

## О НЕОБХОДИМОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ГРУПП ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

## ON THE NEED TO ORGANIZE PHYSICAL FITNESS GROUPS FOR THE ELDERLY IN THE RUSSIAN FEDERATION



### **С. Д. ФУРТА**

*профессор кафедры государственного управления и кадровой политики  
Московского городского университета управления Правительства Москвы,  
доктор физико-математических наук, профессор*

### **S. D. FURTA**

*Professor with the Chair of Public Administration and HR Policies of the Moscow  
Metropolitan Governance University, Doctor of Physical and Mathematical Sciences,  
Professor*



### **Э. В. ИСАКОВ**

*член Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации*

### **E. V. ISAKOV**

*Senator of the Federal Assembly of the Russian Federation*



### **С. В. БАРИНОВ**

*инструктор лечебной физкультуры, тренер ушу*

### **S. V. BARINOV**

*Instructor of therapeutic exercise, Wushu coach*

**В статье рассматривается проблема поддержания физического и психического здоровья пожилых людей в связи с увеличением их доли в общей численности населения. Проанализирован опыт Российской Федерации и Китайской Народной Республики по вовлечению пожилых людей в занятия физкультурой, предложены направления дальнейшего развития физической культуры и спорта для лиц преклонного возраста.**

**The article tackles the issue of sustaining physical and mental health of the elderly, given the growing share of the latter in the overall population base. Practices of engaging senior citizens in physical exercises in the Russian Federation and in the People's Republic of China are being analyzed; proposals are put forward as to further advancement of physical culture and sports programs for the aged.**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** группы физической культуры, лица пожилого возраста, восточные боевые практики, физическая культура.

**KEY WORDS:** groups of physical culture, the elderly, Oriental martial arts practices, physical culture.

Занятия физической культурой<sup>1</sup>, приверженность здоровому образу жизни с каждым годом в мире становятся все популярнее. Во многих странах это своего рода традиция, разные народы с давних пор любят спорт и занимаются им с большим удовольствием. В Пекине (Китайская Народная Республика) ежедневно примерно в 6 часов утра значительное количество людей приходит на тренировку (рис. 1) в парк Житань, где располагается одна из китайских святынь – храм Солнца. Многие из них пожилого возраста. С точки зрения европейского человека сложные медленные групповые танцевальные движения сложно назвать тренировкой. Однако, глядя на некоторых людей, можно с уверенностью сказать, что они точно занимаются старинными боевыми практиками, при



Рис. 1. Пекин. 6 часов утра. Тренировка в парке Житань

этом кто-то пользуется не только традиционными мечами и копьями, но и более экзотическими инструментами типа «боевой лопаты» (рис. 2).

Старение населения, то есть увеличение доли пожилых людей в общей численности населения, характерно как для Китая, так и для России. Что касается Российской Федерации, то Росстат сделал прогноз по составу численности ее населения [6] – пессимистический, базовый



Рис. 2. Житель Пекина со спортивным инвентарем

<sup>1</sup> Теме физкультуры и спорта будут посвящены статьи журнала «Вестник Университета Правительства Москвы» № 2 за 2018 г. – Прим. ред.

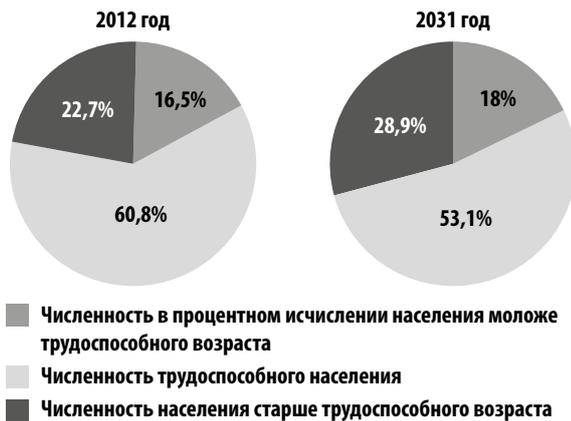


Рис. 3. Изменение численности населения Российской Федерации (согласно прогнозу Росстата)

и оптимистический. Распределение населения по возрастам – моложе трудоспособного возраста, трудоспособного возраста и старше трудоспособного возраста (на 2012 и на 2031 гг.) – изобразим в двух круговых диаграммах. Возьмем для примера оптимистический вариант (рис. 3).

