# Physical education in old age

Физическая культура в пожилом возрасте

Хуснутдинова Виктория Илдаровна

студент, факультета физической культуры

Новосибирский государственный педагогический университет,

*РФ, г. Новосибирск*

*Е-mail:* [Khusnutdinovavika23@icloud.com](mailto:Khusnutdinovavika23@icloud.com)

Hysnytdinova Viktoriya Ildarovna  
Student, Faculty of Physical Culture  
Novosibirsk State Pedagogical University  
Novosibirsk, Russia  
E-mail: [Khusnutdinovavika23@icloud.com](mailto:Khusnutdinovavika23@icloud.com)

Новосибирск 2025 г.

# АННОТАЦИЯ

As the global life expectancy increases, the importance of physical education and activity for older adults has become increasingly evident. Engaging in regular physical activity can improve quality of life, promote independence, and reduce the risk of chronic diseases among older adults.

# Abstract

The high percentage of the population with limited health capacities represents a pressing social issue. According to data from the Ministry of Health, one in ten people has a disability. Individuals with limited health capacities often experience reduced motivation and require psychosocial support. The necessity for the development and improvement of specialized support centers for this population significantly increases. The integration of sports into the lives of people with disabilities contributes to enhancing their quality of life and social adaptation, fostering a positive outlook on life.

Ключевые слова:возраст, физическая культура, болезнью, человек, план, развития, активность.

# Keywords:age, physical education, illness, person, plan, development, activity.

# СТАТЬЯ

Всем известно, что физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека. Без физической активности замедляется рост у детей, развитие умственных способностей, внутренних органов и систем. В зрелом возрасте физическая культура помогает реализовывать «амбициозные» планы, усиливает интеллектуальный, физический, духовный потенциал человека. В пожилом возрасте физическая культура помогает поддерживать хорошее состояние здоровья и рационально использовать имеющиеся резервы организма. Многие исследователи занимаются изучением процессов старения, ищут пути для продления жизни человека. Все они, независимо от различия взглядов на эту проблему, безусловно сходятся на одном: наряду с правильным образом жизни, который является залогом долгого здоровья и трудоспособности, огромное значение имеет физическая культура. Неслучайно известный русский физиолог Иван Петрович Павлов, проживший 86 лет и никогда не прекращавший активной творческой деятельности, всегда уделял большое внимание физической культуре, чередовал умственный труд с физическим. Какими видами физической культуры и в каком объёме можно заниматься людям пожилого возраста? В этом отношении лиц пожилого возраста условно можно разделить на три группы. К первой группе можно отнести тех, кто в молодости активно занимался физической культурой и спортом и сейчас, несмотря на возраст, продолжает увлекаться любимым видом спорта. В отдельных случаях таким пожилым спортсменам можно даже разрешать участвовать в соревнованиях, но только в своей возрастной группе и по особо разработанным правилам, учитывающим их возраст. Ко второй группе - относятся практически здоровые пожилые люди, не увлекавшиеся физической культурой, по крайней мере в последние годы. Они нуждаются в квалифицированном совете и помощи, без чего их самостоятельные занятия могут принести больше вреда, чем пользы. Третью группу составляют лица, страдающие наиболее часто встречающимися в пожилом возрасте заболеваниями: ишемической и гипертонической болезнью, хроническим бронхитом, артритами и др. Представители этой группы нуждаются в строго дозированных занятиях физической культурой под постоянным наблюдением врачей или в группах лечебной физкультуры при лечебно-профилактических учреждениях.

