УДК 796/799 DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-S2-187-193

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЖЕНЩИНАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Т.В. Воробьев[1], Д.В. Фонарев[2]

[1]Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7», Чайковский, Россия
[2]Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Аннотация

Цель исследования – научно обосновать и разработать организационную модель физкультурно-оздоровительной работы с женщинами пожилого возраста по месту жительства.

Методы и организация исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документальных материалов, социологическое исследование, моделирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Актуализирована значимость систематических занятий физической культурой пожилых людей. Проведены контент-анализ современной отечественной и зарубежной литературы и социологическое исследование женщин пожилого возраста. Материалы проведенного исследования подтверждают необходимость учета нормативно-правовых гарантий для населения по месту жительства. Результатом исследования является научно обоснованная организационная модель физкультурно-оздоровительной работы с женщинами пожилого возраста по месту жительства, в структуре которой представлено сетевое взаимодействие субъектов физкультурно-спортивной среды муниципального образования по территориальному принципу.

Заключение. Используя ранее полученные результаты теоретического анализа научно-методической литературы и анкетного опроса жителей Чайковского городского округа, авторы предлагают организационную модель физкультурно-оздоровительных занятий для женщин пожилого возраста, предусматривающую использование спортивной инфраструктуры общеобразовательных организаций и ресурсов ведомств исполнительной власти городского округа. Реализация авторской модели позволит повысить уровень физической подготовленности, улучшить функциональные возможности, сформирует личностные качества у женщин пожилого возраста.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, женщины пожилого возраста, организационная модель, физкультурно-оздоровительная работа.

ORGANIZATIONAL MODEL OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS WORK WITH ELDERLY WOMEN AT THE PLACE OF RESIDENCE

T.V. Vorob'ev[1], e-mail: taraaras@yandex.ru, ORCID: 0009-0005-2976-1334
D.V. Fonarev[2], e-mail: dozent1974@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6001-834X

[1]Municipal budgetary educational institution "Secondary school No. 7", Tchaikovsky, Russia
[2]Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

Abstract

The research purpose is to scientifically substantiate and develop an organizational model of physical culture and wellness work with elderly women at the place of residence.

Methods and organization of the research: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and documentary materials, sociological research, modeling.

Research results and discussion. The importance of systematic physical education classes for elderly people has been updated. A content analysis of modern domestic and foreign literature and a sociological study of elderly women were conducted. The materials of the conducted research confirm the need to take into account the normative and legal guarantees for the population at the place of residence. The result of the study is a scientifically substantiated organizational model of physical culture and wellness work with elderly women at the place of

residence, the structure of which presents the network interaction of subjects of the physical culture and sports environment of the municipality on a territorial basis.
Conclusion. Using the previously obtained results of a theoretical analysis of scientific and methodological literature and a questionnaire survey of residents of the Tchaikovsky urban district, the authors propose an organizational model of physical culture and wellness classes for elderly women, providing for the use of sports infrastructure of educational organizations and resources of the executive authorities of the urban district. The implementation of the author's model will increase the level of physical fitness, improve functional capabilities and form personal qualities in elderly women.
Keywords: healthy lifestyle, elderly women, organizational model, physical culture and wellness work.

ВВЕДЕНИЕ

Старение населения является одним из главных демографических вызовов современному обществу [4]. Старению человека сопутствует потеря физических и умственных способностей, развитие возрастной патологии и увеличение возможности смерти [6, 14]. Данная проблема является проблемой государственной важности. На сегодняшний день каждому шестому гражданину России 65 лет и более. Среди пожилых людей женщины составляют 65,4% от общего числа жителей страны. Геронтологические изменения организма в большей степени характерны для пожилых женщин [12].

Среди последствий старения населения можно выделить снижение уровня здоровья, что приводит к увеличению нагрузки на систему здравоохранения [13]. При этом следует учитывать, что здоровье пожилых людей – основа их ресурсного потенциала, которая играет ключевую роль в обеспечении высокого качества жизни [8, 16].

Как известно, физическая активность – одна из главных профилактических мер сохранения здоровья в пожилом возрасте. Но на практике часто возникает геронтологический стереотип, согласно которому люди пожилого возраста несовместимы с различными видами физической активности [5, 15]. Явно ощущается нехватка в рекреационных программах физкультурно-оздоровительного, активно-рекреационного направлений в организации досуговой деятельности пожилых граждан.

В рамках действующего законодательства задача по увеличению числа лиц пожилого возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом, может быть решена через активизацию деятельности органов государственной власти и органов местного самоуправления по развитию и поддержке массового спорта. Развитие массового спорта, согласно ст. 9 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», отнесено к компетенции органов местного самоуправления.

