

**Оценка психоэмоционального состояния лиц  
пожилого возраста, занимающихся по программам  
физкультурно-оздоровительной направленности  
в рамках проекта «Московское долголетие»**

**Assessment of the psycho-emotional state of elderly  
people engaged in physical education and health-  
improvement programs under the Moscow Longevity  
Project**

УДК 374.7

Получено: 16.05.2020

Одобрено: 29.05.2020

Опубликовано: 25.06.2020

**Кривенков А.А.**

Магистр, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, г. Москва  
e-mail: vildvarg001@gmail.com,

**Krivenkov A.A.**

Master's Degree Student, Russian State University of Physical Culture and Sports, Youth and Tourism, Moscow  
e-mail: vildvarg001@gmail.com,

**Ким Т.К.**

Д-р пед. наук, доцент, заведующая кафедрой теоретических основ физической культуры и спорта, и. о. заместителя директора по научной работе, Института физической культуры, спорта и здоровья Московского педагогического государственного университета, г. Москва  
e-mail: kim.tatiana@mail.ru

**Kim T.K.**

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theoretical Basics of Physical Culture and Sports, Acting Deputy Director for Research, Institute of Physical Culture, Sports and Health, Moscow Pedagogical State University, Moscow.  
e-mail: kim.tatiana@mail.ru

**Аннотация**

Статья освещает опыт организации занятий различными формами двигательной активности с лицами пожилого возраста в рамках проекта «Московское долголетие». Анализ показателей самооценки психоэмоционального состояния занимающихся 60–75 лет с использованием методики САН констатирует позитивную динамику параметров «самочувствие», «активность» и «настроение». Педагогические наблюдения и беседы позволяют заключить, что наиболее привлекательными формами занятий физическими упражнениями для старшего поколения являются скандинавская ходьба и гимнастика. Также подчеркнём, что совместные занятия физическими упражнениями позволяют не только оптимизировать

## ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

двигательный режим лиц преклонного возраста, но и обеспечить активный досуг и эмоционально насыщенное общение со своими сверстниками.

**Ключевые слова:** лица пожилого возраста, программа, проект «Московское долголетие», опросник САН, общая физическая подготовка, скандинавская ходьба, гимнастика.

### **Abstract**

The article highlights the experience of organizing classes in various forms of motor activity with elderly people as part of the Moscow Longevity Project. The analysis of indicators of self-esteem of psycho-emotional state of those engaged 60-75 years old using the method of SAS states the positive dynamics of parameters "well-being", "activity" and "mood". Pedagogical observations and conversations allow us to conclude that the most attractive forms of physical exercises for the older generation are Nordic walking and gymnastics. It should be also emphasized that joint physical exercises allow not only to optimize the motor regime of elderly people, but also to provide active leisure and emotionally rich communication with their peers.

**Keywords:** elderly people, program, project "Moscow longevity", SAS questionnaire, general physical training, Nordic walking, gymnast.

**Введение.** В концепции федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» отмечается, что для улучшения здоровья населения и увеличения продолжительности жизни необходимо вовлекать большее количество граждан в спортивно-массовую и физкультурно-оздоровительную деятельность [5]. Одним из активнодействующих в данном направлении, в настоящее время, предстаёт проект «Московское долголетие», позволяющий расширить возможности для участия лиц зрелого и старшего возраста в культурных, образовательных, физкультурных, оздоровительных и иных досуговых мероприятиях. Представленная программа помогает старшему поколению москвичей вести активный образ жизни и бесплатно использовать возможности городской инфраструктуры для реализации своих потребностей и интересов. В процессе занятий решается следующий комплекс задач, направленный на улучшение здоровья, получение новых знаний и навыков, расширение круга общения и организацию содержательного досуга горожан старше 55 лет. Одним из курсов городского проекта «Московское долголетие» является вовлечение людей пожилого возраста в различные физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые программы и мероприятия [3, 4].

**Цель исследования** заключалась в оценке влияния занятий по программам физкультурно-оздоровительной направленности в рамках проекта «Московское долголетие» на психоэмоциональное состояние занимающихся 60–75 лет.

**Методы и организация исследования.** В работе мы использовали следующий комплекс методов: анализ специальной научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; опросные методы (методика САН), математико-статистические методы обработки полученных данных.

