

УДК 796.011.3

М. В. Белавкина, Т. К. Придворова

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ЖЕНЩИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ТРУДОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ¹

Аннотация. Поднимаются вопросы физического воспитания женщин зрелого возраста. Рассматриваются факторы, препятствующие таким занятиям, а также основы эффективной работы.

Ключевые слова: женщины второго зрелого возраста, двигательная активность, физиологические процессы, психолого-педагогические факторы, социальные роли.

Для цитирования: Белавкина, М. В. Психофизиологические основы планирования физических нагрузок женщин второго зрелого возраста / М. В. Белавкина, Т. К. Придворова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2024. – № 1. – С. 55–60.

Актуальность. Реалии сегодняшнего дня ставят перед Россией целый ряд социально-экономических вызовов. Это, в первую очередь, западные санкции, последствия пандемии коронавируса, изменения демографических показателей. Национальный проект «Демография» затрагивает практически все слои населения и имеет задачу количественного и, что наиболее значимо, качественного улучшения показателей жизни и деятельности граждан страны. Одним из составляющих национального проекта является инициатива «Старшее поколение», в котором определена задача увеличения продолжительности здоровой жизни россиян. При этом качество жизни должно быть связано с отсутствием ограничений, вызванных возрастными изменениями и хроническими заболеваниями.

Данные исследований доказывают наличие возрастных физиологических нарушений работы организма, что может привести к развитию болезней [1]. Важно сказать, что преждевременной модификации (легкая утомляемость, снижение трудоспособности, ранние изменения памяти, ухудшение эмоциональной сферы, нарушение репродуктивной способности, адаптационных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и другое) способствуют не только физиологические изменения и генетические предрасположенности, но и неблагоприятные факторы эколого-профессиональной и социальной среды [2]. Это выражается в достаточно сильном ограничении приспособительных свойств организма, что приводит к резкому сокращению резервных возможностей функционирования органов и систем [1–3]. Поэтому остается **актуальным** поиск мер, связанных со снижением разрушительного воздействия на организм.

Литературные источники и результаты собственных наблюдений доказывают важную роль грамотно подобранной и организованной двигательной активности в решении задачи активного долголетия [4, 5]. Известно, что под воздействием занятий физическими упражнениями снижается риск таких факторов смерти, как артериальная гипертензия, диабет, ишемическая болезнь сердца и т.д. У физически активных людей риск смерти от этих факторов на 30-35% ниже. Установлено, что регулярная и правильно подобранная физическая активность добавляет к расчетной продолжительности жизни (по сравнению с людьми не занимающимися) до 6,9 лет [6].

Особое место в изучении вопросов увеличения активной фазы жизнедеятельности в исследованиях последних лет уделяется вопросам продления активного долголетия женщин [7, 8]. Это связано со многими факторами:

¹Статья рекомендована к публикации оргкомитетом по результатам 7-й Всероссийской научно-практической конференции «Теория и практика безопасности жизнедеятельности».

- удельный вес женщин среди населения в старшей возрастной группы выше в подавляющем большинстве стран мира;

- здоровье женского организма связано с реализацией репродуктивной функции, а значит рождением детей и качеством состояния здоровья подрастающего поколения;

- в современном мире женщины начинают играть все более активные роли в экономическом, политическом и социальном плане, а значит, состояние здоровья женского организма можно рассматривать как фактор вовлеченности в решения задач современного общества.

К сожалению, существует проблема недостаточно разработанных программ оздоровительной физической культуры с учетом состояния здоровья, функциональных возможностей и физического развития организма женщин данной возрастной группы [7, 8]. Во многом эта проблема связана с тем, что до недавнего времени женщины второго зрелого возраста не являлись группой, активно вовлеченной в организованную систему занятий. Однако, продление трудоспособного возраста (закрепленное юридически в ходе пенсионной реформы), увеличение продолжительности жизни объясняет увеличение количества женщин, вовлеченных в занятия физическими упражнениями в спортивных клубах и организациях.

Цель работы: определить психолого-педагогические, физиологические и социальные проявления, характерные для женщин второго зрелого возраста для отбора содержания, методов и форм построения занятий, направленных на оптимальный вариант реализации двигательной активности. Однако, для того, чтобы предложить программы, адекватные для данной группы, необходимо учитывать комплексную характеристику женщин этого возраста.

