

УДК 796:613.71

**ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКОЙ
НА ЛИЦ ЗРЕЛОГО И ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА****М. В. КИРПИЧЁНОК***(Представлено: канд. биол. наук, доц. Н. И. АПРАСЮХИНА)*

Проведенными исследованиями установлено положительное влияние занятий оздоровительной физической культурой на лиц зрелого и пожилого возраста, на состояние их здоровья.

На основании данных научной литературы и собственных исследований разработаны рекомендации для лиц зрелого и пожилого возраста по организации двигательной активности, режима жизнедеятельности, соблюдению принципов ЗОЖ.

Зрелый и пожилой возраст – это закономерно наступающие этапы индивидуального развития человека.

К первому периоду зрелого возраста относят мужчин в возрасте от 22 до 35 лет и женщин от 21 года до 35 лет, ко второму периоду – женщин в возрасте от 36 до 55 лет и мужчин от 36 до 60 лет; пожилыми считаются женщины в возрасте от 56 до 74 лет, а мужчины – от 61 года до 74 лет. Период от 75 до 90 лет относят к старческому возрасту, а людей старше 90 лет – к долгожителям [1].

По данным на 2023 г., численность населения (постоянных жителей) Беларуси в возрасте старше 60 лет составляет 21,8 % всего населения страны, а вот долгожителей насчитывается всего 1,4 % [2]. К сожалению, с каждым годом численность этих слоёв населения уменьшается.

На это влияют многие факторы: *биологический* (пол, характер наследственности (генетика), природно-климатические условия среды обитания, экологическое благополучие и т. п.); *демографический* (рождаемость и смертность населения, его миграция, браки, разводы и т. п.); *социально-экономический* (характер и формы общественного и государственного строя, культурно-технический и морально-политический уровень кадров, творческое отношение к труду, сознательная дисциплина труда, улучшение организации труда); *политический; технологический* [3].

Известно, что в процессе старения потребность организма в движении не уменьшается, а наоборот, возрастает. **Занятия физическими упражнениями лицами зрелого и пожилого возраста повышают функциональные возможности организма и корригируют уже развившиеся неблагоприятные изменения в органах и системах:** снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают обменные процессы и кровоснабжение тканей и органов, совершенствуют компенсаторно-приспособительные механизмы. Активный образ жизни и систематическая умственная и физическая работа могут значительно отсрочить и облегчить любые геронтологические проблемы.

Целью данного исследования является изучение влияния занятий оздоровительной физической культурой на лиц зрелого и пожилого возраста.

Исследование проводилось в апреле 2023 г. в учреждении «Физкультурно-спортивный клуб г. Новополоцка». В исследовании приняли участие занимающиеся в группах по оздоровительной гимнастике в возрасте от 61 года до 83 лет (30 человек – женщины). В каждой группе по 15 человек.

Занятия проводятся 3 либо 2 раза в неделю – длительностью 1 час. Занятия оздоровительной гимнастикой направлены на оздоровление и укрепление здоровья лиц зрелого и пожилого возраста. Оздоровительная гимнастика включает в себя упражнения общеукрепляющего характера, дыхательную гимнастику, а также специально разработанный комплекс упражнений, нацеленный на определенные группы мышц и рекомендуемый при некоторых заболеваниях. К средствам оздоровительной гимнастики относятся общеукрепляющие упражнения без предмета, с предметом (палки, фитболы, маленькие мячи, гантели, степы), разновидности передвижений и танцевальные шаги.

На занятиях применялись упражнения, направленные на укрепление и поддержание здоровья, улучшение настроения занимающихся; улучшение работы ОДА, гибкость позвоночника, подвижность суставов; улучшение осанки, координацию движений.

В экспериментальной части работы нами была разработана анкета, которая содержала 24 вопроса, касающихся влияния оздоровительной физической культуры на лиц зрелого и пожилого возраста, двигательной активности, состояния здоровья занимающихся и др.

