентированность на потребности).

12. По результатам анкетирования был сделан вывод о том, что в случае появления востребованной услуги для людей пожилого возраста фитнес-клубы готовы развиваться в направлении этой сферы. Практически 100% руководителей фитнес-клубов готовы рассматривать вопрос расширения услуг для пожилых людей с учетом роста их потребности в этом. Больше половины руководителей готовы пересматривать с учетом этого же фактора ценовую политику организации.

13. Результаты двух исследований могут служить ориентиром для организации социально-педагогической деятельности в государственных и негосударственных культурно-оздоровительных и развлекательных учреждениях. Итоги проведенной работы подтвердили, что образовательное пространство фитнес-клуба может стать базой социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилых людей, реализуемой как поиск ими новых мотивов в выборе стратегии оздоровления.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1) О внесении изменений в статью 219 части второй Налогового кодекса Российской Федерации в части предоставления социального налогового вычета в сумме, уплаченной налогоплательщиком за оказанные ему физкультурно-оздоровительные услуги: Федер. закон от 05.04.2021 N 88-ФЗ (ред. от 02.07.2021). Доступ из справ. – правовой системы «КонсультантПлюс». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_381382/ (дата обращения 14.12.2021 г.)
- 2) О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года: Указ Президента РФ от 21.07.2020 N 474. Доступ из справ. – правовой системы «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/63714.html/> (дата обращения 14.12.2021 г.)
- 3) Численность населения по возрасту: Федеральная служба государственной статистики. URL: https://www.gks.ru/dbscripts/cbsd_internal/DBInet.cgi?pl=2409019 (дата обращения: 26.02.2020)
- 4) Доклад о старении и здоровье: Всемирная организация здравоохранения. URL: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186463/9789244565049_rus.pdf?sequence=10 (дата обращения: 26.02.2020)
- 5) Устав Всемирной организации здравоохранения. URL: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата обращения: 26.02.2020)
- 6) Старшее поколение: Фед. проект (введено распоряжением Правительства РФ) от 23.10.2019 г. №2498-р. Доступ из справ. – правовой системы «КонсультантПлюс». URL:

http://www.consultant.ru/law/podborki/federalnyj_proekt_starshee_pokolenie_nacionalnogo_proekta_demografiya/ (дата обращения 14.12.2021)

7) Третьякова Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. – М.: Спорт, 2016. – 280 с.

8) Минникаева Н. В. Теория и методика физической культуры (избранные лекции): учебное пособие / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2016. – 144 с.

9) Корогодина Е.А. Место фитнес-индустрии на рынке платных услуг населению//Азимут научных исследований: экономика и управление. 2018. Т. 7. № 4(25), с.155-156

10) Франц А. С., Рямова К. А., Розенфельд А. С. Поддержание жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба//Образование и наука. 2011. № 8. С. 94-102

11) Рямова К.А., Розенфельд А.С. Моделирование процесса саморазвития людей пожилого возраста в условиях фитнес-клубов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 7 (149). С. 171-177

12) Обоснование целесообразности занятий физическими упражнениями и спортом на протяжении жизни // Физкультурно-оздоровительное движение. Спорт. Состояние и перспективы развития в современном обществе: Материалы III Российской научно-практической конференции (с международным участием) Красноярск, 11-12 октября 2006 г. /Отв. ред. СИ. Веневцев. — Красноярск: Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2006. — с. 248-251

13) Руненко С. Д. Фитнес: мифы, иллюзии, реальность. : практ. рук. для сторонников актив. образа жизни / С. Д. Руненко. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). - 63 с.

14) Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Э.Н. Вайнер.— М. : КНОРУС, 2016. — 346 с. — (Бакалавриат).

15) Бесташишвили Т. Разумный фитнес. Книга тренера / Т. Бесташишвили. – Санкт-Петербург : Нестор-История, 2011. - 530 с

16) Асташина, М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения : учебное пособие / М.П. Асташина; Министерство спорта РФ, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 189 с.

17) Даведюк Е. П. Самодетерминация и ее индивидуальные проявления в пожилом возрасте // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samodeterminatsiya-i-ee-individualnye-proyavleniya-v-pozhilom-vozhraсте> (дата обращения: 16.12.2021).

18) Эммонс Г. Зрелый возраст: Руководство для новичков. 9 шагов к активной и счастливой жизни / Генри Эммонс, Дэвид Отлер; пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2017. – 344 с.

