Известия Гомельского государственного университета
имени Ф. Скорины, № 5 (158), 2026

УДК 378.147:796.034-05 EDN: RDOGUM

Современные отечественные тенденции развития оздоровительной физической культуры лиц среднего и пожилого возраста

В.Ю. Усович

В статье представлены результаты исследования, которое выполнено в формате аналитического обзора с включением эмпирических данных из научных работ, посвященных, в том числе, теории и методике оздоровительной физической культуры трудоспособного населения. Проведенное нами исследование показывает, что вопросы рациональной оздоровительной физической культуры населения Республики Беларусь среднего и пожилого возраста являются в настоящее время актуальными, имеют серьезную теоретико-методологическую основу, но в то же время в современных реалиях требуют уточнений и дополнений.
Ключевые слова: физкультурно-оздоровительные занятия, лица среднего и пожилого возраста, трудовая деятельность, двигательная активность, физические упражнения.

The article presents the results of a study conducted in the format of an analytical review with the inclusion of empirical data from scientific works devoted, among other things, to the theory and methodology of health-improving physical education of the working-age population. Our research shows that issues of rational health-improving physical culture of the middle-aged and elderly population of the Republic of Belarus are currently relevant and have a serious theoretical and methodological basis, but at the same time, in modern realities, they require clarification and additions.
Keywords: physical education and health classes, middle-aged and elderly people, work activities, physical activity, physical exercises.

Введение. Современное общество характеризуется чрезвычайно высоким темпом жизни, режимом многозадачности и повсеместной цифровизацией. В Республике Беларусь, как и в других высокоразвитых государствах, превалирует тенденция к увеличению продолжительности жизни, при этом значительная часть населения нашей страны, достигшая пенсионного возраста, продолжает жить в активном социуме и занята в экономике государства [1].

В этой связи остро обозначены вопросы поддержания такого уровня физического состояния лиц пожилого возраста, который бы обеспечивал их полноценное участие в профессиональной и социально-значимой деятельности.

С развитием возможностей сети интернет сегодня на многочисленных цифровых каналах и в различных социальных сетях можно встретить разнообразную, а зачастую и противоречивую информацию о сомнительных методиках оздоровительной тренировки для различных половозрастных групп.

В особенности это насущно для лиц среднего и пожилого возраста, где вопросы адекватности нагрузки и индивидуализации тренировочного процесса являются превентивными с учетом возрастных особенностей организма.

Таким образом, своевременным и актуальным нам представляется проведение аналитического обзора современной отечественной литературы по вопросам оздоровительной физической культуры лиц среднего и пожилого возраста.

Наш исследовательский интерес направлен на аспекты практической реализации уже существующих методик улучшения показателей физического состояния, которые могут быть использованы лицами среднего и пожилого возраста, занятыми в экономике государства, а также на возможность теоретико-методологических дополнений системы оздоровительной физической культуры трудоспособного населения Республики Беларусь с учетом современного тайминга перемещения, труда и отдыха.

Цель исследования – провести аналитический обзор современной отечественной научной литературы по вопросам оздоровительной физической культуры лиц среднего и пожилого возраста.

Материалы и методы исследования. Настоящее исследование выполнено в формате аналитического обзора с включением эмпирических данных из научных работ, посвященных, в том числе, теории и методике оздоровительной физической культуры трудоспособного населения.

В анализ включены учебные издания для студентов профильной специализации, материалы диссертационных исследований, а также научные публикации.

Результаты исследования. Безусловный научно-практический интерес представляет учебник А.Г. Фурманова и М.Б. Юспы «Оздоровительная физическая культура», ориентированный на подготовку профессиональных кадров [2].

Схема построения системы оздоровительной физической культуры, предложенная авторами, включает в себя два ключевых направления – две подсистемы: оздоровительно-рекреативная и производственная физическая культура.

Рассматривая задачи ОФК, авторы указывают на необходимость индивидуализации оптимальных тренировочных нагрузок в занятиях с оздоровительной направленностью на основе рекомендаций ВОЗ для различных половозрастных групп.

