

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЛЮДЬМИ
ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

**METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS
FOR ORGANIZING PHYSICAL EDUCATION
AND HEALTH WORK WITH ELDERLY PEOPLE**

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы об особенностях проведения физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста. Приведены примеры психологических потребностей, даны методические рекомендации с учетом возрастных изменений в пожилом возрасте в каждой части занятия. Приводится анализ причин возникновения конфликтных ситуаций на групповых занятиях в пожилом возрасте. Предлагаются способы их решения. Результатами исследования являются методические рекомендации по организации групповых занятий с пожилыми людьми физкультурно-оздоровительной направленности. Сделан вывод о качественном подходе к организации групповых занятий для пожилых, где каждая часть занятия охарактеризована и носит рекомендательный характер. Формирование умений занимающихся, стимулирование путем облегченных упражнений к постоянным систематическим занятиям.

Ключевые слова:

оздоровительная физическая культура, группы здоровья, пожилой возраст, старение, здоровье

Abstract

The article discusses questions about the features of conducting physical education and recreational activities with older people. Examples of psychological needs are given, and methodological recommendations are given taking into account age-related changes in old age in each part of the lesson. An analysis of the causes of conflict situations in group classes in old age is provided. Ways to solve them are proposed. The results of the study are methodological recommendations for organizing group exercises with older people for physical education and recreation. A conclusion is made about a qualitative approach to organizing group classes for the elderly, where each part of the lesson is characterized and is of a recommendatory nature. Formation of the skills of those involved, stimulation through lightweight exercises for constant systematic training.

Keywords:

recreational physical culture, health groups, old age, aging, health

Достижение человека пожилого возврата связано с выходом на заслуженный отдых. Потребность в общении, в поддержании своего здоровья на достойном уровне - выходит на первый план. По данным ИНТЕРФАКС средняя продолжительность жизни в условиях Крайнего Севера составляет 53 года. Актуальность вопроса здоровье сбережения в пожилом возрасте стоит остро.

Предметом нашего исследования стали оздоровительные занятия, предлагаемые для пожилого населения города. Нами затронуты вопросы комфортного пребывания пожилых людей для улучшения привлекательности и активности посещаемости данных занятий. Проблема учета индивидуального функционального состояния, двигательных возможностей с учетом хронических и сопутствующих

заболеваний. Устранение и предупреждение конфликтных ситуаций. Для сохранения целостности группы, ее стабильного посещения.

Дадим определение понятию возраст. Возраст — это продолжительность периода от момента рождения живого организма до настоящего или любого другого определённого момента времени [2]. Обычно под словом возраст понимается: календарный возраст (паспортный возраст), биологический возраст (степень морфологического и физического развития организма), психологический возраст (субъективные ощущения человека своего возраста). По классификации возвратов принятых ВОЗ: пожилой возраст считается с 60 до 74 лет, старческий возраст с 75 до 90 лет, долголетие 90+ [1].

Какой мы себе представляем образ пожилого человека в 10, в 20, в 45 лет. Как он должен себя вести, чем должен интересоваться. Конечно, с возрастом, созданный когда-то образ пожилого человека, меняется. На это влияет развитие общества, технологический прогресс, информационная обеспеченность, развитие инфраструктуры, общественные организации.

По данным РБК Карелия в Социальном фонде по Республике Карелия, на 1 января 2023 года общее количество пенсионеров в Карелии составляет 225 039 человек [4]. Из них 45 258 человек — работающих.

На сегодняшний день в Республике Карелия благодаря реализации федеральной программы «Старшее поколение», национального проекта «Демография», создаются условия для реализации потенциала пожилого человека. Работая в рамках программы «Здоровье и долголетие», комплексные центры социального обслуживания населения РК приглашают на занятия в клубы по различным направлениям, исходя из потребностей населения. Социологи выделяют пять основных потребностей: потребность в трудовой и общественной полезной занятости, социокультурная потребность, потребность в образовании, потребность в сохранении и поддержании здоровья, потребность в доступной и комфортной среде обитания.

Пожилой человек является субъектом жизни общества. Его образ жизни, сложившиеся черты характера, уже прошлая профессиональная деятельность, личный жизненный опыт, семейное положение, хронические заболевания, когнитивные способности влияют на восприятие и освоение новой информации.

В нашей работе мы рассмотрим такие вопросы как: психологические потребности людей пожилого возраста на занятиях в группе, звенья взаимодействия с пожилыми людьми, методические рекомендации при планировании занятий.

Психологические потребности людей пожилого возраста:

1. Безопасность – это предоставление информации об услуге, месте проведения, специалисте закрепленным за группой. Новое место, новый человек (в данном случае новый специалист, проводящий занятия) всегда настораживает.

2. Привязанность – она возникает к специалисту, к месту. Привязанность возникает, когда человеку комфортно. Толерантное отношение к индивидуальным особенностям.

