

На правах рукописи

Гиршина Марина Аркадьевна

**СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С ЛЮДЬМИ
СТАРШЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва – 2003

Диссертационная работа выполнена в лаборатории проблем физической культуры Всероссийского научно-исследовательского института физической культуры и спорта

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник Тиунова О.В.

Официальные оппоненты: доктор биологических наук, профессор
Бальсевич В.К.
доктор педагогических наук
Ширковец Е.А.

Ведущая организация: Тульский государственный педагогический
Университет им. Л.Н. Толстого

Защита состоится "29" 01 _____ 2004г. в 13 часов на
заседании диссертационного совета Д 311.002.02 во Всероссийском научно-
исследовательском институте физической культуры и спорта по адресу 105005
Москва, Елизаветинский пер., д.10

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ВНИИФК.

Автореферат разослан "29" 02 _____ 2003г.

Ученый секретарь
диссертационного Совета


Л.В.Тарасова

ВВЕДЕНИЕ

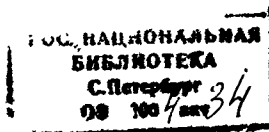
Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения, глобальная демографическая ситуация в современном обществе характеризуется устойчивой тенденцией к старению населения. В развитых странах (в том числе в Израиле и России) за последнее десятилетие отмечается увеличение доли людей пожилого возраста.

В связи с этим одной из важнейших социальных проблем становится продление активной фазы жизни людей пенсионного возраста и старшей возрастной категории. Следовательно, поддержание физического состояния таких людей и их оздоровление – задача не только гуманитарного плана, но и социально обусловленная и экономически оправданная.

В настоящее время не вызывает сомнений, что решение указанной задачи должно быть комплексным и объединять несколько основных направлений: физкультурно-оздоровительное, медицинское, психотерапевтическое. Очевидно, что эффективность оздоровления людей пожилого возраста будет зависеть от правильного сочетания перечисленных форм воздействия.

Известно, что двигательная активность, в т.ч. занятия физкультурно-оздоровительного характера имеет большое профилактическое и восстанавливающее значение для людей этой возрастной категории. Между тем, остается нерешенной проблема использования отдельных средств и методов работы с этими людьми, а также оптимальные объем, интенсивность нагрузок и варианты сочетания упражнений в комплексных по характеру занятиях.

Большое значение имеет также научный анализ имеющегося практического опыта и результатов экспериментальных исследований в этой области в странах с различными типами структур социального обеспечения. До сегодняшнего дня работ, содержащих фактические материалы по этой проблеме крайне мало.



Таким образом, актуальность данного исследования определяется недостаточной разработанностью целого ряда вопросов, связанных со средствами и методами оздоровления людей старших возрастных групп.

Цель исследования. Разработка оптимального режима физических нагрузок в программах физкультурно-оздоровительных занятий, предназначенных для поддержания и повышения функционального состояния людей старшей возрастной группы.

Объект исследования. Система физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста.

Предмет исследования. Сочетание физических упражнений различной направленности в комплексных занятиях с людьми пожилого возраста.

Гипотеза. Использование физкультурно-оздоровительных средств комплексного характера в объеме 80 минут в неделю позволит улучшить физическое функциональное состояние людей пожилого возраста и положительно скажется на их психоэмоциональном состоянии.

Задачи исследования

1) Определить особенности физического и психоэмоционального состояния и двигательного режима людей пожилого возраста, находящихся в доме престарелых.

2) Выявить методические особенности проведения реабилитационной и физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми в условиях дома престарелых.

3) Провести сравнительный анализ физкультурно-оздоровительных программ различной направленности, рекомендуемых для лиц пожилого возраста.

4) Разработать комплексную программу физкультурно-оздоровительных занятий, учитывающую индивидуальный уровень физического состояния занимающихся и определить эффективность экспериментальной программы.

Научная новизна работы определяется следующими положениями:

- Представлена развернутая характеристика физического и психоэмоционального состояния лиц старшего возраста, проживающих в стационарных условиях дома престарелых, и выявлены особенности двигательного режима трех категорий указанного контингента.