На наш взгляд, основной задачей государственной политики в области физической культуры и спорта пожилых людей должна стать разработка дополнительных механизмов по привлечению населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом путем организации доступности физкультурных занятий.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

На основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы, документальных материалов и социологического исследования были определены проблемы в организации физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста по месту жительства. Посредством метода моделирования была разработана организационная модель физкультурно-оздоровительной работы с женщинами пожилого возраста по месту жительства.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Организация физической активности пожилых людей представлена в работах Д.Н. Гаврилова, Д.Н. Пухова; Е.Б. Ольховской; В.И. Столярова, Э.А. Зюрина, Ю.В. Окунькова, Е.Н. Петрук [3, 10, 11]. Следует отметить, что ни в одной из вышеперечисленных работ для организации физической активности пожилых людей не используется спортивная инфраструктура общеобразовательных организаций по месту жительства.

Практика применения федеральных рекомендаций показывает, что в последние годы активно благоустраиваются плоскостные сооружения общеобразовательных учреждений: появляются игровые площадки, стадионы, спортплощадки с тренажерами. Обеспечение бесплатных

и доступных ресурсов для физической активности на данных объектах является одной из стратегий совершенствования физической активности пожилого населения [17].

Проведенный нами в 2023 году анкетный опрос женщин пожилого возраста показал, что в микрорайонах Чайковского городского округа отсутствует доступная для населения информация о физкультурно-спортивной работе с населением пожилого возраста; 88% опрошенных предпочли бы заниматься физической культурой по месту жительства, что согласуется с результатами исследований Е.Н. Бобкова, Э.А. Зюрина [1, 7]; более половины респондентов хотели бы заниматься физической культурой в спортивном зале, на природе [2].

На основе проведенного анализа научно-методической литературы, социологического исследования нами разработана организационная модель физкультурно-оздоровительной работы с женщинами пожилого возраста по месту жительства (рисунок).

Рисунок – Организационная модель физкультурно-оздоровительной работы с женщинами пожилого возраста по месту жительства
Figure – Organizational model of physical culture and wellness work with elderly women at their place of residence

В основу построения организационной модели физкультурно-оздоровительной работы с женщинами пожилого возраста по месту жительства нами были положены следующие теоретико-методологические основания:

- во-первых, одной из задач муниципальной политики в области физической культуры и спорта пожилых людей является поиск и разработка дополнительных механизмов по привлечению населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- во-вторых, законодательство позволяет использовать следующую спортивную инфраструктуру для занятий физической культурой: общеобразовательные организации, общедоступные спортивные открытые объекты, лесопарковую зону микрорайона;
- в-третьих, целесообразно сетевое взаимодействие субъектов физкультурно-спортивной среды муниципального образования по территориальному принципу, предполагающее взаимоотношения субъектов (управления физической культуры и спорта администрации Чайковского городского округа, центра общественного здоровья и медицинской профилактики, общеобразовательных организаций, совета микрорайона и совета ветеранов) для удовлетворения потребности населения в организованной физической активности.

Целью физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства является улучшение показателей здоровья (биологического и психического), уровня физической подготовленности и повышение качества жизни женщин пожилого возраста.

Для достижения поставленной цели в организационной модели мы предусмотрели спортивную инфраструктуру общеобразовательного учреждения (МБОУ СОШ №7). Современная нормативно-правовая база позволяет использовать для занятий физической культурой и спортом материально техническую базу муниципальных образовательных организаций [9].

Для организации занятий с населением необходим инструктор-методист или тренер. В городе Чайковский, согласно постановлению Правительства Пермского края от 14 марта 2018 г. № 107-п, учитель физической культуры наделен функциями проведения тренировочных занятий с населением.

Для физической активности пожилого населения на улице мы использовали спортивные открытые сооружения, лесопарковые зоны, уличные тренажеры и спортплощадки микрорайона. Данные объекты общедоступны для всего населения в любое время года. Экспериментальные данные показали, что физическая активность на свежем воздухе приводит к большей пользе для сердечно-сосудистой системы, уровня глюкозы в крови и умственной деятельности, чем такая же физическая активность в закрытых помещениях [17]. Тем не менее доступные открытые площадки по-прежнему недостаточно используются жителями микрорайона для физической активности.

Благодаря поддержке со стороны управления физической культуры и спорта администрации Чайковского городского округа для пожилых жителей микрорайона периодически проводятся соревнования в День города и День физкультурника; ежегодная Спартакиада среди людей пожилого возраста по 5 видам спорта; проходят акции здорового стиля жизни, в рамках которых проводятся информационно-просветительские мероприятия в области здорового питания, правил двигательной активности.