Анкета состояла из вопросов различной направленности, часть вопросов предполагала несколько вариантов ответов. По некоторым вопросам анкетируемым было предложено отвечать на вопросы произвольно.

Анализ результатов анкетирования показал следующее.

На вопрос «Какие Вы преследуете цели, занимаясь ОФК?» 33 % опрошиваемых ответили, что они занимаются ОФК с целью укрепления здоровья, а 13 % респондентов указали такую цель как активный

отдых, общение. 27 % респондентов занимаются ОФК с целью повышения иммунитета, и 27 % опрошенных выбрали все варианты ответов.

При рассмотрении следующего вопроса «Как Вы думаете, оказывает ли влияние оздоровительная физическая культура на здоровье человека?» все респонденты ответили, что оздоровительная физическая культура оказывает положительное влияние на здоровье человека – это 100 % анкетированных.

Известно, что занятия физическими упражнениями и любые физические нагрузки обеспечивают большие преимущества для организма и здоровья человека, особенно в пожилом возрасте.

На следующий вопрос «Какова Ваша доминирующая мотивация в занятиях оздоровительной физической культурой?» респонденты дали самые разнообразные ответы.

Доминирующей мотивацией для 40 % опрошиваемых является желание укрепить здоровье, для 13 % респондентов, помимо укрепления здоровья, – это получение положительных эмоций, общение, стремление к эмоциональной разгрузке.

Только общение, стремление к эмоциональной разгрузке, получение положительных эмоций привлекают в занятиях ОФК 10 % опрошенных; укрепление здоровья и желание улучшить фигуру, похудеть указали 7 % респондентов. Некоторых анкетированных в занятиях ОФК привлекает еще и желание подвигаться.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что большинство опрошенных выбрали занятия в группе ОФК для укрепления здоровья, однако немаловажным критерием является еще и общение, посредством которого они получают эмоциональную разгрузку. Также видно, что занятия ОФК положительно влияют на здоровье занимающихся.

100 % респондентов считают свой двигательный режим достаточным для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья. Известно, что двигательная активность успокаивает нервную систему, что повышает работоспособность человека.

На вопрос «По какой причине Вы решили заниматься ОФК?» 66 % опрошиваемых ответили – «для укрепления здоровья». А 17 % анкетированных пришли на занятия ОФК не только для укрепления здоровья, но и по рекомендации врача. 10 % респондентов посещают занятия ОФК с целью укрепления здоровья, по рекомендации врача и совету друзей.

Таким образом, причины посещения занятий ОФК самые разные, но большинство, что логично, посещают занятия для укрепления здоровья.

На вопрос «Занимались ли Вы раньше (в молодые годы) спортом или физической культурой?» 57 % опрошенных ответили, что ранее занимались спортом (физической культурой) и 43 % – не занимались.

На вопрос «Каким образом занятия ОФК повлияли на Ваше здоровье?» 93 % анкетированных ответили, что состояние их здоровья улучшилось. У остальных 7 % здоровье осталось на прежнем уровне. Отсюда мы видим, что занятия ОФК положительно влияют на здоровье занимающихся.

В следующих двух вопросах нужно было оценить свое настроение до занятий ОФК и после по 5-тибалльной шкале. До занятий ОФК свое настроение оценили на «2» – 7 %, на «3» – 23 %, на «4» – 27 %, на «5» – 43 % опрошенных.

После занятий ОФК на «5» оценили свое настроение 77 % анкетированных и 23 % – на «4», и совсем нет респондентов, которые оценивают его на «2» или «3». Отсюда можно сделать вывод, что занятия ОФК способствуют улучшению настроения и заряду энергией на весь день. Это достигается за счет выполнения физических упражнений, а также посредством общения с инструктором и своими товарищами по группе ОФК.

На вопрос «Нравится ли Вам посещать занятия по оздоровительной физической культуре?» утвердительно ответили 100 % опрошенных.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что всем занимающимся нравится посещать занятия ОФК, и в связи с этим закономерно, что большинство респондентов (80 %) советуют своим друзьям посещать занятия по ОФК.

