

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ  
В ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ С ЖЕНЩИНАМИ  
СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 427 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Половикова Владимира Валерьяновича

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

**Зав. кафедрой**

кан. фил. наук, доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

По данным федеральной службы государственной статистики демографическая ситуация в России такова, что к 2018 году число пенсионеров составит более 25 % от всего населения России [19].

Пожилых людей стало больше из-за улучшения качества здравоохранения, интенсивного развития экономики и медицинского обслуживания, расширения доступности к занятиям физической культурой и спортом. Рост доли людей пожилого и старческого возраста в составе населения обуславливает необходимость изучения состава этой части, их нужд, потребностей, биологических и социальных возможностей. В связи с этим возрастает и роль профилактических мер по сохранению и укреплению здоровья людей данной категории, где одним из основных средств является физическая культура.

Для организации занятий с людьми пожилого и старческого возраста, требуются специалисты в области не только физического воспитания, но и профессионалы из медицины и лечебной физкультуры.

Относительно небольшое количество исследований по этой проблеме, требующее дополнительного научного обобщения определяет **актуальность** настоящей работы.

Физическая культура в современном обществе включает в себя множество направлений, видов и форм занятий. Значительное место в ее структуре занимает базовая физическая культура, обеспечивающая базовый уровень физической подготовки, которая и лежит в основе компоновки упражнений для занятий с группой здоровья с людьми пожилого и старческого возраста.

Задача занятий заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений предупредить наступление или ослабить влияние уже наступивших возрастных изменений. Могут решаться и такие частные задачи, как поднятие тонуса центральной нервной системы, улучшение

деятельности сердечно-сосудистой и дыхательных систем, улучшение обмена веществ, увеличение подвижности суставов, укрепление мышечной системы, улучшение координации движений и равновесия, общей подвижности занимающихся, повышение тренированности организма.

Организация занятий в подобных группах здоровья показывает необходимость работы тренера (преподавателя) в тесном контакте с врачом. Преподаватель группы здоровья должен и сам владеть простейшими методами медицинских исследований, уметь оценивать полученные данные и использовать их для коррекции учебно-тренировочного процесса.

**Объект исследования** – процесс физического развития женщин пожилого и старческого возраста в группах здоровья.

**Предмет исследования** – разработка методики проведения занятий физической культурой в группе здоровья с женщинами старческого возраста.

Таким образом, **целью** бакалаврской работы является выявление важнейших условий проведения занятий физической культурой с людьми пожилого и старческого возраста и экспериментальным путем показать результативность научно организованных физических тренировок пожилых по сравнению с результатами самостоятельных занятий представителями этой категорией населения.

Достижение данной цели подразумевает использование существующей методики проведения занятий при использовании наработок спортивной медицины, лечебной физкультуры и физического воспитания. В связи с этим для достижения цели бакалаврской работы мы определили ряд **задач**.

1. Провести анализ научной и методической литературы по медицине и физическому воспитанию по вопросу проведения физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами старческого (75-90 лет) возраста.

2. Разработать методику проведения занятий в группе здоровья, способствующую ослаблению влияния на организм возрастных изменений и повышению тренированности организма

3. Экспериментально проверить эффективность применения разработанной методики в процессе физкультурных занятий с женщинами 75-90 лет.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно и методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики полученных результатов исследования.

**Опытно-экспериментальная база исследования:** исследование проводилось на базе стадиона города Красный Кут Саратовской области МУ «Спорт».

**Рабочая гипотеза:** мы предположили, что применение в тренировочных занятиях разработанной нами методики позволит экспериментальным путем показать результативность научно организованных физических тренировок женщин старческого возраста по сравнению с результатами самостоятельных занятий представителями этой категорией населения.

**Структура и содержание бакалаврской работы.** Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 28 источников.

В первой главе «Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования» были рассмотрены вопросы:

- особенности возрастных изменений у лиц пожилого и старческого возраста;
- основы организации и методика проведения физкультурно-тренировочных занятий в группах здоровья;

Во второй главе «Экспериментальная часть» были рассмотрены результаты применения в группе здоровья разработанной нами методики занятий с женщинами пожилого и старческого возраста.

