

**АНТИСТРЕССОРНЫЙ И ГЕРОПРОТЕКТОРНЫЙ ЭФФЕКТ
ПРИМЕНЕНИЯ ПРАКТИКИ ОСОЗНАННЫХ ДВИЖЕНИЙ:
ЗНАЧЕНИЕ СТАЖА ЗАНЯТИЙ**

Сорокина И. Ю.

*Физкультурно-оздоровительный аквакомплекс, г. Ростов-на-Дону,
Российская Федерация*

Лысенко Д. С.

*Академия физической культуры и спорта,
Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону,
Российская Федерация*

Аннотация. Проведено исследование влияния длительности применения практики осознанности при посещении физкультурно-оздоровительных тренировок женщинами предпенсионного и пенсионного возраста. Использовали метод определения индекса массы тела, тест «Монреальская шкала оценки когнитивных функций», метод В.П. Войтенко для регистрации биологического возраста и темпов старения, онлайн вариант оценки стрессоустойчивости по методике В.Ю. Щербатых. Результаты собственного эксперимента свидетельствуют о наличии достоверных позитивных сдвигов изученных показателей биологического возраста, физического и психического здоровья в группе работающих женщин предпенсионного и пенсионного возраста (в среднем 62,5 лет), занимающихся в течение трех лет. В группе женщин, стаж занятий которых насчитывает 1 год, зарегистрирована только тенденция к достоверным положительным изменениям по сравнению с исходными данными, полученными перед началом занятий в спортивном клубе. Вывод: для получения стойкого антистрессорного и геропротекторного эффекта тренерам рекомендуется поддерживать интерес к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой путем обучения клиентов элементарным тестам самооценки уровня здоровья и темпов старения.

Ключевые слова: осознанные движения, физкультурно-оздоровительные тренировки, стрессоустойчивость, индекс массы тела.

Актуальность. Позитивное влияние использования практики осознанных движений на профессиональное долголетие и когнитивные функции женщин третьего возраста описано в трудах многих исследователей и в наших предыдущих работах. [1, 2, 8]. Необходимо отметить, что, несмотря на высокую мотивированность к занятиям разнообразными видами оздоровительной физической активности, тренеру зачастую бывает трудно обеспечить систематическое посещение тренировок работающими женщинами предпенсионного и пенсионного возраста. Частой причиной пропусков занятий

(по данным проведенного нами опроса) являются: плохое самочувствие, неблагоприятные погодные условия (повышают риск падений, простудных заболеваний), нежелание после утомительного рабочего дня передвигаться на транспорте или пешком к месту расположения спортивного клуба.

Цель работы – изучение влияния длительности систематического применения практики осознанности при посещении физкультурно-оздоровительных тренировок женщинами предпенсионного и пенсионного возраста.

Методы исследования. Эксперимент проводили на базе физкультурно-оздоровительного аквакомплекса AquaDeva (г. Ростов-на-Дону) с участием женщин в возрасте 55 – 70 лет (контрольная группа, КГ, - стаж занятий 1 год, экспериментальная группа, ЭГ – стаж занятий 3 года). Численность групп составляла 16 – 25 человек. Использовали метод определения индекса массы тела (ИМТ), тест «Монреальская шкала оценки когнитивных функций» (МоСА), метод В.П. Войтенко для регистрации биологического возраста и темпов старения, онлайн вариант оценки стрессоустойчивости по методике В.Ю. Щербатых. Для статистического анализа данных применяли t-критерий Стьюдента для независимых и зависимых выборок.

Результаты исследования. Данные научной литературы и собственный многолетний опыт свидетельствует о том, что включение практики осознанных движений в систему физкультурно-оздоровительных занятий оптимально подходит для женщин третьего возраста [3 – 6, 8] по причинам, систематизированным нами на рисунке 1.

