

# **Направленность и содержание программно-методического обеспечения физкультурно-оздоровительной работы с лицами зрелого и пожилого возраста**

## **The orientation and content of the program and methodological support of physical culture and recreation work with people of mature age and the elderly**

УДК 796.011.1

DOI: 10.12737/2500-3305-2026-11-1-56-62

### **Ким Т.К.**

Заведующий кафедрой, ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва  
e-mail: t.k.kim@mpgu.su

### **Kim T.K.**

Head of the Department, Moscow Pedagogical State University, Moscow  
e-mail: t.k.kim@mpgu.su

### **Кривенков А.А.**

Ассистент, ФГБОУ ВО «Российский университет спорта «ГЦОЛИФК», Москва  
e-mail: vildvarg@gmail.com

### **Krivenkov A.A.**

Assistant, Russian University of Sports "GTSOLIFK", Moscow  
e-mail: vildvarg@gmail.com

### **Аннотация**

Программно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы с лицами зрелого и пожилого возраста, в настоящее время приобретает особую актуальность и требует постоянного совершенствования и адаптации к новым научным данным и социальным реалиям. Его грамотная разработка и реализация позволяют не только продлить активное долголетие, но и значительно улучшить качество жизни людей старшего поколения, способствуя их полноценной интеграции в общество и реализации потенциала, обеспечить непрерывность и преемственность процесса физического воспитания на смежных этапах онтогенеза. В статье представлены результаты внедрения в деятельность образовательных и спортивных организаций экспериментальных программ физкультурно-оздоровительной направленности с людьми старшего поколения в рамках реализации федерального проекта «Старшее поколение», национального проекта «Демография», региональных и муниципальных инициатив «Активное долголетие».

**Ключевые слова:** физкультурно-оздоровительная работа, старшее поколение, программно-методическое обеспечение.

## Abstract

Software and methodological support for physical education and health promotion programs for middle-aged and elderly individuals is currently particularly relevant and requires constant improvement and adaptation to new scientific data and social realities. Its proper development and implementation not only prolong active longevity but also significantly improve the quality of life of older adults, facilitating their full integration into society and fulfilling their potential, and ensuring the continuity and continuity of physical education across the various stages of development. This article presents the results of implementing experimental physical education and health promotion programs for older adults in educational and sports organizations as part of the federal project "Older Generation," the national project "Demography," and the regional and municipal "Active Longevity" initiatives.

**Keywords:** physical education and health promotion programs, older adults, software and methodological support.

**Введение.** На проходившем в июне 2025 г. Санкт-Петербургском международном экономическом форуме, собравшем более 20 тыс. чел. из 140 стран мира, эксперты выделили ряд глобальных вызовов, с которыми столкнулось человечество в текущем столетии. В ряду прочих особую тревогу вызывает рост так называемых цивилизационных вызовов, включая демографический кризис. Общеизвестно, что в настоящее время наблюдается тенденция старения населения, особенно в экономически развитых странах. В то же время, по данным Росстата, подобная ситуация фиксируется и в России, но тревожит не сам факт увеличения продолжительности жизни людей к чему стремится государство благодаря современным достижениям медицины и постоянному совершенствованию мер социальной поддержки для улучшения качества жизни людей, а то обстоятельство, что это происходит на фоне низкого уровня рождаемости и трансформации семейных ценностей, когда молодые люди на первый план выдвигают карьерные приоритеты, поздно вступают в брак, предпочитают иметь одного-двух детей, практикуют бездетные союзы и др. Перечисленное вызывает сокращение трудовых ресурсов необходимых для поддержания экономически активного трудового населения, что, в свою очередь, сдерживает рост экономики страны, увеличивает нагрузку на систему социальной защиты населения, здравоохранения, пенсионного обеспечения.

Решение представленной проблемы требует консолидации усилий не только со стороны государственных ведомств, но и специалистов и общественных деятелей [1, 3, 4].

Как показывает практика последних десятилетий, в Российской Федерации создаются условия для комплексного обеспечения достойного качества жизни людей старшего возраста и поддержания их физической активности и здоровья. Стимулирует деятельность в этом направлении целый ряд законодательных актов: «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2030 года» (утв. распоряжением Правительства РФ от 7 апреля 2025 года №830-р), национальные проекты «Демография», «Здравоохранение», федеральные проекты «Старшее поколение», «Спорт – норма жизни» и др.