Особое внимание в учебнике уделяется такой актуальной и в наши дни проблеме, как формирование здорового образа жизни у различных групп населения.

Весьма важным и актуальным в данном вопросе представляется определение мотивации у лиц среднего и пожилого возраста к занятиям оздоровительной физической культурой с учетом половозрастных особенностей, а также наличие опыта занятий физической культурой и спортом [2, с. 97–109].

Необходимо подчеркнуть, что такие популярные сегодня среди мужчин среднего и пожилого возраста виды активного отдыха, как охота и рыбная ловля, авторами отнесены к отдельным формам самостоятельных занятий ОФК, при этом теоретико-методологические аспекты для данных видов активного досуга не указаны [2, с. 40].

Подходы к определению оптимума двигательной активности представлены в учебнике с изложением точек зрения авторитетных ученых второй половины 20 века.

Практикоориентированными являются изложенные в доступной форме методики составления комплексов разных форм производственной гимнастики и определения динамики физической работоспособности, а также предложения по содержанию, организации и методике проведения занятий ОФК [2, с. 183–209].

Предложения авторов по учету интенсивности физических нагрузок, а также самоконтролю физического состояния занимающихся в реалиях настоящего времени реализуются на практике с использованием различных мобильных приложений к смартфонам [3].

Авторами представлены комплексы упражнений с использованием тренажеров для здоровья, таких как беговая дорожка, «Педаль», «Упор», «Гребля», «Спектр», а также упражнений на многокомплектном пристенном тренажерном комплексе «Здоровье», в том числе с использованием упругого сопротивления (эспандеров).

Следует отметить, что сегодня на рынке фитнес-индустрии существует значительное разнообразие современных эластичных амортизаторов, весьма удобных как в использовании, так и транспортировке [4].

Огромной популярностью у специалистов пользуются тексты лекций, разработанные В.В. Храмовым, в которых представлены основы теории и методики оздоровительной физической культуры.

Автор отмечает, что более половины всех физкультурников, по данным социологических исследований, выбирают самостоятельную форму занятий упражнениями оздоровительной направленности. При этом подчеркивается, что основной недостаток самостоятельных оздоровительных тренировок заключается в отсутствии педагогического контроля и несоблюдения педагогических принципов дозирования адекватной физической нагрузки [5, с. 54–55].

Подробно рассматривая виды аэробных упражнений, которые могут быть использованы при проведении занятий физкультурно-оздоровительной направленности, автор отмечает необходимость разнообразия занятий с целью снижения их монотонности [5, с. 61].

В курсе лекций представлена методика проведения физкультурно-оздоровительных занятий с использованием игровых средств, рассмотрены особенности использования популярных у

населения игровых видов спорта в оздоровительном тренинге. Указано, что игры с высоким уровнем физической нагрузки, такие как баскетбол и футбол, лучше всего подходят для оздоровительной тренировки, которая призвана обеспечить развитие аэробных возможностей организма.

Рассматривая такой актуальный для современного фитнеса вопрос, как использование силовых упражнений в оздоровительной тренировке лиц среднего и пожилого возраста, автор обращает внимание на необходимость работы с отягощениями, не превышающими 50 % от максимального веса, и контроля фазы вдоха и выдоха.

В качестве наиболее доступных видов циклических физических упражнений отмечены ходьба и бег, поскольку основаны на естественных двигательных стереотипах человека. При этом подчеркивается, что при систематических занятиях бегом (более 40 километров в неделю) возможны риски травмирования суставов, сухожилий и связок. Автор констатирует, что при занятиях ходьбой риск травм практически отсутствует, а также весьма ограничен перечень противопоказаний [5, с. 62–64].

Несомненно, как вид двигательной активности оздоровительная ходьба имеет массу достоинств. Как отмечают Е.С. Григорович и др., это самая доступная мышечная нагрузка, при которой в работу включается более 50 % мускулатуры тела человека. При этом нужно отметить, что за счет увеличения интенсивности ходьбы можно получить тренировочный эффект не только для мышц, но и для всей сердечно-сосудистой системы, а это крайне необходимо лицам среднего и пожилого возраста.

