

повышение скорости выхода. Тейпы, нанесенные на кожу, также играют роль маркеров, спортсмен лучше чувствует ту группу мышц, над которой необходимо работать в первую очередь.

Помимо явной результативности этой методики, тейпирование позволяет разнообразить достаточно монотонный тренировочный процесс, дополнить его новыми эмоциями и ощущениями.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лашкевич В.А. Тейпирование (кинезиотейпирование) как средство блокировки мышц и перераспределение нагрузки в спортивном плавании / В.А. Лашкевич, А.В. Живодеров, И.М. Евдокимов, В.А. Живодеров // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 305–09.

#### REFERENCES

1. Lashkevich, V.I., Zhivoderov A.V., Evdokimov, I.M. and Zhivoderov, V.A. (2022), “Taping (kinesiotaping), as a means of blocking muscles and redistributing the load in sports swimming”. *Uchenye zapiski universiteta imeni Lesgafta*, Vol. 213, No 11, pp. 305–309.

**Контактная информация:** Xardas24@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 11.08.2023*

**УДК 796.01**

### **СИСТЕМА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ВУЗА**

*Денис Васильевич Логинов, старший преподаватель, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Красноярск, старший преподаватель, Сибирский государственный университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнева, Красноярск; Марина Геннадьевна Янова, доктор педагогических наук, профессор, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Красноярск*

#### **Аннотация**

Представлена система спортивно-оздоровительных занятий научно-педагогических работников вуза нескольких возрастных групп. Актуальность исследования определена стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, задачи которой: привлечение населения, в том числе лиц пожилого возраста, к регулярным оздоровительным занятиям физической культурой и спортом; научно обоснованной необходимостью физической активности лиц всех возрастных групп, как постоянным фактором жизни, профессиональной деятельности, сохранения функциональных возможностей пожилых людей. Разработано содержание занятий, подобраны средства активного отдыха и физической культуры тонизирующего и общеукрепляющего воздействия, предупреждающие развитие инволюционных изменений в организме и способствующие повышению уровня работоспособности, развитию компенсаторных механизмов. Применяли научно обоснованные организационно-методические подходы и методики, адекватные возрастным группам. Реализация системы спортивно-оздоровительных занятий научно-педагогических работников вуза различных возрастных групп, включающей большое количество упражнений для развития координационных способностей, исключающей физические упражнения с нагрузкой на суставы, позволила выявить экономизацию деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, энергетической, теплообменной и других функций, обеспечивала психологическую разгрузку, дозирование физической нагрузки. Систематическое выполнение простых физических упражнений формировало потребность у занимающихся в регулярных занятиях, это приводило к улучшению физического состояния, повышало качество жизни научно-педагогических работников вуза, в конечном итоге замедляло процессы инволюции.

**Ключевые слова:** научно-педагогические работники, спортивно- оздоровительные занятия, физическая активность, умственная работоспособность, физические упражнения, физическая работоспособность, физическая культура, двигательная активность, сохранение здоровья.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2023.08.p195-201

## **SYSTEM OF SPORTS AND HEALTH CLASSES AS A FACTOR OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL WORKERS OF THE UNIVERSITY**

*Denis Vasilyevich Loginov, senior teacher, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev, senior teacher, Siberian State University science and Technology named after M.F. Reshetnev, Krasnoyarsk; Marina Gennadievna Yanova, doctor of pedagogical science, professor, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after. V.P. Astafiev*

### **Abstract**

The system of sports and health-improving classes for scientific and pedagogical workers of the university of several age groups is presented. The relevance of the study is determined by the strategy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation for the period up to 2030, the objectives of which are: to attract the population, including the elderly, to regular health-improving physical culture and sports; the scientifically substantiated need for physical activity of people of all age groups, as a constant factor in life, professional activity, and the preservation of the functional capabilities of older people. The content of classes has been developed, means of active recreation and physical culture of tonic and restorative effects have been selected, preventing the development of involuntal changes in the body and contributing to an increase in the level of working capacity, the development of compensatory mechanisms. Applied evidence-based organizational and methodological approaches and techniques adequate to age groups. The implementation of the system of sports and health-improving classes for scientific and pedagogical workers of the university of various age groups, including a large number of exercises for the development of coordination abilities, excluding physical exercises with a load on the joints, made it possible to identify the economization of the activity of the respiratory, cardiovascular, energy, heat exchange and other functions, provided psychological unloading, dosing of physical activity. The systematic implementation of simple physical exercises formed the need for regular exercises among those involved, this led to an improvement in physical condition, improved the quality of life of the scientific and pedagogical workers of the university, and ultimately slowed down the processes of involution.

