

МОДЕЛЬ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТНЕСА ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА 60 ЛЕТ И СТАРШЕ

Г.Ф. Агеева, Г.А. Габдрахманова

Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация

Цель исследования: разработать модель организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с элементами фитнеса на основе выявления их востребованности среди людей пенсионного возраста 60 лет и старше.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анализ документов, опрос, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты проведенного опроса по выявлению востребованности физкультурно-оздоровительных занятий во дворах показали, что для лиц пенсионного возраста необходима программа тренировок, обязательно учитывающая индивидуальные особенности и возможности каждого занимающегося, умеренно-дозированные физические упражнения, а также их разнообразие.

Предложенная модель организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с элементами фитнеса для людей пенсионного возраста 60 лет и старше включает в себя цель, задачи, принципы, физкультурно-оздоровительные занятия с элементами фитнеса (общеукрепляющую физкультуру (ЛФК), общеукрепляющую физкультуру (комплекс Норбекова), общеукрепляющую физкультуру (комплекс Бубновского), дыхательную гимнастику Бутейко, дыхательную гимнастику Стрельниковой, упражнения мозговой гимнастики, скандинавскую ходьбу, занятия на коврике с элементами йоги (в летнее время), занятия с элементами танцевальных направлений фитнеса (зумба, аэробика), занятия на уличных тренажерах).

Заключение. Реализация модели организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с элементами фитнеса для людей пенсионного возраста 60 лет и старше в рамках физкультурно-оздоровительного и социально ориентированного проекта «Фитнес во дворе» позволит стать площадкой здорового образа жизни, направленного на обеспечение трудового долголетия, укрепление здоровья и поддержание работоспособности людей пенсионного возраста 60 лет и старше.

Ключевые слова: пожилые люди, активный образ жизни, физкультурно-оздоровительные занятия, фитнес, дыхательная гимнастика, модель, технология.

MODEL OF ORGANIZATION AND CARRYING OUT OF PHYSICAL CULTURE AND HEALTH CLASSES WITH FITNESS ELEMENTS FOR PEOPLE OF PENSION AGE (60 YEARS AND OLDER)

G.F. Ageeva, e-mail: ageevagf@list.ru, ORCID: 0000-0002-5520-9798

G.A. Gabdrakhmanova, e-mail: ggulnaz17@mail.ru

Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

Abstract

The purpose of the research is to develop a model for organizing and conducting physical culture and health classes with elements of fitness based on identifying their demand among people of retirement age (60 years and older).

Research methods: analysis of scientific and methodological literature, analysis of documents, survey, modeling.

Results of the research and their discussion. The results of the survey conducted to identify the demand for physical education and health activities in the yards showed that a training program is needed for people of retirement age that necessarily takes into account the individual characteristics and capabilities of each student, moderately dosed physical exercises, as well as their diversity.

The proposed model of organizing and conducting physical culture and health classes with fitness elements for people of retirement age (60 years and older) includes the purpose, objectives, principles, physical culture and health classes with fitness elements (general strengthening physical education (therapeutic physical training), general strengthening physical education (Norbekov complex), general strengthening physical education (Bubnovsky complex), Buteyko breathing exercises, Strelnikova breathing exercises, brain gymnastics exercises, Nordic walking, classes on a mat with yoga elements (in summer), classes with elements of dance fitness (zumba, aerobics), classes on outdoor simulators.

Conclusion. The implementation of the model of organizing and conducting physical culture and health classes with elements of fitness for people of retirement age (60 years and older) within the framework of the sports, wellness and socially oriented project «Fitness in the Yard» will make it possible to become a platform for a healthy lifestyle aimed at ensuring working longevity, strengthening health and maintaining the working capacity of people of retirement age (60 years and older).

Keywords: elderly people, active lifestyle, physical culture and health classes, fitness, respiratory gymnastics, model, technology.

ВВЕДЕНИЕ

Анализ текущего состояния физической культуры и спорта в Российской Федерации показывает, что в рамках реализации Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года, утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации №3081 от 24 ноября 2010 года, процент людей, систематически занимающихся спортом, увеличился в 2010-2020 годах в 2 раза – с 19% до 43% [6].