Физкультурно-оздоровительная работа с женщинами пожилого возраста начинается с изучения состояния соматического здоровья, функциональных характеристик систем организма, физической подготовленности, состояния когнитивных функций, мотивационно-потребностных характеристик.

В городе Чайковский населению доступны бесплатные медицинские осмотры и консультации сотрудников Центра общественного здоровья и медицинской профилактики. Программа осмотра предусматривает:

1) сбор анамнеза, выявление отягощенной наследственности, жалоб, симптомов, характерных для неинфекционных заболеваний; определение факторов риска, характера питания, физической активности; выявление риска падений, жалоб, характерных для остеопороза, депрессии, сердечной недостаточности, некорригированных нарушений слуха и зрения;
2) антропометрия;
3) тонометрия;
4) исследование уровня общего холестерина в крови;
5) определение уровня глюкозы в крови натощак;
6) определение абсолютного сердечно-сосудистого риска;
7) электрокардиография;
8) измерение внутриглазного давления.

Важным моментом является информационно-коммуникативная работа с пожилым населением по месту жительства. Данный вопрос целесообразно решать при помощи «консультанта по связям с общественностью» – сотрудника Совета микрорайона, а также председателя Совета ветеранов. Информационная работа ведется по нескольким направлениям: информирование о секциях и спортивно-массовых мероприятиях; проведение лекционных занятий и консультаций по основам здорового образа жизни, питанию и двигательной активности. Заслуживает внимания информационно-коммуникативная работа по средствам сети Интернет.

Все вышеперечисленные компоненты организационной модели позволяют разработать программу физкультурно-оздоровительных занятий, предусматривающую учет геронтологических особенностей, состояния здоровья, функциональных характеристик, физической подготовленности, состояния когнитивных функций женщин пожилого возраста. Структурными элементами программы физкультурно-оздоровительных занятий являются три последовательных этапа: подготовительный, развивающий, поддерживающий.

Экспериментальная программа включает в себя:

1. Теоретический раздел подготовки.
2. Практический раздел подготовки:

Блок А – Упражнения динамического характера (пилатес с когнитивной направленностью, суставная гимнастика с элементами нейрогимнастики, дыхательная гимнастика);

Блок Б – Скандинавская и фоновая ходьба, ориентирование на местности с заданиями когнитивной направленности;

Блок В – Физические упражнения с предметами (волейбольные и баскетбольные мячи, обручи), подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и когнитивные тренинги.

3. Индивидуальная физическая подготовка адаптивной направленности по показаниям здоровья.

Мы считаем, что организационная модель физкультурно-оздоровительной работы с женщинами пожилого возраста по месту жительства является универсальной для любого микрорайона города. Модификация компонентов модели возможна с учетом конкретных условий и ресурсов муниципальных образований и общественных организаций.

С августа 2023 года модель проходит апробацию в г. Чайковский. В настоящее время мы констатируем активность женщин пожилого возраста, которые отмечают улучшение показателей морфофункционального статуса, физической подготовленности, когнитивного функционирования, эмоционального состояния.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ научных публикаций и статистических данных указывает на необходимость совершенствования физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства. Используя накопленный отечественный и зарубежный успешный опыт в области организации физической активности, необходимо акцентировать внимание на доступность мест проведения занятий и многообразие видов двигательной активности.

Разработанная нами организационная модель позволяет устранить недостаток специализированной материально-технической инфраструктуры и квалифицированных специалистов, необходимых для организации и реализации занятий по физической культуре. В модели предусмотрена межведомственная координация физкультурно-оздоровительной работы с населением пожилого возраста.

Физкультурно-оздоровительная работа с пожилыми людьми по месту жительства построена на основе авторской программы, в структуре которой три этапа адаптации организма женщин к физической нагрузке.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бобкова, Е. Н. Исследование отношения взрослого населения Российской Федерации к физической культуре и спорту, подготовке и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / Е. Н. Бобкова, Э. А. Зюрин, В. А. Куренцов, А. П. Матвеев // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 6. – С. 67-74.
2. Воробьев, Т. В. Анализ состояния физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста по месту жительства / Т. В. Воробьев, Д. В. Фонарев, А. А. Ахметова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 4. – С. 46-53.
3. Гаврилов, Д. Н. Проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / Д. Н. Гаврилов, Д. Н. Пухов // Наука-2020. – №. 3 (9). – 2016. – С. 30-39.
4. Груздева, М. А. Здоровье населения старших возрастов: современные вызовы / М. А. Груздева, В. Н. Барсуков