19) Никольская Т. В., Воробьева Н. А. Организация занятий физическими упражнениями с лицами пожилого и старческого возраста в единых социальных условиях геронтологического центра // Проблемы безопасности российского общества; Российский университет транспорта (Москва). 2013. №1 с. 49-58

20) Повышение качества жизни пожилых людей посредством организации физкультурно-оздоровительных занятий на примере «Университета третьего возраста» // Богатство финно-угорских народов. Материалы V Международного финно-угорского студенческого форума. Марийский государственный университет (Йошкар-Ола). 2018. с. 416 - 417

21) Егорова С. А., Петрякова В. Г. Организация оздоровительной работы с различными слоями населения: учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – 92 с.

22) Агранович Н.В., Анопченко А.С., Агранович В.О., Еремин И.В. Лечебная физкультура в продлении активного долголетия пожилых людей с

различной соматической патологией: учебное пособие. Ставропольский государственный медицинский университет, Ставропольский краевой центр лечебной физкультуры и спортивной медицины. Международный журнал экспериментального образования. №2, 2015, с. 185-186

23) Пешкова Н.В., Пешков А.А., Пасишников А.А., Егорова Е.Ф. Оценка эффективности оздоровительных занятий скандинавской ходьбой для лиц среднего и пожилого возраста // Омский научный вестник. Серия Общество. История. Современность: Омский государственный технический университет (Омск) № 2, 2016, с. 68 -71

24) Власова И.А., Губин Г.И., Молоков Д.Д. Физическое здоровье в пожилом возрасте // Сибирский медицинский журнал, 2009, № 7, с. 151-152

25) Гаврилов Д. Н., Малинин В. В., Савенко М. А. Двигательная активность людей зрелого возраста // Пожилой человек в современном мире: сб. науч. работ. – СПб.: ООО «ИПК «Коста», 2008. – 256 с.

26) Мосина О.А., Платова Н.Э., Никитина Я.А. Организация физической рекреации людей пожилого возраста как направление геронтообразования // Теория и методика оздоровительной и адаптивной физической культуры: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, г. Краснодар. 2019, №21, с. 79-82

27) Прощаев К.И., Горелик С.Г., Притчина А.И. Качество жизни пациентов старческого возраста // Вестник новых медицинских технологий: Национальный исследовательский университет «БелГУ», 2013, N 1, с. 18 – 22

28) Евсеева О. Э., Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник под ред. С. П. Евсеева. – М.: Спорт, 2016. – 384 с.

29) Ермак Н.А. Научно-теоретические основы педагогической поддержки в геронтообразовании // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2008, № 1, с. 133-136

30) Зыскина М.А. Геронтообразование как фактор самореализации лиц пожилого возраста // Педагогическое образование в России. 2013, № 2, с. 21 – 23

31) Кряжев В.Д. Новые физкультурно-оздоровительные технологии школы здоровья для лиц пожилого возраста // Вестник спортивной науки. 2012, №2, с. 17 – 18

32) Кряжев В.Д. Методология развития, сохранения и восстановления двигательных возможностей человека в спортивной тренировке и оздоровительной физической культуре: диссертация д-ра пед. наук: утв. 13.00.04. М., 2003. 336 с.

33) Кряжев В.Д. Метод естественного оздоровления населения средствами физической культуры // Вестник спортивной науки. 2008, № 4, с. 113–114

34) Пасечник Л.В. Оптимизация двигательной активности как условие сохранения здоровья // Теория и практика физической культуры. 2007, №11, с. 68-70

35) Кобяков Ю.П. Модель здоровья человека как структурная основа теории здоровья // Теория и практика физ. культуры. 2006, № 1, с. 23-24

36) Бурцева Т.А., Гагарина С.Н., Чаусов Н.Ю. Оценка качества жизни населения старших возрастов при обосновании стратегий активного долголетия в условиях структурных демографических изменений // Вестник ГУУ. 2019, №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-kachestva-zhizni-naseleniya-starshih-vozrastov-pri-obosnovanii-strategiy-aktivnogo-dolgoletiya-v-usloviyah-strukturnyh> (дата обращения: 16.12.2021)

37) Островская И.В. Продолжительность активного долголетия // Медицинская сестра. 2006, № 6, с. 14-17. URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_12905862_29195535.pdf (дата обращения 24.03.2020)

38) Савченков М.Ф., Соседова Л. М. Здоровый образ жизни как фактор активного долголетия // Сиб. мед. журн. (Иркутск). 2011, №4, URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovy-obraz-zhizni-kak-faktor-aktivnogo-dolgoletiya> (дата обращения: 16.12.2021)

39) Землянский Д.А., Сучилин А.А., Сентябрев Н.Н. Занятия физической культурой как важное условие адаптации пожилых людей к условиям стационарного социального учреждения // ИЗВЕСТИЯ ВГПУ. 2008, №9, URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zanyatiya-fizicheskoy-kulturoy-kak-vazhnoe-uslovie-adaptatsii-pozhilyh-lyudey-k-usloviyam-sotsialnogo-statsionarnogo-uchrezhdeniya/viewer> (дата обращения 24.02.2020)