Вместе с тем важно осуществлять постоянный контроль за нагрузкой, так как механизмы, способствующие укреплению и совершенствованию сердечно-сосудистой системы у лиц среднего и пожилого возраста, стабилизируются при выполнении упражнений умеренной интенсивности и продолжительности в строгом соответствии с функциональными возможностями организма [6].

Значительный вклад в теорию и методику оздоровительной физической культуры внес Н.Н. Филиппов (2005), представив организацию и содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением Республики Беларусь по месту жительства в социально-экономических условиях переходного периода.

Автором разработана комплексная методика общефизической направленности для занимающихся оздоровительной физической культурой в оздоровительных группах по месту жительства, которая предусматривает 33 % бега в медленном темпе, по 20 % подвижных игр, плавания и общеразвивающих упражнений и 7 % лыжной подготовки. Следует отметить, что сегодня ВОЗ рекомендует взрослому населению уделять должное внимание силовым тренировкам на все крупные группы мышц.

Необходимо подчеркнуть, что в указанном исследовании физкультурная деятельность рассматривается в том числе, как средство развлечения и отдыха, а не только как средство, с помощью которого можно сознательно воздействовать на физическое развитие человека.

Отмечен высокий интерес взрослого населения Республики Беларусь к пешим прогулкам, а также тот факт, что наибольшее количество взрослого населения (мужчины и женщины) предпочитают заниматься физической культурой самостоятельно. При этом интерес к физкультурно-оздоровительным занятиям у женщин проявляется значительно ниже, нежели у мужчин.

Вместе с тем важно, что автор указывает на снижение физкультурной активности взрослого населения в период проведения исследования и связывает это как с различными социально-экономическими причинами, так и с отсутствием ценностных ориентаций на физическую культуру, что, по сути, является тем самым фактором, который порождает целый ряд иных причин субъективного характера [7].

В работах А.Р. Рафиковой представлены многолетние исследования формирования здорового образа жизни и валеологического сопровождения профессиональной деятельности руководящих работников разного возраста и ранга.

Значительный интерес представляет работа о влиянии двигательной активности руководителей на их биологический возраст и функциональное долголетие. Следует отметить, что для расчета биологического возраста автор использовал следующие объективные показатели: артериальное давление систолическое (для мужчин); артериальное давление пульсовое (для женщин); продолжительность задержки дыхания (на вдохе); масса тела и статическая балансировка.

Отмечается, что подавляющее большинство руководящих работников предпочли бы заниматься двигательной активностью не в группах, а самостоятельно. В тоже же время они не обладают достаточными знаниями и навыками для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий: не знакомы с методами самоконтроля и ключевыми аспектами подбора оптимальной для них нагрузки.

Физическая нагрузка представляется полезной, когда она оптимальна для конкретного человека с учетом его уровня подготовленности, состояния здоровья, а также возраста, при этом необходимо четко определять критический индивидуальный минимум двигательной активности [8].

Особый интерес для специалистов представляют исследования А.А. Михеева в области теории и методики вибрационной тренировки, поскольку грамотно дозированный вибротренинг является одним из эффективных методов борьбы с гиподинамией и гипокинезией.

Автор отмечает, что использование в процессе оздоровительной тренировки метода стимуляции биологической активности может способствовать более активному проталкиванию крови по микрососудам, то есть более рациональному функционированию микроциркуляторной и мышечной систем организма.

Поддержание и улучшение с помощью метода стимуляции биологической активности непосредственно двигательной активности организма занимающегося можно считать, по мнению автора, источником зарядки «внутриклеточного аккумулятора».

Важно подчеркнуть, что значение двигательной активности пропорционально возрастает в период возрастного ослабления некоторых гормональных источников, когда необходимо компенсировать недостаток питания внутриклеточной энергетики [9].

Для выбора оптимальных средств при построении силовой тренировки в оздоровительной физической культуре целесообразно воспользоваться результатами многолетних исследований Н.Б. Сотского, который предложил классификацию технических средств физической культуры, а также возможность оценки их эффективности на основе биомеханических принципов построения двигательных действий занимающихся.

