

При этом появляется возможность автоматизации тренировочного процесса с учетом показаний датчиков давления 17, 18, датчика перемещения 19 и кардио-датчика 20. Причем возможность установки других датчиков для снятия параметров процесса тренировки не ограничивается для встроенной в центральном пульте управления 16 упомянутой микропроцессорной системы.

Предлагаемая усовершенствованная пневматическая схема нагрузочного комплекса защищена патентом РБ на изобретение [3].

### **Список литературы:**

1. Изобретение №10565: пат. – Оpubл. 30.11.2005 г.
2. МПК А 63В 21/00 : пат. RU 62530 U1 приоритет 29.08.2006. – Оpubл. 27.04.2007.
3. Изобретение № 12663: пат. – Оpubл. 21.04.2021 г.

УДК 796.0

## **ИНКЛЮЗИВНЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ И ФИТНЕСА ЛИЦАМИ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА**

### **INCLUSIVE APPROACH IN THE ORGANIZATION OF CLASSES WITH THE USE OF TECHNICAL MEANS AND FITNESS BY PERSONS OF RETIREMENT AGE**

**Кудрицкий В. Н.,** канд. пед. наук, доцент,  
**Хевук Н. Н.,** заслуженный тренер Республики Беларусь,  
**Новицкий А. А.,** заслуженный тренер Республики Беларусь  
Брестская областная общественная организация  
«Ветераны ФКиС», г. Брест.

**АННОТАЦИЯ.** Инклюзия рассматривается как процесс включения граждан пожилого возраста в социум для продолжения активной жизненной позиции наряду с регулярными занятиями физиче-

ской культурой, спортом и фитнесом [1]. Это позволит каждому человеку независимо от возраста продолжить равноправно участвовать в общественной жизни в любой сфере деятельности. В этом направлении жизни лиц пенсионного возраста помогут регулярные занятия с использованием технических средств обучения и тренажеров, а также занятия фитнесом.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** инклюзия, процесс, пожилой возраст, физическая культура, фитнес, технические средства, тренажеры.

**ABSTRACT.** Inclusion is considered as a process of inclusion of elderly citizens in society to continue an active life position along with regular physical education, sports and fitness [1]. This will allow everyone, regardless of age, to continue to participate equally in public life in any field of activity. Regular classes with the use of technical training tools and simulators, as well as fitness classes will help in this direction of the life of people of retirement age.

**KEYWORDS:** inclusion, process, old age, physical culture, fitness, technical means, simulators.

Основной проблемой в организации занятий с людьми пенсионного возраста является индивидуальный подход к каждому в зависимости от состояния здоровья и желанием заниматься избранным направлением в области физической культуры. В этой связи было предложено два простых, но эффективных варианта организации занятий с данным контингентом занимающихся, это занятия на кардиотренажерах и фитнесом. С этой целью нами был проведен педагогический опрос среди данной категории людей, в котором приняло участие 30 респондентов мужского и женского пола в возрасте от шестидесяти лет и старше. В содержание анкеты было включено два вопроса: «Желаете Вы заниматься на кардиотренажерах?»; «Желаете Вы заниматься фитнесом?»

В результате обработки анкетных данных было определено, что 66,5 % (20 чел.) респондентов изъявило регулярно заниматься на кардиотренажерах, а 33,5 % (10 чел.) отдали предпочтение занятиям фитнесом

В оздоровительных целях для лиц пенсионного возраста нами было предложено использовать эффективный и доступный для пожилых людей тренажер «Беговая дорожка».

Занятия на беговой дорожке направлены на сохранение, поддержание и укрепление здоровья и работоспособности занимающихся. Занятия с использованием беговой дорожки эффективны для развития основных двигательных качеств, рекреационной и реабилитационной физической культуры. Занятия на беговой дорожке дают возможность развивать осанку, улучшать функциональные возможности организма и восстанавливать различные отклонения в состоянии здоровья. Но самым важным является то, что они направлены на укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем организма, развитие выносливости, сжигание жира [2]. С этой целью рекомендуется придерживаться следующих требований при занятиях на беговой дорожке: соблюдать строгую дозировку нагрузки; направлять тренировочный процесс на развитие ослабленных групп мышц, особенно в период восстановительного лечения. На начальном этапе занятий с использованием беговой дорожки рекомендуется уделять 15–20 минут. Занятия с использованием беговой дорожки эффективны для лиц пожилого возраста с ослабленным здоровьем, со слабым тонусом мышц, страдающим заболеваниями суставов и болезнями костно-мышечной ткани, перенесших инфаркт миокарда, инсульт, а также людей, ведущих малоподвижный образ жизни.