Количество вовлеченных в занятия физической культурой и спортом по различным возрастно-половым группам является неоднородным. За 2020 год в возрастной группе от 3 до 29 лет занималось 84% населения, в группе от 30 до 54 лет – 29%, в группе от 55 до 79 лет – 12%. Таким образом, будущий рост доли населения, систематически занимающегося спортом, будет в основном обусловлен вовлечением в занятия спортом населения старше 30 лет [2].

Анализ образа жизни пожилых людей показал, что в основном он заключается в повседневных заботах по дому и иногда в уходе за внуками, работе на приусадебном участке и т.д. Так, мы можем наблюдать, что среди всех этих забот занятиям физической культурой и спортом уделяется либо малая часть времени, либо не уделяется совсем [6].

После выхода на заслуженный отдых граждане пожилого возраста начинают меньше времени проводить на открытом воздухе, меньше заниматься физическими упражнениями, общаться с окружающими людьми, что приводит к ослаблению их физического и психического

состояния [10, 11]. Это состояние еще больше ухудшилось после режима самоизоляции, введенного для предотвращения распространения коронавирусной инфекции [13]. Наша задача состоит в вовлечении пенсионеров в активный и энергичный досуг, который приобщит к здоровому образу жизни, позволит гражданам пенсионного возраста восстановить физическое и психическое здоровье, расширит круг общения [12, 14].

Кроме того, согласно статистике, заболеваемость коронавирусной инфекцией в сравнении с августом 2022 года среди пенсионеров увеличилась на 11,6%. При этом наиболее высокий уровень заболеваемости приходится на возрастную категорию старше 60 лет (77,4 на 100 тысяч возрастной группы).

Как отмечается в Стратегии развития ФКиС на период до 2030 года, одним из основных ее направлений является оздоровление населения путем применения средств физической культуры [2].

По мнению специалистов, реабилитацию нужно проходить абсолютно всем пациентам, перенесшим COVID-19 с симптомами [9]. Последствиями заболевания на протяжении недель и даже месяцев становятся быстрая утомляемость, чувство слабости, головные боли, снижение физической выносливости, одышка, затрудненное откашливание, дискомфорт при необходимости долго или громко говорить, риск обострения и прогрессирования всех хронических заболеваний, фиброз легких, повышение риска инфаркта и инсульта, психические и

когнитивные нарушения. При этом программ реабилитации в России недостаточно [8].

В связи с повышением пенсионного возраста все острее встает проблема повышения социальной и личной активности людей старшего поколения и последующей их востребованности в обществе. Предлагаемая нами модель направлена на решение этих вопросов, а также на выполнение Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в достижении таких показателей, как повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет (к 2030 году – до 80 лет); увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет [1, 3]. Реализация модели организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с элементами фитнеса для людей пенсионного возраста 60 лет и старше в рамках физкультурно-оздоровительного и социально ориентированного проекта «Фитнес во дворе» позволит стать площадкой здорового образа жизни, главными целями которого будут обеспечение трудового долголетия, укрепление здоровья и поддержание работоспособности людей пенсионного возраста от 60 лет и старше.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В анкетировании приняли участие люди, находящиеся в пенсионном возрасте (60 лет и старше) г. Казани в количестве 246 человек. Анкетирование проводилось с целью выявления востребованности физкультурно-оздоровительных занятий во дворах.

Метод моделирования заключался в разработке модели организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с элементами фитнеса для людей пенсионного возраста 60 лет и старше. Модель состоит из трех основных блоков задач, направленных на реализацию главной цели, и технологии, состоящей из отобранных физкультурно-оздоровительных занятий с элементами фитнеса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В ходе исследования с помощью анализа документов мы выявили количество людей, находящихся в пенсионном возрасте от 60 лет и старше в г. Казани.

Так, согласно данным статистического сборника «Возрастно-половой состав населения городских округов и муниципальных районов Республики Татарстан на начало 2022 года», в городе Казани проживает 257025 чел. в возрасте 60-89 лет, из них мужчин – 87250 чел., женщин – 169775 (таблица).

