

УДК 796.055.2
doi:10.18720/SPBPU/2/id23-293

ПРОГРАММА АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Федоскина Елена Михайловна, Комачева Олеся Александровна, Ситкина Мария Григорьевна, Федорова Наталья Игоревна

Смоленский государственный университет спорта, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье представлена программа адаптивной двигательной рекреации, состоящая из трёх блоков: северная ходьба, адаптивная и дыхательная гимнастики, а также нейрогимнастика, направленная на коррекцию физического, психоэмоционального состояния женщин пожилого возраста. После завершения эксперимента произошли положительные сдвиги в показателях, характеризующих физическое состояние женщин 65–75 летнего возраста, а также у участников программы появилась внутренняя энергия, снизилось чувство усталости, возникло желание полноценного общения, повысился их эмоциональный статус.

Ключевые слова: адаптивная двигательная рекреация, женщины пожилого возраста, физическое и психоэмоциональное состояние.

ADAPTIVE MOTOR RECREATION PROGRAM FOR CORRECTION OF PHYSICAL AND PSYCHOEMOTIONAL STATE OF ELDERLY WOMEN

Fedoskina Elena Mikhailovna, Komacheva Olesya Alexandrovna, Sitkina Maria Grigorievna, Fedorova Natalia Igorevna

Smolensk State University of Sports, Smolensk, Russia

Abstract. The article presents an adaptive motor recreation program consisting of three blocks: northern walking, adaptive and respiratory gymnastics, as well as neurohymnasty aimed at correcting the physical, psycho-emotional state of elderly women. After the completion of the experiment, there were positive shifts in the indicators characterizing the physical condition of women 65–75 years old, as well as of the program participants, developed internal energy, a feeling of fatigue decreased, a desire for full communication arose, their emotional status increased.

Keywords: adaptive motor recreation, elderly women, physical and psycho-emotional state.

Введение

Лицам пожилого возраста для сохранения здоровья и творческого долголетия необходима сбалансированная двигательная активность, которая учитывала бы их психофизические особенности и насущные потребности, и была направлена на приостановление процессов инволюции [1, 2].

Адаптивная двигательная рекреация – компонент адаптивной физической культуры, который помогает удовлетворять потребности пожилых людей в двигательной активности, коммуникации и социальной интеграции. Но самый главный принцип адаптивной двигательной рекреации – это получение удовольствия от занятий [3].

Цель исследования: улучшить показатели физического и психоэмоционального состояния женщин 65–75 лет.

Задачи исследования

1. Выявить показатели психоэмоционального и физического состояния женщин пожилого возраста.
2. Разработать и оценить эффективность программы адаптивной двигательной рекреации для женщин 65–75 лет.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования, педагогическое наблюдение, опрос, педагогический

эксперимент, антропометрия, тестирование, функциональные пробы, методы математической статистики.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе МБУК «Центр культуры» в клубе «Активное долголетие» города Смоленска в течение 5 месяцев (с сентября 2022 г. по январь 2023 г.). В исследовании приняли участие 40 женщин в возрасте от 65 до 75 лет.

В начале исследования с каждой участницей был проведен опрос с целью выявления особенностей их психоэмоционального состояния и качества жизни.

Далее все респонденты методом случайной выборки были разделены на 2 группы – экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ) по 20 человек в каждой. До проведения педагогического эксперимента группы были однородны по изучаемым показателям и значимых различий между ними выявлено не было. Женщины КГ занимались лечебной физической культурой 3 раза в неделю на базе врачебно-физкультурного диспансера. ЭГ занималась по разработанной нами программе адаптивной двигательной рекреации, состоящей из трёх блоков: северная ходьба, адаптивная и дыхательная гимнастики, а также нейрогимнастика. Занятия проводились на базе Центра культуры г. Смоленска 3 раза в неделю по 30–45 ми-

нут в течение 5 месяцев. Все занятия в зале проводились под музыкальное сопровождение.

1 блок. Северная ходьба проходила на свежем воздухе, все занимающиеся были обеспечены инвентарем. Занятие состояло из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части (5–7 минут) использовались разминочные, подводящие и имитационные упражнения, дыхательные упражнения с акцентом на плавный, удлиненный, медленный выдох через рот, а также обучение диафрагмальному типу дыхания. В основной части (25–30 минут) женщины обучались правильной технике северной ходьбы (работа в парах, работа в кругу, правильная постановка туловища и верхних конечностей, прохождение дистанции по прямой и пересеченной местности, начиная от 500 метров). Заключительная часть (5–7 минут) осуществлялась стоя в кругу и была направлена на стабилизацию частоты сердечных сокращений. Респонденты выполняли дыхательные статические и динамические упражнения с элементами стретчинга и упражнения на расслабление.