На вопрос «Помогают ли Вам занятия оздоровительной физической культурой лучше справиться с повседневной работой?» абсолютно все опрошиваемые ответили утвердительно.

70 % анкетированных отмечают, что занятия ОФК помогают им легче справиться со стрессовыми ситуациями, 17 % опрошенных затруднились ответить на этот вопрос, и всего лишь 13 % респондентов на этот вопрос ответили отрицательно.

До занятий оздоровительной физической культурой у 90 % респондентов не имелось каких-либо нарушений в состоянии здоровья (травм). У 3 человек (10 % опрошенных) имелись некоторые нарушения (остеохондроз, боли в спине, перелом руки).

Таким образом, посещают занятия ОФК не только люди после перенесенных травм или с отклонениями в состоянии здоровья, но также люди, которые считают необходимым поддерживать свое здоровье на соответствующем уровне.

На вопрос «Как занятия по оздоровительной физической культуре повлияли на Ваше состояние здоровья?» 87 % опрошенных ответили, что они реже стали болеть, а 13 % указали, что занятия ОФК никак не повлияли на их состояние здоровья.

При рассмотрении вопроса «Помогает ли Вам оздоровительная физическая культура более эффективно восстанавливаться после трудового дня?» ответы распределились следующим образом: 83 % респондентов указали, что занятия ОФК помогают им более эффективно восстанавливаться после трудового дня; затруднились ответить – 10 % опрошенных; 7 % анкетированных ответили отрицательно.

100 % опрошенных ответили утвердительно на вопрос «Стали ли Ваши суставы более подвижны после занятий оздоровительной физической культурой?».

У 90 % респондентов (как они отмечают) после занятий ОФК аппетит улучшился, у 7 % – аппетит остался на прежнем уровне. И только 1 анкетированный (3 %) указал на ухудшение аппетита.

На вопрос «Как повлияли занятия оздоровительной физической культурой на Вашу физическую работоспособность?» 90 % анкетированных ответили, что после занятий ОФК их работоспособность повысилась, а 10 % опрошенных указали, что их работоспособность осталась на прежнем уровне.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что занятия ОФК положительно влияют практически на весь организм лиц, занимающихся ОФК. Это видно из того, что большинство анкетированных указали на то, что занятия оздоровительной физической культурой положительно повлияли на состояние их здоровья: стали реже болеть, суставы стали более подвижны, повысилась физическая работоспособность, улучшился аппетит.

При рассмотрении вопроса «Влияют ли занятия оздоровительной физической культурой на Ваш сон, если да, то как?» 100 % респондентов указали на то, что после занятий ОФК их сон улучшился, стал более спокойным.

На вопрос «Повышают ли Вашу двигательную активность занятия оздоровительной физической культурой?» 70 % опрошиваемых ответили утвердительно, 20 % выбрали вариант ответа «нет», а 10 % респондентов затруднились ответить на этот вопрос.

Ответы на вопрос «Какие результаты занятий оздоровительной физической культурой у себя Вы заметили?» распределились следующим образом: у 80 % респондентов (как они указали) повысились двигательная активность и работоспособность, улучшилось самочувствие; они реже стали болеть.

10 % анкетированных указали на повышение двигательной активности и на то, что они реже стали болеть; 10 % респондентов, помимо вышеперечисленных двух вариантов ответов, указывают также на повышение работоспособности.

На вопрос «Повышают ли занятия оздоровительной физической культурой Вашу умственную работоспособность?» анкетированные дали следующие ответы: 74 % опрошенных считают, что занятия оздоровительной физической культурой повышают их умственную работоспособность, 13 % – затруднились ответить на этот вопрос, и 13 % респондентов ответили отрицательно.