**Keywords:** scientific and pedagogical workers, sports and recreational activities, physical activity, mental performance, physical exercises, physical performance, physical culture, motor activity, health preservation.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Одними из первых основателей системы применения физических упражнений в среднем и пожилом возрасте были А. М. Амосов и В.В. Гориневский, которые уделяли большое внимание научному обоснованию положительного влияния физических упражнений на организм людей среднего и пожилого возраста. Эти исследователи призывали бороться с неправильными взглядами о том, что физическая культура полезна только в молодости, что для пожилых людей она значения не имеет. Академик А. М. Амосов полагал, что применение средств оздоровительной физической культуры, связанных с повышением двигательной активности граждан в возрасте старше 30 лет, активизирует все нейрофизиологические процессы организма. Это приводит к адекватному восприятию неблагоприятных факторов жизнедеятельности организма, его адаптации к ним [1, 6, 8].

В 2002 году Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) предложила подход к явлению старения человека, определив его как оптимизацию возможностей для сохранения здоровья, обеспечения социальной защищенности, качества жизни, участия пожилых людей в жизни общества. В настоящее время в России исследователи отмечают низкий уровень физической активности населения, недостаточную эффективность применения возможностей физической культуры для целей оздоровления, особенно старших

возрастных групп. Политика государства направлена на развитие физкультуры и спорта: в школах, в вузах занятия физической культурой и спортом включены в учебный процесс; на предприятиях занятия физкультурой и спортом включены в типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков. Среди различных возрастных групп населения в возрасте от 30 до 59 лет систематически занимаются физической культурой и спортом 6,1 млн человек, или 9,7% общей численности данной возрастной группы, а в возрасте 60 лет и старше – 0,6 млн чел., или 2,2%, причем число женщин в 2-3 раза меньше мужчин, но для работников предприятий и научно-педагогических работников вуза старших возрастных групп такие занятия не предусмотрены [4, 9]. И это несмотря на то, что в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года выделена следующая приоритетная задача: привлечение населения, в том числе лиц пожилого возраста, к регулярным оздоровительным занятиям физической культурой и спортом. Поскольку физическая активность необходима лицам всех возрастных групп, то она должна быть постоянным фактором жизни, а у научно-педагогических работников вуза – основным фактором их профессиональной деятельности, сохранения функциональных возможностей пожилых людей. Научное обоснование применения физических упражнений для лиц среднего и пожилого возраста, разработка системы спортивно-оздоровительных занятий как фактора профессиональной деятельности научно-педагогических работников вуза актуальны. Поэтому нами разработана и предложена система спортивно-оздоровительных занятий научно-педагогических работников вуза как главного регулятора всех функций организма. Регулярные спортивно-оздоровительные занятия позволяют поддерживать физическую активность научно-педагогических работников вуза, сохранять оптимальную физическую форму, поддерживать подвижность суставов, эластичность мышц, предупреждать травматизм, развитие или прогрессирование хронических заболеваний, что позволяет сохранять высокий уровень здоровья, умственной, физической работоспособности, важных в их профессиональной деятельности [3, 7]. Предложенная нами система спортивно-оздоровительных занятий научно-педагогических работников вуза основана на организационно-методических подходах с применением научно-обоснованных методик, адекватных возрастным группам. Разработано содержание занятий, подобраны средства активного отдыха и физической культуры тонизирующего и общеукрепляющего воздействия, предупреждающие развитие возрастных изменений в организме и способствующие повышению уровня работоспособности, развитию компенсаторных механизмов организма (при наличии хронических заболеваний), с учетом личности занимающихся, его интеллектуальных интересов, склонностей, предпочтений, способностей к овладению двигательными навыками, состояния здоровья. При комплектовании групп учитывали уровень здоровья, наличие хронических заболеваний по медицинскому заключению, показатели физической подготовленности, возраст. Были сформированы три группы занимающихся преподавателей: среднего, пожилого и старшего. В основе методики проведения спортивно-оздоровительных занятий учитывали, что подготовительная и заключительная части должны быть более продолжительными, чем в занятиях с лицами молодого возраста, включали разнообразные системы дыхательных упражнений, варьировали ритмику движений, выбирали средний темп мышечных сокращений, упражнения выполняли из исходных положений, не затрудняющих дыхания, соблюдая определенную последовательность их выполнения и дозировку адекватную возрасту занимающихся [2, 8]. Все движения выполняли как влево, так и вправо, круговые упражнения – в прямом и обратном направлении одинаковое количество раз с большой амплитудой, в медленном темпе. В группах старшего и пожилого возраста, а также с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, ограничивали силовые упражнения, связанные с большим напряжением. Их чередовали с упражнениями, развивающими координационные способности и гибкость, увеличивающие подвижность позвоночника, тазобедренных и других суставов, с упражнениями для укрепления