Многие виды физической культуры широко доступны практически здоровым людям пожилого возраста. Почти всем доступна утренняя гигиеническая гимнастика или, как ее называют, зарядка. Зарядка до известной степени устраняет знакомое многим пожилым людям чувство скованности, вялости, испытываемое после пробуждения. Важно после сна не ускорять резко темп выполняемых движений, не использовать силовые упражнения, входить в ритм пробуждающегося дня постепенно, вместе с выполнением повседневных бытовых работ, (уборка постели, гигиенический душ и т.д.) Вместе с тем, «зарядку», как таковую, в пожилом возрасте, ограниченную по времени, набором упражнений, с применением силовых упражнений мы категорически не рекомендуем. Переход от сна к бодрствованию должен занимать не менее получаса — часа для равномерного включения в жизнедеятельность всех систем организма. Многие пожилые люди и после ухода на пенсию продолжают трудиться. Немаловажное значение для них имеет использование «разминки» среди рабочего дня. По условиям работы нахождение в одном и том же положении, совершение однообразных движений за рабочим станком, за чертежом, компьютером и т.д. - всё это утомляет намного быстрее в пожилом возрасте. Наблюдения и специальные исследования показывают, что несколько упражнений, выполненных в течение 3-5 минут, подъем по лестнице пешком на 3 - 5 этажей и т.д., действуют на организм освежающе, улучшают самочувствие, снижают утомление, повышают производительность труда. Едва ли не самым ценным и доступным видом физических упражнений для пожилого человека является ходьба. Этот естественный вид движения, в котором участвует большинство мышц скелета, благоприятно влияет на обмен веществ. Исследования установили, что ходьба со скоростью 3 километра в час увеличивает обмен веществ примерно в полтора раза. В то же время не рекомендуется использовать ходьбу как физическое упражнение в утреннее время до начала работы, поскольку трудно прогнозировать энергетические затраты в течение последующего рабочего дня, что может привести к усталости и перегрузке сердечно-сосудистой системы.

Вполне доступны также для практически здоровых пожилых людей зимой - катание на лыжах, летом - купание и плавание. Из спортивных игр могут быть рекомендованы волейбол, теннис. Можно назвать и некоторые другие виды физической активности, вполне доступные пожилым людям: охота, рыбная ловля, катание на лодках, велосипеде, умеренная работа на дачных участках и т.д. Рекомендуемые упражнения и занятия должны, выполняться в медленном темпе, мягко, ритмично, обеспечивать глубокое и полное дыхание. Выше перечисленные виды физической активности можно включить в тот минимум, который доступен каждому практически здоровому пожилому человеку. Следует всегда помнить, что для пожилых людей неблагоприятны такие положения, при которых затрудняется дыхание и появляются неприятные ощущения прилива крови к лицу, голове, шума в ушах и т.п. Нужно избегать резких изменений положения тела, быстрых движений, упражнений, связанных с большим мышечным напряжением и настуживанием. Занимаясь физической культурой, пожилые люди должны периодически советоваться с врачом. Консультацию можно получить у врача по лечебной физкультуре своего территориального лечебного учреждения или врача-терапевта. В заключении можно сказать что медицинские наблюдения за пожилыми людьми, занимающимися в течение многих лет физическими упражнениями, свидетельствуют о том, что, несмотря на некоторые возрастные изменения, организм у них в хорошем состоянии, систематическая тренировка способствует сохранению здоровья и высокой работоспособности.