Результаты собственного эксперимента свидетельствуют о наличии достоверных позитивных сдвигов изученных показателей биологического возраста, физического и психического здоровья в группе работающих женщин предпенсионного и пенсионного возраста, занимающихся в течение трех лет (ЭГ) при сравнении с данными их «входного» тестирования (перед началом занятий в нашем спортивном клубе). В группе женщин, стаж занятий которых насчитывает 1 год (КГ), зарегистрирована только тенденция к достоверным положительным изменениям по сравнению с исходными данными, полученными перед началом занятий в аквакомплексе.

Также провели сравнительный анализ результатов обследования контрольной и экспериментальной групп: некоторые данные представлены на рисунке 2.

Как видно из данных, представленных на рисунке 2, значение индекса массы тела в экспериментальной группе соответствуют среднестатистическим нормам, тогда как в контрольной группе на 15% выше и соответствует значениям, при которых говорят о наличии лишнего веса.

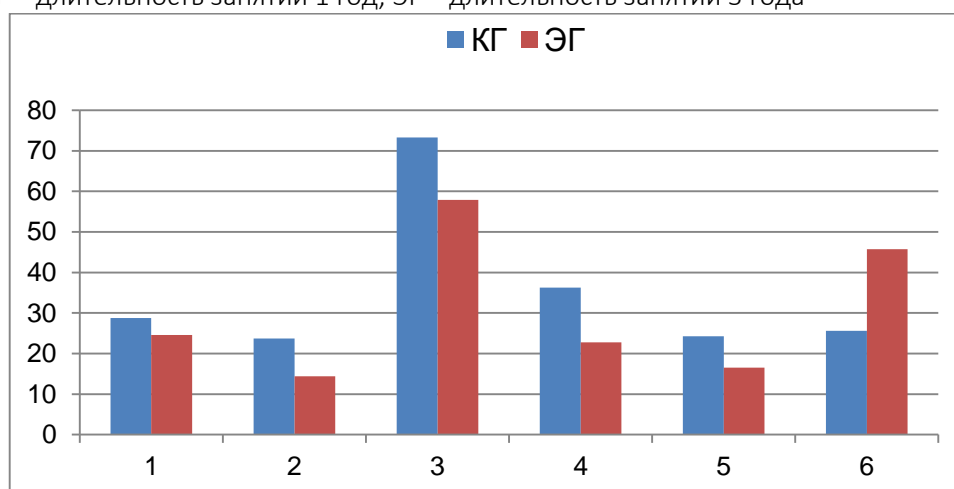
выполнение движения целевой группой машц, что позволяет «переобучить» нервную систему новым «правильным» схемам движения и корректировать "патологические паттерны", возникшие как адаптация организма в ответ на травму или хроническое заболевание;

количество повторов каждого упражнения небольшое (3-5 раз), а также темп и амплитуда минимальны, что обеспечивает щадящий режим физической нагрузки и исключает неблагоприятные последствия для организма занимающихся;

осознанный подход при выполнении каждого упражнения способствует совершенствованию в процессе тренировки внимания, а при разучивании новых упражнений каждые 7 - 10 дней формируются новые синаптические контакты, что улучшает когнитивные функции

Рисунок 1. – Аргументы «за» выбор практики осознанных движений в качестве одной из оптимальных методик занятий с женщинами старшей возрастной группы

КГ – длительность занятий 1 год; ЭГ – длительность занятий 3 года



1 – ИМТ, кг/м²; 2 – предрасположенность к психосоматическим заболеваниям (ПСЗ); 3 – базовый показатель стрессочувствительности (БП); 4 – итоговый показатель динамической стрессочувствительности (ДС); 5 – деструктивные способы преодоления стрессовых ситуаций (ДСП); 6 – конструктивные способы преодоления (КСП) стрессовых ситуаций (сон, общение с друзьями, физическая активность, отдых, смена деятельности и т.п.)