Публикации в уважаемых экономических и статистических изданиях демонстрируют цифры, подтверждающие старение населения Поднебесной. Приведем таблицу из основанной на китайских источниках российской статьи [1], которая иллюстрирует обеспокоенность этим фактом китайского общества (табл.). Несмотря на то что эта статистика не нова, она хорошо показывает процесс старения населения Китая.

Не будем останавливаться на том, что к такому положению привели определенные аспекты социальной политики руководства Китайской Народной Республики (далее – КНР) в недалеком прошлом. Важно другое – демографические проблемы в Китае и России до некоторой степени схожи. В частности, в статье Сунь Фу и С. Л. Ереминой «Старение населения. Влияние на экономику Китая» (2017) [5] приводятся данные статистического прогноза, в соответствии с которым прирост пожилого населения с 2012 по 2050 г. составит: в Российской Федерации – 12,6%, в Китае – 20,55%. Следовательно, в ближайшие годы в народное хозяйство обеих стран включится большое количество пожилых людей. Они должны будут соответствовать вызовам, которые перед ними в скором времени

Таблица

Численность пожилых людей в Китае, млн чел.

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА СТАРШЕ 60 ЛЕТ		ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА СТАРШЕ 65 ЛЕТ	
2000 г.	2010 г.	2000 г.	2010 г.
130,8	177,6	88,1	118,8



Рис. 4. Чжен Сяопэй, доктор традиционной китайской медицины

неизбежно поставит экономика. Эти вызовы можно разделить на две категории – профессиональные и условно медицинские.

Подчеркнем, что данная статья не направлена на решение глобальных проблем, а призвана лишь описать их и показать имеющиеся положительные примеры. В частности, в Университете Правительства Москвы для лиц старшего возраста реализуется большое количество учебных программ, поддерживаемых Правительством Москвы [4]. Директор центра развития здравоохранения и социальной сферы Университета Правительства Москвы К. Н. Царанов курирует социально ориентированную программу, которая условно называется «Университет «Серебряный возраст». В рамках данной программы пожилые люди могут получить новые навыки, начиная от компьютерной грамотности и заканчивая, например, цветоводством, а также влиться в волонтерские движения. Это пример решения проблемы в профессиональном ключе.

В медицинском отношении важны задачи сохранения тела и когнитивных способностей. Обратимся к опыту Китая: его жители верят в то, что занятия цигун и тайцзи-цюань способствуют омоложению организма и возрастанию ментальной функциональности.

Доктор традиционной китайской медицины Чжен Сяопэй (рис. 4) считает, что занятия мягкой оздоровительной гимнастикой (это, например, системы оздоровительных практик цигун, тайцзи-цюань или яншэнгун) способствуют повышению качества жизни. Тренировки помогают нервной системе расслабиться, улучшают работу суставов, повышают эластичность мышечных тканей. Для пожилых людей такие занятия особенно полезны. «Можно сохранить ясность и чистоту сознания. Подход к тренировкам определяется как самосовершенствование, таким образом, человек

наполняет смыслом каждый день... Взаимосвязь качества дыхания и психологического состояния положена в основу этих техник»<sup>2</sup>, – подчеркивает Чжен Сяопэй.