# Article

Everyone knows that physical education plays an important role in the life of every person. Without physical activity, children's growth, development of mental abilities, internal organs and systems slows down. In adulthood, physical education helps to realize "ambitious" plans, enhances the intellectual, physical, spiritual potential of a person. In old age, physical education helps to maintain good health and rationally use the available reserves of the body. Many researchers are studying the aging process, looking for ways to prolong human life. All of them, regardless of the differences in views on this problem, certainly agree on one thing: along with a healthy lifestyle, which is the key to long health and working capacity, physical education is of great importance. It is no coincidence that the famous Russian physiologist Ivan Petrovich Pavlov, who lived 86 years and never stopped his active creative work, always paid great attention to physical education, alternating mental work with physical work. What types of physical education and to what extent can elderly people engage in? In this regard, elderly people can be divided into three groups. The first group includes those who were actively involved in physical education and sports in their youth and now, despite their age, continue to be interested in their favorite sport. In some cases, such elderly athletes can even be allowed to participate in competitions, but only in their age group and according to specially developed rules that take into account their age. The second group includes practically healthy elderly people who have not been interested in physical education, at least in recent years. They need qualified advice and help, without which their independent activities can do more harm than good. The third group consists of people suffering from the most common diseases in old age: ischemic and hypertension, chronic bronchitis, arthritis, etc. Representatives of this group need strictly dosed physical education classes under constant supervision of doctors or in therapeutic exercise groups at medical and preventive institutions. Many types of physical education are widely available to practically healthy elderly people. Morning hygienic gymnastics or, as it is called, exercise is available to almost everyone. Exercise to a certain extent eliminates the feeling of stiffness and lethargy familiar to many elderly people after waking up. It is important not to sharply accelerate the pace of the movements performed after sleep, not to use strength exercises, to enter the rhythm of the awakening day gradually, together with the performance of everyday household chores (making the bed, hygienic shower, etc.). At the same time, we categorically do not recommend "exercise" as such in old age, limited in time, a set of exercises, with the use of strength exercises. The transition from sleep to wakefulness should take at least half an hour - an hour for uniform inclusion in the vital activity of all body systems. Many elderly people continue to work even after retirement. The use of "warm-up" during the working day is of no small importance for them. According to the working conditions, being in the same position, making monotonous movements at a workbench, at a drawing, computer, etc. - all this tires much faster in old age. Observations and special studies show that several exercises performed for 3-5 minutes, walking up the stairs 3-5 floors, etc., have a refreshing effect on the body, improve well-being, reduce fatigue, and increase productivity. Perhaps the most valuable and accessible type of physical exercise for an elderly person is walking. This natural type of movement, in which most of the skeletal muscles participate, has a beneficial effect on metabolism. Studies have found that walking at a speed of 3 kilometers per hour increases metabolism by about one and a half times. At the same time, it is not recommended to use walking as a physical exercise in the morning before starting work, since it is difficult to predict energy costs during the subsequent working day, which can lead to fatigue and overload of the cardiovascular system. Skiing is also quite accessible for practically healthy elderly people in winter, and bathing and swimming in summer. Volleyball and tennis can be recommended as sports games. There are also some other types of physical activity that are quite accessible to older people: hunting, fishing, boating, cycling, moderate work in summer cottages, etc. The recommended exercises and activities should be performed at a slow pace, softly, rhythmically, and ensure deep and full breathing. The above-listed types of physical activity can be included in the minimum that is accessible to every practically healthy older person. It should always be remembered that for fire

# Список используемой литературы

1. 2. Андреева, Ю.В. Паралимпийские игры - спортивное мастерство на грани возможного. К 30-летию со дня первого проведения / Ю.В. Андреева // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2013. Т. 3, № 11. С. 1232
2. 10. Ким, В.А. Спорт для людей с ограниченными возможностями / В.А. Ким // Фундаментальные проблемы социально-экономического развития общества: история и современность 2015. С. 219-221.
3. .<https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105825/1/978-5-7996-3367-7_2021_005.pdf>
4. <https://fishki.net/1807415-10-sportsmenov-s-ogranichennymi-vozmozhnostjami-uspeshno-sorevnovavshihsja-naravne-so-zdorovymi.html>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-paralimpiyskiy-sport-perspektivy-ego-razvitiya>
6. <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-dlya-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-v-rossii>
7. <https://sport-teams.ru/sports/paralympic>
8. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Паралимпийский_комитет_России>

# List of References

1. Andreeva, Y.V. The Paralympic Games - Athletic Mastery at the Edge of Possibility. On the 30th Anniversary of the First Games / Y.V. Andreeva // Bulletin of Medical Internet Conferences. 2013. Vol. 3, No. 11. P. 1232
2. Kim, V.A. Sports for People with Disabilities / V.A. Kim // Fundamental Issues of Socio-Economic Development of Society: History and Modernity 2015. P. 219-221.
3. .<https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105825/1/978-5-7996-3367-7_2021_005.pdf>
4. <https://fishki.net/1807415-10-sportsmenov-s-ogranichennymi-vozmozhnostjami-uspeshno-sorevnovavshihsja-naravne-so-zdorovymi.html>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennyy-paralimpiyskiy-sport-perspektivy-ego-razvitiya>
6. <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-dlya-lyudey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya-v-rossii>
7. <https://sport-teams.ru/sports/paralympic>
8. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Паралимпийский_комитет_России>