

Physical Education at Regional Level / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002. - № 3. - С. 2-6.

3. Смирнов, С.И. Разработка модели качества фитнес услуг / *Working out the model of quality of fitness services / Станислав Игоревич Смирнов; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, СПб.) // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2011. - №9(79). -С. 130-134.*

УДК 379.816

Савин В.А.; Самсонова М.С.

**ВОЗМОЖНОСТИ СПОРТИВНОГО ОБЪЕКТА В РЕАЛИЗАЦИИ
СОЦИАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СОХРАНЕНИЯ ДОЛГОЛЕТИЯ**

ГАУ КО «Стадион «Калининград», г. Калининград, Россия, vsavin@stadiumkgd.ru

Аннотация. В статье представлен опыт ГАУ КО «Стадион «Калининград» г. Калининграда по реализации на Стадионе «Калининград» программы «Балтийское долголетие», нацеленной на социализацию, повышение качества жизни, профилактику болезней и улучшение самочувствия людей старшего возраста.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультурно-массовые мероприятия, профилактика, люди старшего возраста.

Savin V.; Samsonova M.

**POTENTIAL OF A SPORTS VENUE IN IMPLEMETATION OF A
SOCIAL PROJECT AIMED AT ACTIVE LIFE EXPECTANCY OF OLDER
POPULATION PRESERVATION**

*Kaliningrad Stadium State Autonomous Institution, Kaliningrad, Russia,
vsavin@stadiumkgd.ru*

Annotation. The article presents the experience of Kaliningrad Stadium State Autonomous Institution located in Kaliningrad in implementing Baltiskoe Dolgoletie program at the Kaliningrad Stadium, aimed at socialization, improving the quality of life, preventing diseases and improving the well-being of older people.

Key words: healthy lifestyle, physical culture events, prevention, older people.

Современной тенденцией организации продуктивного досуга населения является активизация досугово-оздоровительных программ. Согласно запланированным результатам программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 года к регулярным занятием спортом должно быть привлечено до 40% населения. Спортивные объекты обладают возможностями осуществить физкультурно-оздоровительного и физкультурно-спортивного досуга. Сближение профессионального и любительского спорта предполагает многофункциональность спортивных объектов, способных реализовать разнообразные интересы россиян в массовом спорте [5].

Граждане старшего возраста получают возможность вести здоровый образ жизни в рамках программ активного долголетия. Данные программы

имеют оздоровительную, досуговую и образовательную направленность. Многие регионы Российской Федерации организуют такие досуговые проекты, в их число входит и Калининградская область.

Несмотря на общий рост численности населения Калининградской области в последние годы, на ее территории отмечается тенденция к снижению его естественного прироста. В Калининградской области этот показатель имеет отрицательное значение.

Важным моментом в контексте демографических изменений является возрастная структура населения, оказывающая влияние на спрос на социальные услуги, особенно в сфере здравоохранения и ухода. В Калининградской области наблюдается прогрессирующее старение населения. Это объясняется низким естественным ростом населения и увеличивающейся продолжительностью жизни, а также миграционными тенденциями.

Система здравоохранения в последние годы явно перегружена в связи с пандемией. Для её разгрузки одной из составляющих политики в отношении пожилых людей будет улучшение системы услуг в сфере социального обеспечения. Учитывая статистические данные по заболеваемости и смертности, необходимо принимать меры в области профилактики заболеваний и сохранения периода активного долголетия.

В Калининградской области самыми распространенными причинами смерти являются сердечно-сосудистые заболевания и новообразования – 42,9% и 16,6% соответственно [4]. Спортивно-оздоровительная деятельность является ключевым фактором в профилактике сердечно-сосудистых и других заболеваний.

Для удовлетворения потребности людей старшего возраста в систематических занятиях физической культурой и спортом [1] в рамках реализации целей деятельности Стадиона «Калининград», а также в рамках реализации Концепции наследия чемпионата мира по футболу FIFA 2018 и обеспечения многофункциональности Стадиона как спортивного объекта был запущен социальный проект «Балтийское долголетие». Проект реализовывался в 2021 г. при поддержке Правительства Калининградской области.

Бесплатные занятия были организованы на территории Стадиона с задействованием его инфраструктуры по 5 направлениям, таким как йога, цигун, северная ходьба, гимнастика и танцы, и проходили под руководством квалифицированных инструкторов, которые выстраивали программу с учетом индивидуальных особенностей здоровья занимающихся.

В контексте системы здравоохранения Проект обеспечивает ее разгрузку, выполняя важную профилактическую функцию. Проект нацелен на социализацию, повышение качества жизни, профилактику болезней и улучшение самочувствия людей старшего возраста.

Потенциальное влияние Проекта на людей старшего возраста состоит в профилактике заболеваний, поддержке здоровья и минимизации возрастных изменений. Организаторы Проекта придают большое значение поддержанию социальных связей, поскольку участие в Проекте способствует профилактике социальной изоляции. Ожидаемым эффектом является профилактика

психологических проблем пожилых людей. Поддержка психического здоровья ведет к повышению продолжительности активной жизни, сохранению здоровья и долголетия.

Стадион «Калининград» успешно реализовал проект «Балтийское долголетие» в 2021 году по 5 указанным направлениям. Участниками Проекта стали 124 человека.