- Доказано, что использование групповой формы занятий с людьми старшей возрастной группы повышает их мотивацию, делает занятия более содержательными и улучшает общее психоэмоциональное состояние занимающихся.

- В педагогическом эксперименте оценено содержание и методика проведения занятий с людьми пожилого возраста, в построении которых использованы элементы пяти физкультурно-оздоровительных методик: лечебной физкультуры, аэробики, йоги, фельденкрайза и тай-чи. Выявлены положительные и отрицательные особенности каждой из этих пяти методик.

- Разработаны специфические модули упражнений, адаптированные к физическим возможностям людей старшей возрастной группы. Разработанная на основе данных модулей программа комплексных физкультурно-оздоровительных занятий имеет большее оздоровительное воздействие, чем традиционная программа лечебно-физкультурной направленности.

Практическая значимость. В результате проведенных исследований экспериментально обоснована и апробирована комплексная физкультурно-оздоровительная программа, использование которой на основе индивидуального уровня физического состояния людей старшей возрастной группы положительно воздействует на функциональное и психоэмоциональное состояние лиц, находящихся в стационарных условиях дома для престарелых.

Определены составляющие компоненты указанной программы и их оптимальное сочетание, что позволяет повысить эффективность оздоровительной работы с людьми пожилого возраста и повысить качество их жизни.

Результаты исследования внедрены в практику работы дома престарелых г. Хайфа (Израиль). Эффект внедрения определяется повышением уровня физического и психоэмоционального состояния людей пожилого возраста, стационарно проживающих в доме престарелых.

Результаты работы могут быть рекомендованы для построения физкультурно-оздоровительной работы в муниципальных организациях системы социального обеспечения для людей старшей возрастной группы Российской Федерации.

Структура и объем работы. Диссертационная работа состоит из введения, пяти глав собственных исследований (обзор литературы, организация и методы исследования, три главы с результатами собственных исследований и их обсуждением) выводов, указателя использованных источников, приложения.

Диссертация изложена на 107 страницах, содержит 6 рисунка и 17 таблиц. В списке литературы представлено 86 источников (из них 32 на иностранных языках).

Организация исследования

Экспериментальное исследование проводилось в течение 5 лет (1997-2001 гг.) на базе дома для содержания престарелых (пансионате долговременного пребывания) «Кармаль» г. Хайфа (Израиль). Всего в исследовании приняло участие 192 человека (90 мужчин и 102 женщины) в возрасте от 80 до 105 лет (табл. 1).

Таблица 1

Характеристика контингента испытуемых

Возрастно-половые характеристики	Опытная группа	Контрольная группа	
		Активный ДР	Пассивный ДР
Количество человек	68	64	60
Возраст, годы	90	88	90
Количество мужчин	24	20	21
Количество женщин	44	44	39

ДР – двигательный режим

Методы исследования

1. Анализ литературных данных.
2. Педагогические наблюдения.
3. Методы врачебно-педагогического контроля.
4. Константирующий и сравнительный педагогические эксперименты.
5. Опрос и анкетирование.
6. Методы математической статистики.

Для оценки физического состояния использовались объективные (анализ истории болезни, результаты врачебного контроля ЧСС, АД, антропометрические показатели) и субъективные (оценка самочувствия, жалобы) данные.

Для оценки психоэмоционального состояния также использовались объективные (результаты тестирования) и субъективные (данные анкетирования и самооценки, социальная активность).

Двигательные режимы оценивали по ряду показателей (продолжительность и характер передвижений, частота потери координации и падений, переносимость двигательных нагрузок).