### **Основное содержание работы**

С ноября 2011 года ведется работа с группой здоровья в городе Красный Кут Саратовской области на городском стадионе. В данной группе занимаются женщины в возрасте от 60 лет и старше. На момент открытия присутствовало всего 7 человек. Сейчас посещает более 40. Самой старшей в группе исполнилось 97 лет. Во время занятий присутствует врач, который внимательно наблюдает за самочувствием, замеряет давление, частоту сердечных сокращений. Накопился определенный опыт работы с женщинами данной возрастной категории, поэтому задалась вопросом: «Насколько эффективны тренировки в группе?». Для того чтобы ответить на вопрос необходимо провести серьезные исследования и эксперименты с привлечением специалистов из области медицины, физиологии, анатомии, физической культуры и многих других наук.

В рамках бакалаврской работы было принято решение провести эксперимент, участниками которого стали женщины группы здоровья и женщины, которые ведут здоровый образ жизни самостоятельно (скандинавская ходьба, зарядка, катание на велосипеде).

**Цель эксперимента:** определить эффективность описываемых в данной работе тренировок путем сравнения изменений физического развития и физической подготовленности женщин в группе здоровья «Кому за...» и женщин, ведущих самостоятельно активный образ жизни.

#### **Основные задачи:**

- 1) проанализировать данные литературы по вопросам влияния оздоровительной тренировки для женщин пожилого и старческого возраста;
- 2) провести тестирование;

- 3) выявить изменения в физическом развитии и физической подготовленности женщин;
- 4) разработать рекомендации для инструкторов, работающих с подобными группами здоровья.

Для решения задач использовал следующие **методы**.

*Метод педагогического наблюдения.*

Педагогическое наблюдение является одним из самых распространенных методов исследования. В данном эксперименте оно служит для непосредственного восприятия и познания тренировочного процесса в естественных условиях. По степени охвата можно отнести к выборочному виду, так как наблюдение велось только с отдельными группами женщин. По регулярности это систематический вид, так как наблюдение велось непрерывно в период с сентября 2017 по май 2018 года. Наблюдение бывает прямое и косвенное. В данном случае наблюдение было и прямым и косвенным, так как не все аспекты можно было контролировать и анализировать. Например группа женщин, которая вела самостоятельно активный образ жизни на момент их деятельности не находилась в поле зрения исследователя [26].

Цель метода – получить больше информации для последующего анализа.

На фактах, зафиксированных методом наблюдения, всегда лежит оттенок субъективности. Поэтому наблюдения применяются в сочетании с другими методами исследования [26].

*Объективный и субъективный метод самоконтроля.*

Данный метод необходим в процессе любой тренировки. Самоконтроль - это ряд простых приемов, используемых для самостоятельного наблюдения за изменением состояния своего здоровья и физического развития под влиянием физических упражнений. Благодаря самоконтролю, человек имеет возможность самостоятельно контролировать тренировочный процесс. Кроме того, самоконтроль приучает человека к активному наблюдению и оценке

состояния, к анализу используемых методов и средств тренировки. Данные самоконтроля позволяют преподавателю, тренеру регулировать тренировочный процесс, объем и характер нагрузки,

В эксперименте он необходим для полной оценки самочувствия участников не только в процессе тренировки, но и после нее.

*Анализ и обобщение литературных данных по вопросам оздоровительной тренировки для женщин пожилого и старческого возраста.*

Цель метода – представить объективный анализ имеющихся по конкретной проблеме литературных данных. Изучение литературных источников требует, прежде всего, их подбора по конкретной тематике исследования. К тексту аналитического обзора предъявляются следующие требования:

- 1) полнота и достоверность информации;
- 2) наличие критической оценки используемой информации;
- 3) логичность изложения и композиционная целостность;
- 4) аргументированность выводов;
- 5) ясность, чёткость и лаконичность изложения.

Работая с женщинами в возрасте от 60 лет и старше необходимо иметь полное представление о том, какие методы можно использовать, а какие нет, какие существуют тесты физического развития и физической подготовленности, а также сравнить полученные результаты с имеющимися из других источников.

*Определение уровня физического развития при помощи антропометрических характеристик испытуемых.*

В ходе исследования определялись: рост в (см) (антропометр), вес (кг) (медицинские электронные весы), окружность грудной клетки (см), окружность талии (см), окружность бедер (см), объем бицепса руки (см), объем бедра (см);

Антропометрические данные имеют большое значение в медицине при изучении физического развития человека, позволяют судить об эффективности и направленности тренировочного процесса, дают в руки тренера объективные данные для управления тренировочным процессом и дальнейшего его планирования, позволяют прогнозировать спортивные результаты. Для получения достоверных данных измерения рекомендуется проводить одному человеку. Все измерения производятся в строго определенной антропометрической стойке: измеряемый стоит прямо, без напряжения, голова располагается таким образом, чтобы на одной горизонтальной плоскости находились козелок уха и наружный угол глаза. Руки опущены вдоль тела, пальцы вытянуты, ноги выпрямлены в коленях, пятки сомкнуты, носки слегка разведены. Важно соблюдать постоянство времени исследования.