В результате положительного опыта проведения таких мероприятий в 2022 году в качестве увеличения количественного показателя представляется целесообразным увеличить количество участников на Стадионе «Калининград» до 200 человек.

Кроме того, планируется привлечь дополнительные городские спортивные площадки: ГАУ КО «Дирекция спортивных сооружений» (120 человек) и Дворец спорта «Янтарный» (90 человек).

Среди новых направлений Проекта в 2022 году наиболее отвечающими потребностям людей старшего возраста и возможностям спортивных объектов отвечают плавание, как активность благоприятно влияющая на сердечно-сосудистую и дыхательную систему [3], а так же иностранный язык в рамках концепции «Образование в течение всей жизни» (Lifelong Learning) [2]. Целями данного направления являются профилактика когнитивных нарушений у людей старшего возраста, социализация и профилактика психологических проблем.

Итого в 2022 году проект «Балтийское Долголетие» рассчитывает обучить 410 человек по 7 направлениям: йога, цигун, северная ходьба, танцы, гимнастика, плавание и иностранный язык на трех спортивных площадках.

Долгосрочная эффективность Проекта заключается в том, что после его реализации участники не только смогут продолжить практику на Стадионе «Калининград», на базе Дирекции, а также в Дворце спорта, но и применять полученные в течение Проекта знания в дальнейшем самостоятельно.

С точки зрения системы социального обеспечения участники Проекта получают социальные услуги, так как занятия проходят на безвозмездной основе.

Стадион «Калининград» в ходе реализации Проектов демонстрирует инфраструктурные и административные возможности, отвечая запросам в сфере политики в отношении людей пожилого возраста, целям своей деятельности, а также Целям устойчивого развития.

Таким образом проект несет уникальный состав функций и является единственным комплексным многокомпонентным проектом такого рода в Калининградской области.

Литература

1. Будякова Т.П., Пронина А.Н., Батуркина Г.В. Роль физической культуры и спорта в обеспечении жизнестойкости пенсионеров и лиц предпенсионного возраста // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №5 (171). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-obespechenii-zhiznestoykosti-pensionerov-i-lits-predpensionnogo-vozrasta> (дата обращения: 31.10.2021).

2. Зайцев А.С. Опыт организации обучения иностранному языку взрослых в рамках проекта «Бабушка-полиглот» // Magister Dixit. 2014. №3 (15). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/opyt-organizatsii-obucheniya-inostrannomu-yazyku-vzroslyh-v-ramkah-proekta-babushka-poliglot> (дата обращения: 31.10.2021).

3. Сергеевич Е.А., Усачев В.А. Влияние оздоровительного плавания в сочетании с сауной на сердечно - сосудистую и дыхательную систему // Вестник ОмГАУ. 2016. №1 (21). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ozdorovitel'nogo-plavaniya-v-sochetanii-s-saunoy-na-serdechno-sosudistuyu-i-dyhatelnyuyu-sistemu> (дата обращения: 31.10.2021).

4. Стратегическая часть Программного документа Программы Интеррег Польша-Россия 2021-2027 [Электронный ресурс]. // URL: https://www.plru.eu/files/uploads/Nowy%20Program%202021-2027/Cz%20C4%99%C5%9B%C4%87%20strategiczna/PWT%20PLRU2021_after_consultations_ENG_approved.pdf (дата обращения: 20.10.2021).

5. Щумейко В.И., Евтушенко А.И., Кудлаева А.А., Ким О.В. Перспективы развития стадиона как многофункционального спортивного объекта // Инженерный вестник Дона, №2. URL: <file:///Users/sierra/Downloads/perspektivy-razvitiya-stadiona-kak-mnogofunktionalnogo-sportivnogo-obekta.pdf> (дата обращения 20.10.2021).

УДК 796.012

Шатилович Л.Н., к.б.н., доцент; Быркэ О.С.
ОЦЕНКА АДАПТАЦИОННОГО ПОТЕНЦИАЛА ПАЦИЕНТОВ С
ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В
ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, shatilovi444l@mail.ru

***Аннотация.** Проведена сравнительная оценка влияния лечебной физической культуры (ЛФК) на пациентов с патологией опорно-двигательного аппарата, которая выявила позитивные изменения функции кровообращения и аргументирует применение индивидуально подобранных комплексов физических упражнений для повышения уровня здоровья и адаптивных возможностей мужчин и женщин.*

***Ключевые слова:** патология опорно-двигательного аппарата, лечебная физическая культура, адаптационный потенциал, здоровье.*

Shatilovich L.N., Ph.D., associate Professor; Byrke O.S.
ASSESSMENT OF THE ADAPTIVE POTENTIAL OF PATIENTS
WITH PATHOLOGY OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM IN THE
PROCESS OF REHABILITATION

Tyumen State University, Tyumen, Russia, shatilovi444l@mail.ru

***Annotation.** A comparative assessment of the effect of therapeutic physical culture (exercise therapy) on patients with musculoskeletal system pathologies was carried out, which revealed positive changes in the function of blood circulation and argues for the use of individually selected sets of physical exercises to improve the level of health and adaptive capabilities of men and women.*

***Keywords:** pathology of the musculoskeletal system, therapeutic physical culture, adaptive potential, health.*

Двигательная функция человека является естественной биологической потребностью, необходимым условием нормального функционирования организма и важным компонентом комплекса факторов, влияющим на качество жизни [1, 7, 8]. В последние годы наблюдается тенденция к росту