40) Гаврилов Д.Н., Романова Е.Е., Малинин А.В. Двигательная активность и долголетие: организационные и педагогические аспекты // Теория и практика физической культуры, Научно-теоретический журнал. 2003, №3, с. 15 – 17

41) Мильнер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры, Научно-теоретический журнал. 2007, №12, с. 1 – 3

42) Овчинников Ю. Д., Стародубец А. И. Изучение биомеханики движений у лиц пожилого возраста // Адаптивная физическая культура. 2017, №3(75), с. 2 - 3

43) Беззубик К. В., Тимонов М. А. Объективные и субъективные факторы поддержания активного образа жизни в пожилом возрасте // Сервис в России и за рубежом. 2012, № 1 (28), с. 12-19

44) Савенко М. А., Гаврилов Д. Н., Хохлов И. Н. Особенности двигательного режима людей пожилого возраста // Успехи геронтологии. 2009, Т. 22., № 2, с. 348-350

45) Тиунова О. В. Методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2007, № 4, с. 20-33

46) Шпагин С. В. Роль двигательной активности в профилактике и укреплении здоровья людей пенсионного возраста // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2015, № 3 (143), с. 106-110

47) Галимов Г.Я., Мендот Э.М., Мендот Э.В. Влияние занятий физической культуры на функциональное состояние лиц пожилого возраста // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки. 2015. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kultury-na-funktsionalnoe-sostoyanie-lits-pozhilogo-vozrasta> (дата обращения: 24.02.2020)

48) Загорская Л.М., Назаркина В.А. Исследование потребностей людей старшего возраста в специализированных услугах велнесс-индустрии г. Новосибирска // Сервис в России и за рубежом. 2017. №4 (74). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-potrebnostey-lyudey-starshego-vozrasta-v-spetsializirovannyh-uslugah-velness-industrii-g-novosibirska> (дата обращения: 25.02.2020)

49) Литвак Р.А., Резанович И.В. Организация досуговой деятельности пожилых людей в фитнес клубе // Современные проблемы науки и образования. 2011. №6. URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_17388531_50673806.pdf (дата обращения: 25.02.2020)

50) Макиенко М.А. Проблемы и перспективы сохранения качества жизни пожилых людей в Российской Федерации // Векторы благополучия: экономика и социум. 2015. №1 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-perspektivy-sohraneniya-kachestva-zhizni-pozhilyh-lyudey-v-rossiyskoy-federatsii> (дата обращения: 25.02.2020)

51) Шпагин С.В. Определение оптимальных физических нагрузок и выбор двигательных режимов при комплекснокомбинированных занятиях оздоровительной физической культурой с женщинами пожилого возраста // Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. 2018. Т. 23. № 1 (171). С. 83-89. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obosnovanie-metodiki-kompleksno-kombinirovannyh-zanyatiy-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturoy-s-zhenschinami-pozhilogo-vozrasta/viewer> (дата обращения: 25.02.2020)

52) Фролова Е.В., Корыстина Е.М. Комплексная оценка состояния здоровья пожилого человека и возможности ее осуществления в общей врачебной практике // Российский семейный врач. 2010. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompleksnaya-otsenka-sostoyaniya-zdorovya-pozhilogo-cheloveka-i-vozmozhnosti-ee-osuschestvleniya-v-obschey-vrachebnoy-praktike> (дата обращения: 28.03.2021)

53) Фархутдинова Л.М. Об основах комплексной гериатрической оценки // Архивъ внутренней медицины. 2019. №4 (48). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-osnovah-kompleksnoy-geriatricheskoy-otsenki> (дата обращения: 28.03.2021)

54) Ильницкий А.Н., Королева М.В., Шарова А.А., Кудашкина Е. В., Коршун Е.И., Кузьминов О.М. Питание и нутритивная поддержка людей в пожилом и старческом возрасте как фактор профилактики преждевременного старения и развития гериатрических синдромов // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-i-nutritivnaya-podderzhka-lyudei-v-pozhilom-i-starcheskom-vovraste-kak-faktor-profilaktiki-prezhdevremennogo-stareniya-i> (дата обращения: 28.03.2021)

55) Баринаова Ж.В., Брылякова Л.И. Здоровье лиц пожилого возраста // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н. А. Семашко. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovie-lits-pozhilogo-vovrasta> (дата обращения: 30.03.2021)

56) Матвеев Ю.А. Возрастная физиология: учеб. пос. для студ. пед. выс. учеб. уч. физ. культуры и спорта, - М.: МГПУ, 2018, 322 с.