*Определение физической подготовленности.*

В ходе эксперимента определялись сила (кг) - кистевая динамометрия правой и левой руки, сдача нормативов ВФСК «ГТО» XI ступени;

Кистевая динамометрия – измерение силы мышц-сгибателей пальцев. Динамометрия кисти выглядит как одномоментное максимальное воздействие на прибор мышечных волокон. При разогнутом предплечье исследуемый сжимает ручной динамометр одной кистью. Исследование проводится для обеих конечностей, после чего производится сравнение полученных данных. При помощи реверсивного прибора проводят исследование также для разгибателей предплечья, сгибателей бедра и голени [21].

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждены приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575.

**XI. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 70 лет и старше)**

*Виды испытаний (тесты) и нормативы.*



1. Смешанное передвижение или скандинавская ходьба – 2 км.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула – 5 раз.
3. Поднимание туловища из положения, лежа на спине – 10 раз.
4. Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу - достать пальцами рук голеностопные суставы.
5. Передвижение на лыжах – 2 км.
6. Плавание без учета времени – 25 м.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Минспорта России от 28.01.2016 г. №54 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) на определение уровня развития выносливости, силы, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору на определение уровня развития гибкости, уровня овладения прикладными навыками [22].

*Определение состояния сердечно-сосудистой системы.*

Артериальное давление измерялось в состоянии покоя (мм. рт. ст.) манометром по слуховому методу Короткова Н.С., частота сердечных сокращений - в состоянии покоя (количество ударов в мин.) пальпаторно;

Исследование изменений функционального состояния сердечно-сосудистой системы позволяет судить об адаптации организма к выполненной нагрузке или определенному воздействию на организм. Среди наиболее информативных и доступных в прикладной физиологии индикаторов неблагоприятного воздействия физической и нервно-психической нагрузок, физических, химических и других факторов среды широкое распространение получили количественные и качественные показатели сердечно-сосудистой системы.

В зависимости от задачи исследования схематически можно выделить минимальный (обязательный) и углубленный варианты комплексного исследования системы кровообращения и ее регуляции. В обязательный комплекс включают:

- пульсометрию;
- артериальную тонометрию;
- электрокардиографию (ЭКГ).

Пульсометрия - наиболее распространенный и самый простой метод оценки сердечно-сосудистой деятельности человека. Обычно ее выполняют пальпаторно, хотя сейчас широко используются дистанционные и другие методы исследования пульса, совмещенные, например, с электрокардиографией. Артериальная тонометрия заключается в измерении систолического и диастолического давления. Наибольшее распространение получили способы звуковой (по Короткову), осциллографический, значительно меньшее - тахо-осциллографический (с использованием механокардиографа) [23].

Для измерения артериального давления (АД) наряду с широко используемыми ртутными тонометрами и мембранными сфигмоманометрами внедрены в практику электронные измерители АД со звуковой, световой и цифровой индикацией. По данным систолического и диастолического АД могут быть рассчитаны гемодинамические показатели, по изменению которых можно составить косвенное представление о работе сердца, степени тяжести и напряженности труда [23].

#### *Метод опроса.*

Метод опроса — психологический вербально-коммуникативный метод, заключающийся в осуществлении взаимодействия между интервьюером и респондентами (людьми, участвующими в опросе), посредством получения от субъекта ответов на заранее сформулированные вопросы. Иными словами, опрос представляет собой общение интервьюера и респондента, в котором главным инструментом выступает заранее сформулированный вопрос.

Опрос можно рассматривать как один из самых распространённых методов получения информации о субъектах — респондентах опроса. Опрос заключается в том, что респонденту задают специальные вопросы, ответы на которые позволяют исследователю получить необходимые сведения в зависимости от задач исследования. К особенностям опроса можно причислить его массовость, что вызвано спецификой задач, которые им решаются. Массовость обуславливается тем, что психологу, как правило, требуется получение сведений о группе индивидов, а не изучение отдельного представителя. Опросы разделяют на стандартизированные и не стандартизированные. Стандартизированные опросы можно рассматривать как строгие опросы, дающие, прежде всего общее представление об исследуемой проблеме. Не стандартизированные опросы менее строгие в сравнении со стандартизированными, в них отсутствуют жёсткие рамки. Они позволяют варьировать поведение исследователя в зависимости от реакции респондентов на вопросы.

