

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/60848>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

-

В соответствии с классификацией, принятой Всемирной организацией здравоохранения к пожилым относятся люди в возрасте 60-74 лет, к старикам от 75 до 90 лет, к долгожителям - старше 90 лет. В последнее время государство уделяет большое внимание пожилым людям. На 2019 год доля пожилого населения в возрасте старше 60 лет увеличилась с 19% до 24%. Согласно социологическим данным начала 2019 года доля россиян в пожилом возрасте за последние десятилетия увеличилась на 24% по сравнению с 2018 годом. В России сейчас около 30 миллионов пожилых людей, из них 4,3% - люди старше 75 лет. В Федеральной программе «Старшее поколение» на 2017 - 2019 гг. указывается, что в период с 2018 года процесс демографического старения населения РФ отразится на возрастной составляющей структуры всего населения. Низкая рождаемость и ожидаемый рост продолжительности жизни пожилых людей приведут к увеличению доли пожилого населения. Данная ситуация указывает на необходимость повышения качества жизни лиц пожилого возраста. Оздоровительная физическая культура способствует сохранению здоровья и физической работоспособности людей пожилого возраста [11, с. 42]. В последние годы было проведено немало исследований на тему физической мотивации людей пожилого возраста. Многочисленными исследованиями зарубежных и отечественных авторов доказано, что регулярные физические упражнения играют решающую роль в процессе замедления старения организма человека, поддержании здорового уровня жизни пожилых людей, в социальной адаптации к новым жизненным условиям [11, с. 64]. В современных экономических условиях пожилые люди страны занимают в обществе маргинальное социокультурное положение. Особое значение придается досугу после ухода на пенсию, когда человек уже адаптировался к новым условиям жизни вне сферы профессиональной деятельности. Спорт, туризм и активный отдых являются важными факторами в восстановлении физического и душевного состояния пожилого человека. Следовательно, у пожилых людей уменьшаются осложнения, которые вызваны недостатком физической активности. Двигательная деятельность активизирует деятельность организма и способствует сохранению биологических функций, их совершенствованию, что ведет к снижению темпов инволюции. Важной задачей и социальным стимулом для занятий физическими упражнениями для пожилых людей является возможность общения, которая происходит на групповых спортивных занятиях. Чаще всего групповые занятия проводятся в физкультурно-оздоровительных центрах города. Перед началом, в процессе и по окончании занятия люди могут обменяться мнениями, поделиться своими радостями, недугами, проблемами. Основными занятиями пожилых людей являются физические упражнения, прогулки, спортивный туризм и т.п. Важным социальным аспектом мотивации спорта людей пожилого возраста является спортивный туризм. Он производит профилактическую и реабилитационную роль у части пожилого населения страны. В свою очередь туризм оказывает влияние на оздоровление пожилых людей, так как является фактором, противодействующим гипокинезии, которая деструктивно влияет на здоровье и психику пожилого человека. Спортивный туризм создает возможность устанавливать независимые и разнообразные контакты, которые в последствии помогают получить благоприятную жизненную поддержку, которая очень необходима человеку в пожилом возрасте. Люди, вышедшие на пенсию, используют свободное время, участвуя в общественной работе, осуществляя различные спортивные программы и проекты, в том числе и туристические. Для пожилого человека спортивный туризм предоставляет большое количество реабилитационных возможностей, повышая тем самым интерес к жизни и увеличивая жизненную активность пожилых людей. Наиболее актуальными проблемами в работе с людьми пожилого возраста в сфере физкультуры и спорта являются: - сохранение здоровья – основная ценность, создаваемая мотивацию по поддержанию, сохранению и обереганию организма пожилого человека; - материальная обеспеченность – основной стимул для того, чтобы пенсионеры продолжали работать; - проблема одиночества, возникающая в связи с нарушением деловых связей, указывающая на недостаточную адаптацию пожилых людей в обществе. Социальный работник, работающий с пожилыми людьми в сфере мотивации спорта людей пожилого возраста знает психологические особенности своих

клиентов. Это помогает ему правильно построить свою работу, найти общий язык с пожилым населением, объективно оценивать ситуацию, причины психологического дискомфорта клиента, подыскать наиболее эффективные решения проблемы. Стиль жизни пожилых людей состоит из двух характерных черт: придание преувеличенного значения возникающим событиям, своеобразное ощущение времени. Чаще всего жизнь пожилых людей не богата на разнообразные события, поэтому встречи и знакомства с новыми людьми в спортивно-досуговых центрах является отличной мотивацией людей пожилого возраста на спорт. Активность пожилых людей проявляется в любой сфере. Организовать спортивно-досуговые группы для людей пожилого возраста помогают специализированные учреждения и центры. Основными ситуациями для людей пожилого возраста в аспекте мотивации спорта являются следующие проблемы: - потребность в индивидуальной помощи; - выявление различных заболеваний: болезнь Альцгеймера, переломы, инсульт, психологические заболевания и др.;