Основные положения, выносимые на защиту:

- Для эффективного оздоровления людей пожилого возраста путем проведения физкультурно-оздоровительных занятий целесообразно учитывать индивидуальное физическое состояние и гендерные различия занимающихся (в том числе избыточный вес, состояние депрессии и неудовлетворенности жизнью у женщин);

- В условиях стационарного пребывания в доме для престарелых применяемые методики занятий оздоровительной физической культурой людей старшей возрастной категории не обеспечивают оптимального физического и психоэмоционального состояния. Каждая из методик содержит отдельные элементы, эффективные для повышения и стабилизации состояния лиц пожилого возраста. Традиционные формы групповых физкультурно-оздоровительных занятия, проводимые в рамках системы лечебно-

физкультурных мероприятий, могут быть существенно дополнены и расширены за счет внедрения специальных программ комплексного характера.

- Регулярное периодическое (не реже 2-х раз в неделю по 60-80 минут) использование в занятиях с людьми старшего возраста комплекса наборов (модулей) физических упражнений позволяет существенно улучшить физическое состояние занимающихся и их социально-психологические показатели. Для достижения оптимального эффекта оздоровления программа занятий должна включать дыхательные упражнения (до 25% общего времени) и игровые задания (до 30 % общего времени).

Результаты исследования и их обсуждение

Особенности двигательного режима, физического и психоземotionalного состояния, а также жизненные приоритеты людей пожилого возраста, находящихся в пансионате долговременного пребывания

Характеристика контингента дома престарелых по заболеваемости показана в таблице 2.

Таблица 2

Количество пожилых людей, страдающих хроническими заболеваниями (%)

Возраст, годы	Опытная группа	Контрольная группа	
		Активный ДР	Пассивный ДР
80-84	40	37	38
85-89	55	53	55
90-94	65	65	65
95-99	80	76	77

В соответствии с индивидуальными историями болезни контингент дома престарелых распределяется по группам с различным двигательным режимом (табл. 3).

Таблица 3

Характеристика двигательного режима испытуемых

Режим	Опытная группы				Контрольная группа			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Палатно-расширенный	x	X	X	-	X	X	X	-
Ограниченные возможности	-	-	-	x	-	-	-	X

Особенности физического состояния лиц пожилого возраста в зависимости от конкретной группы двигательного режима представлены в таблице 4.

Таблица 4

Особенности физического состояния лиц старшего возраста

Показатели	Люди, способные самостоятельно передвигаться	Люди, частично ограниченные в режиме	Люди, находящиеся на постельно-палатном режиме
Наличие хронических заболеваний (%)	55	75	100
Количество обращений к врачу (раз/месяц)	3	5	30 ежедневно
Количество попаданий в больницу (раз/полгода)	1	3	6
ЧСС в состоянии покоя			
Женщины	78	78	68
Мужчины	80	80	70
Отклонение от нормы артериального давления (%)			
Женщины	72	78	90
Мужчины	70	80	88
Количество жильцов страдающих излишним весом (%)			
Женщины	47	52	65
Мужчины	38	42	43

В дальнейшем были изучены характеристики психоэмоционального состояния людей старшего возраста из контингента стационара дома престарелых (табл. 5).

Таблица 5

Характеристики психоэмоционального состояния лиц старшего возраста (%)

Показатели	Люди, способные самостоятельно передвигаться	Люди, частично ограниченные в режиме	Люди, находящиеся на постельно-палатном режиме
Наличие слабоумия (деменции)	0	20-25	50
Наличие депрессии			
Женщины	15	42	75
Мужчины	5	21	40
Степень удовлетворенности жизнью			
Женщины	68	35	7
Мужчины	67	30	10
Участие в культурно-массовой деятельности (в %)	100	100	70

Особенности двигательного режима лиц старшего возраста

Показатели	Люди, способные самостоятельно передвигаться	Люди, частично ограниченные в режиме	Люди, находящиеся на постельно-палатном режиме
Особенности передвижения (в %)			
- самостоятельно	40	15	0
- с помощью трости	50	45	0
- с помощью ходунка	10	30	0
- с помощью инвалидной коляски	0	10	100
Занятия лечебной физкультурой (в %)	20	30	15
Прогулки на свежем воздухе в медленном темпе (в %)	70	30	10
Общий объем самостоятельной двигательной активности в медленном темпе, включая самообслуживание (мин/день)	260 (от 60 до 420)	120 (от 40 до 200)	20 (от 40 до 60)

Обращает на себя внимание тот факт, что не установлено достоверных половых различий, хотя наиболее ярко они выражены в психоэмоциональной сфере.