2 блок. Занятие по адаптивной гимнастике, продолжительностью 35 минут, состояло из 3 частей. Подготовительная часть включала в себя работу с мелкими мышечными группами верхних и нижних конечностей, статические, динамические дыхательные упражнения без задержки дыхания и звуковую гимнастику. В основную часть включали работу со средними и крупными мышечными группами, то есть применялись гимнастические упражнения по анатомическому признаку, затрагивающие практически все суставы тела. В заключительной части занятия использовали глубокое диафрагмальное дыхание и упражнения для дистальных отделов нижних конечностей.

3 блок. Занятия по дыхательной гимнастике и элементы нейрогимнастики. В подготовительной части использовались статические и динамические дыхательные упражнения, а также упражнения на мелкие, средние мышечные группы и упражнения на координацию. Основная часть включала обучение основам нетрадиционных дыхательных практик: дыхание полза, дыхание волка, дыхание орла, нейрогимнастика (гимнастика для улучшения мозговой деятельности): упражнения, направленные на развитие межполушарных связей, познавательных процессов и мелкой моторики, способствующие профилактике болезни Альцгеймера и старческой деменции. В заключительной части применялись дыхательные упражнения и упражнения на растяжение мышечно-связочного аппарата.

Для оценки качества жизни женщин 65–75 лет нами применялся опросник «SF–36».

После проведенного экспериментального воздействия женщинам экспериментальной группы стало легче ходить (+60 б.), выполнять свои домашние обязанности (+40 б.). У испытуемых экспериментальной группы появилась внутренняя энергия, снизилось чувство усталости (+56 б.), возникло желание полноценного общения, повысился их эмоциональный статус (+53 б.), снизилась степень невротизации (+62 б.).

После завершения эксперимента произошли положительные сдвиги в показателях, характеризующих физическое состояние женщин 65–75 летнего возраста (таблица 1).

Как видно из таблицы 1, после проведенного эксперимента у женщин ЭГ изменились антропометрические показатели: индекс массы тела, объем талии, объем бедер, объем груди, а в показателях жизненной

Таблица 1

Антропометрические показатели женщин до и после педагогического эксперимента в ЭГ и КГ ($X \pm m$)

Группа наблюдения	Индекс массы тела, кг/м ²	Объем талии, см	Объем бедер, см	Объем груди, см	Жизненная емкость легких, л
ЭГ (n = 20)	32,2 ± 1,2	94,3 ± 2,3	115,4 ± 3,1	113,2 ± 3,2	1,9 ± 0,1
	30,1 ± 1,5*	92,4 ± 2,1*	112,6 ± 2,9*	112,1 ± 3,1*	2,5 ± 1,2
КГ (n = 20)	32,4 ± 0,9	93,9 ± 2,1	116,1 ± 3,4	112,6 ± 3,3	2,0 ± 0,2
	31,9 ± 0,7	93,2 ± 1,5	115,8 ± 2,9	112,2 ± 2,4	2,3 ± 0,8

Примечание: * – изменения достоверны (p ≤ 0,05)

Таблица 2

Изменения показателей физического состояния женщин контрольной и экспериментальной групп в начале и в конце эксперимента ($X \pm m$)

Группа Наблюдения	ЧСС, уд/мин	АД, мм рт.ст.	ЧДД, кол-во раз	Гибкость позвоночника, см	Сила мышц кисти, кг
ЭГ (n = 20)	86,3 ± 2,1	150,2 ± 5,6 / 95,7 ± 3,4	19,4 ± 0,9	2,8 ± 0,5	35,4 ± 1,2
	79,6 ± 1,5*	139,4 ± 3,2 / 89,3 ± 2,8*	17,3 ± 1,9*	4,5 ± 1,2*	38,5 ± 2,1*
КГ (n = 20)	85,9 ± 2,3	151,1 ± 4,8 / 95,4 ± 2,6	19,1 ± 1,3	2,9 ± 0,7	34,9 ± 1,5
	86,1 ± 1,8	150,2 ± 3,9 / 95,8 ± 2,3	18,8 ± 1,6	3,2 ± 1,2	35,5 ± 1,8

Примечание: * – изменения достоверны (p ≤ 0,05)

емкости легких наметилась тенденция к увеличению, а в КГ по исследуемым показателям произошли незначительные положительные изменения ($p > 0,05$).