Можно отметить, что женщин в возрасте 60-89 лет на 82525 чел. больше, чем мужчин. Это объясняется тем, что среди мужчин данного возраста наблюдается высокая смертность вследствие различных заболеваний сердечно-сосудистой, эндокринной систем и т.д.

Согласно эпидемиологической ситуации в республике, еще одним весомым фактором, влияющим на смертность, явилась новая коронавирусная инфекция и ее последствия. Даже после прохождения курса лечения у пациента остаются слабость, одышка, небольшой кашель, затрудненное дыхание.

Таблица – Население г. Казань по возрастному-половому составу на начало 2022 г.
Table – The population of Kazan by age and sex composition at the beginning of 2022

Возраст	Все население		
	оба пола	мужчины	женщины
60 - 64	79028	30982	48046
65 - 69	65736	23426	42310
70 - 74	50486	16809	33677
75 - 79	21642	6224	15238
80 - 84	28989	7315	21674
85 - 89	11324	2494	8830

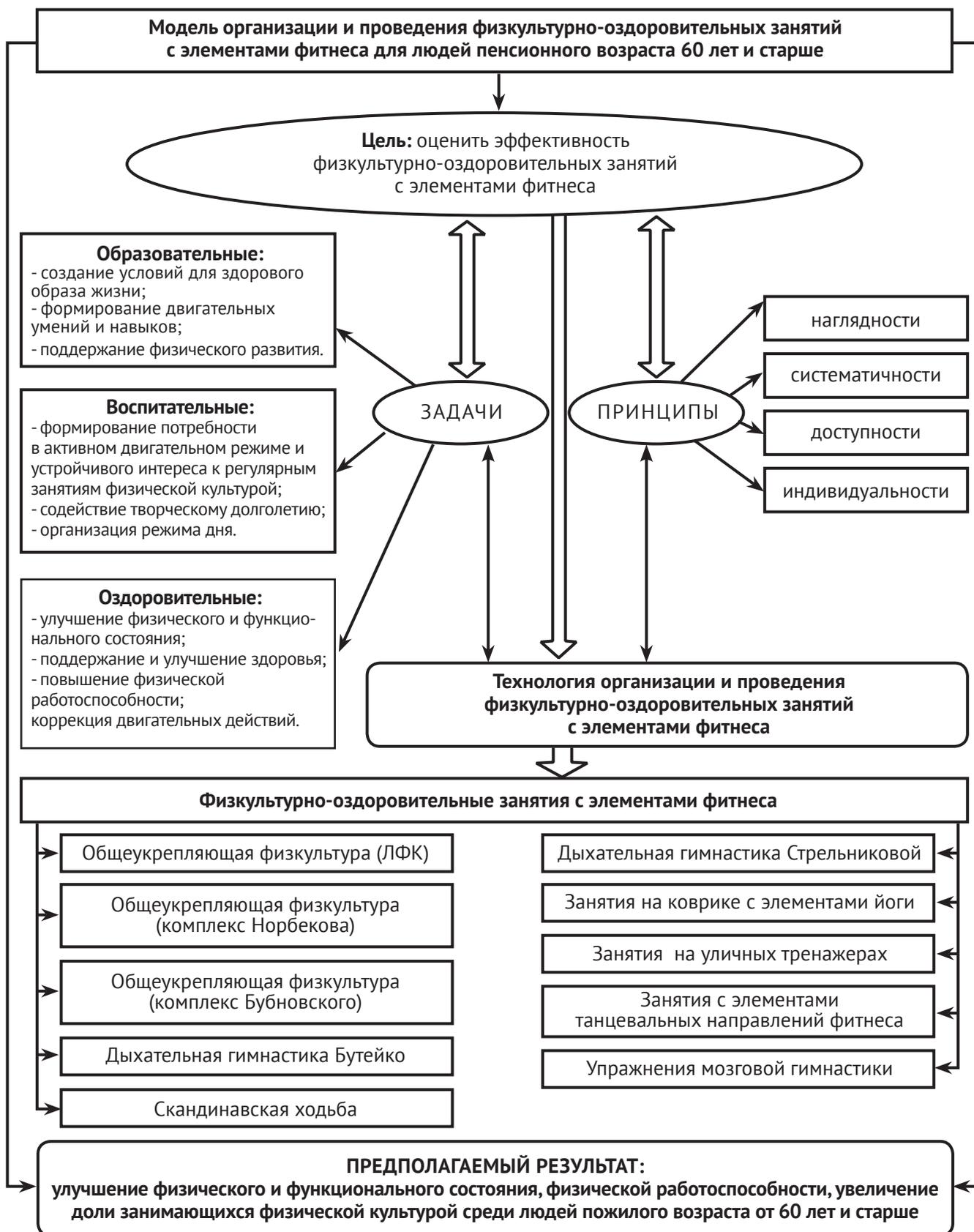


Рисунок – Модель организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с элементами фитнеса для людей пенсионного возраста 60 лет и старше

Figure – A model of organizing and conducting physical culture and health classes with fitness elements for people of retirement age (60 years and older)

В ходе исследования мы провели анкетирование среди людей, находящихся в пенсионном возрасте (60 лет и старше), г. Казани с целью выявления востребованности физкультурно-оздоровительных занятий во дворах. Количество анкетированных составило 246 человек.

В результате анкетирования было выявлено следующее:

1) 48% респондентов отметили, что при режиме самоизоляции им не хватало физической нагрузки, у 34% возникли проблемы с опорно-двигательным аппаратом, у 10% ухудшилось психологическое состояние, у 8% ухудшилось эмоциональное состояние;

2) на вопрос «Что мешает вам придерживаться принципов здорового образа жизни?» 29% респондентов ответили, что «не знают, как правильно заниматься», 23% испытывают материальные трудности, 21% указали на отсутствие условий для занятий, 19% ответили, что у них нет необходимого упорства, воли и настойчивости, и у 8% опрошенных не хватает времени;