// Society and Security Insights. – 2018. – Т. 1. – № 4. – С. 184-191.
5. Долженкова, М. И. Сущность и специфика рекреативно-оздоровительной деятельности с пожилыми людьми / М. И. Долженкова, О. Б. Мурзина // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2014. – № 3(131). – С. 56-63.
6. Желязков, М. Д. Проблема биологического старения человека и пути ее преодоления / М. Д. Желязков, М. А. Тлехусеж // Актуальные тенденции и инновации в развитии российской науки : Сборник научных статей / Научный редактор В.И. Спирина. – Москва : Издательство «Перо», 2019. – С. 154-158.
7. Зюрин, Э. А. Стимулирование физической активности взрослого населения через формирование доступной физкультурно-спортивной среды / Э. А. Зюрин, Е. Н. Петрук // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 2. – С. 64-69.
8. Лубышева, Л. И. Физическая активность людей старшего и пожилого возраста в контексте онтокинезиологической концепции В. К. Бальсевича / Л. И. Лубышева, Л. Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 8. – С. 3-5.
9. Методические рекомендации по обеспечению доступности использования спортивной инфраструктуры общеобразовательных организаций для занятий физической культурой и спортом населением (утв. Минпросвещения России 08.09.2021, Минспорта России 06.09.2021) // СПС КонсультантПлюс [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_395384/ (дата обращения: 10.07.24).
10. Ольховская, Е. Б. Оптимизация здоровья людей старшего поколения средствами физкультурно-спортивной деятельности / Е. Б. Ольховская // Гуманитарный научный вестник. – 2020. – № 11. – С. 56-63.
11. Столяров, В. И. Анализ факторов, влияющих на физкультурно-спортивную активность населения / В. И. Столяров, Э. А. Зюрин, Ю. В. Окуньков, Е. Н. Петрук // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 3. – С. 65-69.
12. Численность населения Российской Федерации по полу и возрасту // Официальный сайт Федеральной службы государственной статистки [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://rosstat.gov.ru/compendium/document/13284 (дата обращения 03.07.2024).
13. Preventive health behaviors among the middle-aged and elderly in China: Does social capital matter? / L. Zhou, P. Ju, Y. Li, B. Liu [et al.] // Preventive Medicine Reports. – 2023. – Vol. 35, 102329.
14. Ren, K. The association between intensity-specific physical activity and the number of multiple chronic diseases among Chinese elderly: A study based on the China Health and Retirement Longitudinal study (CHARLS) / K. Ren, Y. Tao, M. Wang // Preventive Medicine Reports. – 2024. – Vol. 41, 102714.
15. The effect of exercise on quality of life and activities of daily life in frail older adults: A systematic review of randomised control trials / E. Campbell, F. Petermann-Rocha, P. Welsh, C. Celis-Morales [et al.] // Experimental Gerontology. – 2021. – Vol. 147, 111287.
16. The Effects of an Integrated Exercise Intervention on the Attenuation of Frailty in Elderly Nursing Homes: A Cluster Randomized Controlled Trial / T. Liu, C. Wang, J. Sun, W. Chen [et al.] // The Journal of nutrition, health and aging. – 2022. – Vol. 26(3). – P. 222-229.
17. Zhang, R. Associations between the physical environment and park-based physical activity: A systematic review / R. Zhang, H. Wulff, Y. Duan, P. Wagner // Journal of Sport and Health Science. – 2019. – Vol. 8(5). – P. 412-421.

REFERENCES:

