

**Бурко О.С.**  
магистрант Департамента спортивных единоборств

**Научный руководитель**  
**Завьялов Д.А.**  
доктор педагогических наук,  
профессор кафедры теории и методики борьбы,  
Красноярский Государственный Педагогический Университет  
имени В.П. Астафьева

## **УЛУЧШЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В УСЛОВИЯХ ФИТНЕС-КЛУБА**

В последнее десятилетие на рынке фитнес услуг отмечается всплеск активного интереса потребителей старшей возрастной группы к спорту, здоровому образу жизни, повышению его качества, что в результате приводит к росту популярности специализированных программ фитнес индустрии. Происходит создание нового класса потребителей, предпочитающих вести здоровый образ жизни независимо от возраста, и они активно используют услуги оздоровительных центров и фитнес клубов. В основном это люди со средним достатком и выше среднего, которые стремятся укрепить своё здоровье не в медицинских учреждениях, а в рамках своего досугового пространства [1].

Ученые и практики, занимающиеся проблемами организации оздоровительной физкультуры – В.К. Бальсевич, Л.И. Бураго, П.И. Готовцев, Т.В. Никольская и другие – в своих исследованиях доказывают, что активизация режима двигательной активности улучшает состояние здоровья, расширяет функциональные возможности, замедляет процессы старения у лиц пожилого и старческого возраста, препятствует развитию преждевременной старости [2].

Пожилые люди нуждаются в занятиях физическими упражнениями еще больше, чем в молодости. При регулярных занятиях физическими упражнениями возрастные изменения в организме протекают гораздо медленнее, и человек в течение длительного времени может сохранять хорошее здоровье и высокую работоспособность.

Нами была поставлена цель – выявить различия психологических показателей людей пожилого возраста, которые возникли с появлением постоянной физической нагрузки.

Предполагается, что применение в процессе педагогического эксперимента комплекса занятий физическими упражнениями, мы добьемся:

- улучшения эмоционального настроения и общего самочувствия;
- сохранения позитивного отношения к жизни;
- замещение мыслей о болезни, повседневных хлопот, избавление от депрессии позитивными интересами;

- общее повышение жизненного тонуса.

Для укрепления физического здоровья и улучшения психоэмоционального состояния пожилых граждан будут использоваться групповые формы физической культуры, воспитание волевых качеств, тренировка физических способностей, формирование мотивации на дальнейшее ведение активного образа жизни.

Организация исследования.

Исследование проводилось в течении 7 месяцев с декабря 2020 года по июнь 2021 года на базе фитнес клуба Strongo Hammer Strength в г. Красноярске.

Работа выполнена в три этапа:

1 этап: анкетирование лиц пожилого возраста не занимающихся организованно физкультурно-оздоровительной деятельностью. Группу составляют категория пенсионеров, которые имеют обычный режим двигательной активности. У многих из них отсутствует интерес к занятиям физическими упражнениями, большая часть обследуемых не имеют представления о физической культуре. Физические нагрузки присутствуют в виде пеших прогулок и туристических походов, однако не являются постоянными и стабильными.

2 этап: посещение участников эксперимента тренировочных групповых занятий, теоретических и практических семинаров по вопросам здорового образа жизни.

3 этап: повторное анкетирование с последующим анализом результатов, и представлением информации в виде графиков.

Перед проведением педагогического эксперимента и после его завершения каждый участник заполнил анкету; индивидуально с каждым испытуемым проводилось собеседование. В результате проведенной беседы с каждым человеком все испытуемые были морально настроены и подготовлены к занятиям физическими упражнениями. Пожилые люди посещали спортивный комплекс в среднем 2-4 раза в неделю. Тренировки, которые пользовались популярностью среди данной группы – танцевальные, силовые, функциональные, аквааэробика, а также мягкие классы. В ходе проведения эксперимента испытуемые, ставшие уже клиентами фитнес-клуба, с удовольствием шли на контакт и принимали участие в различных мероприятиях.

Поддержание физического здоровья планируется реализовать путем развития и тренировки физических качеств человека: силы, ловкости, выносливости, гибкости. Совокупность их развития обеспечивает хорошую физическую подготовленность человека.