Автор указывает, что средство силовой тренировки будет весьма эффективным в том случае, если не только обеспечивается должное тренировочное сопротивление, но и при этом еще сохраняется такая структура суставных движений, которая характерна для реальных пространственных двигательных действий конкретного человека.

Таким образом, у специалистов сейчас имеется вариативность выбора средств оздоровительной силовой тренировки с учетом их биомеханической эффективности, что представляет значительный интерес для максимальной оптимизации индивидуально-персонифицированного подхода к проведению занятий с лицами среднего и пожилого возраста [10].

Заключение. Проведенное нами исследование показывает, что вопросы рациональной оздоровительной физической культуры населения Республики Беларусь среднего и пожилого возраста являются в настоящее время актуальными, имеют серьезную теоретико-методологическую основу, но в то же время в современных реалиях требуются определенные уточнения и дополнения в части активного досуга и самостоятельных занятий ОФК.

Важно отметить, что для увеличения степени физкультурно-оздоровительной активности лиц среднего и пожилого возраста, занятых трудовой и социально-значимой деятельностью, а также их привлечения к дополнительным занятиям физической культурой и спортом необходимо, в первую очередь, учитывать их личностные интересы и целевые установки.

Говоря о современном фитнесе, с учетом реального тайминга и активности перемещений лиц среднего и пожилого возраста, осуществляющих и продолжающих трудовую деятельность, необходимо предложить населению Республики Беларусь такую систему оздоровительной физической культуры, которая позволяла бы индивидууму выполнять весь спектр необходимого оптимума двигательной активности независимо от места проживания, наличия специализированных объектов для проведения занятий, а также времени, когда человек может заниматься своим оздоровлением.

Литература

1. О Национальной стратегии развития экономики замкнутого цикла (циркулярной экономики) Республики Беларусь на период до 2035 года : постановление Совета Министров Республики Бела-

русь от 29 мая 2024 г. № 393 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL : https://pravo.by/document/?guid=3871&p0=C22400393 (дата обращения: 12.01.2026).

2. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.

3. Усович, В. Ю. Контроль двигательной активности ветеранов спорта с использованием приложений мобильных устройств / В. Ю. Усович, Г. И. Нарскин, С. В. Севдалев // Известия Гомельского гос. ун-та им. Ф. Скорины. – 2021. – № 2. – С. 59–63.

4. Усович, В. Ю. Эластичные амортизаторы в программе физкультурно-оздоровительных занятий с ветеранами спорта / В. Ю. Усович // Мир спорта. – 2022. – № 1. – С. 101–104.

5. Храмов, В. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : тексты лекций по одноимен. курсу для студ. спец. П 02.02.00 «Физическая культура и спорт» (специализация П 02.02.05 «Организация физкульт.-оздоровит. работы и туризма») / В. В. Храмов ; ГрГУ им. Я. Купалы. – Гродно, 2000. – 79 с.

6. Григорович, Е. С. Двигательная активность для людей зрелого и старшего возрастов : метод. рекоменд. / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев, К. Ю. Романов. – Минск : БГМУ, 2006. – 22 с.

7. Филиппов, Н. Н. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в современных социально-экономических условиях (на примере Республики Беларусь) : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Филиппов Николай Николаевич. – М., 2005. – 53 с.

8. Рафикова, А. Влияние двигательной активности на биологический возраст и функциональное долголетие / А. Рафикова // Наука и инновации. – 2016. – № 12 (166). – С. 24–27.

9. Михеев, А. А. Теория и методика вибрационной тренировки в спорте / А. А. Михеев. – М. : Советский спорт, 2011. – 615 с.

10. Сотский, Н. Б. Классификации технических средств физической культуры и оценка их эффективности на основе биомеханических принципов построения двигательных действий / Н. Б. Сотский // Приборы и методы измерений. – 2017. – Т. 8, № 1. – С. 40–48.

Белорусский государственный
университет физической культуры

Поступила в редакцию 12.02.2026