Таким образом, проведенным исследованием было установлено положительное влияние занятий оздоровительной физической культурой на лиц пожилого возраста, на состояние их здоровья. Занятия ОФК улучшают настроение и повышают энергию на весь день. Это достигается не только благодаря физической активности, но и благодаря общению. Важными критериями для пожилых людей являются социализация, получение положительных эмоций и укрепление иммунитета.

Наши данные согласуются с данными научной литературы. Выявлено, что занятия физическими упражнениями и связанные с этим изменения функций и эмоциональные реакции благоприятно влияют на организм людей зрелого и пожилого возраста. Наиболее ярко положительное воздействие занятий проявляется, когда характер, объем, интенсивность упражнений устанавливаются с учетом тренированности, индивидуальных особенностей и функционального состояния занимающихся физическими упражнениями. Занятия оздоровительной физической культурой, даже если они начаты в пожилом возрасте, оказывают значительное влияние на возрастные изменения в организме и должны использоваться в комплексе мероприятий, направленных на профилактику преждевременного старения.

Занятия по оздоровительной гимнастике с лицами пожилого возраста могут являться не только средством укрепления и сохранения здоровья, но и средством восстановления нарушений различных функциональных систем [1].

На основании данных научной литературы и собственных исследований были разработаны рекомендации для лиц зрелого и пожилого возраста по организации двигательной активности, режима жизнедеятельности, соблюдению принципов ЗОЖ:

1. Встречайте новый день с улыбкой. Эмоции, испытанные утром, сохраняются до самого вечера.
2. Важно после сна не ускорять резко темп выполняемых движений, не использовать силовые упражнения, входить в ритм пробуждающегося дня постепенно. Переход от сна к бодрствованию должен занимать не менее получаса – часа для равномерного включения в жизнедеятельность всех систем организма.

3. Больше двигайтесь. Оптимальная двигательная активность – не просто один из компонентов здорового образа жизни, это необходимое условие нормальной жизнедеятельности человека.

Рекомендуемые виды физической активности: ежедневная ходьба, зимой – катание на лыжах, летом – купание и плавание; волейбол, теннис, охота, рыбная ловля, катание на велосипеде, умеренная работа на дачных участках и т. д.

4. Однако избегайте резких изменений положения тела, быстрых движений, упражнений, связанных с большим мышечным напряжением и натуживанием.

5. Вовремя ложитесь спать. Полноценный сон в прохладной комнате (при температуре 17–18 градусов), достаточный по продолжительности (не менее 8 часов), позволяет восстановиться всем органам и системам и дает заряд сил на следующий день.

6. общайтесь с друзьями и учитесь чему-нибудь новому. Активная мыслительная деятельность не только замедляет процесс возрастной деградации умственных способностей, но и активизирует работу системы кровообращения и обмен веществ. А творчество наполняет жизнь ритмом и положительными яркими эмоциями.

7. Питайтесь правильно: важно не переедать, сокращать потребление жирных и сладких продуктов; лучше всего отказаться от жареного, копченого, маринованного. Соблюдайте принципы рационального питания.

8. Следите за своим здоровьем. Важно ежегодно проходить профилактические медицинские осмотры.

9. Соблюдайте принципы ЗОЖ: откажитесь от вредных привычек, старайтесь избегать стрессовых ситуаций и др.

10. А самое главное – любите себя и окружающий Вас мир! Любите себя и окружающих Вас людей! И тогда Вы будете чувствовать себя молодыми и счастливыми!

ЛИТЕРАТУРА

1. Солодков, А. С., Сологуб, Е. Б., Физиология человека: Общая. Спортивная. Возрастная. / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – 8-е издание. – М.: Спорт, 2018. – 620 с.
2. Численность населения Беларуси [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Численность населения Белоруссии по годам. График и таблица \(svspsb.net\)](http://svspsb.net). – Дата доступа 10. 04. 2023.
3. Сидоров, М. А. Исследования процесса старения и его количественный анализ. / Актуальные проблемы современной науки / М. А. Сидоров. – 2006. – № 5. – С. 166 – 168.