Использование упражнений на растягивание, по-нашему мнению и по мнению большинства специалистов, является обязательным для лиц пожилого возраста. Для развития гибкости в программу включены занятия по суставной гимнастике и йоге. Развитие ловкости реализовано тренировочной программой по настольному теннису. Для развития аэробной выносливости участникам эксперимента рекомендовано посещать занятия Сайкл. Силовая выносливость является еще одной рекомендацией при организации оптимального двигательного режима. Для повышения силы в организме будут использованы силовые упражнения в тренажерном зале.

<i>Направленность упражнений</i>	<i>Вид занятия</i>	<i>Количество занятий в неделю и их продолжительность</i>	<i>Количество повторений и интенсивность упражнений</i>
Гибкость	Суставная гимнастика	2 раза по 30-40 мин	10-15 упр.

	Йога		
Ловкость	Настольный теннис	1 раз по 30-40 мин	60% ЧСС
Аэробная выносливость	Сайкл, аэробика	1 раз по 30-40 мин	70-74 % ЧСС
Силовая выносливость	Силовая тренировка в тренажерном зале	2 раза по 50-60 мин	75-80% ЧСС
Теоретические занятия	Лекции об основах ЗОЖ	1 раз в месяц	

Таблица. Развитие физических качеств средствами групповых фитнес-тренировок

Исследование проводилось в течении 7 месяцев с декабря 2020 года по июнь 2021 года на базе фитнес клуба Strongo Hammer Strength в г. Красноярске. В эксперименте приняли участие 34 человека. Среди них большую часть 79% составляют женщины и меньшую часть 21% мужчины.

Анкеты включала в себя мировоззренческие вопросы, которые затрагивают аспекты психоэмоционального состояния личности. Пожилому возрасту соответствует увеличение беспокойства, тревожности, усиление таких черт, как мнительность, неуживчивость, раздражительность. Также изменения касаются и эмоционально-волевой сферы личности — снижается инициативность, возрастает пассивность. У многих людей наблюдаются и положительные изменения — появляется умиротворённость, осмысление главных ценностей в жизни, переоценка своих возможностей [3].

Если посмотреть на рисунок 1, видно, что 38% респондентов до начала проведения эксперимента не забросили большую часть своих интересов, хобби и увлечений. Пенсионный возраст для таких людей является прекрасным периодом жизни, когда можно наконец-то посвятить себя отдыху, творчеству, самообразованию, хобби. Отсутствие интересов в пожилом возрасте присуще 62% участникам. Увы, пенсионный возраст у многих пожилых людей ассоциируется с одиночеством, тоской, депрессией. Однако после занятий оздоровительной физической культурой таких участников оказалось только 9%.

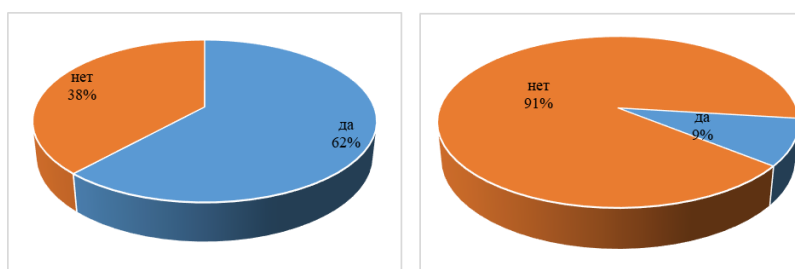


Рисунок 1. Распределение ответов на вопрос «Вы забросили большую часть своих интересов?» до и после эксперимента

Любознательность – один из составляемых активного долголетия, оно играет в нашей жизни важную роль, усиливает желание быть активным. Согласно анкетированию до начала эксперимента 53% опрошенных предпочитают в свободное время выйти на улицу и заняться чем-нибудь интересным (рис. 2). После проведения эксперимента количество желающих выйти на улицу увеличилось на 24% и составило 77%.