Наряду с этим отметим, незаурядный потенциал факторов физической культуры и спорта в решении вопросов поддержания и сохранения здоровья, обеспечения высокого уровня дееспособности, физически активного образа жизни различных социально-демографических групп населения, включая лиц старшего возраста, выполняющих общественно значимые функции и задействованных в различных сферах жизнедеятельности социума. Разработка данной проблематики стимулировала поиск путей ее решения и обоснования педагогических условий для организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами зрелого и пожилого возраста.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В представленном контексте программно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы (ФОР) приобретает особую значимость, поскольку именно оно определяет эффективность и безопасность

деятельности в указанном направлении. Как показал анализ специальных информационных источников, специалисты единодушны во мнении, что направленность программно-методического обеспечения ФОР с лицами зрелого и пожилого возраста должна быть многоаспектной и учитывать специфические потребности данной категории населения [2]. В рамках исследования был разработан и экспериментально обоснован программно-методический комплекс с учетом потребностей и в соответствии с особенностями представителей старшего поколения. В табл. 1 представлены направленность, содержание и этапы реализации физкультурно-оздоровительной работы с лицами зрелого и пожилого возраста, апробированного в ходе изыскания.

Таблица 1

**Направленность, содержание и этапы реализации физкультурно-оздоровительной работы с лицами зрелого и пожилого возраста**

<i>Направленность:</i>	<i>Содержание</i>
– профилактическая	– предупреждение возрастных заболеваний и инволюционных процессов (снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, остеопороза, артрозов, деменции и т.п.); – профилактика падений и травм (развитие координации, равновесия, мышечной силы для предотвращения падений, которые являются одной из основных причин инвалидности в пожилом возрасте); – профилактика гиподинамии (борьба с малоподвижным образом жизни, который усугубляет многие возрастные проблемы).
– оздоровительно-реабилитационная	– восстановление утраченных функций после перенесенных заболеваний, травм, операций; – поддержание остаточных функций у лиц с хроническими заболеваниями, инвалидностью, для замедления прогрессирования патологий.
– физкультурно-кондиционная	– сохранение и улучшение физической работоспособности (поддержание мышечной силы, выносливости, гибкости, ловкости); – поддержание когнитивных функций, посредством приобщения к физической активности, которая улучшает кровоснабжение мозга, способствует нейрогенезу и замедляет когнитивное снижение; психоэмоциональная поддержка (снижение уровня стресса, тревожности, депрессии, улучшение настроения, повышение самооценки и социальной активности).
– социально-интеграционная	– создание условий для коммуникации и взаимодействия (групповые занятия способствуют формированию новых социальных связей, борьбе с одиночеством и социальной изоляцией); повышение качества жизни (активное участие в жизни общества, сохранение независимости и самостоятельности и т.д.).
<b>Этапы работы физкультурно-оздоровительной направленности:</b>	
<b>1) Диагностический</b>	
– первичная оценка состояния здоровья (сбор анамнеза, выявление хронических заболеваний, противопоказаний к физическим нагрузкам); – функциональное тестирование (оценка уровня физической подготовленности (сила, выносливость, гибкость, равновесие, координация); – психологическая диагностика (оценка мотивации, уровня тревожности, депрессии и др.).	

<b>2) Организационно-методический</b>			
<b>Принципы:</b>	<b>Средства</b>	<b>Методические указания</b>	<b>Методы контроля и самоконтроля:</b>
<p>Разработка программно-методического комплекса, организация и проведение занятий по экспериментальным программам строились в опоре на принципы: <b>постепенности</b> – нагрузка увеличивается плавно; <b>индивидуализации</b> – учет возраста, пола, состояния здоровья, уровня подготовленности; <b>систематичности:</b> занятия проводились регулярно не менее 3-х раз в неделю и самостоятельные занятия различными формами двигательной активности в условиях семейного быта. Использовались различные виды упражнений для поддержания интереса. При этом приоритет отдавался безопасности над интенсивностью.</p>	<p><b>Упражнения аэробной направленности:</b> ходьба (скандинавская, фоновая), терренкур, танцы (для улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы). <b>Силовые упражнения:</b> с использованием собственного веса, гантелей, эластичных лент, тренажеров и т.п. (для укрепления мышц, профилактику остеопороза). <b>Упражнения на гибкость:</b> шейпинг, йога, пилатес (для улучшения подвижности суставов, снижения мышечного напряжения). <b>Упражнения на равновесие и координацию</b> (специальные упражнения для профилактики падений, улучшения осанки, спортивные и подвижные игры (настольный теннис, волейбол, бадминтон). <b>Дыхательные упражнения</b> (для улучшения функции легких, снижения стресса и т.п.).</p>	<p><b>Рекомендации по дозированию нагрузки:</b> Определение оптимальной частоты, продолжительности и интенсивности занятий с учетом индивидуальных особенностей, состояния здоровья, подготовленности. Использование субъективных шкал (например, шкала Борга) для контроля интенсивности.</p>	<p>Ведение дневников самоконтроля, измерение ЧСС, артериального давления до и после занятий, оценка самочувствия (САН).</p>
<b>3) Реализационный</b>			
<b>Формы проведения занятий:</b>			
<p><b>Групповые занятия:</b> наиболее распространенная форма, способствующая социализации.</p>	<p><b>Индивидуальные занятия:</b> для лиц с особыми потребностями, выраженными ограничениями по показателям здоровья.</p>	<p><b>Самостоятельные занятия в условиях семейного быта:</b> С использованием видеоматериалов, онлайн-платформ и др.</p>	<p><b>Клубы по интересам:</b> Скандинавская ходьба, танцевальные группы, группы здоровья.</p>