Таким образом, стала очевидна необходимость разработки специальной комплексно-оздоровительной программы, способной стать интересной и эффективной для людей пожилого и старшего возраста всех категорий из контингента дома престарелых, независимо от двигательного режима.

На этом же этапе исследования были проанализированы и выявлены методические особенности проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в рамках содержания лиц пожилого и старшего возраста в стационарных условиях дома престарелых.

Результаты проведенного опроса и анкетирование экспертов из медицинского и обслуживающего персонала стационара и сферы социального обслуживания (всего 39 человек) показали ограниченность использования традиционных форм лечебной физкультуры), невысокий процент вовлечения в оздоровительные занятия, отсутствие обоснованных рекомендаций для закрепления мотивации занимающихся, а также недостаточность средств и

методов физкультурно-оздоровительных мероприятий для людей старших возрастных категорий.

Сравнительный анализ физкультурно-оздоровительных занятий различной направленности

Задача разработки эффективной, комплексной по характеру и доступной старшего возраста программы занятий физкультурно-оздоровительной гимнастики обусловила необходимость проведения сравнительного анализа различных типов занятий, адресованных людям пожилого возраста.

Предметом исследования на этом этапе являлись различные системы физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста, которые принципиально отличались друг от друга выбором основных средств и методикой проведения: занятия лечебной физкультурой, аэробика, фельденкрайз, йога, тай-чи.

Итоговые оценки, полученные при проведении анкетирования и опроса специалистов-экспертов (11) были систематизированы по двум категориям:

- 1) методические особенности, которые целесообразно использовать в занятиях с пожилыми людьми в условиях дома престарелых;
- 2) методические особенности, которые нецелесообразно использовать пожилыми людьми в условиях дома престарелых.

В результате, на основе каждой из пяти типовых программ занятий были разработаны соответствующие комплексы упражнений, которые проводились дважды в неделю по 30-40 минут каждое. Такие комплексы включали 5 так называемых модулей упражнений так называемых модулей упражнений: *простые ОРУ в положении сидя, сложные ОРУ в положении сидя, динамические дыхательные упражнения, статические дыхательные упражнения, игровые упражнения*

Эксперимент состоял из 5-и циклов, последовательно сменяющих друг друга (занятия лечебной физкультурой, аэробика, фельденкрайз, йога, тай-чи). Каждый цикл включал 6 занятий.

Результаты сравнительного анализа указанных методик, полученные на данном этапе исследования представлены в табл. 7.

Таблица 7

Сравнительная характеристика программ оздоровительной гимнастики

Название программы	Характеристика программы	Положительные особенности	Отрицательные особенности
Лечебная физкультура	Основная форма физкультурно-оздоровительных занятий с людьми старшей возрастной группы. Имеет большую степень индивидуализации и относительно низкую интенсивность нагрузки. Практически не имеет противопоказаний. Форма, содержание и методы проведения занятий зависят от вида заболевания или травмы	1) Постепенность увеличения интенсивности нагрузки и амплитуды движения 2) отсутствие резких и размашистых движений, быстрого темпа выполнения упражнений	1) Кратковременность применения (только до этапа восстановления утраченных функций) 2) Отсутствие игровых элементов 3) Необходимость выполнять движения, вызывая боль или мышечное напряжение, что вызывает у данной возрастной группе дискомфорт и риск суставных или мышечных повреждений.
Аэробика	Использование циклических видов физической активности (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, танцевальные движения и др.) Относительно высокая продолжительность каждого занятия. Ограниченная интенсивность нагрузки. Использование музыкального сопровождения для поддержания темпа выполнения движений и эмоциональной насыщенности занятий	1) Комплексный подбор упражнений (направленность, исходные положения и др.) 2) Групповая форма занятий.	1) Необходимость поддерживать высокий темп выполнения движений для достижения аэробно-анаэробного режима работы. 2) Высокая моторная плотность занятия. 3) Практическое отсутствие пауз для отдыха 4) Музыкальное сопровождение мешает услышать команды инструктора. Нельзя подобрать музыкальное сопровождение, которое удовлетворило бы вкусы сразу всех занимающихся и соответствовало их физическому состоянию.
Фельденкрайз	Выполнение разнообразных ациклических движений, начиная с простейших до	1) Медленный темп выполнения движений 2) Выполнять упражнения	Большое количество повторений одного и того же движения, что вызывает утомление и снижение интереса к занятиям