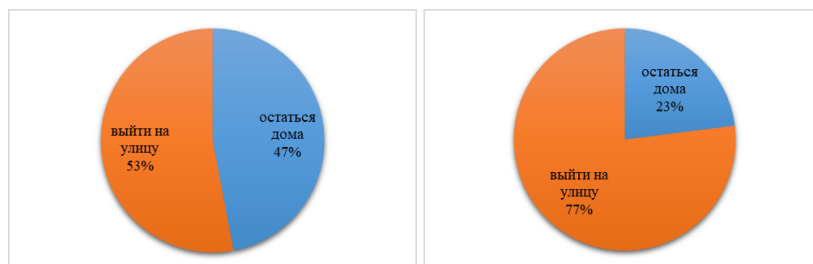


Рисунок 2. Распределение ответов на вопрос «В свободное время Вы предпочитаете остаться дома или выйти на улицу и заняться чем-нибудь интересным?» до и после эксперимента

Когда наступает тот самый момент окончания трудовой деятельности, многих людей охватывает радость. 27% участников до начала занятий оздоровительной физической культурой испытывают состояние скуки довольно часто (рис. 3). Однообразие и отсутствие интересных занятий вгоняет в депрессию, ускоряет возрастные расстройства памяти и даже провоцирует наступление деменции. Однако после проведения педагогического эксперимента опрошенные участники (100%) привыкли к постоянному движению, разнообразным делам и общению, поэтому на вопрос, часто ли им становится скучно, отвечают отрицательно.

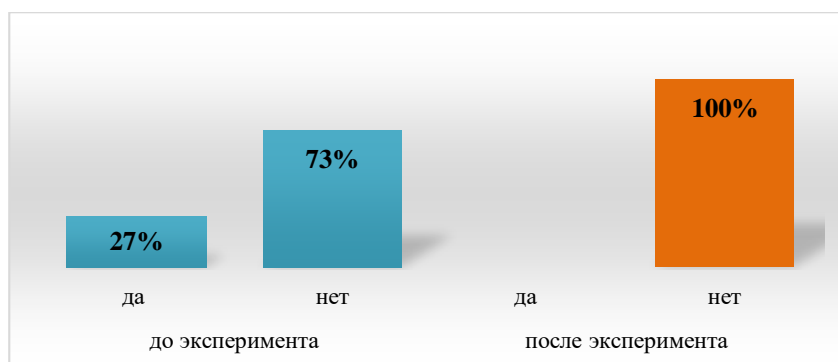


Рисунок 3. Распределение ответов на вопрос «Вам часто становится скучно?»

Настроение пожилых людей, как правило, весьма переменчиво. С возрастом люди становятся всё более вспыльчивыми, сварливыми, привередливыми и замкнутыми в себе. Однако данные анкетирования показывают, что после окончания эксперимента 97% респондентов имеет хорошее настроение большую часть времени (рис. 4). До начала эксперимента 17% участников были склонны к плохому настроению в течении дня.



Рисунок 4. Распределение ответов на вопрос «У Вас хорошее настроение большую часть времени?» до и после эксперимента

Чувство тревоги и страхи естественны для всех людей. У представителей каждого возраста есть набор характерных именно для них переживаний. Пожилые люди — не исключение. Респондентам был задан вопрос «Вы опасаетесь, что с Вами случится что-то плохое?». До начала занятий 59% группы ответили отрицательно на данный вопрос (рис. 5). После проведения эксперимента число ответивших отрицательно увеличилось до 76%. Занятия физическими упражнениями отвлекают от тревожащей темы.

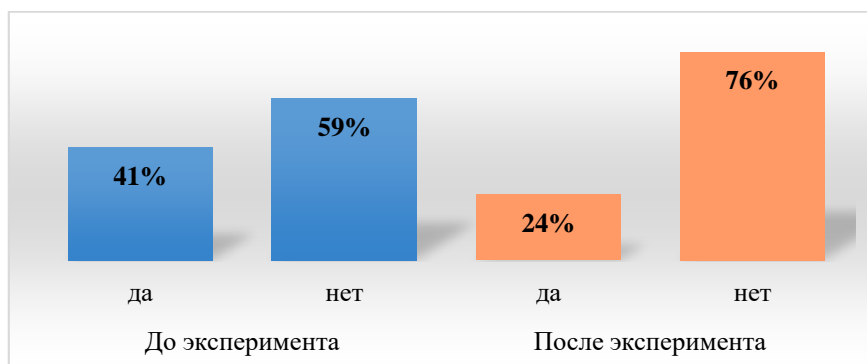


Рисунок 5. Распределение ответов на вопрос «Вы опасаетесь, что с Вами случится что-то плохое?»