Результаты исследования. Зрелый возраст у женщин подразделяется на периоды (согласно взглядам ВОЗ, принятым в 2018 году): к первому относится возраст от 21 до 35 лет, ко второму – от 36 до 59 лет. С одной стороны, именно в зрелом возрасте человек обладает самым большим ресурсом для реализации своих планов и возможностей. Формируются устойчивые взгляды и модели поведения. Появляются финансовые возможности, осознанность принимаемых решений. И в этот же период появляются первые признаки старения: кожа становится менее эластичной, в большинстве случаев значительно изменяется вес, копятся жировые отложения, а к концу второго зрелого возраста может уменьшиться рост. Кроме того, для второго зрелого возраста женщин характерны серьезные гормональные изменения, что связано с периодом менопаузы. Из-за подобных сдвижек в организме, женщины могут ощущать упадок энергии и жизненной активности. На этом этапе многим женщинам присуща апатия, сниженная мотивация, что может привести к депрессивным состояниям. Именно поэтому в этот период важен процесс возвращения социальной активности человека на прежний уровень.

Для женщин выбранной возрастной группы характерно снижение деятельности гипоталамуса, что сопровождается повышением хрупкости костной ткани. Отмечается нехватка прогестеронов и эстрогенов, которые участвуют в защите артерий от атеросклероза, регулирование процессов терморегуляции, поддержание эластичности кожных покровов. Начинается возрастная деформация позвонков и истончение межпозвоночных дисков, что приводит к развитию остеохондрозов и радикулитов. У женщин во втором периоде зрелого возраста в состоянии покоя повышается АД и учащается ЧСС. Существенно снижаются адаптационные возможности ССС, изменяются также такие показатели, как пульсовое артериальное давление (ПАД), сердечный выброс, минутный и ударный объем крови. Проявляются значительные возрастные изменения функции внешнего дыхания, что выражается в снижении жизненной емкости легких, частоты и глубины дыхания, ухудшении легочной вентиляции.

Важность грамотно организованного процесса физического воспитания в зрелом возрасте связана и с тем, что отрицательные последствия гиподинамии и гипокинезии

проявляются в полной мере и усугубляются возрастными изменениями, в то время как в молодом возрасте компенсируется за счет естественных резервов [7].

Помимо положительного влияния двигательной активности на функциональное состояние, многие авторы подчеркивают важность таких занятий в данной возрастной группе для социальной адаптации, готовности к изменениям ролей в обществе, формирование новых социальных связей, расширение контактов, взаимодействие с людьми других поколений [9]

При организации занятий с женщинами второго зрелого возраста, необходимо учитывать ряд факторов, определяющих особенности такой работы, что схематично показано на рисунке 1.

Как правило, к наступлению зрелого возраста в жизни женщины происходят глобальные перемены, связанные с деторождением, освоением новых и разнообразных социальных ролей, выполнением трудовых функций. Достижением нашей системы образования является обязательное включение в учебный процесс организованных и продуманных с точки зрения возрастной физиологии занятий физическими упражнениями, как в общеобразовательной школе, так и в высшем учебном заведении. Однако, начало самостоятельной трудовой деятельности, создание семьи и рождение детей приводит к тому, что женщины либо снижают, либо вообще отказываются от занятий физическими упражнениями.