	<p>специально разработанных координационно сложных. Медленное осознанное выполнение каждого движения Отказ от автоматизма Цель метода – экономичность движений Большое количество комментариев со стороны инструктора</p>	<p>возможно при любом исходном состоянии занимающихся</p> <p>3) Упражнения выполняются практически из любого исходного положения</p> <p>4) Плавные движения</p>	<p>2) Необходимость экспериментировать, менять привычные способы выполнения движений, осознавать биомеханику движений и комментировать свои ощущения Все это достаточно трудно в связи с ослабленными умственными способностями многих в данной возрастной группе.</p> <p>1) Необходимость концентрации внимания, сосредоточенность</p> <p>2) Философская основа системы занятий, неинтересная, утомительная и непонятная для лиц данной возрастной группы.</p> <p>3) Невозможность выполнять большую часть упражнений Йоги, т.к. это связано с необходимостью длительное время сохранять равновесие, иметь высокую подвижность суставов и выполнять упражнения с задержкой дыхания.</p> <p>4) Отсутствие игрового элемента.</p> <p>5) Неудобство некоторых исходных положений</p>
Йога	<p>Акцент на комплексном воздействии на тело, ум и дух человека Возможность каждодневного использования</p>	<p>1) Разнообразие движений и исходных положений.</p> <p>2) Использование дыхательных упражнений, способствующих сохранению подвижности в суставах, упражнений на расслабление мышц</p> <p>3) Медленный темп выполнения движений</p>	<p>2) Необходимость концентрации внимания, сосредоточенность</p> <p>2) Философская основа системы занятий, неинтересная, утомительная и непонятная для лиц данной возрастной группы.</p> <p>3) Невозможность выполнять большую часть упражнений Йоги, т.к. это связано с необходимостью длительное время сохранять равновесие, иметь высокую подвижность суставов и выполнять упражнения с задержкой дыхания.</p> <p>4) Отсутствие игрового элемента.</p> <p>5) Неудобство некоторых исходных положений</p>
Тай-чи	<p>Основана на элементах техники восточных единоборств. Характеризуется малой нагрузкой, сбалансированностью и мягкостью движений, медленным темпом выполнения упражнений Длительность одного занятия до 1-2 часов</p>	<p>1) Медленный темп упражнений</p> <p>2) Преобладание круговых движений</p> <p>3) Использование дыхательных упражнений, способствующих гибкости и растяжению мышц.</p>	<p>1) Исходное положение для выполнения большинства упражнений (полусогнутые ноги), что неприемлемо для людей данной возрастной группы</p> <p>2) Отсутствие эмоционального компонента, в т ч игр</p>

Программа комплексных физкультурно-оздоровительных занятий на основе индивидуального уровня физического состояния людей пожилого возраста

Последним этапом нашей работы была разработка программы физкультурно-оздоровительных занятий, составленных из оригинальных специальных комплексов упражнений и сравнительная оценка эффективности экспериментальной программы по сравнению с программой лечебной физкультурой. Сравнительный эксперимент проводился в течение трех лет (с 1997 по 2001 гг.) с лицами старшей возрастной категории (всего 192 человека).