В эксперименте нами использовались вопросы закрытого типа.

Закрытые (структурированные) вопросы предполагают выбор ответа из списка. Закрытые вопросы могут быть дихотомическими («да/нет») или же с множественным выбором, то есть предоставлять более двух вариантов ответа. Ответы на закрытые вопросы легко поддаются обработке; недостатком же можно считать высокую вероятность необдуманности ответов, случайный их выбор, автоматизм у респондента [25].

#### *Эксперимент.*

Эксперимент это метод, который связан со специально организованной деятельностью исследователей с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез [27]. В зависимости от цели, которую преследует эксперимент, различают:

1) констатирующий, при котором изучаются вопросы педагогической теории и практики, реально существующие в жизни; этот эксперимент

проводится в начале исследования с целью выявления как положительных, так и отрицательных сторон изучаемой проблемы;

2) уточняющий (проверочный), когда проверяется гипотеза, созданная в процессе осмысления проблемы;

3) созидательно-преобразующий, в процессе которого конструируются новые педагогические технологии (например, вводятся новое содержание, формы, методы обучения и воспитания, внедряются инновационные программы, учебные планы и т.д.); если результаты оказываются эффективными, а гипотеза подтверждается, то полученные данные подвергаются дальнейшему научно-теоретическому анализу и делаются необходимые выводы;

4) контрольный – это завершающий этап исследования определённой проблемы; целью его является, во-первых, проверка полученных выводов и разработанной методики в массовой педагогической практике; во-вторых, апробация методики в работе других учебных заведений и педагогов; если контрольный эксперимент подтверждает сделанные выводы, исследователь обобщает полученные результаты, которые и становятся теоретическим и методическим достоянием педагогики.

Чаще всего выделенные виды эксперимента применяются комплексно, составляют целостную взаимосвязанную, последовательную парадигму (модель) исследования» [27]. Особое место в методике педагогических исследований занимают естественный и лабораторный эксперименты. В нашем случае использовался естественный эксперимент, так как проводился в естественных условиях.

*Метод математической статистики полученных результатов исследования.*

«Статистические методы сегодня стали неотъемлемой частью педагогических исследований, без них при решении целого ряда исследовательских задач невозможно дать объективную интерпретацию результатов измерений. Дело в том, что педагогические измерения,

выполненные с помощью тестов, опросников, всегда сопровождаются некоторой ошибкой, которую вызывают несовершенство диагностического инструментария (чаще всего он отражает некоторую модель изучаемого объекта, которая никогда не бывает абсолютно тождественной его сущности), различные обстоятельства, связанные с условиями проведения измерений. Поэтому результат педагогического исследования имеет вероятностный характер. Следовательно, необходимо доказывать статистическую достоверность (значимость) полученных результатов. Это и обуславливает применение в педагогике статистических и математических методик» [28].

Цель метода математической статистики: подсчет среднеарифметических значений полученных в результате проведенных тестирований с применением приемов аналитической группировки данных и итогового обобщения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе проделанной работы была достигнута поставленная цель и решены все намеченные задачи. Составной частью методики обучения физической культуре является система знаний по проведению занятий физическими упражнениями. Разработка методики занятий физическими упражнениями должна производиться высокопрофессиональными специалистами в области физической культуры, так как неправильная методика может привести и к более серьезным последствиям, даже к травмам.

Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Старость сама по себе не является заболеванием, тем не менее, в процессе старения появляются возрастные изменения, при которых

возрастает вероятность возникновения многих болезней. Тренировки с людьми пожилого или старческого возраста требуют внимания, терпения и времени. Осуществляя их, учитывают множество факторов. В настоящее время большинство специалистов считают, что адекватная функциональная нагрузка для органов и систем стареющего организма путем занятий физической культурой, спортом, туризмом не только препятствует процессам преждевременной старости, но и приводит к структурному совершенствованию тканей и органов.

Результаты, приведенные в таблицах и диаграммах показывают положительную динамику, как в физическом состоянии, так и в физической подготовленности у женщин посещающих занятия группы здоровья «Кому за...». У женщин ведущих самостоятельно активный образ жизни изменений нет, однако следует отметить, что ухудшений тоже не наблюдалось.