

#### REFERENCES

1. Parfianovich E.V. and Bobkova E.N. (2022), “Features of the distribution of indicators of the volume of the main training facilities of runners at 400 meters 16-17 years old in the annual training cycle”, *Physical education and sports training*, Vol. 1, No. 39, pp. 94–103.
2. Anpilogov I.E. and Korolev A.I. (2019), “Development of methods of planning the training of young athletes in athletics with a predominant manifestation of endurance”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafte*, Vol. 8, No. 174, pp. 17–21.
3. Kleshchenok A.S., Shubina N.G. and Shubin M.S. (2018), “Dynamics of running speed in women of various sports qualifications in the 400-meter run”, *Abstracts of the XIV scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District*, Krasnodar, pp. 56–59.

**Контактная информация:** [evda28@mail.ru](mailto:evda28@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 07.05.2023*

УДК 796.01

#### **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И РЕЖИМ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА**

*Виктор Александрович Питкин, старший преподаватель, Мария Дмитриевна Лисицкая, студент, Кубанский государственный технологический университет, г. Краснодар*

##### **Аннотация**

В статье выявляется процентное соотношение различных типов физически активных людей среди жителей Краснодарского края старше 50 лет, а также выявляются сами типы на основе двух предложенных факторов (критериев). Также среди целей исследования определение ограничений в питании физически активных людей. Одной из целей исследования также является выявление процента жителей Краснодарского края, принимающих различные пищевые добавки. Исследование проводилось методом опроса, выборка составила 100 респондентов возрастом от 50 до 95 лет. По результатам опроса была получена информация, позволяющая сформулировать выводы для достижения целей исследования. Шаблон опроса, приведенный в данной статье, рекомендуется использовать при проведении подобных исследований в других регионах Российской Федерации с целью дальнейшего составления единой таблицы со статистическими данными по всем регионам страны. Рекомендуется проводить повторные исследования.

**Ключевые слова:** физическая активность, факторы, выявление типов, спорт, питание, интенсивность нагрузок.

**DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p304-308**

#### **PHYSICAL ACTIVITY AND REGIMEN OF ELDERLY PEOPLE**

*Viktor Aleksandrovich Pitkin, the senior teacher, Maria Dmitrievna Lisitskaya, the student, Kuban State Technological University, Krasnodar*

##### **Abstract**

The article reveals the percentage ratio of various types of physically active people among residents of the Krasnodar Territory over 50 years old, and also identifies the types themselves on the basis of two proposed factors-criteria. Also, among the objectives of the study is to determine the dietary restrictions of physically active people and their percentage. One of the goals of the study is also to identify the percentage of residents of the Krasnodar Territory taking various dietary supplements. The study was conducted by a survey method, the sample consisted of 100 respondents aged 50 to 95 years. Based on the results of the survey, information was obtained that allows us to formulate conclusions to achieve the goals of the study. The survey template given in this article is recommended to be used when conducting similar studies in other regions of the Russian Federation in order to further compile a single table with statistical data for all regions of the country.

**Keywords:** physical activity, factors, identification of types, sports, nutrition, intensity of loads.

## ВВЕДЕНИЕ

После 50 лет активизируются естественные процессы «увядания» организма, старение проявляется уменьшением подвижности суставов, происходит потеря мышечной массы, также мышцы становятся дряблыми. Многие начинают или продолжают заниматься спортом после 50 лет с целью замедления старения, но зачастую это является далеко не единственной причиной для ведения активного образа жизни. Люди старше 50 в связи с выходом на пенсию зачастую лишаются многих социальных контактов и нуждаются в поиске нового круга общения, вследствие чего по всей стране образуются местные объединения желающих вести активный образ жизни. Многие пенсионеры по утрам выходят вместе на зарядку или утреннюю пробежку, а также ходят группами спортивной ходьбой на дальние расстояния, общаясь и поддерживая тело в тонусе. Причин для ведения активного образа жизни у людей старше 50 лет множество, также у них существуют различные ограничения в питании с целью сохранения здоровья и поддержания тела в форме [1]. В связи с этим встает вопрос о разделении физически активных людей на несколько групп для составления статистических таблиц и выявления процента физически активного населения не только отдельного края (ниже в работе – Краснодарского), но и страны, при этом критериями разделения могут выступать интенсивность физических нагрузок и питание (наличие ограничений, их отсутствие). Благодаря регулярным занятиям физической культурой и спортом, можно значительно усовершенствовать показатели своего организма [2].

Целями данного исследования являются следующие:

- 1) выявить наиболее популярные виды физической активности среди жителей Краснодарского края 50 лет и старше;
- 2) определить ограничения в питании активных людей;
- 3) выяснить, принимают ли активные люди 50 лет и старше пищевые добавки для поддержания тела в тонусе;
- 4) выявить типы физически активных жителей Краснодарского на основе 2 факторов: интенсивность физических нагрузок и наличие ограничений в питании;
- 5) выявить процентное соотношение этих типов.