Принципиально программа занятий испытуемых в экспериментальной группе отличалась от группы контроля тем, что в первом случае дополнительно использовались игровые упражнения, а также существенно увеличивался объем дыхательных статистических и динамических упражнений. Продолжительность и периодичность занятий были одинаковыми в экспериментальной и контрольной группах. Следует подчеркнуть, что на основании предварительного эксперимента, не вносились количественные изменения, связанные с полом и возрастом участников. Испытуемый мог прекратить выполнение упражнения или ограничить амплитуду движений при появлении дискомфорта или боли, однако он должен был выполнить каждое из предлагаемых упражнений. Структура разработанной экспериментальной программы физкультурно-оздоровительных занятий с лицами старшей возрастной категории представлена в табл. 8.

Таблица 8

Сравнительные характеристики программ основного эксперимента

Характеристики программы	Экспериментальная программа		Программа ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА	
Длительность программы	2 года		2 года	
Длительность занятий	30-40 мин		30-40 мин	
Количество занятий в неделю	2		2	
<u>Основные средства</u> (мин.)	<u>Начало</u>	<u>Конец</u>	<u>Начало</u>	<u>Конец</u>
ОРУ в положении сидя простые	7	9	14	19
сложные	8	10	12	17
Дыхательные упражнения динамические	4	4	-	-
статические	6	7	2	4
Игровые упражнения	4	10	-	-
Качественная направленность ОРУ. -гибкость	25%	25%	13%	15%
-общеукрепляющие упр , - упр силового характера	40%	43%	33%	38%
	35%	32%	54%	47%
	13%	25%	0	0
Структура типичных занятий и объем отдельных его частей в начале и конце эксперимента (мин)	<u>Вводная часть (11-13)</u> ОРУ в положении сидя простые (3/4) Статические дыхательные упражнения (2/2) ОРУ в положении сидя простые (4/5) Динамические дыхательные упражнения (2/2) <u>Основная часть (16-24)</u> ОРУ в положении сидя сложные (4/5) Динамические дыхательные упражнения (2/2) ОРУ в положении сидя сложные (4/5) Статические дыхательные упражнения (2/2) Игровые упражнения (4/10) <u>Заключительная часть (2-3)</u> Динамические дыхательные упражнения (2/3)		<u>Вводная часть (10-13)</u> ОРУ в положении сидя простые (10/13) <u>Основная часть (14-17)</u> ОРУ в положении сидя сложные (14/17) <u>Заключительная часть (6-10)</u> □ ОРУ в положении сидя простые (4/6) □ Динамические дыхательные упражнения (2/4)	
Темп выполнения упражнений	Медленный во всех трех частях занятия		Медленный темп в вводной и заключительной части занятия, средний темп - в основной	

Анализ физического состояния испытуемых из числа экспериментальной и контрольной групп позволяет заключить, что предложенная программа физкультурно-оздоровительных занятий достоверно повышает показатели силы рук и мышц спины как у мужчин, так и у женщин старшей возрастной группы (табл.9,10). Этот эффект выражался в значительном улучшении работы верхних и нижних конечностей, повышении общей двигательной активности и самостоятельности передвижения, а также в улучшении психоэмоционального состояния испытуемых экспериментальной группы.

Положительная динамика физического состояния испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой подтверждается и такими показателями как снижение избыточной массы тела, максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

Таблица 9

**Показатели силы рук женщин и мужчин
старшего возраста (в ньютонах)**

	Экспериментальная группа		Группа контроля	
	начало	конец	Начало	Конец
Правая рука женщины	150±30	195±32	145±34	174±28
Левая рука женщины	100±30	130±28	102±32	126±34
Правая рука мужчины	180±40	246±42	185±42	231±45
Левая рука мужчины	110±32	148±30	112±30	136±31

Таблица 10

**Показатели силы мышц спины женщин и мужчин
старшего возраста (в кг)**

	Экспериментальная группа		Группа контроля	
	начало	конец	начало	Конец
женщины	60±12	75±10	64±14	77±12
мужчины	90±11	117±9	91±10	113±11

Положительная динамика физического состояния испытуемых экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой той же возрастной категории подтверждается и такими показателями как снижение

избыточной массы тела, максимальное потребление кислорода и частота сердечных сокращений.