57) Селиверстова, Н. С. Мнение пожилых людей о проблемах, связанных с выходом на пенсию // Молодой ученый. 2015. № 1 (81). С. 373-375. URL: <https://moluch.ru/archive/81/14713/> (дата обращения: 15.11.2021)

58) Блехарская Е. В. Пожилой возраст как переходный этап жизненного пути человека // Педагогическое образование в России. 2017.

№12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pozhiloy-voznrast-kak-perehodnyy-etap-zhiznennogo-puti-cheloveka> (дата обращения: 16.11.2021)

59) Гибова И.М. Распространённость спортивных увлечений среди лиц предпенсионного и пенсионного возрастов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. №50-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rasprostranyonnost-sportivnyh-uvlecheniy-sredi-lits-predpensionnogo-i-pensionnogo-voznrastov> (дата обращения: 25.11.2021)

60) Липовка А.Ю., Липовка В.П. Оздоровительное плавание и аквафитнес в занятиях с людьми пожилого возраста // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnoe-plavanie-i-akvafitnes-v-zanyatiyah-s-lyudmi-pozhilogo-voznrasta> (дата обращения: 25.11.2021)

61) Соколова И. В. Анализ востребованности групповых программ в фитнес-клубе // Ped.Rev.. 2019. №4 (26). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-vostrebovannosti-grupповых-programm-v-fitness-klube> (дата обращения: 25.11.2021)

62) Ефремова М.В., Чкалова О.В., Бошман Т.К. Анализ российского рынка фитнес-услуг // Экономический анализ: теория и практика. 2015. №21 (420). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-rossiyskogo-rynka-fitness-uslug> (дата обращения: 25.11.2021)

63) Меренкова В.С., Солодкова О.Е. Исследование феномена «удовлетворенность жизнью» // Комплексные исследования детства. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-fenomena-udovletvorennost-zhiznyu> (дата обращения: 07.12.2021)

64) Канделя М.В., Койсман Л.А., Назарова В.П. Физиологические и психологические изменения в пожилом возрасте // Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема. 2019. №2 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskie-i-psihologicheskie-izmeneniya-v-pozhilom-voznraste> (дата обращения: 08.12.2021)

65) Рямова К.А., Розенфельд А.С. Моделирование процесса саморазвития людей пожилого возраста в условиях фитнес-клубов // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №7 (149). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-protsesssa-samorazvitiya-lyudey-pozhilogo-vozrasta-v-usloviyah-fitness-klubov> (дата обращения: 14.12.2021)

66) Шилько В.Г., Гусева Н.Л., Колпашникова В.С. Физическая активность как средство повышения продолжительности и качества жизни возрастных людей // ТиПФК. 2020. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-kak-sredstvo-povysheniya-prodolzhitelnosti-i-kachestva-zhizni-vozrastnyh-lyudey-1> (дата обращения: 15.12.2021)

67) Соколова В.С., Старков К.В. Влияние тренировки на физическое состояние лиц зрелого и пожилого возраста, занимающихся теннисом с учетом индивидуального хронотипа // Евразийский Союз Ученых. 2015. №10-4 (19). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-trenirovki-na-fizicheskoe-sostoyanie-lits-zrelogo-i-pozhilogo-vozrasta-zanimayuschih-sya-tennisom-s-uchetom-individualnogo> (дата обращения: 15.12.2021)

68) Центр спортивных клубов: Главное управление по физической культуре и спорту администрации города Красноярск. URL: <http://www.krassport.ru/sportsyard/sportsclubs-center.html> (дата обращения 15.12.2021)

69) Спортивные комплексы в г. Красноярске: Навигационный сервис ДубльГИС (2GIS). URL: <https://2gis.ru/krasnoyarsk/search/Спортивные%20комплексы> (дата обращения 12.12.2021)

Анкета оценки физической активности

Здравствуйте! Я провожу исследование по оценке физической активности людей пожилого возраста. Пожалуйста, уделите время для написания ответов на предоставленные вопросы. Тем самым мы вместе внесем научный вклад в теорию физической культуры и спорта! А также благодаря Вашим ответам моя диссертация будет иметь огромный успех! Заранее спасибо!

ИНСТРУКЦИИ

Этот опросник содержит вопросы, касающиеся Ваших взглядов на свое здоровье. Предоставленная информация поможет следить за тем, как Вы себя чувствуете, и насколько хорошо справляетесь со своими обычными нагрузками. Ответьте на каждый вопрос, помечая выбранный Вами ответ так, как это указано. Если Вы не уверены в том, как ответить на вопрос, пожалуйста, выберите такой ответ, который точнее всего отражает Ваше мнение.