С целью глубокого изучения данной темы был проведен опрос, выборка представлена 100 респондентами из Краснодарского края возрастом от 50 до 95 лет, среди них 63 женщины и 37 мужчин.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Был проведён опрос, для начала были выделены причины, побуждающие респондентов заниматься спортом:

- 1) «продление молодости»;
- 2) поиск единомышленников;
- 3) улучшение самочувствия;
- 4) поддержание тонуса мышц;
- 5) профилактика травм;
- 6) спорт как хобби;
- 7) назначение врача.

Наиболее популярными видами физической активности среди опрошенных 50 и более лет стали (можно было выбрать несколько вариантов ответа):

- 1) спортивная ходьба – 57%;
- 2) плавание – 70%;
- 3) бег – 22%;
- 4) езда на велосипеде – 33%;
- 5) зарядка (утренняя и перед сном) – 85%;
- 6) кардио-тренировки – 14%;
- 7) йога – 12%;

- 8) пилатес – 7%;
- 9) суставная гимнастика – 51%;
- 10) другое – 10%.

Под вариантом ответа «другое» опрошенные указали походы в горы, работы на даче (огороде), а также уборку.

Более 75% опрошенных ежедневно занимаются физической активностью.

Далее респондентам был задан вопрос: «Сколько у Вас полноценных приемов пищи в день?», ответы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Количество полноценных приемов пищи у респондентов

Возраст/Приемы пищи	1	2	3	4 и более
50–55 лет	1	3	21	3
56–60 лет	2	-	8	4
61–65 лет	1	12	4	6
66–70 лет	-	4	1	-
71–75 лет	-	14	3	-
76–80 лет	-	-	2	1
81–85 лет	-	1	4	-
86–90 лет	-	3	-	-
91–95 лет	-	-	2	-

Из таблицы видно, что большинство опрошенных (77%) принимают пищу 2-3 раза в день, что является нормальным для физически активных людей 50 лет и старше.

На вопрос «Есть ли у Вас ограничения в продуктах или количестве приемов пищи в сутки?» 82% ответили утвердительно. Среди ограничений респонденты указали следующие (представлены наиболее популярные):

- 1) пост – 26%;
- 2) диета (различные «столь») – 43%;
- 3) пропуск ужина или завтрака – 16%;
- 4) последний прием пищи до 6 вечера – 18%;
- 5) ограничение в продуктах, повышающих давление – 54%;
- 6) ограничение сладкой, жирной, солёной пищи – 3%.

На вопрос «Принимаете ли Вы пищевые добавки (помимо лекарств и витаминов)?» были получены ответы, представленные на рисунке.

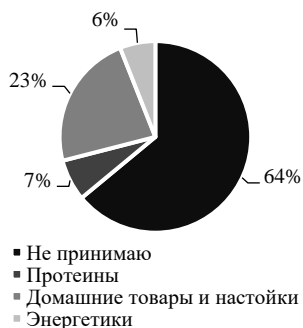


Рисунок – Прием пищевых добавок

Таким образом, 64% опрошенных не принимают никаких добавок (помимо лекарств и витаминов). 23% принимают домашние отвары и настойки для улучшения здоровья, энергетики – 6% опрошенных, протеины – 7%.

В результате анализа ответов респондентов, полученных в ходе опроса, были выявлены 4 типа активных людей возрастом 50 лет и старше на основе двух критериев: интенсивность физических нагрузок и питание (наличие ограничений, их отсутствие).

Предложенные названия 4 типов, а также критерии, используемые для их определения, представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Типы активных людей

	Отсутствие ограничений в питании и времени питания, 3 и более полноценных приема пищи в день		
Оздоровительная и суставная гимнастика, зарядка, пилатес, йога	Вынужденно активные люди	Любители активного спорта	Езда на велосипеде, бег, плавание, кардио-тренировки
	Поддерживающие себя в тонусе	Бывшие (действующие) спортсмены	
	Прием протеинов, соблюдение диет, 2 и менее полноценных приемов пищи в день, ограничения в питании и времени питания		

Четыре типа активных людей, представленных выше, можно охарактеризовать так:

1) вынужденно активные люди – занимаются легкой физической активностью из-за проблем со здоровьем (больные суставы, последствия травм) и в целях профилактики новых заболеваний, не ограничивают себя в питании, не стремятся принимать протеины и иные добавки;

2) любители активного спорта – предпочитают вести очень активный образ жизни, он является для них хобби, а также способом найти единомышленников и новых знакомых, любители не ограничивают себя в питании;

3) поддерживающие себя в тонусе – по причине наличия противопоказаний к спорту поддерживают себя в тонусе с помощью гимнастики, зарядки, йоги, их цель – «продление молодости», поэтому они готовы принимать протеины и различные добавки для придания телу более эстетичного вида;

4) бывшие (действующие) спортсмены – занимаются спортом «по привычке», спорт – неотъемлемая часть их жизни, поэтому такие люди ведут очень активный образ жизни, ограничивая себя в пище или же принимая различные добавки, их цель – продолжать вести привычный образ жизни, участвовать в различных соревнованиях.