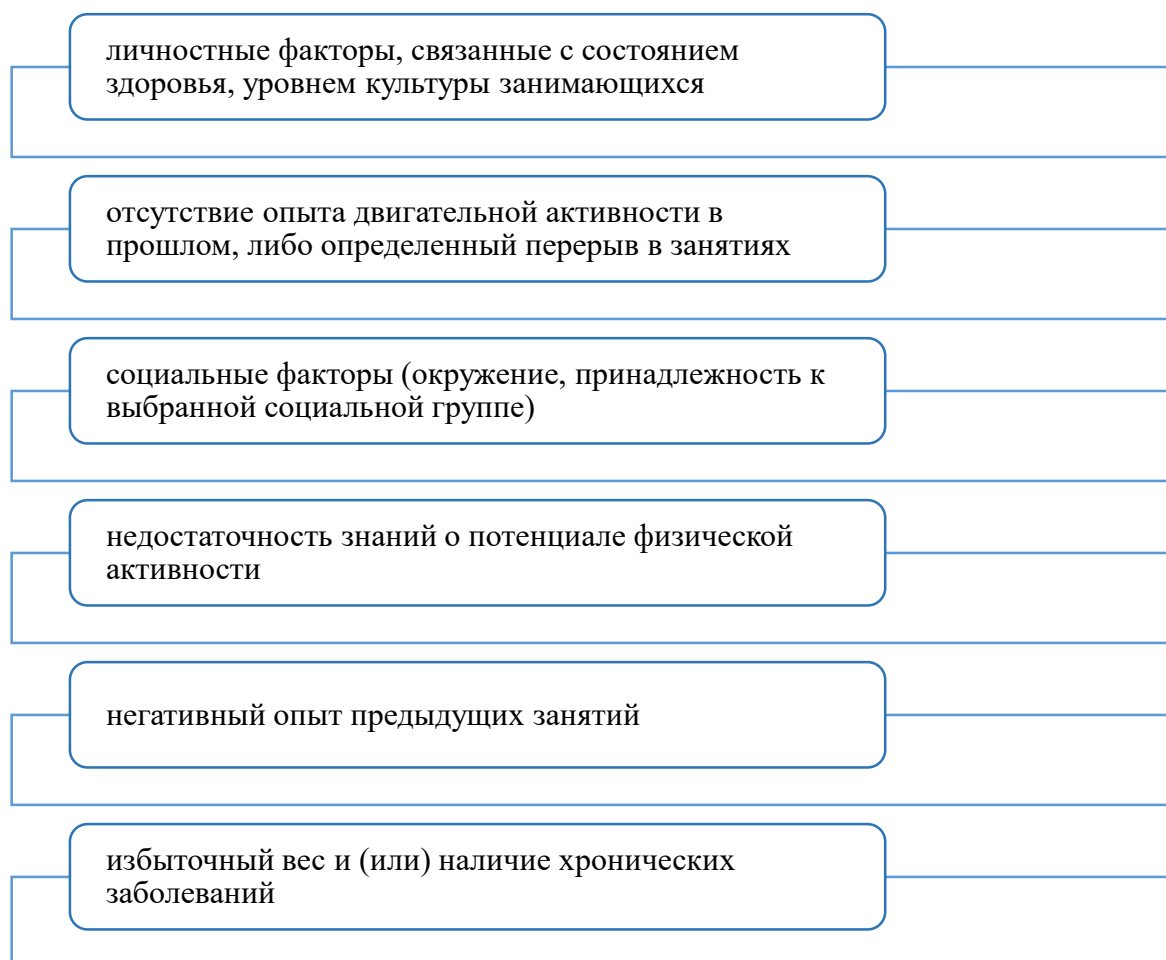


Рис. 1. Факторы, определяющие особенности построения занятий физическими упражнениями с женщинами второго зрелого возраста

Наше исследование проходило на базе одного из фитнес-клубов Советского района Ростова-на-Дону. Экспериментальный материал набирали на протяжении трех лет. Опрос 160

женщин, возобновивших занятия в спортивных и фитнес клубах после значительного перерыва, показал, что большинство (75%) не имели опыта организованных занятий, часть женщин занимались эпизодически (12 %), определённый процент (9 %) имели двигательную активность через формы бытового труда.

Наиболее распространенными причинами возобновления занятий среди женщин выбранной нами группы оказались (Рис. 2): изменения в состоянии здоровья, недовольство весоростовыми показателями, появление свободного времени и стремление его организовать, социальное окружение (наличие людей, ведущих активный образ жизни).