1. *Фамилия, Имя* _____

2. *Пол* _____

3. *Ваш возраст:*

А) 45-55 лет

Б) 55-65 лет

В) 65-75 лет

Г) более 75 лет

4. *Масса тела* _____

5. *Какие заболевания имеются на данный момент, о которых Вы знаете?*

А) заболевания сердечно-сосудистой системы

Б) заболевания центральной нервной системы

В) заболевания опорно-двигательного аппарата

Г) заболевания органов желудочно-кишечного тракта

Д) варикозное расширение вен

Е) патология печени и желчных путей

Ж) заболевания органов зрения

З) онкологические заболевания

6. *Сколько раз в неделю Вы занимаетесь интенсивной физической нагрузкой?*

- А) От 3 до 7 раз в неделю
- Б) От 1 до 2 раз в неделю
- В) 1 раз в неделю
- Г) Менее, чем 1 раз в неделю
- Д) Не занимаюсь

7. Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?

- А) Более 30 мин
- Б) От 20 до 30 мин
- В) От 10 до 20 мин
- Г) Менее 10 мин

8. Как Вы чувствуете себя после интенсивной физической нагрузки?

- А) явное переутомление
- Б) немного устал

9. Курите ли Вы? Если да, то сколько сигарет в день? _____

10. Вы имеете постоянное место работы на сегодняшний день? Да _____ Нет _____

11. Характер Вашей работы?

- А) сидя
- Б) преимущественно стоя
- В) преимущественно передвигаясь

12. Как сильно вы устаете к концу рабочего дня?

- А) не устаю
- Б) устаю немного
- В) сильно устаю

13. В чем выражается усталость?

- А) общее утомление
- Б) усталость рук (ног, спины, глаз и др.)
- В) головная боль

что еще? _____

14. Ваш сон:

- А) крепкий
- Б) прерывистый
- В) бессонница

15. Ваш аппетит?

- А) повышенный
- Б) нормальный
- В) пониженный

16. Ваша работоспособность?

- А) обычная
- Б) повышенная
- В) пониженная

17. Наиважнейшая физическая составляющая здоровья по Вашему мнению:

- А) психическая
- Б) физическая

18. Насколько объективно Вы оцениваете состояние своего здоровья?

- А) неудовлетворительным
- Б) удовлетворительным
- В) полностью здоров

19. Ваше отношение к занятиям ОФК (оздоровительная физическая культура)?

- А) положительное
- Б) среднее
- В) отрицательное

20. Вы посещаете занятия физической культуры, потому что они... (проранжируйте обозначенные причины в порядке значимости для Вас в баллах: 1,2,3)

Дают возможность общения и знакомства с новыми людьми

Повышают настроение, улучшают психоэмоциональное состояние

Помогают чувствовать себя лучше в физическом плане

21. Оздоровительная физкультурно-рекреационная* деятельность в пожилом возрасте необходима?

- А) Да
- Б) скорее да, чем нет
- В) скорее нет, чем да
- Г) нет

* Использование любых видов двигательной активности (физические упражнения, игры, физический труд и т.п.) в целях физического развития и укрепления здоровья

22. Какие формы двигательной активности привлекательны для людей пожилого возраста? Каждый из вариантов охарактеризуйте ответами «да», «сомневаюсь», «нет»

| | <i>Да</i> | <i>Сомневаюсь</i> | <i>Нет</i> |
|---------------------------|-----------|-------------------|------------|
| утренняя зарядка | | | |
| оздоровительный бег | | | |
| скандинавская ходьба | | | |
| танцевальная гимнастика | | | |
| оздоровительный фитнес | | | |
| силовые тренировки | | | |
| йога | | | |
| подвижные/спортивные игры | | | |
| акваэробика | | | |
| Стретчинг (растяжка) | | | |
| Суставная гимнастика | | | |
| Релаксирующие процедуры | | | |

23. В целом, удовлетворены ли Вы своей жизнью? Да _____ Нет _____

24. Учитывая Ваш преклонный возраст, Вы забросили большую часть своих занятий и интересов? Да _____ Нет _____

25. Вы чувствуете, что Ваша жизнь пуста? Да _____ Нет _____

26. Вам часто становится скучно? Да _____ Нет _____

27. У Вас хорошее настроение большую часть времени? Да _____ Нет _____

28. Вы опасаетесь, что с Вами случится что-то плохое? Да _____ Нет _____

29. Вы чувствуете себя беспомощным? Да _____ Нет _____

30. Вы предпочитаете остаться дома, нежели выйти на улицу и заняться чем-нибудь новым? Да _____ Нет _____

31. Считаете ли Вы, что Ваша память хуже, чем у других? Да _____ Нет _____

32. Считаете ли Вы, что жить — это прекрасно? Да _____ Нет _____

33. Считаете ли Вы, что окружающие Вас люди живут более полноценной жизнью в сравнении с вами? Да _____ Нет _____

34. Чувствуете ли Вы себя полным энергией и жизненной силой?
Да _____ Нет _____

Анкета

Состояние фитнес клубов на предмет
адаптивности к внедрению услуг для пожилых людей

Здравствуйтесь!