мышечной системы опорно-двигательного аппарата. Применяли специально-направленные, постепенно усложняющиеся упражнения, включающие действия, связанные с наклонами туловища, подскоками, прыжками, сменой направления движения в ходьбе и беге, упражнениях, предусматривающих изменения обычного положения тела в пространстве, направленных на развитие и поддержание функций, наиболее, подверженных инволюции. Активно влияя на организм в целом, активизируя воздействие на отдельные органы и системы достигли прогрессивных изменений функционального и морфологического характера, нормализующие наиболее значимые физиологических функции организма. В процессе занятий осуществляли педагогический, медицинский и самоконтроль.

Система спортивно-оздоровительных занятий разработана с учетом возможности их максимального проведения на свежем воздухе в сочетании с закаливанием организма. Занятия физическими упражнениями были организованы в три этапа: подготовительно-формирующий, тренировочно-корректирующий, соревновательно-результативного. Продолжительность подготовительно-формирующего этапа составляла 2 месяца. На протяжении подготовительного периода физическую нагрузку увеличивали постепенно в зависимости от состояния здоровья занимающихся и от степени нагрузки предшествующего занятия. Продолжительность тренировочно-корректирующего этапа составляла 4 месяца. Характер и величина физической нагрузки на занятиях физическими упражнениями были умеренной интенсивности. Физическую нагрузку варьировали в течение недели, повышая постепенно, доводили до определенного оптимального уровня. Она соответствовала достигнутой степени тренированности занимающихся, их физическому состоянию и оставалась всегда посильной. Учебный материал распределяли от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному. Важную роль играла доступность физических упражнений, особенно в групповых занятиях, способствующая повышению у занимающихся уверенности в своих силах и возможностях, мотивирующая преподавателей к дальнейшему продолжению занятий. Предложенная система показала, что систематические занятия физическими упражнениями способствовали совершенствованию двигательных навыков, развивали выносливость и другие физические качества, оказали существенное влияние на укрепление здоровья научно-педагогических работников вуза. Физические упражнения были направлены на предупреждение активной инволюции наиболее подверженных возрастным изменениям показателей двигательных и вегетативных функций. С учетом возрастных особенностей научно-педагогических работников применяли упражнения, обеспечивающие необходимую подвижность суставов, в том числе, суставов позвоночника, скоростные и относительно сложные по координации (движения) упражнения, оказывающие положительное влияние на высшую нервную деятельность, двигательные и вегетативные функции, создающие возможность для различного рода переключений с одного вида деятельности (умственной) на физическую. Предложенная система обеспечивала многообразие, вариативность физических упражнений, учитывала значительные индивидуальные особенности, продолжительность, сложность и интенсивность их выполнения, возраст занимающихся, уровень физической подготовленности. Замедление инволюционных процессов, оздоровительный эффект от применяемых средств физической культуры (оздоровительной гимнастики, передвижение на лыжах, плавание, спортивные игры, велосипедный спорт и др.) зависят от правильного выбора методики и рациональной организации занятий, обеспечивающих эмоциональный подъем, благоприятные условия для активного отдыха, восстановления и роста работоспособности, тонизируют нервную систему, создают чувство удовлетворения и бодрости [7, 9].