Пожилым человеком часто чувствует себя беспомощным, у него масса поводов для волнений – состояние здоровья, недостаток общения. Ответы наших респондентов свидетельствуют о том, что после окончания эксперимента большая часть (97%) такого состояния не испытывают (рис. 6). Однако, ранее до начала занятий оздоровительной физической культурой на вопрос «Чувствуете ли Вы себя беспомощным?» за свое здоровье опасались 73% опрошенных.

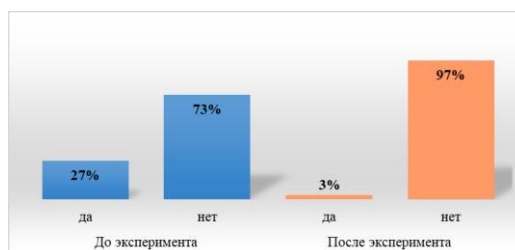


Рисунок 6. Результат ответов на вопрос «Вы чувствуете себя беспомощным?»

Одной из частых проблем пожилых людей является повышенная забывчивость. Часть ответов наших респондентов опровергает данное высказывание. 94% опрошенных после проведения педагогического эксперимента не считают, что с возрастом их память стала хуже (рис. 7). При этом до начала занятий оздоровительной физической культурой только 52% опрошенных придерживались такого мнения.

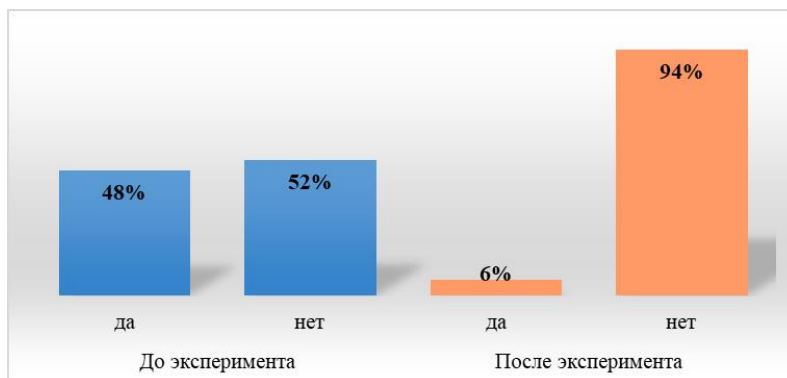


Рисунок 7. Результат ответов на вопрос «Считаете ли Вы, что Ваша память стала хуже, чем раньше?» до и после эксперимента

Далее следовал вопрос о том, живут ли опрошенные полноценной интересной жизнью. Полноценная жизнь – это жизнь, наполненная не только самим собой, но и другими людьми и событиями. Если посмотреть на рисунок 8, можно увидеть, что большая часть опрошенных 85% после проведения эксперимента живут полноценной и насыщенной жизнью. До начала занятий оздоровительной физической культурой число таких людей составляет всего 56%.

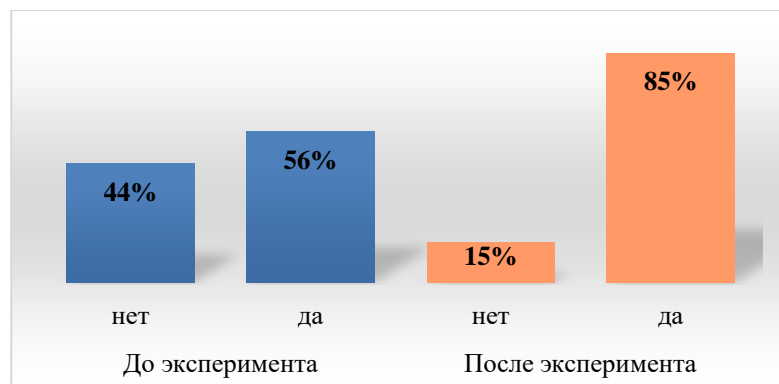


Рисунок 8. Распределение ответов на вопрос «Считаете ли свою жизнь полноценной?»

Жизненная энергия (жизненная сила) – это то, насколько человек чувствует наполненность желанием жить. С возрастом жизненная энергия истощается. Но смириться и принять этот факт до начала эксперимента 56% участников не торопятся и отвечают на вопрос «Чувствуете ли Вы себя полным энергией и жизненной силой?» отвечают

положительно (рис. 9). Однако после проведения педагогического эксперимента количество активных участников возрастает, и положительный ответ можно увидеть у 88% респондентов.