Я являюсь студенткой 3 курса магистратуры Красноярского Педагогического Университета им. Астафьева. Тема моей диссертации – Двигательная активность как фактор сохранения здоровья для людей пожилого возраста в пространстве фитнес клуба.

Вопрос повышения оздоровительной эффективности двигательной рекреации в старшем и пожилом возрасте в настоящее время занимает важное место в сфере физической культуры и медицины.

В России на различных уровнях создаются специальные государственные и общественные программы, направленные на улучшение качества жизни и повышения роли в обществе граждан старшего поколения.

Я провожу исследование по состоянию фитнес клубов на предмет реализации услуг для пожилых людей. Пожалуйста, уделите время для написания ответов на предоставленные вопросы. Тем самым мы вместе внесем научный вклад в теорию физической культуры и спорта! А также благодаря Вашим ответам моя диссертация будет иметь огромный успех! Заранее спасибо!

ИНСТРУКЦИИ

Ответьте на каждый вопрос, помечая выбранный Вами ответ так, как это указано. Если Вы не уверены в том, как ответить на вопрос, пожалуйста, выберите такой ответ, который точнее всего отражает ситуацию в Вашем клубе.

1. *Есть ли в Вашем фитнес-клубе услуги для людей пожилого возраста?*
 - а) Да
 - б) Нет
2. *Доля людей пожилого возраста к общему объему потребителей услуг Вашего фитнес-центра?*

3. *Наполненность групп, ориентированных на занятия с пожилыми людьми в Вашем фитнес-клубе составляет?*

4. *Наиболее востребованными услугами для людей пожилого возраста в Вашем фитнес-центре являются...*

- а) суставная гимнастика
- б) растяжка
- в) йога
- г) пилатес
- д) скандинавская ходьба
- е) танцевальная аэробика
- ж) силовые тренировки
- з) спортивные игры
- и) аквааэробика

Другие варианты _____

5. *Готовы ли Вы расширять услуги для людей пожилого возраста?*

- а) да
- б) возможно
- в) сомневаюсь
- г) нет

6. *Существует ли на базе Вашего фитнес-клуба адаптивная инфраструктура для организации занятий пожилых людей?*

- а) да
- б) нет

7. *Готовы ли Вы делать цены на занятия для пожилых людей ниже рыночных?*

- а) да
- б) возможно
- в) сомневаюсь
- г) нет

Программа тренировочного занятия
на развитие физического качества гибкость

СУСТАВНАЯ ГИМНАСТИКА

Суставная гимнастика принесет пользу, если выполнять ее с правильной техникой, соблюдая нормы безопасности:

- В суставной гимнастике исключаются резкие движения, которые могут привести к вывихам, а потому все упражнения выполняются в медленном темпе.

- Делать гимнастику для суставов лучше всего утром, когда в них ощущается наибольшая скованность. Короткую разминку в плавном темпе рекомендуется проводить вечером или в перерывах между работой (как домашнее задание), чтобы снять напряжение в шее, спине и конечностях.

- При выполнении упражнений из суставной гимнастики следим за дыханием, оно должно быть ровным и спокойным.

- Если вы чувствуете болезненные ощущения в определенных суставах, то разрабатывайте их медленно, уделяя им особое внимание на тренировках. Но это не касается травмированных суставов, которым нужен покой.

Упражнение 1: лежа на спине с прямыми ногами, согните одну в колене и поставьте на колено другой. Наклоняйте согнутую ногу влево и вправо. Повторите другой ногой. Выполняйте по 5 подходов первые два-три занятия, постепенно увеличивая их количество до 20.

Упражнение 2: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, разводите ноги в стороны, максимально приближая их к полу.

Упражнение 3: стоя, уперевшись рукой в стену, или лежа, делайте вращение прямой ногой в тазобедренном суставе. Амплитуда не очень большая.

Упражнение 4: лежа на спине, не сгибая ноги в коленях, поочередно поднимать левую и правую ногу. Для усиления эффекта ногу вверху зафиксировать на несколько секунд.

Упражнение 5: лежа на животе, руки уберите под голову. Разведите руки назад приподнимая корпус. Чем больше вы его поднимите, чем глубже прогнете спину — тем лучше.

Упражнение 6: лежа на животе поднимайте поочередно левую и правую ногу. Руки при этом согнуты в локтях и лежат под подбородком.