<b>Образовательный компонент ФОР:</b>			
<b>Обучение основам здорового образа жизни:</b> Правильное питание, режим сна и бодрствования, отказ от вредных привычек.	<b>Обучение принципам безопасной физической активности:</b> Правильная техника выполнения упражнений, умение слушать свое тело, распознавать тревожные симптомы.	<b>Формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом:</b> Разъяснение долгосрочных эффектов, преодоление психологических барьеров.	<b>Формирование активной жизненной позиции:</b> Поощрение самостоятельности, инициативы, участия в общественной жизни.
<b>4) Рефлексивно-аналитический</b>			
<b>Регулярное повторное тестирование:</b> Оценка динамики физической подготовленности.	<b>Мониторинг состояния здоровья:</b> Изменение показателей артериального давления, уровня холестерина, глюкозы (при наличии медицинских показаний).	<b>Оценка качества жизни:</b> Использование опросников для оценки самочувствия, настроения, социальной активности.	<b>Коррекция программ:</b> на основе полученных данных для повышения эффективности и адаптации к изменяющимся потребностям участников.
<b>Условия для повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы:</b>			
<b>Кадровое обеспечение:</b> Требования к квалификации специалистов (наличие специального образования, знание особенностей работы с пожилыми людьми, умение оказывать первую помощь).	<b>Материально-техническое обеспечение:</b> Требования к местам проведения занятий (безопасность, доступность, комфорт); наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования (тренажеры, инвентарь, вспомогательные средства).	<b>Информационное обеспечение:</b> Распространение информации о пользе физической активности, доступных программах, местах проведения занятий (электронная почта, групповые чаты в мессенджерах, информационные листки, брошюры и т.п.).	<b>Взаимодействие с учреждениями здравоохранения, культуры, образовательными организациями, клубами по интересам по месту жительства.</b>

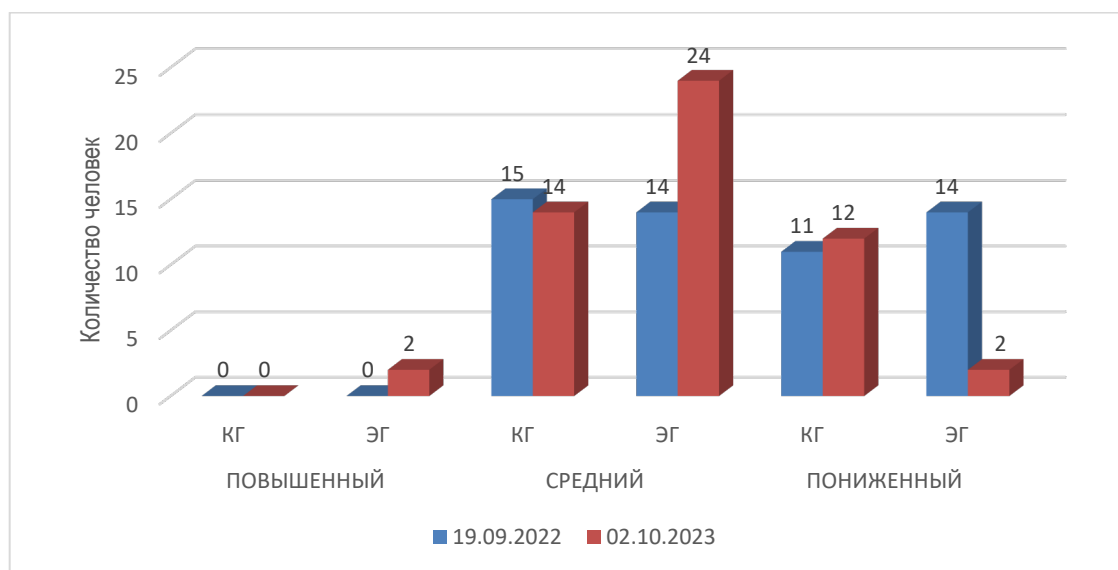
Разработанный в процессе изыскания программно-методический комплекс, включает программы физкультурно-кондиционной направленности, сочетающие различные формы и виды двигательной активности (скандинавская и фоновая ходьба, различные виды гимнастики, терренкур, спортивные игры (волейбол, настольный теннис, бадминтон, теннис и др.). Опытно-экспериментальная работа по его реализации проходила в период с 19.09.2022 по 02.10.2023 гг., на базе ГБОУ Школа № 1550 г. Москва, Института физической

культуры, спорта и здоровья МПГУ, ООО «Академия настольного тенниса» г. Чехов, с участием 148 женщин и мужчин в возрасте от 44 до 69 лет. Участники исследования были распределены в контрольные и экспериментальные группы лиц второго периода зрелого возраста – женщины 44–54 лет и мужчины 44–59 лет, а также группу лиц пожилого возраста – женщины 55–69 лет и мужчины 60–69 лет.