3. Комфорт и удобства – близкое расположения места занятий к дому, транспортная доступность, освещение, доступ свежего воздуха в местах занятий и в раздевалках, отсутствие резких или постоянных посторонних шумов.

4. Простота и доступность – соблюдение золотого правила: от простого к сложному. Адаптировать упражнения под особенности возрастных возможностей и потребностей.

5. Финансовая доступность – к сожалению сегодня отсутствуют на постоянной основе бесплатные занятия. Только в рамках реализации грантовых обязательств могут проходить бесплатные занятия.

6. Позитивное отношение – складывается из ряда компонентов влияющие на восприятие и положительную эмоциональную атмосферу. Психологическая готовность работать с пожилыми людьми, специалист должен знать физиологические изменения, общую картину заболеваний группы, позитивный настрой и умение вовремя исправить и поддержать при выполнении упражнений. Использование музыкального фона, приемлемого ритма, музыкально направления. Не скупиться на похвалу и комплименты, это повышает самооценку и стимулирует к дальнейшей работе.

Для продуктивного взаимодействия с пожилыми людьми важно выстроить звенья следующих этапов:

1. Установление контакта – доброжелательный настрой, открытый взгляд, улыбка, спокойный голос, необходимо выстроить доверительные отношения, объяснениями значимости предлагаемых упражнений. От первого этапа будет зависеть посещаемость и наполняемость группы.

2. Выявление основных проблем со здоровьем занимающихся, возможностью выполнения тех или иных упражнений, если сменился специалист узнать направление физкультурно-оздоровительного комплекса.

Методические рекомендации при планировании занятий по оздоровительной физической культуре с людьми пожилого возраста. При построении занятия необходимо учитывать возраст, уровень физической подготовленности, индивидуальные особенности и потребности занимающихся. Планирование программы занятий с пожилыми людьми осуществляется на основной период работы с сентября по май. Упражнения должны иметь повторяющуюся последовательность. Особенно на первых порах, чтобы адаптировать к новой обстановке, новым подходам к занятиям. Постепенно внося некоторые корректировки и разнообразие. В групповых занятиях предполагается одномоментное выполнение упражнения, при которых возникает положительная обратная связь. Поэтому, все упражнения выполняются упрощенные и выполняемые большинством в группе. Очень важно мотивировать и поддерживать неуспешного для поддержания эмоционального уровня и стимулирования к дальнейшим регулярным занятиям.

В период выхода на пенсию меняется социальный статус, как результат сокращается круг общения, меняются черты характера, появляется раздражительность, конфликтность. Задача молодого специалиста сработать на опережение конфликта из-за занятого кем-то места в зале, открытого или закрытого окна, громкой музыки или тихого голоса проводящего. Поэтому, необходимо создать максимально внимательное, доброжелательное отношение в группе с учетом всех потребностей.

Учитывать погодные условия, при которых им пришлось добираться до места занятия. Обязательно справиться о самочувствии перед занятием.

Большое внимание необходимо уделить музыке. Она может быть просто фоном, может задавать ритм, влиять на настроение. Рекомендуем современных исполнителей, хиты прошлых лет, ремейки на них и даже классическую музыку, пение птиц, музыку дождя. Упражнение и музыка должны быть гармоничны. Ритм не должен превышать 120 ударов в минуту.

При объяснении методики выполнения упражнения следует использовать не только описание выполнения упражнения, но и показ, дальние ряды могут не услышать. Кто плохо видит, как правило, стоят впереди. Все новые упражнения

выполняются медленно, под счет. В дальнейшем эти движения будут заучены и выполняться по названию. Не требуйте четкого выполнения упражнения, в пожилом возрасте уже есть ограничения к выполнению. Пресекать только те, что могут привести к травме.

Группа здоровья формируется стихийно, кто пришел, тот и занимается могут быть бывшие спортсмены. Желаящие поддержать и совершенствовать себя в физическом плане. Таким следует мягко объяснить, формат занятий и оздоровительную направленность.

Для двигательной активности в пожилом возрасте в рамках групп здоровья занятие не должно превышать 45 минут, два раза в неделю.

Занятие делится на традиционные части: подготовительная (разминка), основная, заключительная. Подготовительная часть составляет 20% от всего занятия это примерно 10-15 минут. В данной части занятия распределение физических упражнений, направленных на дыхание 30-40% от всего времени, ходьба с различными вариантами 5-8% времени, комплексы общеразвивающих упражнений 30-35% времени, 17% времени отводится на растягивание и разминку суставов. Упражнения можно выполнять стоя, сидя, в движении в медленном и умеренном темпе. Комплекс применяемых упражнений в подготовительной части зависит от поставленных целей в основной части. Как показывает практика, 25% занимающихся выбирает место занятий рядом с домом, до 10 минут пешком, 45% стабильно занимающихся добираются до места занятия пешком до 30 минут, 19% из числа занимающихся добираются на общественном транспорте и 1% на личном автомобиле. Главная задача подготовительной части занятия восстановиться после продолжительной прогулки до места занятия, подготовить сердечно сосудистую, дыхательную системы, суставы к предстоящей работе.

