

ОРГАНИЗАЦИОННАЯ МОДЕЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ: МЕЖВЕДОМСТВЕННЫЙ ПОДХОД ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

ВОРОБЬЕВ Тарас Валерьевич
учитель физической культуры
Средняя общеобразовательная школа № 7
г. Чайковский, Россия

Вовлечение пожилого населения в физкультурно-оздоровительную деятельность является актуальной проблемой. Авторами предложена организационная модель физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства. Модель основана на объединении материально-технической базы и кадрового состава государственных учреждений, органов местного самоуправления и негосударственных организаций. Описаны условия и специфика применения модели на практике. Реализация предложенной модели позволит улучшить здоровье пожилых людей.

Ключевые слова: организационная модель, физкультурно-оздоровительная работа, здоровье, физическая активность, пожилые люди.

Введение. С возрастом у пожилых людей усугубляются проблемы со здоровьем, что обусловлено естественными инволюционными процессами [4, с. 51]. К тому же пожилые люди не уделяют должного внимания заботе о своем здоровье и профилактике заболеваний [3, с.187].

Одной из главных профилактических мер в отношении здоровья является физическая активность [1, с. 32]. В связи с этим все более актуальным становится обеспечение пожилым людям возможности вести активный и здоровый образ жизни путем вовлечения их в занятия физической культурой и спортом. Решение данной проблемы осуществляется через реализацию государственных проектов, стратегий, целевых программ и грантовых механизмов.

Цель исследования – создание организационной модели физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства.

Организация и методы исследования. В результате теоретического анализа и обобщения информации из научных и методических

источников, а также ранее проведенного социологического исследования были выявлены проблемы в организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства. С помощью метода моделирования была создана организационная модель физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства.

Результаты исследования и их обсуждение. В своем прошлом исследовании [5, с. 50-51] мы определили проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилым населением в городе Чайковский. Выявили мотивационно-потребностные установки к физической активности женщин пожилого возраста. На основе полученных результатов мы создали организационную модель физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства, которая помогает решить выявленные организационные проблемы (рисунок 1).

Целью физкультурно-оздоровительной работы является улучшение физического и психического здоровья, а также повышение качества жизни пожилых людей.



Примечание: ПК – Пермский край, МБОУ «СОШ» – муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа», ГБУЗ – государственное бюджетное учреждение здравоохранения

Рисунок 1. Организационная модель физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства

В соответствии с нормативно-правовыми актами и стратегическими документами РФ, для проведения физкультурно-оздоровительных занятий с пожилыми людьми разрешается использовать материально-техническую базу и кадровый состав государственных учреждений, органов местного самоуправления и негосударственных организаций.

Мы выделяем следующие формы физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства: групповые и самостоятельные занятия, информационно-просветительские и массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия; медицинские осмотры и консультации, которые позволяют учитывать особенности возраста и состояния здоровья занимающихся.

Групповые занятия проводятся на базе общеобразовательного учреждения, которое предоставляет свою спортивную инфраструктуру. Учителя физической культуры выступают в роли тренеров, проводя бесплатные занятия, в рамках реализации краевого проекта по обеспечению

печению условий для развития физической культуры и массового спорта. Занятия включают суставную гимнастику, пилатес, скандинавскую ходьбу и другие виды активности, адаптированные для пожилых людей [2, с. 209].

Самостоятельные занятия проводятся на открытых спортивных площадках, в лесопарковой зоне и на уличных тренажерах микрорайона на основе полученных знаний и опыта на групповых занятиях. Занятия на свежем воздухе полезны для сердечно-сосудистой системы и умственной деятельности. Несмотря на доступность, такие площадки используются недостаточно активно, что требует дополнительной мотивации и информирования населения.