На третьем заключительном этапе системы спортивно-оздоровительных занятий – соревновательно-результативного, продолжительность которого составляла 3 месяца были предусмотрены различные спортивно-массовые мероприятия, туристские походы выходного дня, позволяющие формировать благоприятную среду для раскрытия индивидуального потенциала научно-педагогических работников, достижения значимых, личных

спортивных результатов, на котором совершенствовались этические взаимоотношения. Это завершение и результат внедрения системы спортивно-оздоровительных занятий. Участие научно-педагогических работников в соревнованиях позволяли выявить спортивные достижения, раскрыть потенциальные физические возможности. Спортивная деятельность научно-педагогических работников этих возрастных категорий способствовала повышению социального статуса, подготовке к различным видам деятельности, в том числе, научно-преподавательской, была средством достижения морального поощрения в своем коллективе, позволяла проявить и формировать способности, дарования. Туристские походы формировали ценностно-ориентационное единство внутри туристских подгрупп, обуславливающие позитивные межличностные отношения, необходимые в их профессиональной деятельности.

Результаты реализации предложенной системы спортивно-оздоровительных занятий как фактора профессиональной деятельности научно-педагогических работников вуза показали, что у занимающихся повышалась иммунная функция организма, физическая и умственная работоспособность, улучшался психоэмоциональный фон. Оздоровительный эффект от занятий физическими упражнениями основан на тесной взаимосвязи работающих мышц с нервной системой, обменом веществ, функционированием внутренних органов. При систематических занятиях физическими упражнениями людей этого возраста под действием моторно-висцеральных рефлексов происходила оптимизация и регуляция всех систем и органов, улучшался обмен веществ, доставка и использование кислорода органами и тканями, снижалось содержание холестерина и липидов, сужающих просвет сосудов. Из организма эффективно выводились продукты распада. В результате исследования нами выявлена экономизация деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой, энергетической, теплообменной и других функций. Большое значение имела психологическая разгрузка, которую обеспечивала предложенная система спортивно-оздоровительных занятий, включающая различные виды физических упражнений, методики их выполнения, дозирования физической нагрузки и соревновательная деятельность в конце тренировочно-корректирующего периода, что особенно значимо для людей среднего, пожилого и старшего возраста.

Предложенная система спортивно-оздоровительных занятий как фактор профессиональной деятельности научно-педагогических работников вуза учитывала возрастные особенности, включала индивидуальный подход к каждому занимающемуся, большое количество упражнений для развития координационных способностей, исключала физические упражнения с нагрузкой на суставы. Систематическое выполнение простых физических упражнений формировало потребность у занимающихся в регулярных занятиях, это приводило к улучшению физического состояния, повышало качество жизни научно-педагогических работников вуза, в конечном итоге замедляло процессы инволюции, облегчало тяжесть имеющихся хронических заболеваний.

Результаты эксперимента получены на основании сравнительного анализа результатов анкетирования; представлений научно-педагогических работников вуза о целевом назначении, о значимости подготовки к выполнению нормативов, о необходимости соблюдения здорового образа жизни и занятий физической культурой и спортом, о важности эмоционально-психологического состояния научно-педагогических работников вуза, положительный эффект которого получен в спортивно-оздоровительных занятиях, которые содействуют обеспечению двигательной активности, повышению их физической и умственной работоспособности и творческого долголетия.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Афолина Г.С. Методические основы проведения занятий оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста / Г.С. Афолина, А.В. Гусев, Л.Ю. Климова // Инновации и традиции в современном образовании, психологии и педагогике : международная научно-практическая конференция. – Пятигорск, 2017. – С. 23–26.