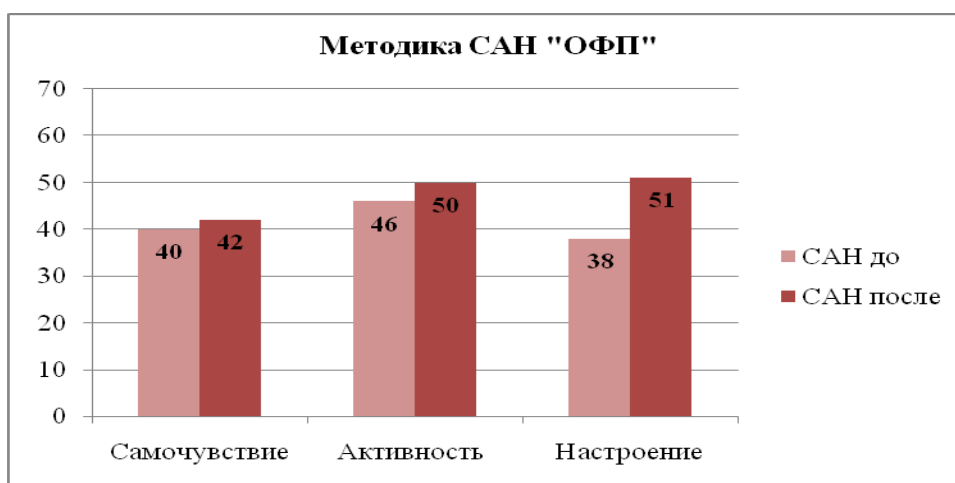
Исследование проводилось на базе клубного формирования при центральной библиотеке г. Видное, с участием лиц пожилого возраста (60–75 лет). Для оценки психоэмоционального состояния занимающихся по программам физкультурно-оздоровительной направленности в рамках проекта «Московское долголетие» использовалась методика САН (самочувствие, активность, настроение) [1, 2]. Программы физкультурно-оздоровительной направленности включали занятия по «Общей физической подготовке» (ОФП), «Скандинавской ходьбе» и «Гимнастике». Выбор программ строился на основе изучения интересов и потребностей контингента, востребованности различных форм двигательной активности наиболее приемлемых для данной возрастной группы и с учётом их состояния здоровья и уровень физической подготовленности. Анкетирование проводилось до занятия и сразу после его окончания. В каждой группе было опрошено по 12 чел. в

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
возрасте от 60 до 75 лет (26 женщин и 10 мужчин). Сбор информации проводился в период с 09.09.2019 по 30.09.2019 г. Обработка полученных результатов осуществлялась с 01.10.2019 по 04.10.2019 г.

Ниже приводятся фрагменты планов-конспектов занятий по экспериментальным программам и результаты оценки психоэмоционального состояния лиц пожилого возраста, занимающихся по данным программам (табл. 2, 4, 6 и рис. 1–3).

**Фрагмент плана-конспекта основной части тренировочного занятия  
по программе «ОФП» (общая физическая подготовка)**

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка
Основная (25 мин.)	<p><b>Динамические и статические силовые упражнения</b> на все мышечные группы с дополнительным отягощением, с использованием спортивного оборудования и без них:</p> <p>1) И.п. – О.с.: – напряжение мышц шеи 3–4 секунды в положении рук на лбу, на затылке, на боку; – напряжение мышц груди 6–8 секунд – сжатие мяча, положение рук перед грудью, над головой, опущены вдоль туловища; – с гимнастической палкой – отведение ноги назад при одновременном подъёме рук вперёд-вверх; – приседания с удержанием статической позы в нижней точке 4–8 секунд;</p> <p>2) И.п. стоя на коленях: – сед на пятки;</p> <p>3) И.п. лёжа на животе: – подъём корпуса со сведением лопаток и удержание в этом положении 4 секунды; – одновременный подъём разноименных вытянутой вперёд руки и ноги; – сгибание попеременное ног в коленных суставах – «молоток».</p> <p>4) И.п. лёжа на спине: – подъём таза; – притягивание колена к груди с одновременным подъёмом корпуса; – сгибание ног к груди в тазобедренном суставе.</p> <p>После каждого упражнения выполняются 4 восстановительных вдоха-выдоха</p>	<p>по 8 раз в каждом положении рук по 3 раза в каждом положении рук по 6–8 раз</p> <p>по 10–12 раз</p> <p>по 15 раз по 10 раз</p> <p>по 10 раз в каждом положении рук по 10 раз каждой ногой</p> <p>по 10 раз</p> <p>по 6–8 раз каждой ногой</p> <p>по 10–12 раз</p>



**Рис. 1.** Динамика показателей по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение» у занимающихся по программе «ОФП» до и после занятий, n=12, в ус.ед.