Для информирования населения в области оздоровления проводится информационно-просветительская работа. На базе Центра общественного здоровья и медицинской профилактики проводятся лекции, консультации и мастер-классы по основам здорового образа жизни, правильному питанию, физической ак-

тивности и сохранению когнитивных функций. Информация о мероприятиях и рекомендациях распространяется через официальные сайты, социальные сети и местные СМИ. В этом активно участвуют администрация города, Центр общественного здоровья и медицинской профилактики, Совет микрорайона и ветеранские организации.

Массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия организуются совместными усилиями Управления физической культуры и спорта, ветеранских организаций. Ежегодно проводятся «Кросс Нации», «День физкультурника» и «Лыжня России», а также Спартакиада для пожилых людей. Открытие и закрытие мероприятий сопровождаются массовыми зарядками, что способствует вовлечению пожилых людей в активную жизнь. В рамках проекта «Активное долголетие» выделяется финансирование на проведение мероприятий для пенсионеров. Ветеранские организации играют ключевую роль в организации отборочных соревнований для участия в региональных спартакиадах.

Медицинские осмотры и консультации. В рамках профилактических осмотров в Центре общественного здоровья и медицинской профилактики пожилые люди проходят бесплатные обследования по изучению состояния сердечно-сосудистой и дыхательных систем, по измерению антропометрических показателей тела и получают рекомендации по улучшению здоровья от терапевта. Назначается дата следующего обследования, что позволяет регулярно отслеживать динамику

состояния здоровья.

Все упомянутые элементы организационной структуры дают возможность создать эффективную программу физкультурно-оздоровительных занятий. Описание программы и ее результаты можно найти в наших публикациях.

По нашему мнению, данная организационная модель может быть успешно применена в любом районе города. При этом мы считаем, что компоненты модели можно адаптировать под конкретные условия и ресурсы муниципальных образований и общественных организаций.

Заключение. Изучение научных трудов и статистических материалов демонстрирует потребность в улучшении физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми. Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства включает разнообразные формы активности, направленные на улучшение здоровья, повышение физической активности и качества жизни.

Представленная модель демонстрирует эффективность сетевого взаимодействия учреждений образования, здравоохранения, органов местного самоуправления и общественных организаций. Наша организационная модель помогает решить проблему нехватки материально-технической базы и квалифицированных кадров, которые требуются для физкультурно-оздоровительной работы с населением. Ключевыми факторами успеха являются: доступность инфраструктуры, дифференцированный подход, системный мониторинг здоровья и межведомственная координация.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аганов С.С., Зюкин А.А. Физическая культура в старости и ее польза // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. – 2021. – № 2(51). – С. 31-34.
2. Воробьев Т.В., Фонарев Д.В. Обоснование блоковой программы с когнитивно-деятельностной направленностью для пожилых женщин // Наука и спорт: современные тенденции. – 2024. – Т. 12, № 4. – С. 205-211.
3. Груздева М.А., Барсуков В.Н. Здоровье населения старших возрастов: современные вызовы // Society and Security Insights. – 2018. – Т. 1, № 4. – С. 184-191.
4. Ермакова Е.Г. Возрастные особенности содержания занятий по физической культуре // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 4-1 (43). – С. 48-52.
5. Фонарев Д.В., Воробьев Т.В., Ахметова А.А. Анализ состояния физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста по месту жительства // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2024. – № 4. – С. 46-53.

ORGANIZATIONAL MODEL OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS WORK WITH THE ELDERLY: AN INTERDEPARTMENTAL APPROACH AT THE PLACE OF RESIDENCE

VOROB'EV Taras Valerievich
Physical Education Teacher
Secondary Comprehensive School № 7
Tchaikovsky, Russia

The involvement of the elderly population in physical education and recreation activities is an urgent problem. The authors propose an organizational model of physical culture and wellness work at the place of residence. The model is based on combining the material and technical base and personnel of government agencies, local governments and non-governmental organizations. The conditions and specifics of applying the model in practice are described. The implementation of the proposed model will improve the health of the elderly.

Keywords: organizational model, physical culture and wellness work, health, physical activity, the elderly.