3) из представленных видов физической активности 20% опрошенных предпочли бы заниматься дыхательной гимнастикой, 18% – лечебной физической культурой, 18% – танцевальными направлениями фитнеса, 15% – упражнениями на уличных тренажерах и спортивном оборудовании, 15% – скандинавской ходьбой, и 14% – йогой и пилатесом.

Таким образом, опрос показал, что для лиц пожилого возраста необходима программа тренировок, обязательно учитывающая индивидуальные особенности и возможности каждого занимающегося, умеренно-дозированные физические упражнения, а также их разнообразие [4].

На основе полученных данных была разработана модель организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с элементами фитнеса для людей пенсионного возраста 60 лет и старше, которая вошла в физкультурно-оздоровительный и социально ориентированный проект «Фитнес во дворе» (рисунок).

Цель модели – оценить эффективность физкультурно-оздоровительных занятий с элементами фитнеса.

Задачи подразделяются на три основных блока:

1-й блок – образовательный;

2-й блок – воспитательный;

3-й блок – оздоровительный.

При разработке модели мы опирались на следующие принципы: индивидуализации, систематичности, доступности, наглядности.

Физкультурно-оздоровительные занятия с элементами фитнеса включают в себя:

- общеукрепляющую физкультуру (ДФК);
- общеукрепляющую физкультуру (комплекс Норбекова);
- общеукрепляющую физкультуру (комплекс Бубновского);
- дыхательную гимнастику Бутейко;
- дыхательную гимнастику Стрельниковой;
- аутогенную тренировку, упражнения мозговой гимнастики, направленные на восстановление когнитивных функций – внимания, мышления, восприятия;
- скандинавскую ходьбу [5];
- занятия на коврике с элементами йоги (в летнее время);
- занятия с элементами танцевальных направлений фитнеса (зумба, аэробика);
- занятия на уличных тренажерах.

В перспективе под руководством тренера планируется создание трех групп, занятия для которых будут строиться в зависимости от предпочтений занимающихся. Продолжительность каждого занятия составит 60 минут.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного опроса показали, что для лиц пенсионного возраста необходима программа тренировок, обязательно учитывающая индивидуальные особенности и возможности каждого занимающегося, умеренно-дозированные физические упражнения, а также их разнообразие.