Упражнение 7: лежа на левом боку выполняйте отведения правой ногой. Вверх-вниз, вращение по часовой и против часовой стрелки. Левая нога при этом может быть согнута в колене или выпрямлена для усиления эффекта. То же самое повторить другой ногой, перевернувшись на правый бок.

Упражнение 8: лежа на спине, подтягивайте поочередно с помощью рук согнутые в коленях ноги к подбородку.

Упражнение 9: Сидя кладите голову поочередно на левое и правое плечо, стараясь достать его ухом. Аккуратно наклоняйте голову вперед, касаясь подбородком груди.

Упражнение 10: сидя на мате выполняйте скручивая корпусом, пытайтесь дотянуться руками как можно дальше.

Упражнение 11: сидя колени врозь, руки в замок перед грудью. 1) выдох, руки вперед, ладони от себя, спина круглая; 2) вдох, руки назад на пол, спину прогнуть.

Упражнение 12: сидя колени врозь 1) выпрямить одну ногу в сторону; 2) исходное положение; 3 – 4) тоже с другой ноги.

Упражнение 13: сидя по-турецки 1) разворот плеч в одну сторону; 2) в другую сторону; 3) наклон в одну сторону, противоположная рука вверх; 4) в другую сторону.

Упражнение 14: Упор на коленях. 1) сед в полушпагат; 2) исходное положение; 3 – 4) то же с другой ноги; 5 - 6) подъём таза вверх, выпрямить колени; 7 - 8) исходное положение.

Упражнение 15: стойка на коленях, руки сзади в замок. 1) сесть на пятки, руки вверх; 2) исходное положение; 3) прогиб назад; 4) исходное положение.

Упражнение 16: Стоя выполнить наклон вперед. Раскачиваться плечами вперед и назад, из стороны в сторону.

Программа тренировочного занятия
на развитие физического качества ловкость

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Ограничения по занятиям касаются людей, которые страдают близорукостью серьезной степени с осложнением. Также не рекомендуется братья за ракетку тем, у кого сколиоз. Работа одной рукой и специфическая позиция игрока могут только усугубить болезнь, вызвать осложнения.

Занятия проходят под руководством профессионального тренера.

Для приобретения соревновательного опыта в рамках на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе предусматривается участие занимающихся в соревнованиях внутри группы. В то же время в разделе теоретической подготовки на протяжении всего периода обучения предусмотрено освещение вопросов по правилам игры в настольный теннис и регламенту соревнований, что позволяет спортсменам постоянно пополнять и совершенствовать свои знания по данным вопросам. Уже во второй половине тренировочной программы спортсмены групп начальной подготовки овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий, что предоставляет им возможность попробовать свои силы в игре. Для тренировочных групп ежемесячно предлагается провести мини-версию соревнования. Такие соревнования развивают интерес к игре, помогают начинающим игрокам на практике понять систему счета, являются мотивированным способом тренировочного процесса и развития не только технических приемов, но и понимания многих атрибутов игры - тактических, умственных и физических.

Занятие 1. Понятие техники игры. Роль техники в достижении спортивного мастерства. Развитие техники игры в последние годы. Расширение арсенала технических действий в настольном теннисе.

Занятие 2. Набивание мяча. Подбросить мяч на ракетку и продолжать подбивание мяча снизу, горизонтально расположенной ракеткой, примерно на уровне пояса. Сначала одной стороной, потом другой, а затем поочередно левой и правой стороной.

Занятие 3. Особенности основных приемов игры. Способы хваток ракетки. Основные особенности техники игры горизонтальной и вертикальной хватки ракетки. Основные стойки, способы передвижений. Виды вращений мяча, особенности ударов из разных зон. Особенности координаций движений рук, ног и туловища при выполнении ударов. Перемещения теннисиста беговыми, скрестными, сдвоенными шагами, прыжками, выпадами.

Занятие 4. Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные). Подготовительные и завершающие атакующие удары. Активная и пассивная защита, способы ее ведения.

Занятие 5. Особенности выполнения ударов в зависимости от высоты отскока принимаемого мяча, силы и направления его вращения, скорости полета, расстояния приема от стола и т. д.

Занятие 6. Роль подачи в игре. Тренировка сложных подач. Разучивание подач дома. Тренировка подач и их приема.

Занятие 7. Роль имитационных упражнений как важного, эффективного средства в совершенствовании техники игры теннисиста.

Занятие 8. Особенности передвижений при игре в паре: при игре одинаковых по стилю партнеров; при игре правой рукой с левшой; при игре обоим правшей.

Занятие 9. Понятие стратегии и тактики игры. Их взаимосвязь и взаимозависимость. Разновидности тактических вариантов игры с противниками различных стилей игры.

Занятие 10. Тактика одиночной и парных игр. Прогнозирование тактических действий противника. Методы тренировки тактических вариантов игры.