2. Васильева В.В. Критерии эффективности средств массовой физической культуры у лиц среднего и пожилого возраста / В.В. Васильева, Г.А. Мороз // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2015. – Т. 21, № 2. – С. 105–108.
3. Володкевич М.А. Мотивы занятий физической культурой и спортом у лиц пожилого возраста / М.А. Володкевич // XXI Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета. – Нижневартовск, 2019. – С. 13–15.
4. Косарев В.А. Выбор упражнений для самостоятельных занятий физической культурой в пожилом возрасте / В.А. Косарев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. XXII Всероссийская научно-практическая конференция. – Томск, 2020. – С. 48–54.
5. Кулакова М.Ф. Физическая культура в пожилом возрасте / М.Ф. Кулакова // Психолого-педагогический взгляд на профессионально-ориентированное образование. международная научно-практическая конференция. – Уфа, 2019. – С. 73–75.
6. Мартиросова Т.А. Спортивная подготовка граждан возрастной категории 50–59 лет к выполнению нормативов Комплекса ГТО / Т.А. Мартиросова, Т.Н. Поборончук // Пути повышения эффективности управленческой деятельности органов государственной власти в контексте социально-экономического развития территорий : V международная научно-практическая конференция. – Донецк, 2021. – С. 119–120.
7. Мартиросова Т.А. Спортивный туризм / Т.А. Мартиросова, В.А. Ищенко // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : XI Международная научно-практическая конференция. – Красноярск, 2021. – С. 277–280.
8. Мартиросова Т.А., Поборончук Т.Н. Подготовка преподавателей вуза к выполнению нормативов ГТО: акмеологический подход / Т.А. Мартиросова, Т.Н. Поборончук // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : XI Международная научно-практическая конференция. – Красноярск, 2021. – С. 408–412.
9. Помельников П.А. Профилактика возрастных изменений в пожилом возрасте средствами оздоровительной физической культуры / П.А. Помельников, Н.Ю. Серопян // XLV научная конференция студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа. – 2018. – С. 181.

#### REFERENCES

1. Afonina, G.S., Gusev, A.V. and Klimova, L.Yu (2017), “Methodical bases of carrying out occupations by improving physical culture with persons of advanced age”, *Innovations and traditions in modern education, psychology and pedagogy*, international scientific and practical conference, Pyatigorsk, pp. 23–26.
2. Vasilyeva, V.V. and Moroz, G.A. (2015), “Criteria for the effectiveness of mass physical culture in middle-aged and elderly people”, *Bulletin of physiotherapy and balneology*, Vol. 21, No. 2, pp. 105–108.
3. Volodkevich, M.A. (2019), “Motives for physical culture and sports in the elderly”, *XXI All-Russian Student Scientific and Practical Conference of Nizhnevartovsk State University*, Nizhnevartovsk, pp. 13–15.
4. Kosarev, V.A. (2020), “The choice of exercises for independent physical education in old age”, *Topical issues of physical culture and sports*, XXII All-Russian Scientific and Practical Conference, Tomsk, pp. 48–54.
5. Kulakova, M.F. (2019), “Physical culture in old age psychological and pedagogical view of professionally oriented education”, *International scientific and practical conference*, Ufa, pp. 73–75.
6. Martirosova, T.A. and Poboronchuk, T.N. (2021), “Sports training of citizens of the age category of 50–59 years to fulfill the standards of the TRP Complex”, *Ways to improve the efficiency of management activities of public authorities in the context of socio-economic development of territories*, V international scientific-practical conference, Donetsk, pp. 119–120.
7. Martirosova, T.A. and Ishchenko, V.A. (2021), “Sports tourism”, *Physical education, sports, physical rehabilitation and recreation: problems and development prospects*, XI International Scientific and Practical Conference, Krasnoyarsk, pp. 277–280.
8. Martirosova, T.A. and Poboronchuk, T.N. (2021), “Preparation of university teachers for the implementation of the TRP standards: an acmeological approach”, *Physical education, sports, physical rehabilitation and recreation: problems and development prospects*, XI International Scientific and Practical Conference, Krasnoyarsk, pp. 408–412.
9. Pomelnikov, P.A. and Seropyan, N.Yu. (2018), “Prevention of age-related changes in old age by means of health-improving physical culture”, *XLV scientific conference of students and young scientists of universities of the Southern Federal District*, pp. 181.