**Сводная таблица значений измеряемых параметров, по оценке занимающихся по программе «ОФП» (Критерий Вилкоксона)**

Показатели САН	До измерения, t <sub>до</sub>	После измерения, t <sub>после</sub>	Разность (t <sub>до</sub> – t <sub>после</sub> )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
Самочувствие	40	42	2	2	1
Активность	46	50	4	4	2
Настроение	38	51	13	13	3
	Сумма				6

Эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}$  (при  $p \leq 0,01$ ). Таким образом, гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опытно-экспериментальной работы.

Таблица 3

**Фрагмент плана-конспекта основной части занятия по программе «Гимнастика»**

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка
Основная (25 мин.)	<b><u>Суставная гимнастика для позвоночника</u></b>	
	1) И.п. – лежа на спине. Выпрямленную левую ногу положить на правую. Руки в стороны. Спиральный поворот влево. Голову повернуть вправо. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.	5–8 раз
	2) И.п. – лежа на спине. Ноги прямые. Стопы на себя. Руки в стороны. Пятку левой стопы положить на пальцы правой стопы. Спиральный поворот влево. Голову – вправо. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.	5–8 раз
	3) И.п. – лежа на спине. Руки в стороны. Стопу согнутой правой ноги поставить на коленную чашечку выпрямленной левой. Спиральный поворот влево. Голову – вправо. Стараться коснуться коленом пола. Поворот в другую сторону. То же с другой ноги.	5–8 раз
	4) И.п. – лежа на спине. Руки в стороны. Широко расставить ноги, согнув их в коленях. Ступни поставить на пол. Спиральный поворот влево. Голову – вправо. Ноги по всей длине соприкасаются с полом.	5–8 раз
	5) И.п. – лежа на спине. Руки в стороны. Согнуть ноги, сведя колени и ступни. Спиральный поворот влево. Голову – вправо. Ноги постараться прижать к полу. Поворот в другую сторону.	по 15 раз
	<b><u>Суставная гимнастика для нижних конечностей</u></b>	
6) И.п. – сед ноги вместе, носки на себя. Сгибать и разгибать стопы. Сначала попеременно, затем одновременно.	по 10 раз	
7) И.п. – то же. Вращательные движения стопами – также по 10 раз, сначала внутрь, потом наружу.	20–30 с	

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

	<p>8) И.п. – то же. Большие пальцы рук упираются в середину верхней части подошвы (между подушечками пальцев ног), остальные пальцы обхватывают стопу с внешней стороны. На выдохе скрутка стопы подошвой вверх с одновременным наклоном корпуса. Аналогично выполняется скрутка стопы подошвой вниз.</p> <p>9) И.п. – стойка ноги скрестно с опорой на наружные края стоп, руки на поясе. 1 – подняться на носки; 2 – вернуться в И.п. Усложнить перекатом на пятки.</p> <p>10) И.п. – стойка руки на поясе. Ходьба на носках.</p>	<p>20–30 с</p> <p>20–30 с</p>
--	---	-------------------------------