5) процентное соотношение 4 типов физически активных жителей Краснодарского края оказалось следующим: «вынужденно активные люди» – 37%, «любители активного спорта» – 28%, «поддерживающие себя в тонусе» – 21%, «бывшие (действующие) спортсмены» – 14%.

В дальнейшем планируется провести исследования по данному образцу в других регионах Российской Федерации с целью создания таблицы со статистическими данными, отражающими процентное соотношение людей 4 типов физической активности.

## ВЫВОДЫ

Наиболее популярными видами физической активности среди жителей Краснодарского края 50 лет и старше стали зарядка, плавание, спортивная ходьба и суставная гимнастика, наиболее популярными ограничениями в питании стали ограничение в продуктах, повышающих давление, а также различные диеты, связанные с заболеваниями желудка и индивидуальной непереносимостью отдельных продуктов, и пост. Таким образом, полученные в ходе опроса и обработанные данные показывают, что среди жителей Краснодарского края подавляющее большинство людей старше 50 лет, вынужденно занимающихся физической активностью (37%) с целью избавления от существующих проблем со здоровьем, и меньшинство (14%) спортсменов, продолжающих ограничивать себя в продуктах, принимать различные пищевые добавки для поддержания тела в тонусе. Исходя из содержания данного понятия, можно с уверенностью утверждать, что здоровый образ жизни, в любом его проявлении, представляет собой составную часть «культуры здоровья» [3].

Все поставленные цели исследования достигнуты.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Петренко В.В. Правильное питание здоровых людей / В.В. Петренко, Е.Е. Дерюгин. Москва : Свет. 2021. – 224 с.
2. Питкин В.А. Средства физической культуры в повышении функциональных резервов организма / В.А. Питкин, И.Г. Артемова // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). – 2022. – № 4. – С. 452–453.
3. Питкин В.А. Формирование здорового образа жизни в системе непрерывного образования / В.А. Питкин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 7 (209). – С. 316–321.

## REFERENCES

1. Petrenko, V.V. and Deryugin E.E. (2016), *Proper nutrition of healthy people*, Svet, Moscow.
2. Pitkin, V.A. and Artemova, I.G. (2022), “Means of physical culture in increasing the functional reserves of the body”, *Science. Technique. Technologies (polytechnic bulletin)*, No. 4, pp. 452–453.

3. Pitkin, V.A. (2022) "Formation of a healthy lifestyle in the system of continuous education", *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, No. 7 (209), pp. 316–321.

**Контактная информация:** irvik25@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 14.05.2023*

УДК 796.011.3

## **АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА**

*Геннадий Николаевич Пономарев, доктор педагогических наук, профессор, Наталья Леонидовна Волкова, кандидат педагогических наук, доцент, Федор Федорович Костов, кандидат психологических наук, доцент, Олеся Алексеевна Рубан, ассистент, Российский Государственный педагогический университет имени А.И. Герцена, Санкт-Петербург*

### **Аннотация**

В статье рассмотрена проблема физического воспитания студентов с различной массой тела. Теоретически обоснована первостепенность уровня физической активности, в сравнении с рационом питания в отношении поддержания нормальной массы тела человека. Проведена оценка индекса массы тела среди студентов основной и подготовительной медицинских групп, представлен анализ соотношения количества исследуемых с нормальной, избыточной и недостаточной массой тела. Установлена периодичность занятий физическими упражнениями в группах студентов с различной массой тела. Выявлено отсутствие взаимосвязи между регулярностью занятий физической культурой и наличием недостаточной массы тела у студентов. Проанализированы результаты самооценки уровня здоровья, физической активности и удовлетворенности уровнем своей физической активности у студентов с различной массой тела. По полученным данным представлен анализ взаимосвязей и возможных причин, сделаны частные выводы.

**Ключевые слова:** физическое воспитание студентов, здоровье, недостаточная масса тела, избыточная масса тела, физическая активность, регулярность занятий, физическая культура.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p308-312

## **ANALYSIS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS WITH DIFFERENT BODY WEIGHT**

*Gennady Nikolaevich Ponomarev, the doctor of pedagogical sciences, professor, Natalya Leonidovna Volkova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Fedor Fedorovich Kostov, the candidate of psychological sciences, docent, Olesya Alekseevna Ruban, the assistant, The Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg*

### **Abstract**

The article deals with the problem of physical education of students with different body weight. The primacy of the level of physical activity in comparison with the diet in relation to maintaining a normal body weight is theoretically substantiated. An assessment of the body mass index among students of the main and preparatory medical groups was carried out, an analysis was made of the ratio of the number of students with normal, overweight and underweight. The frequency of physical exercises in groups of students with different body weights has been established. The lack of correlation between the regularity of physical culture lessons and the presence of insufficient body weight among students was revealed. The results of self-assessment of the level of health, physical activity and satisfaction with the level of their physical activity among students with different body weights are analyzed. Based on the data obtained, an analysis of the relationships and possible causes is presented, and private conclusions are drawn.

**Keywords:** physical education of students, health, underweight, overweight, physical activity, regularity of classes, physical culture.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Изучение уровня здоровья студентов – важный фактор оценки здоровья будущего работоспособного населения страны, как экономически значимое составляющее.