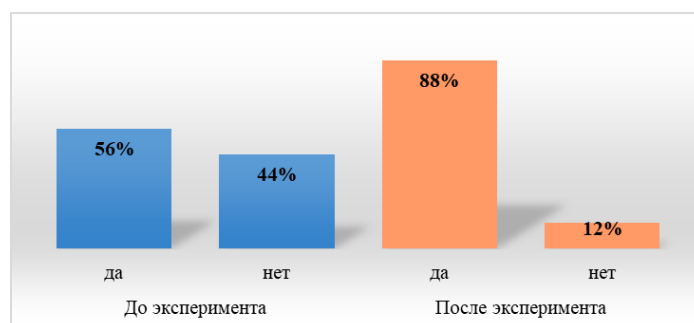


Рисунок 9. Результат ответов на вопрос  
«Чувствуете ли Вы себя полным энергией  
и жизненной силой?»

Заключительный вопрос анкеты отражал самое главное - это желание жить. Дар умения быть счастливым в детстве есть почти у всех, но лишь немногие могут сохранить его на всю жизнь. Данные анкетирования подтверждают оптимистический настрой пожилого возраста. Глядя на рисунок 10, видно, что все участники до и после проведения педагогического эксперимента отвечают положительно на вопрос «Жить – это прекрасно?»

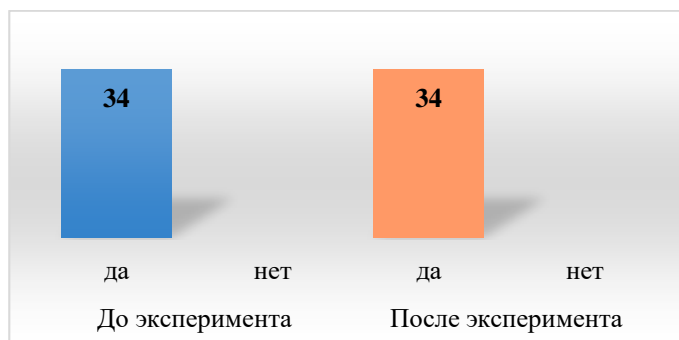


Рисунок 10. Результат ответов на вопрос  
«Жить - это прекрасно?»

Анализируя результаты педагогического эксперимента, можно утверждать, что использование комплексного воздействия на занимающихся различных средств оздоровительной физической культуры дает положительный результат в достижении более высокого уровня двигательной активности, психоэмоционального состояния и общего самочувствия. Подтверждением этого являются достоверные отличия в показателях психологического состояния участников до и после проведения педагогического эксперимента.

Мы наблюдаем, что размеренная и регулярная физическая нагрузка полезна не только для физического, но и психического состояния пожилого человека. Благодаря своему положительному жизненному балансу, участники имеют хорошее настроение,

удовлетворены эмоциональными контактами с окружающими людьми, оптимистически относятся к жизни, имеют живые интересы.

Можно сделать вывод, что занятия оздоровительной физической культурой способствуют положительным сдвигам в психике, поскольку помогают пожилым людям приспособливаться к условиям, изменяя их отношение к жизни.

Изменение психологической установки пожилых в отношении своего здоровья, активности, своего физического и психического потенциала, повышение самооценки пожилых вместе с формированием здорового образа жизни способно в значительной мере повысить уровень благосостояния, физического и психического здоровья старшего поколения.

#### ***Библиографический список:***

1. Рямова К.А., Розенфельд А.С. Моделирование процесса саморазвития людей пожилого возраста в условиях фитнес-клубов // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №7 (149). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modelirovanie-protsessa-samorazvitiya-lyudey-pozhilogo-vozrasta-v-usloviyah-fitnes-klubov> (дата обращения: 14.12.2021)
2. Шилько В.Г., Гусева Н.Л., Колпашникова В.С. Физическая активность как средство повышения продолжительности и качества жизни возрастных людей // ТиПФК. 2020. №11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-kak-sredstvo-povysheniya-prodolzhitelnosti-i-kachestva-zhizni-vozrastnyh-lyudey-1> (дата обращения: 15.12.2021)
3. Селиверстова Н. С. Мнение пожилых людей о проблемах, связанных с выходом на пенсию // Молодой ученый. 2015. № 1 (81). С. 373-375. URL: <https://moluch.ru/archive/81/14713/> (дата обращения: 15.11.2021)