Таким образом, реализация мероприятий в рамках физкультурно-оздоровительного и социально ориентированного проекта «Фитнес во дворе» позволит стать площадкой здорового образа жизни, направленного на обеспечение трудового долголетия, укрепление здоровья и поддержание работоспособности людей пенсионного возраста от 60 лет и старше.

ЛИТЕРАТУРА

1. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/43027>. Текст: электронный. – (дата обращения 27.02.2022).
2. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» // Заседание Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 27 марта 2019 г. и 6 октября 2020 г. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> – Текст: электронный. – (дата обращения 27.02.2022).
3. Федеральный проект "Старшее поколение". [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://rosmintrud.ru/ministry/programms/demography/3> (Дата обращения: 09.10.2022).
4. Агеева, Г. Ф. Эффективность программы улучшения качества дополнительных физкультурно-спортивных услуг в образовательном учреждении / Г. Ф. Агеева, А. А. Сафиуллина // Современные наукоемкие технологии. – 2018. – № 3. – С. 117-122.
5. Еремин, М. В. Скандинавская ходьба как эффективное средство физической активности в укреплении и оздоровлении организма человека / М. В. Еремин, А. И. Милуков, А. Ю. Пачин // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. – 2018. – № 2. – С. 36-38.
6. Зайцева, Е. В. Ресоциализация граждан третьего возраста посредством рекреационно-физкультурных услуг / Е. В. Зайцева, М. М. Волынская // Вестник экономики, права и социологии. – 2020. – № 1. – С. 112-116.
7. Милуков, А. И. Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в социальной работе с пожилыми в России и за рубежом / А. И. Милуков, Т. Е. Демидова // International independent scientific journal. – 2020. – № 13-3 (13). – С. 57-59.
8. Ольховская, Е. Б. Эффективные формы и средства физического воспитания людей старшего возраста // Педагогический вестник. – 2019. – № 11. – С. 59-61.
9. Фролова, Е. А. Инструменты укрепления жизнестойкости старшего поколения в условиях пандемии COVID-19 на примере Томской академии активного долголетия / Е. А. Фролова, В. А. Маланина // Вестник Томского государственного университета. – 2021. – № 473. – С. 154-160.
10. Hamar, B., Coberley, C.R., Pope, J. E., and Rula, E.Y. 2013. "Impact of a Senior Fitness Program on Measures of Physical and Emotional Health and Functioning". *Population Health Management*, 16, (6): 364-372.
11. Hinek S., Stanić I., Škarica J. Importance of promoting quality of life of elderly people under the influence of globalization // *Ekonomski Vjesnik*. – 2019. – Т. 32. – №. 1. – С. 9-21.
12. Jing G., Guojun W., Chunli G. The Impact of Different Levels of Physical Activity on Health among Middle-Aged and Elderly Chinese Adults // *Iranian Journal of Public Health*. – 2019. – Т. 48. – № 11. – P. 1971-1978.
13. Mountian A.G., Montoya Diaz M.D. Effects of retirement on the health of elderly people in São Paulo, Brazil // *Applied Economics*. – 2019. – P. 1-13. – URL: DOI: 10.1080/00036846.2019.1697797
14. Zach S., Zeev A., Ophir M., Eilat-Adar S. Physical activity, resilience, emotions, moods, and weight control of older adults during the COVID-19 global crisis // *European Review of Aging and Physical Activity*. 2021. Vol. 18 (1). DOI: 10.1186/s11556-021-00258-w