При организации занятий с пожилыми людьми рекомендуется соблюдать строгую дозировку при выполнении различных движений, занятия должны быть направлены на укрепление ослабленных групп мышц, а также повышение физиологического состояния сердечнососудистой и дыхательной систем организма. Основным показателем функционального состояния организма занимающихся является частота сердечных сокращений. Для этого необходимо определить исходный уровень функционального состояния организма перед началом работы на беговой дорожке по показателям частоты сердечных сокращений, а затем в процессе занятий контролировать изменения основных физиологических показателей.

Беговая дорожка является самым популярным и эффективным тренажером для занятий лиц пенсионного возраста. Преимущество ее заключается в том, что перед занятиями на данном тренажере не нужно выполнять разминку, можно просто начать

с медленной ходьбы, плавно повышать темп и переходить к беговым упражнениям.

Благодаря ходьбе и бегу удаётся поддерживать и сохранять мышечный тонус, развивать выносливость, эффективно сжигать лишние калории. На беговой дорожке можно выполнять различные упражнения в умеренном и быстром темпе. Однако самым эффективным и распространенным видом тренировки на беговой дорожке является интервальный бег, который предполагает смену нагрузки и интенсивности бега во время занятия. В этом случае занимающийся выполняет пробежку в медленном темпе 3–5 минут, затем ускоренный бег в пределах одной минуты и вновь бег в спокойном темпе. Рекомендуется организовывать занятия для лиц пожилого возраста три раза в неделю от 20 до 30 минут, а после достижения тренировочного эффекта можно переходить к ежедневным тренировкам [3].

анятия фитнесом для пожилых людей не ограничиваются стандартным набором упражнений в рамках лечебной физической культуры [4]. Рекомендуются различные доступные виды физических тренировок из программы фитнеса в зависимости от состояния здоровья, физического состояния и возраста занимающихся. Для лиц пенсионного возраста лучшими и эффективными будут такие направления фитнеса как: разновидности ходьбы – это может быть скандинавская ходьба, терренкур или обычные пешие прогулки. Заниматься ими может любой человек независимо от возраста и физической подготовки; аквааэробика – занятия гимнастикой в бассейне лучший вариант для пациентов с патологией суставов ног и сниженным тонусом мышц. Поскольку в воде вес тела уменьшается, выполнять гимнастические упражнения становится намного проще; восточные практики – йога, цигун, тай-чи. Они помогают повысить эффективность дыхания, увеличить гибкость опорно-двигательного аппарата и улучшить чувство равновесия. Если пожилой человек не выходит за пределы квартиры, то из перечисленных методик ему вполне доступны восточные практики; бодифлекс представляет комплекс несложных дыхательных упражнений с помощью диафрагмы, задачей которого является насыщение тканей кислородом посредством задержки дыхания с последующим резким и быстрым выдохом. Бодифлекс направлен на улучшение мышечного тонуса и эффективное сжигание лишнего жира [5].

Таким образом, использование кардиотренажеров и фитнеса с целью оздоровления лиц пенсионного возраста, в первую очередь, направлены на укрепление и сохранение здоровья, повышение работоспособности и эффективной организации тренировочных занятий. Такой подход в организации занятий будет стимулировать занимающихся к регулярным тренировкам, повышению эмоциональных и психологических возможностей пожилого человека, что приведет к выполнению физических упражнений с большим желанием без всякого напряжения. Это позволит организовывать оздоровительные занятия на высоком педагогическом уровне и привлекать к регулярным занятиям все больше пожилых людей.

### Список литературы

1. Панченко О. Л. Инклюзивное образование как фактор интеграции в социум инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья: региональное измерение [Текст] : монография / О. Л. Панченко ; под общ. ред. В. Д. Парубиной. – Казань : НОУ ВПО «Университет управления «ГИСБИ», 2015. – 400 с.
2. Водлозеров, В. Е. Тренажеры локально направленного действия / В. Е. Водлозеров. – Киев: Издательский центр КГМУ, 2003. – 102 с.
3. Евсеев, С. П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С. П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
4. Авербух, Марк. Двигайся больше, живи дольше. Уникальная фитнес-программа продления молодости / Марк Авербух. – Москва:, 2004. – 272 с.
5. Сайрус, А. Рахман Мужская сила. Руководство по персональному фитнес-тренингу / Сайрус А. Рахман, Манфред Шварц. – М.: АСТ, Астрель, Кладезь, 2007. – 144 с.