Женщины испытывают определенный дискомфорт, связанный с отсутствием опыта занятий, многие имели негативный предыдущий. Здесь важно не только подобрать вид физической активности, адекватный возрастным показателям и особенностям функционального состояния, но и использовать работу в малых группах, подбирая женщин по сходным индивидуально-типологическим и функциональным особенностям. Наличие общих «проблем», сопоставимая динамика изменений, схожесть интересов и представлений будет играть положительную роль и обеспечит регулярность и длительность посещения секции (клуба). Важным здесь должен являться принцип индивидуального подхода на основе физиологического обоснования оптимальной нагрузки. Для определения границ оптимальных оздоровительных физических нагрузок целесообразно учитывать функциональный тип конституции занимающихся.

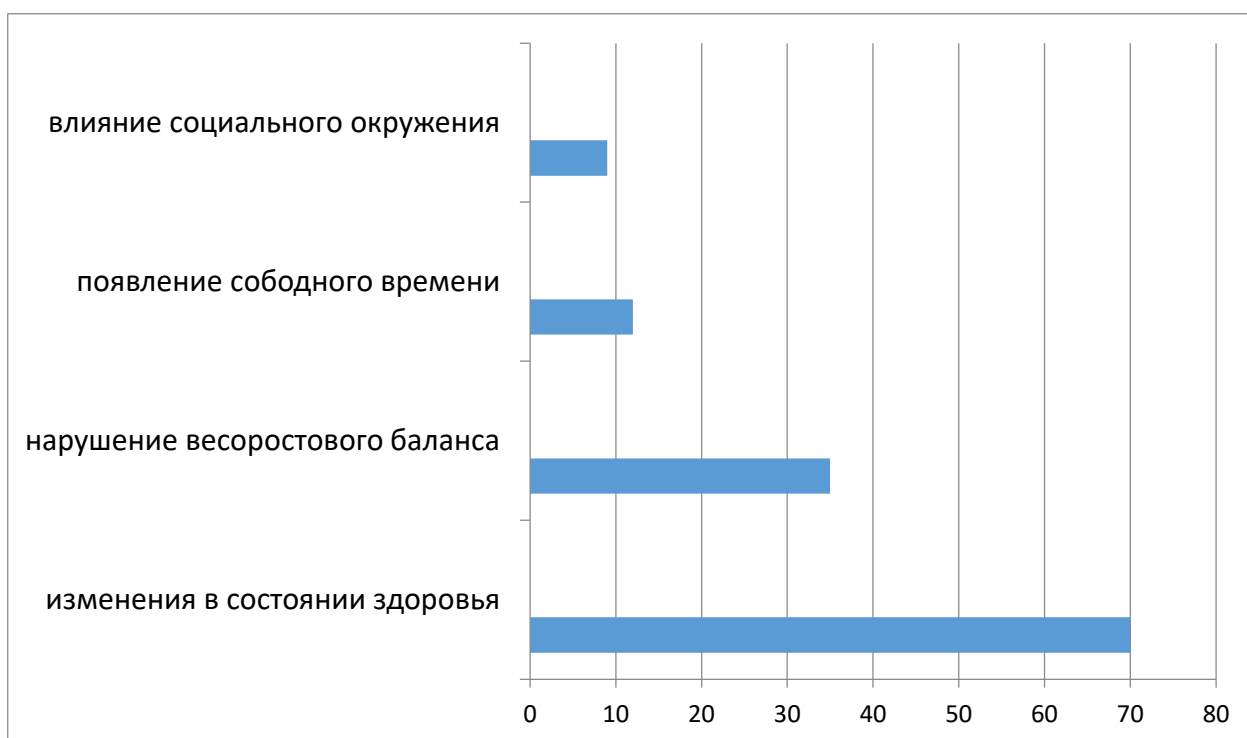


Рис. 2. Факторы, способствующие возобновлению занятий физическими упражнениями женщин второго зрелого возраста

Вывод. При составлении программ оздоровительной физической культуры женщин второго зрелого возраста, необходимо учитывать состояние здоровья, функциональные характеристики, уровень физической подготовленности, а также психолого-педагогические характеристики. Изучение барьеров, препятствующих физической активности, а также учет этих данных в стимулировании и мотивировании женщин к участию в программах физической активности, может стать одним из факторов обеспечения профессионального долголетия, будет способствовать сохранению и повышению уровня здоровья и качества жизни.

Описанные подходы считаем перспективными для составления программ сохранения трудового потенциала, обеспечения демографической и государственной безопасности.