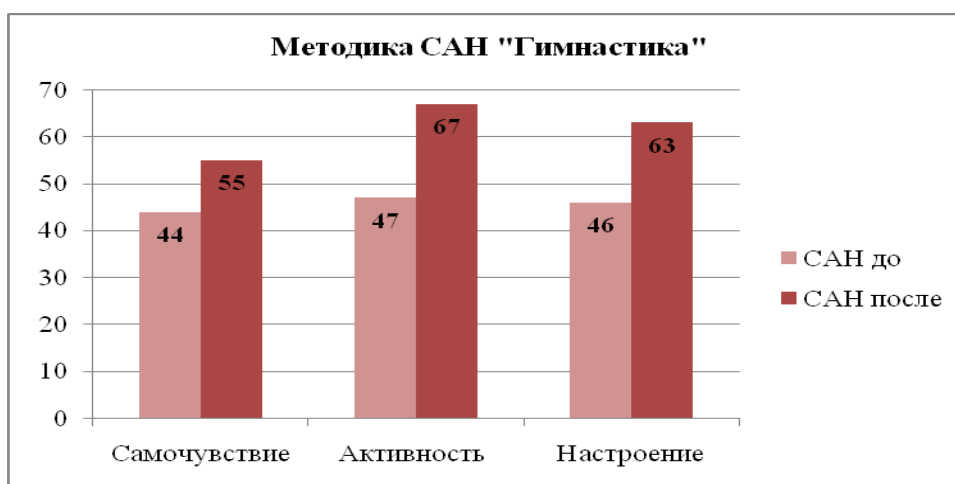


Рис. 2. Динамика показателей по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение» у занимающихся по программе «Гимнастика» до и после занятий, n=12, в ус.ед.

Таблица 4

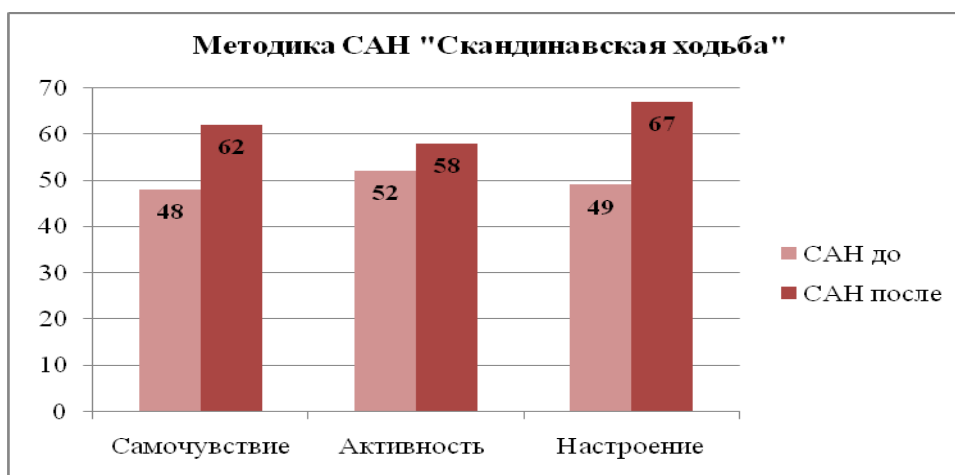
Сводная таблица значений измеряемых параметров, по оценке занимающихся по программе «Гимнастика» (Критерий Вилкоксона)

Показатели САН	До измерения, $t_{до}$	После измерения, $t_{после}$	Разность ( $t_{до} - t_{после}$ )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
Самочувствие	44	55	11	11	1
Активность	47	67	20	20	3
Настроение	46	63	17	17	2
	Сумма				6

Эмпирическое значение  $T$  попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}$  (при  $p \leq 0,01$ ). Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опытно-экспериментальной работы.

Фрагмент плана-конспекта основной части занятия  
по программе «Скандинавская ходьба»

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка
Основная (25 мин.)	<i>Специально-подготовительные упражнения:</i> 1) И.п. Взять палки (одна рука около ремешка, другая – около наконечника), поднять вверх. 1 – наклон вправо; 2 – И.п. 3,4 – тоже влево	4-6 раз
	2) И.п. Палки в руках поставлены слегка за спиной. Приседания	4-6 раз
	3) И.п. Палки за спиной, руки немного шире, чем ширина плеч; 1 – поднять палки вверх; 2 – И.п.	4-6 раз
	4) И.п. Стойка, палки перед собой. 1 – 3 –пружинящие наклоны вперед, опираясь на палки; 4 – И.п.	4-6 раз
	5) И.п. Стойка ноги врозь, палки перед собой. 1 – поставить прямую правую ногу на пятку вперед, носок вверх; 2 – согнуть левую ногу в колене, 3 – наклониться вперед. Задержаться на 15 секунд; 4 – И.п. 5 – 8 тоже другой ногой	4-6 раз
	6) Занимающиеся передвигаются по стадиону скандинавской ходьбой, периодически меняя темп движений (от спокойного 4–6 км/ч до умеренно быстрого 6–7 км/ч). Обращают внимание на рекомендации преподавателя, стараются исправить появляющиеся технические ошибки, проводят измерения ЧСС в начале и после полученной нагрузки, оценивают свое самочувствие.	17–20 мин.