- инвалидность, отсталость в умственном развитии, ослабление слуха и зрения; - наличие психических травм, пережитые несчастные случаи, потеря близких; - семейные проблемы, противоречия в семье. Исходя из этого специалисту в области мотивации спорта людей пожилого возраста важно применять: - особенности психологии пожилых людей; - конфиденциальность сотрудничества социального работника с клиентом; - этикет общения с пожилым клиентом; - компетентность, способствующая оптимистической позиции клиента по отношению к себе, окружающему миру и своему возрасту. Физическая культура в пожилом возрасте имеет ярко выраженный реакционный характер, который оптимизирует физическое состояние организма человека, актуализирует его внутренние резервные возможности организма. Физические упражнения для людей пожилого возраста имеют оздоровительно - восстановительную и профилактическую направленность [14]. Рекреация, иначе говоря, восстановление - комплекс некоторых оздоровительных мероприятий, которые осуществляются с целью восстановления самочувствия и работоспособности человека [14]. Физической реакцией является активный отдых с использованием физических упражнений, подвижных игр. В свою очередь, средствами физической реакции являются такие средства, которые в основном применяют физические упражнения [13]. Главными и основными формами занятий физкультурой для лиц пожилого возраста являются: гимнастика, шейпинг, прогулки на лыжах, велосипедах, пешком, аэробика, спортивный туризм, занятия в группах здоровья, спортивные секции и т.п. [13]. Одной из важных задач физической культуры в пожилом возрасте является задержка процесса старения, иначе говоря, инволюции в организме пожилого человека. Спортивный туризм и физическое воспитание людей пожилого возраста осуществляется в процессе различных организационных формах рекреационных занятий. Таких занятий, как коллективные группы здоровья, клубы любителей бега, центры здоровья при парках и спортивных сооружений, и самостоятельные - индивидуальные группы здоровья.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева, Г.М. Социальная психология [Текст]/ Г.М. Андреева. - М.: Моск. ун-та, 2015. - 512 с.
2. Архипова, В.Л., Китиа, Р.Р. Мотивация к занятиям физическими упражнениями лиц пожилого возраста [Текст] / В.Л. Архипова, Р.Р. Китина. - М.: Академия, 2016. - 10 с.
3. Воловик, А. Ф., Воловик В. А. Педагогика досуга [Текст]/ А.Ф. Волковик, В.А. Волковик. - М.: Академия, 2018. - 58 с.
4. Воробьева, И. В. Социально-культурная деятельность: учеб.-метод. комплекс [Текст] / И. В. Воробьева. - Минск : ГИУСТ БГУ, 2015. - 106 с.
5. Выдрин, В. М. Физическая рекреация - вид физической культуры [Текст] /В. М. Выдрин. - 2016. - № 2. - 26 с.
6. Гамезо, М.В., Мтюхина, М.В., Михальчик, Т.С. Возрастная и педагогическая психология [Текст] / М.В. Гомезо, М.В. Мтюхина, Т.С. Мизальчик. - М.: Просвещение, 2016. - 420 с.
7. Голованов, В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования [Текст] / В.П. Голованов. - М.: Инфра-М., 2014. - 220 с.
8. Григорьева, Е. И. Современные технологии социально-культурной деятельности: учебное пособие [Текст] / Е. И. Григорьева. — Тамбов: Першина, 2015. — 512 с.
9. Дементьева, Н.Ф., Устинова, Э.В. Формы и методы медико-социальной реабилитации нетрудоспособных граждан [Текст] / Н.Ф. Дементьева, Э.В. Устинова. - М.: ЦИЭТИН, 2013. - 135с.
10. Жарков, А. Д. Технология культурно-досуговой деятельности [Текст] / А.Д. Жарков. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 140 с.
11. Кряжев, В.Д., Абрамова, Т.Ф., Португалов, С.Н., Тиунова, О.В. Мотивация к спорту людей пожилого возраста [Текст] / В.Д. Кряжев, Т.Ф. Абрамова, С.Н. Португалов, О.В. Тиунова. - М.: ЮНИТИ, 2015. - 645 с.
12. Организация досуга и отдыха людей пожилого возраста [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://paralife.narod.ru/1rehabilitation/occupational_therapy/basic_rehabilitation.htm#_Toc231570717
13. Реакция

людей в пожилом возрасте [Электронный ресурс]. Режим доступа:
http://www.antonovayu.ru/page23/fizicheskay_rekreacia/index.html 14. Влияние занятий физическими
упражнениями в пожилом возрасте [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ronl.org>

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то
приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/60848>