Библиографический список

1. **Лысенко, А. В.** Профилактика преждевременного старения работающих в неблагоприятных условиях профессиональной деятельности / А. В. Лысенко, Р. Г. Шейхова, Л. С. Козина, Д. С. Лысенко, В. А. Назимко // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. –2011. –№ 4-1 (99). –С. 33–40. ISSN: 2075-4728
2. **Финоченко, Т. А.** Состояние психосоматического здоровья в неблагоприятных условиях профессиональной деятельности / Финоченко Т. А., Лысенко А. В., Лысенко Д. С.: учебное пособие. – Ростов-на-Дону: Издательство: Ростовский государственный университет путей сообщения/ –2017. – 101 с.
3. **Белавкина, М. В.** Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность. / М. В. Белавкина, А. В. Борисова, А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко, Т. А. Финоченко. –Ростов-на-Дону: РГУПС. –2022. –108 с. ISBN: 978-5-907494-06-0
4. **Лысенко, Д. С.** Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы/ Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, В. Н. Федорец, А. В. Арутюнян // University Therapeutic Journal. –2023. –Т. 5. –№ 2. –С. 57–67. DOI: 10.56871/UTJ.2023.74.66.005
5. **Белавкина, М. В.** Медицинские и психолого-педагогические аспекты организации физической культуры людей среднего и пожилого возраста / М. В. Белавкина, А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко, В. Н. Федорец // Медицина: теория и практика. –2022. –Т. 7. – № 4. –С. 52–62. DOI: 10.56871/МТР.2022.88.56.006
6. **Новоселов, В. М.** Почему мы стареем / В. М. Новоселов. – Москва.: Эксмо, 2019. – 272 с. ISBN 978-5-04-100027-1
7. **Зотова, Ф. Р.** Потенциал физической активности в обеспечении трудового долголетия женщин 45-60 лет / Ф. Р. Зотова, Ф. А. Мавлиев, Е. С. Иванова, Д. И. Гончаренко, Р. Ш. Хрущева // Наука и спорт: современные тенденции. –2023. –Т. 11. –№ 3. –С. 135–143 DOI: 10.36028/2308-8826-2023-11-3-135-143
8. **Белавкина, М. В.** Занятия аквааэробикой как способ продления профессионального долголетия женщин зрелого возраста // М. В. Белавкина, Т. К. Придворова, М. И. Тимченко // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. –2023. –№ 1 (62). –С. 19–23. ISSN: 1818-5509
9. **Якимова, Л. А.** Отношение взрослого населения России к выполнению контрольных испытаний ВФСК ГТО / Л. А. Якимова, Ю. А. Прокопчук, О. Н. Костюкова, М. В. Махинова, Н. Н. Пешков // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2021. – № 4. – С. 75–82. DOI: 10.53742/1999-6799/4_2021_75

М. V. Belavkina, T. K Pridvorova

PSYCHOPHYSIOLOGICAL BASES OF PLANNING PHYSICAL ACTIVITY FOR WOMEN OF THE SECOND MATURE AGE TO ACHIEVE WORKING LONGEVITY

Abstract. Issues of physical education of mature women are raised. The factors that impede such activities, as well as the basics of effective work, are considered.

Keywords: women of the second mature age, physical activity, physiological processes, psychological and pedagogical factors, social roles.

For citation: Kirillova, T. G. Psychophysiological foundations of planning physical activity for women of the second mature age / М. V. Belavkina,

Т. К. Pridvorova // Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putej
soobshcheniya. – 2024. – № 1. – P. 55–60.

Сведения об авторах**Белавкина Марина Валерьевна**

Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта,
кандидат педагогических наук,
доцент,
e-mail: mvbelavkina@sfedu.ru

Придворова Татьяна Константиновна

Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта,
студент,
e-mail: tpridvorova@sfedu.ru

Information about the authors**Belavkina Marina Valeryevna**

Southern Federal University (SFU),
Academy of Physical Culture and Sports,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
e-mail: mvbelavkina@sfedu.ru

Pridvorova Tatiana Konstantinovna

Southern Federal University (SFU),
Academy of Physical Culture and Sports,
Student,
e-mail: tpridvorova@sfedu.ru