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Рис. 3.** Динамика показателей по шкалам «Самочувствие», «Активность», «Настроение» занимающихся по программе «Скандинавская ходьба» до и после занятий, n=12, в ус.ед.

Таблица 6

**Сводная таблица значений измеряемых параметров, по оценке занимающихся по программе «Скандинавская ходьба» (Критерий Вилкоксона)**

Показатели САН	До измерения, t <sub>до</sub>	После измерения, t <sub>после</sub>	Разность (t <sub>до</sub> – t <sub>после</sub> )	Абсолютное значение разности	Ранговый номер разности
Самочувствие	48	62	14	14	2
Активность	52	58	6	6	1
Настроение	49	67	18	18	3
	Сумма				6

Эмпирическое значение T попадает в зону значимости:  $T_{эмп} < T_{кр}$  (при  $p \leq 0,01$ ). Гипотеза  $H_0$  принимается. Показатели после эксперимента превышают значения показателей до опытно-экспериментальной работы.

**Выводы.** Программы для лиц пожилого возраста: «Общая физическая подготовка», «Гимнастика», «Скандинавская ходьба» привели к улучшению показателей «Самочувствие», «Активность» и «Настроение». По критерию «Самочувствие» наибольший эффект имела программа «Скандинавская ходьба» – прирост составил 14 условных баллов. Наименьший прирост из исследуемых программ показала программа «Общая физическая подготовка» – прирост составил 2 условных балла. Достаточно высокий результат оценки параметра «Самочувствие» показала программа «Гимнастика» – прирост составил 11 условных баллов. Соответствующие результаты по критерию «Активность» по этим программам следующие: «Скандинавская ходьба» – 6 условных баллов, «Общая физическая подготовка» – 4 условных балла, «Гимнастика» – 20 условных баллов, что является максимальным приростом среди представленных программ. По критерию «Настроение» наиболее эффективными оказались программы «Скандинавская ходьба» и «Гимнастика», прирост составил 18 и 17 условных баллов соответственно. Программа «Общая физическая подготовка» показала прирост 13 условных баллов. Таким образом, можно констатировать, что контингент лиц пожилого возраста проявляют высокую заинтересованность и потребность в регулярных занятиях различными формами и видами двигательной активности, с удовольствием посещают занятия по различным видам спорта. В личной беседе с представителями данной социальной группы выявлено, что немаловажную роль играют возможность общаться со своими сверстниками, получить квалифицированную методическую помощь инструктора по видам спорта, наблюдать за своим здоровьем, приобщиться к здоровому физически активному образу жизни.

При этом также подчеркнём, что развитие того или иного вида спорта или формы двигательной активности зависит от многих факторов: наличия соответствующей физкультурно-спортивной инфраструктуры и спортивного инвентаря, квалифицированных специалистов, возможности получить компетентную помощь и рекомендации медицинских работников. Постоянный мониторинг этих и иных вопросов позволит более эффективно выстроить физкультурно-оздоровительную работу с лицами пожилого и старшего возраста, сохранить их высокую дееспособность, продлить активное долголетие и тем самым реализовать отдельные пункты концепции на практике, осуществлять поиск наиболее



ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ востребованных форм двигательной активности и видом спорта среди различных социально-демографических групп населения, включая лиц пожилого и старшего возраста.

### **Литература**

1. *Истратова, О.Н.* Психодиагностика. Коллекция лучших тестов / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 375 с.
2. *Карелин, А.А.* Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. – Москва: Изд-во Эксмо, 2006. – 416 с.
3. *Люсова, О.В.* Особенности формирования психологического здоровья женщин «третьего возраста» / О.В. Люсова // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – Волгоград: ВГАФК. – 2014. – № 4 (10).
4. Московское долголетие [Электронный ресурс]. URL: <https://www.mos.ru>. (дата обращения: 04.10.19).
5. <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26361/>