Основная часть занятия – занимает по длительности 30-40 минут от общего времени. Использование упражнений зависит от этапа занятий (начало, середина, конец сезона), уровня знаний и специализации специалиста. Упражнения могут на месте, в движении, лежа, сидя, могут быть с предметом, с небольшими отягощениями. Рекомендуемые направления работы с группами по оздоровительной физической культуре с людьми пожилого возраста:

1. Циклические аэробные тренировки. Данный вид тренировки развивает кардио- респираторную систему. На протяжении всего занятия идет пульсовой

контроль. К данной системе тренировок можно отнести ходьбу по системе Лесли Сансон.

2. Суставная гимнастика. Самый востребованный и беспроблемный вариант первых занятий. Упражнения направлены на улучшения подвижности суставов.

3. Общеразвивающие тренировки. В данный блок относятся упражнения с гимнастическими палками, глайдинг, упражнения на баланс, йога, ОРУ на стуле, упражнения с эспандерами, пилатес.

4. Дыхательная гимнастика. Данные упражнения любых дыхательных практик направлены на укрепление межреберных мышц, увеличение эластичности диафрагмы.

Дыхательные методики можно применять в начале занятия, в конце и как основное занятие.

5. Упражнения направленные на улучшение гибкости и эластичности мышц.

Миофасциальный релиз (МФР) с помощью мяча, массаж спины в парах, стрейчинг. Данные комплексы можно использовать во всех частях занятия.

6. Упражнения для тренировки памяти и координации.

Танцевальные этнонаправления, нейрогимнастика, нейрогимнастика с маленькими мячами.

Контроль ЧСС обязательно в промежутках между упражнениями, визуальный контроль за внешними признаками утомления. Уделять время на прием воды. Рекомендуем в данной части занятия дать не просто время на восстановление, а возможность прислушаться к своему организму и выполнить то, что он требует. По началу вы заметите, что занимающиеся просто лежат (и это надо уметь делать), потом за истечением какого-то времени каждый для себя найдет то идеальное упражнение для отдыха, что ему подходит.

Заключительная часть занятия. На нее уходит 10-15 минут. Упражнения можно выполнять стоя сидя, лежа. Музыка задает темп, поэтому, медленная композиция позволит расслабиться и сбросить все напряжение и усталость. И в конце занятия снова контроль ЧСС. Из зала после занятия занимающийся должен выходить на подъеме сил, окрыленный, свежий.

В каждой части занятия необходимо чётко продумать, какое упражнение следует. Не допускается применение опасных упражнений ведущих к заведомой травме, постоянной смене положения тела в пространстве. Предлагать варианты выполнения одного упражнения, если по какой-то причине занимающиеся не в

состоянии выполнять предложенное упражнение. На данных занятиях прыжки, бег, долгое нахождение вниз головой, глубокие приседания, выпады противопоказаны! Каждый раз предупреждать о самоконтроле своего самочувствия, выполнять упражнения в меру своих сил (ориентироваться только на свои возможности), проговаривать момент вдоха и выдоха во время выполнения упражнений.

В заключении мы призываем к регулярным занятиям по оздоровительной физкультуре всех возрастов, разного уровня физической подготовленности, индивидуальных особенностях здоровья. Задача инструкторов, начинающих специалистов работающих с пожилыми людьми создать комфортные, благоприятные условия для занятий, психологический комфорт поможет создать семейную атмосферу привлекательности. Правильно адаптированные упражнения должны соответствовать физическому состоянию, полу и возрасту занимающихся. Принцип постепенности должен дать оздоровительный эффект и отсутствие последствий в нарушении здоровья. Применяя данные методические рекомендации, легче перестроиться инструктору, владеющему современными фитнес технологиями на работу с пожилыми людьми.

Список использованных источников

1. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста / Д.Н. Гаврилов [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2002. № 4. С. 44-47.

2. Гаврилов Д.Н., Романова Е.Е., Малинин А.В. Двигательная активность и долголетие: организационные и педагогические аспекты // Теория и практика физической культуры. 2003. № 3. С. 9-12.

3. Капитанов С.Н., Кабачкова А.В., Шилько В.Г. Самостоятельные занятия физической культурой у мужчин в возрасте от 36 до 44 лет // Вестник Томского государственного университета. 2012. № 360. С. 148–151.

4. В Карелии раскрыли численность пенсионеров и средний размер пенсии // Интернет ресурс: <https://karelia.rbc.ru/karelia/18/02/2023/63eb98249a79471ee2b2756e>