1. Bobkova, E. N. Study of the attitude of the adult population of the Russian Federation to physical culture and sports, preparation and implementation of the standards of the All-Russian physical culture and sports complex GTO / E. N. Bobkova, E. A. Zyurin, V. A. Kurentsov, A. P. Matveev // Bulletin of Sports Science. – 2017. – No. 6. – pp. 67-74.
2. Vorobyov, T. V. Analysis of the state of physical culture and wellness work with elderly people at the place of residence / T. V. Vorobyov, D. V. Fonarev, A. A. Akhmetova // Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport. – 2024. – No. 4. – pp. 46-53.
3. Gavrilov, D. N. Problems of organization of physical culture and recreation work with the population at the place of residence / D. N. Gavrilov, D. N. Pukhov // Nauka-2020. – №. 3 (9). – 2016. – Pp. 30-39.
4. Gruzdeva, M. A. Health of the elderly population: modern challenges / M. A. Gruzdeva, V. N. Barsukov // Society and Security Insights. – 2018. – Vol. 1. – No. 4. – Pp. 184-191.
5. Dolzhenkova, M. I. The essence and specificity of recreational and health-improving activities with the elderly / M. I. Dolzhenkova, O. B. Murzina // Bulletin of the Tambov University. Series: Humanities. – 2014. – № 3(131). – Pp. 56-63.
6. Zhelyazkov, M. D. The problem of human biological aging and ways to overcome it / M. D. Zhelyazkov, M. A. Tlekhusezh // Current trends and innovations in the development of Russian science: Collection of scientific articles / Scientific editor V.I. Spirina. – Moscow: Pero Publishing House, 2019. – Pp. 154-158.
7. Zyurin, E. A. Stimulation of physical activity of the adult population through the formation of an accessible physical culture and sports environment / E. A. Zyurin, E. N. Petruk // Bulletin of Sports Science. – 2019. – No. 2. Pp. 64-69.
8. Lubysheva, L. I. Physical activity of older and elderly people in the context of the ontokinesiological concept of V. K. Balsevich / L. I. Lubysheva, L. D. Nazarenko // Theory and practice of physical culture. – 2020. – No. 8. – Pp. 3-5.
9. Methodological recommendations on ensuring the accessibility of the use of sports infrastructure of educational institutions for physical education and sports by the population (approved by the Ministry of Education of Russia 08.09.2021, the Ministry of Sports of Russia 06.09.2021) // SPS ConsultantPlus [Electronic resource] – Access mode: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_395384 / (date of reference: 07/10/24).

10. Olkhovskaya, E. B. Optimization of the health of older people by means of physical education and sports activities / E. B. Olkhovskaya // Humanitarian scientific bulletin. – 2020. – No. 11. – pp. 56-63.
11. Stolyarov, V. I. Analysis of factors influencing physical culture and sports activity of the population / V. I. Stolyarov, E. A. Zyurin, Yu. V. Okunkov, E. N. Petruk // Bulletin of Sports Science. – 2021. – No. 3. – pp. 65-69.
12. Population of the Russian Federation by gender and age // Official website of the Federal State Statistics Service [Electronic resource] – Access mode: https://rosstat.gov.ru/compendium/document/13284 (date of reference: 07/03/2024).
13. Preventive health behaviors among the middle-aged and elderly in China: Does social capital matter? / L. Zhou, P. Ju, Y. Li, B. Liu [et al.] // Preventive Medicine Reports. – 2023. – Vol. 35, 102329.
14. Ren, K. The association between intensity-specific physical activity and the number of multiple chronic diseases among Chinese elderly: A study based on the China Health and Retirement Longitudinal study (CHARLS) / K. Ren, Y. Tao, M. Wang // Preventive Medicine Reports. – 2024. – Vol. 41, 102714.
15. The effect of exercise on quality of life and activities of daily life in frail older adults: A systematic review of randomised control trials / E. Campbell, F. Petermann-Rocha, P. Welsh, C. Celis-Morales [et al.] // Experimental Gerontology. – 2021. – Vol. 147, 111287.
16. The Effects of an Integrated Exercise Intervention on the Attenuation of Frailty in Elderly Nursing Homes: A Cluster Randomized Controlled Trial / T. Liu, C. Wang, J. Sun, W. Chen [et al.] // The Journal of nutrition, health and aging. – 2022. – Vol. 26(3). – pp. 222-229.
17. Zhang, R. Associations between the physical environment and park-based physical activity: A systematic review / R. Zhang, H. Wulff, Y. Duan, P. Wagner // Journal of Sport and Health Science. – 2019. – Vol. 8(5). – pp. 412-421.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Воробьев Тарас Валерьевич (Vorob'ev Taras Valerievich) – тренер-преподаватель; Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7»; 617765, Россия, г. Чайковский, проспект Победы, 2; e-mail: taraaras@yandex.ru, ORCID: 0009-0005-2976-1334.

Фонарев Дмитрий Владимирович (Fonarev Dmitry Vladimirovich) – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта; Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма; 420010, Россия, г. Казань,территория Деревня Универсиады, 35; e-mail: dozent1974@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6001-834X.

• Поступила в редакцию 28 августа 2024 г.
• Принята к публикации 20 сентября 2024 г.

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Воробьев, Т.В. Организационная модель физкультурно-оздоровительной работы с женщинами пожилого возраста по месту жительства / Т.В. Воробьев, Д.В. Фонарев // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № S2. – С. 187-193. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-S2-187-193.

FOR CITATION

Vorob'ev T.V., Fonarev D.V. Organizational model of physical culture and wellness work with elderly women at the place of residence. Science and sport: current trends, 2024, vol. 12, no. S2. – pp. 187-193. DOI: 10.36028/2308-8826-2024-12-S2-187-193.