Рисунок 2. – Сравнение индекса массы тела и некоторых показателей стрессоустойчивости/стрессочувствительности (в баллах) в группах женщин, имеющих различный стаж физкультурно-оздоровительных занятий

Заслуживает внимания сравнение набранных баллов по различным шкалам стрессочувствительности/стрессоустойчивости в КГ и ЭГ. Так, predisposed к психосоматическим заболеваниям и базовый показатель стрессочувствительности в контрольной группе на 65% и 21% выше, чем в экспериментальной. Итоговый показатель динамической стрессочувствительности также на 59% хуже, чем у представителей ЭГ. Деструктивные способы преодоления стрессовых ситуаций у участников контрольной группы выражены на 48% более существенно, чем в ЭГ, тогда как конструктивные способы преодоления стрессовых ситуаций на 44% хуже. Показатели биологического возраста, темпов старения и данные оценки когнитивных функций в тесте МоСА также были достоверно более позитивными в экспериментальной группе женщин. В конце данного этапа исследования все результаты были доведены до сведения всех участников. Учитывая интерес женщин к динамике собственных результатов и к темпам изменения изученных показателей в соседней группе, всем были выданы инструкции для ежемесячного мониторинга своего функционального состояния.

Выводы. Для получения стойкого антистрессорного и геропротекторного эффекта тренерам рекомендуется поддерживать интерес к систематическим занятиям оздоровительной физической культурой путем обучения клиентов элементарным тестам самооценки уровня здоровья и темпов старения. Проведенный анализ данных убедительно доказал существенную роль стажа занятий в усилении позитивного эффекта применения практики осознанных движений. Выявленный антистрессорный и геропротекторный эффект описанных занятий может быть весьма перспективным для продления трудового долголетия людей предпенсионного и пенсионного возраста в контексте решения проблемы нехватки специалистов высокой квалификации и сохранения трудового потенциала страны [3, 5, 7].

Список использованной литературы

1. Белавкина, М.В. Медицинские и психолого-педагогические аспекты организации физической культуры людей среднего и пожилого возраста / М.В. Белавкина, А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, В.Н. Федорец // Медицина: теория и практика. - 2022. - Т. 7, № 4. - С. 52-62.
2. Белавкина, М.В. Физкультурно – оздоровительные программы для женщин среднего и пожилого возраста / М.В. Белавкина, В.В. Лысенко // Успехи геронтологии. – 2024.- Т. 37, №3. – С. 297.
3. Белавкина, М.В. Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность. /М.В. Белавкина, А.В. Борисова, А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, Т.А. Фиоченко.- Ростов-на-Дону: РГУПС.- 2022.- 108 с.

4. Кириллова, Т.Г. Физическая культура в системе профилактики утомления и охраны труда женщин /Т.Г. Кириллова, Г.А. Гиголаев // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. - 2023. № 2 (63). - С. 103-106.
5. Лысенко, А.В. Работоспособность пожилых преподавателей вуза при сочетанном влиянии дыхательных упражнений и пептидного биорегулятора "кортексин"/ Лысенко А.В., Лысенко Д.С., Буйнов Л.Г., Сорокина Л.А. // Успехи геронтологии. - 2020. -Т. 33. - № 2. - С. 307-312.
6. Лысенко, Д.С. Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д.С. Лысенко, А.В. Лысенко, В.Н. Федорец, А.В. Арутюнян // Университетский Терапевтический Вестник. - 2023. - 5 (2). - С. 57 – 67.
7. Планидин, Е.С. Становление и развитие рекреации как социального явления в системе спортивно-оздоровительной деятельности / Е.С. Планидин // Гуманитарий Юга России. - 2022. - Т. 11. № 4. - С. 75-83.
8. Сорокина, И.Ю. Осознанные движения как основа тренировочного процесса в старшей возрастной группе женщин // Здоровьесберегающие технологии: психическое и физическое здоровье. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Новополюцк. - 2024. - С. 291 – 294.

Контактная информация: irinasorokina2021@mail.ru