Программа тренировочного занятия
на развитие физического качества аэробная выносливость

САЙКЛ

| Разминка | | | |
|--|------------------------------|---|-------|
| Равномерная езда | 90 – 100 RPM 5 – 7 LEVEL | Педалирование в одинаковом темпе | 5 мин |
| Езда со сменой положения (сидя, стоя) | 20 – 25 RPM 8 – 10 LEVEL | Езда на высоком кадансе | 4 мин |
| Основная часть | | | |
| Езда со сменой положения (сидя, стоя) | 20 – 40 RPM 8 – 10 LEVEL | Отжимания от руля, чередование положения корпуса (вправо – влево) | 4 мин |
| Езда стоя со сменой положения | 15 – 20 RPM 10 – 12 LEVEL | Отведение таза назад-вниз, вперед-вверх | 4 мин |
| Дайнхилл (имитация спуска с горы) | 100 – 120 RPM 3 -5 LEVEL | Сидя, высокая частота педалирования | 4 мин |
| Равномерная езда на высоком сопротивлении | 60 – 80 RPM 8 – 10 RPM | Волна телом, отжимания от руля, смена положения корпуса (вправо – | 4 мин |

| | | | |
|-----------------------------|---|---|-------|
| | | влево) | |
| Подъем в гору | 40 – 50 RPM 10 – 14 LEVEL | Темп езды медленный | 4 мин |
| Равномерная езда | 60 – 80 RPM 5 – 8 LEVEL | Сидя с добавлением движений рук, наклоны корпуса (вверх – вниз) | 5 мин |
| Езда со сменой положения | 70 – 90 RPM 5 – 7 LEVEL | Чередование положения сидя, стоя с фиксацией таза | 5 мин |
| Заминка | | | |
| Равномерная езда | 80 – 100 RPM 3 – 5 LEVEL | Педалирование в одинаковом темпе | 5 мин |
| Стретчинг | <p style="text-align: center;">Сидя на сайкле:</p> <p style="text-align: center;">Руки в замок вверх – перед собой</p> <p style="text-align: center;">Руки в стороны – перед собой</p> <p style="text-align: center;">Наклоны с вытяжением руки вправо – влево</p> <p style="text-align: center;">Стоя около сайкла:</p> <p style="text-align: center;">Наклон вперед с опорой на тренажер</p> <p style="text-align: center;">Сгибание бедра, обхватить ногу за голень</p> <p style="text-align: center;">Руки вытянуть вверх с вытяжением (вдох), вниз (выдох)</p> | | 3 мин |

Программа тренировочного занятия
на развитие физического качества силовая выносливость

Занятие в тренажерном зале

- Перед началом занятий следует получить консультацию специалиста, особенно если имеются противопоказания. Также нужно уточнить, какие виды активных нагрузок необходимо исключить.

- Во время тренировок пожилым людям необходимо обращать внимание на чувство дискомфорта. Активные упражнения не должны быть в тягость или наносить травмы. Если во время выполнения физических нагрузок человек пожилого возраста испытывает головокружение, боли в груди, дыхание становится прерывистым, повышается давление, то занятия нужно прекратить и обратиться к специалисту за консультацией.

Исходя из того, что планируется проводить две силовые тренировки в неделю, разделим тренировку мышечных групп на 2 части: первая тренировка – мышцы ног и плечевой пояс, вторая тренировка – грудные, мышцы спины, пресс и руки.

Первая тренировка:

Разминка на велотренажере 15 мин

Сгибания ног лёжа – 3 подхода по 15 повторений

Разгибания ног – 3 подхода по 15 повторений

Жим ногами сидя – 3 подхода по 15 повторений

Выпады назад одной ногой с упором – 3 подхода по 12 повторений на каждую ногу

Отведения ног сидя – 3 подхода по 15 повторений

Подъемы на носки стоя – 3 подхода по 20 повторений

Разведение гантелей в положении стоя - 3 подхода по 15 повторений
Жим штанги стоя – 3 подхода по 15 повторений
Заминка – ходьба на беговой дорожке 10 мин

Вторая тренировка:

Разминка на эллипсоиде 15 мин
Жим гантелей лежа на наклонной скамье - 3 подхода по 15 повторений
Сведение рук в тренажере - 3 подхода по 15 повторений
Тяга нижнего горизонтального блока – 3 подхода по 15 повторений
Тяга верхнего блока – 3 подхода по 15 повторений
Скручивания корпуса на босу-платформе - 3 подхода по 15 повторений
Разгибания рук на блоке – 3 подхода по 15 повторений
Сгибания рук с гантелями сидя - 3 подхода по 15 повторений
Заминка – ходьба на беговой дорожке 5 мин