Вначале и в конце исследования определялось физическое состояние женщин пожилого возраста, данные представлены в таблице 2.

Проведенные исследования свидетельствуют о положительных изменениях функциональных показателей у женщин ЭГ, что позволило достоверно снизить АД, уменьшить ЧСС и ЧДД.

В показателях развития физических качеств женщин пожилого возраста произошли улучшения гибкости позвоночника и силы мышц кисти лишь у испытуемых ЭГ, а в КГ наметилась тенденция к их изменению.

Выводы

Экспериментальная проверка результативности программы адаптивной двигательной рекреации

с женщинами пожилого возраста показала эффективность её применения и позволила выявить достоверно значимое преимущество в физическом и психоэмоциональном состоянии женщин пожилого возраста ЭГ по сравнению с КГ в конце исследования ($p \leq 0,05$).

Литература

1. **Журавлева Т. П.** Основы гериатрии: Учебное пособие / Т. П. Журавлева. – М.: Форум, 2016. – 271 с.
2. **Шишкин А. Н.** Гериатрия / А.Н. Шишкин, Н.Н. Петрова, Л.А. Слепых. – М.: Академия, 2017. – 192 с.
3. **Федорова Н. И.** Особенности методики физической реабилитации лиц пожилого возраста с заболеванием опорно-двигательного аппарата / Н. И. Федорова, Е. М. Федоскина, С. Л. Афонасьев, // Современные подходы к оптимизации процесса физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровления населения – Материалы конференции – Н. Новгород: Нижегородский университет, 2022. – С. 716–721.

* * *

УДК 796.01

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-294

МУЗЫКАЛЬНО-ТАНЦЕВАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ В СИСТЕМЕ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА, С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Фирилёва Жанна Евгеньевна, Пономарев Геннадий Николаевич, Загрядская Ольга Владимировна

Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Статья посвящена вопросам применения музыкально-танцевальной терапии с оздоровительной направленностью. Направление, как одно из видов психотерапии, позволяющее самовыражению через танец и движение, вызывающее у человека только положительные эмоции и хорошее настроение. Музыкально-танцевальная терапия является самостоятельным, полноценным направлением со своим набором методов, принципов и технологий, позволяющих добиться результатов в восстановлении здоровья человека. Применяется не только для лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию и находящихся в состоянии стресса или депрессии, но и назначается, как вспомогательный инструмент при различных заболеваниях и расстройствах человека.

Ключевые слова: музыкально-танцевальная терапия, принципы, методы, технологии, психотерапия, реабилитация человека.

MUSIC AND DANCE THERAPY IN THE RECOVERY SYSTEM OF A PERSON WITH DISABILITIES

Firileva Zhanna Evgenievna, Ponomarev Gennady Nikolaevich, Zagryadskaya Olga Vladimirovna

Herzen State University, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article is devoted to the application of music and dance therapy with a wellness orientation. The direction, as one of the types of psychotherapy that allows self-expression through dance and movement, causing a person to have only positive emotions and a good mood. Music and dance therapy is an independent, full-fledged direction with its own set of methods, principles and technologies that allow achieving results in restoring human health. It is used not only for people who are in a difficult life situation and are in a state of stress or depression, but is also prescribed as an auxiliary tool for various diseases and disorders of a person.

Keywords: music and dance therapy, principles, methods, technologies, psychotherapy, human rehabilitation.

Введение

Раскрывая понятие и направленность данной терапии, мы определили термин «музыкально-танцевальная терапия», так как музыка является лидером в движении и оказывает большое воздействие на психоэмоциональное состояние человека. Это танец и движение, способствующие интеграции физического, социального, психического и эмоционального воплощения человека [6, с. 6]. Музыкально-танцевальная

терапия раскрывает скрытые возможности человека, его личностные ресурсы, повышает уровень самооценки и помогает обрести новые качества собственных энергетических ресурсов, укрепляет нервную систему [1, с. 27]. В тоже время метод музыкально-танцевальной терапии можно считать самым доступным для всех возрастных групп населения [6, с.12].

Основная цель музыкально-танцевальной терапии — раскрыть не только творческий потенциал