Оценка эффективного предложенного программно-методического обеспечения проводилась с использованием диагностического инструментария, включавшего: самооценку состояния здоровья, уровень физической подготовленности и физического состояния.

Так, по завершению опытно-экспериментальной работы у участников экспериментальных групп отмечены статистически значимые ( $p < 0,05$ ) улучшения по следующим показателям: «общее состояние здоровья», «социальное функционирование», «психическое здоровье» – среди мужчин и женщин обеих возрастных групп; «физическое функционирование» – среди мужчин обеих возрастных групп и пожилых женщин; «жизненная активность» – среди женщин обеих возрастных групп и пожилых мужчин; «ролевое функционирование, обусловленное физическим состоянием» – среди пожилых женщин. Также отметим, что по показателям физической подготовленности наибольший прирост зафиксирован в тесте Купера (12-минутная ходьба) и ходьба Рокпорта ( $p < 0,05$ ).

В качестве примера эффективности экспериментальных программ приведем данные количественного распределения мужчин контрольной и экспериментальной групп второго периода зрелого возраста по исходным (19.09.2022) и итоговым (02.10.2023) значениям параметра – «уровень физического состояния». Как представлено на рис. 1, показатели физического состояния участников зафиксированы на уровне «средних» и «повышенных» значений. Аналогичная тенденция наблюдается и в других группах мужчин и женщин второго периода зрелого и пожилого возраста [1].



**Рис. 1.** Исходное/итоговое распределение мужчин 44–59 лет по показателю «уровень физического состояния», количество чел.

Наряду с программами различной направленности программно-методический комплекс включает учебно-методические материалы для специалистов, работающих с лицами зрелого и пожилого возраста: планы физкультурно-оздоровительных и физкультурно-рекреационных занятий, планы мероприятий физкультурно-спортивной направленности; конспекты для проведения самостоятельных занятий, включающие комплексы упражнений для разминки, укрепления различных мышечных групп, дыхательной гимнастики и т.п.; диагностический инструментарий для оценки эффективности занятий, показателей физической подготовленности, работоспособности; средства и методы контроля психического состояния и т.п.; ссылки на полезные ресурсы, перечень специальной литературы.

**Заключение.** Таким образом, результаты исследования могут быть использованы в практике работы с лицами зрелого и пожилого возраста в рамках реализации федерального проекта «Старшее поколение», национального проекта «Демография», региональных и муниципальных инициатив «Активное долголетие» при организации физкультурно-оздоровительной работы и проектировании программ физкультурно-спортивной направленности и других методических материалов для людей старшего поколения.

Программно-методическое обеспечение физкультурно-оздоровительной работы с лицами зрелого и пожилого возраста – это динамичная система, требующая постоянного совершенствования и адаптации к новым научным данным и социальным реалиям. Её грамотная разработка и реализация позволяют не только продлить активное долголетие, но и значительно улучшить качество жизни людей старшего поколения, способствуя их полноценной интеграции в общество и реализации потенциала, обеспечить непрерывность и преемственность процесса физического воспитания на смежных этапах онтогенеза. Инвестиции в развитие данного направления – это вклад в будущее здорового и активного общества.

### Литература

1. Кривенков А.А. Влияние занятий разными видами физических упражнений на двигательную активность людей пожилого возраста / А.А. Кривенков, Т.К. Ким // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. — 2021. — № 1 (191). — С. 165–168.
2. Кривенков А.А. Оценка психоэмоционального состояния лиц пожилого возраста, занимающихся по программам физкультурно-оздоровительной направленности в рамках проекта "Московское долголетие" / А.А. Кривенков, Т.К. Ким // Журнал педагогических исследований. — 2020. — Т. 5. — № 3. — С. 38–46.
3. Танатова Д.К. Физическая активность и спорт в жизни старшего поколения российских городов / Д.К. Танатова, Т.Н. Юдина, И.В. Королев // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2021. — Т. 29. — № 1. — С. 107–112.
4. Фонарев Д.В. Анализ состояния физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста по месту жительства / Д.В. Фонарев, Т.В. Воробьев, А.А. Ахметова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. — 2024. — №4. — С. 46–53.