REFERENCES

1. Decree of the President of the Russian Federation dated 07.05.2018 No. 204 "On national goals and strategic objectives of the development of the Russian Federation for the period up to 2024" – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/43027>. Text: electronic. – (accessed: 27.02.2022).
2. Decree of the Government of the Russian Federation No. 3081-r dated 11/24/2020 "On approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030" // Meeting of the Presidential Council for the Development of Physical Culture and Sports dated March 27, 2019 and October 6, 2020 – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> – Text: electronic. – (accessed: 27.02.2022).
3. Federal project "Older generation". [Electronic resource] / Access mode: <https://rosmintrud.ru/ministry/programms/demography/3> (accessed: 09.10.2022).
4. Ageeva, G. F. Effectiveness of the program for improving the quality of additional physical culture and sports services in an educational institution / G. F. Ageeva, A. A. Safiullina // *Modern high-tech technologies*. – 2018. – No. 3. – pp. 117-122.
5. Eremin, M. V. Scandinavian walking as an effective means of physical activity in strengthening and improving the human body / M. V. Eremin, A. I. Milyukov, A. Yu. Pachin // *Physical education and youth sports*. – 2018. – No. 2. – Pp. 36-38.
6. Zaitseva, E. V. Resocialization of third-age citizens through recreational and physical education services / E. V. Zaitseva, M. M. Volynskaya // *Bulletin of Economics, Law and Sociology*. – 2020. – No. 1. – pp. 112-116.
7. Milyukov, A. I. Innovative technologies of physical culture and wellness orientation in social work with the elderly in Russia and abroad / A. I. Milyukov, T. E. Demidova // *International independent scientific journal*. – 2020. – № 13-3 (13). – pp. 57-59.
8. Olkhovskaya, E. B. Effective forms and means of physical education of older people // *Pedagogical Bulletin*. – 2019. – No. 11. – pp. 59-61.
9. Frolova, E. A. Tools for strengthening the resilience of the older generation in the conditions of the COVID-19 pandemic on the example of the Tomsk Academy of Active Longevity / E. A. Frolova, V. A. Malanina // *Bulletin of Tomsk State University*. – 2021. – No. 473. – pp. 154-160.
10. Hamar, B., Coberley, C.R., Pope, J. E., and Rula, E.Y. 2013. "Impact of a Senior Fitness Program on Measures of Physical and Emotional Health and Functioning". *Population Health Management*, 16, (6): 364-372.

11. Hinek S., Stanić I., Škarica J. Importance of promoting quality of life of elderly people under the influence of globalization // *Ekonomski Vjesnik*. – 2019. – Т. 32. – №. 1. – С. 9-21.
12. Jing G., Guojun W., Chunli G. The Impact of Different Levels of Physical Activity on Health among Middle-Aged and Elderly Chinese Adults // *Iranian Journal of Public Health*. – 2019. – Т. 48. – № 11. – P. 1971-1978.
13. Mountian A.G., Montoya Diaz M.D. Effects of retirement on the health of elderly people in São Paulo, Brazil // *Applied Economics*. – 2019. – P. 1-13. – URL: DOI: 10.1080/00036846.2019.1697797
14. Zach S., Zeev A., Ophir M., Eilat-Adar S. Physical activity, resilience, emotions, moods, and weight control of older adults during the COVID-19 global crisis // *European Review of Aging and Physical Activity*. 2021. Vol. 18 (1). DOI: 10.1186/s11556-021-00258-w

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Агеева Гульназ Фаритовна (Ageeva Gulnaz Faritovna) – кандидат педагогических наук, доцент кафедры экономики и управления в спорте; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; 420010, г. Казань, ул. Деревня Универсиады, 35; e-mail: ageevagf@list.ru; ORCID: 0000-0002-5520-9798

Габдрахманова Гульназ Азатовна (Gabbrakhmanova Gulnaz Azatovna) – студент 4 курса профиля «Спортивный менеджмент»; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; 420010, г. Казань, ул. Деревня Универсиады, 35; e-mail: ggulnaz17@mail.ru

Поступила в редакцию 05 ноября 2022 г.

Принята к публикации 02 декабря 2022 г.

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Агеева, Г.Ф. Технология организации и проведения физкультурно-оздоровительных занятий с элементами фитнеса для людей пенсионного возраста 60 лет и старше / Г.Ф. Агеева, Г.А. Габдрахманова // *Наука и спорт: современные тенденции*. – 2022. – Т. 10, № 4. – С. 126-132. DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-4-126-132

FOR CITATION

Ageeva G.F., Gabdrakhmanova G.A., Model of organization and carrying out of physical culture and health classes with fitness elements for people of pension age (60 years and older). *Science and sport: current trends.*, 2022, vol. 10, no.4, pp. 126-132 (in Russ.) DOI: 10.36028/2308-8826-2022-10-4-126-132