Таким образом, для повышения эффективности оздоровления людей старшей возрастной категории целесообразно использовать групповые занятия физической культурой (не реже двух раз в неделю), комплексная программа которых включает комбинации наборов (модулей) упражнений: простые ОРУ в исходном положении и положении сидя на стуле, сложные ОРУ в исходном положении и положении сидя на стуле, дыхательные упражнения динамического и статического характера, игровые упражнения. Оптимальный эффект оздоровления достигается при периодическом (один раз в месяц) обновлении программы занятий на 20-25% путем варьирования указанными модулями упражнений по выбору занимающихся.

Выводы

1 Двигательные режимы людей старшей возрастной категории контингента дома престарелых недостаточны для эффективного оздоровления как по критерию вовлеченности в занятия (15-30%) и их регулярности, так и по продолжительности и общему объему двигательной активности соответствующих лиц (от нескольких минут до нескольких десятков минут).

2. Анализ методических особенностей проведения лечебной физкультуры для людей старшей возрастной категории контингента дома престарелых показывает необходимость включения комплексных физкультурно-оздоровительных занятий, основанных на учете индивидуального физического и психоэмоционального состояния и соответствующего двигательного режима. При этом эффективность групповой формы занятий выше по сравнению с аналогичными индивидуальными занятиями.

3. Изучение особенностей физического и психоэмоционального состояния, а также особенностей двигательного режима лиц контингента дома престарелых показывает, что гендерные различия достоверно проявляются в таких показателях как степень избыточного жира, наличие депрессии, степень удовлетворенности жизнью. Эти различия обнаружены во всех группах

контингента дома для престарелых (самостоятельно передвигающихся людей старшей возрастной категории, частично самостоятельных, а также среди тех, кому предписан постельный режим).

4. Разработана комплексная программа физкультурно-оздоровительных занятий для людей старшей возрастной категории, которая включает более частое выполнение дыхательных упражнений статического и динамического характера (до 25% общего времени), использование упражнений игрового характера (до 30% общего времени), а также элементов лечебной физкультуры, аэробной гимнастики, йоги, фельденкрайза и гимнастики тай-чи.

5. Использование экспериментальной программы оздоровительных занятий с лицами пожилого возраста (в том числе и старшей возрастной категории) является более эффективным по сравнению с одинаковым объемом занятий по традиционной программе лечебной физкультуры, что подтверждается достоверной положительной динамикой показателей физического состояния и социально-психологических показателей.

6. В процессе проведения сравнительного педагогического эксперимента выявлена необходимость обновлять от 20 до 25 % содержания занятия. Такое обновление целесообразно производить по выбору самих занимающихся, используя для этого предусмотренные в программе модули (простые ОРУ в исходном положении и положении сидя на стуле, сложные ОРУ в исходном положении и положении сидя на стуле, дыхательные упражнения динамического и статического характера, игровые упражнения).

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1) Физическая культура лиц пожилого возраста. // Материалы V Международной научно-практической конференции "Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды". – Гомель, 2003. – 175-176

2) Система упражнений для оптимизации двигательной деятельности лиц очень пожилого возраста. // Материалы XIII Международной научно-

практической конференции “Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире”. – Коломна, 2003. – 165-167

3) Система оздоровления для лиц пожилого возраста средствами физической культуры. // Материалы Международной научно-практической конференции “Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях”. - Волгоград, 2003. - 40-43.

4) Концепция спортивно-оздоровительного центра. // Материалы юбилейной научно-практической конференции, посвященной 70-летию ВНИИФК "Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России". - М., 2003. - 274-276. (соавтор Португалов С.Н.)

Из фондов Российской национальной библиотеки

№ - - 8 4 7

РНБ Русский фонд

2004-4

26362

Г

АВТОРЕФЕРАТ

Издательство ВНИИФК, 105005, Москва, Елизаветинский переулок, 10

ЛР № ИД-04753 от 8 мая 2001 года

Подписано в печать 25 12 2003

Сдано в производство 25 12.2003

Формат бумаги 60x90/16

Бум. офсетная

Усл. печ.л. 0,8

Уч -изд.л. 0,9

Тираж 100

заказ № 125