Если говорить в целом о политике китайского государства по отношению к пожилым людям, то задача поддержания физического и психического здоровья пожилых людей вменена Государственному комитету по делам здравоохранения и планового деторождения КНР. Его важной функцией является ведение тематической просветительско-воспитательной работы не только среди самих пожилых людей, но и среди сотрудников лечебных учреждений на местах, где пожилым людям оказывают медицинскую помощь. Также выделены существенные ассигнования на изучение, диагностику и лечение таких типично возрастных заболеваний, как инсульт и болезни Альцгеймера и Паркинсона.

Благодаря массовой пропаганде во многих городах Китая (на площадях, специальных спортивных площадках, в парках и т. п.) пожилые люди занимаются оздоровительными техниками. Различные самоорганизующиеся компании людей преклонного возраста выполняют в группах традиционные упражнения, будь то ушу или янгэ (китайский народный танец). Если условно взять всех жителей КНР, занимающихся утренней зарядкой, то по статистике 80% из них – пожилые люди.

Все это способствует не только оздоровлению старшего населения, но и его социализации. Каждый год соседние комитеты микрорайонов при поддержке органов власти устраивают спортивные игры, виды которых определяются в соответствии с увлечениями жителей. Например, в одном из микрорайонов проводились игры, где старейшему участнику было 89 лет, а самому молодому – 55. Значительное количество пожилых людей отмечает, что такие мероприятия не только обогащают их культурную жизнь, но и позволяют им найти радость в последние годы жизни.

Многие профессиональные спортивные федерации КНР выдвинули «Всенародную фитнес-программу», в которой четко отмечено, что физическая культура для пожилых людей является важной частью всеобщего оздоровления нации, и потребовали, чтобы органы власти активно способствовали проведению спортивных мероприятий для пожилых людей.

Для того чтобы наше российское общество смогло противостоять вызовам, о которых было сказано выше, мы должны повсеместно организовывать группы физической культуры для лиц пожилого возраста. Необходимо, чтобы такие группы выполняли следующие функции:



Рис. 5. Спортивно-культурно-оздоровительные мероприятия для пожилых людей и инвалидов в ХМАО

- 1) заместительную. Если у людей пенсионного возраста есть внуки, которым они уделяют много времени, – это хорошо, но часто встречаются противоположные случаи: пожилые люди большое количество времени проводят у телевизора;
- 2) оздоравливающую. Любой человек не молодеет, он может только стареть, поэтому основная задача – сохранить как можно дольше те функции, которые человеческому телу дала природа;
- 3) когнитивную. Занятия в группах должны быть построены на таких принципах, чтобы можно было противостоять старческой деменции<sup>3</sup>.

В области организации спортивного досуга для пожилых людей Российской Федерации тоже есть чем гордиться. Однако работа эта ведется точечно, то есть далеко не везде и не всегда системно.

Приведем примеры. Известно, что в Российской Федерации Ханты-Мансийский автономный округ – Югра (далее – ХМАО) является лидером в области адаптивно-го спорта. Не отстают власти региона и в организации спортивных мероприятий для пенсионеров. Примером может служить спортивный фестиваль «Через тернии к звездам», в котором принимают участие и пожилые люди, и инвалиды (рис. 5). В программу состязаний в большей степени входят дисциплины «когнитивной направленности»: соревнования по шахматам и шашкам, разгадывание кроссвордов, творческие конкурсы. Но есть и чисто физические соревнования: турниры по дартсу и броски баскетбольного мяча. Здесь же проходит Фестиваль пожилых людей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, в спортивной программе которого могут принять участие

<sup>2</sup> Информация получена в ходе интервью с доктором традиционной китайской медицины Чжен Сяопэй, практикующим как в Китае, так и в России.

<sup>3</sup> Старческая деменция – это психическое заболевание, которое проявляется в разнородностях когнитивных нарушений и включает расстройства интеллекта, а также памяти. – Прим. ред.



Рис. 6. Спартакиада для лиц с ограниченными возможностями здоровья в Зарайском городском округе Московской области



Рис. 7. Занятия плаванием для пенсионеров в Зарайском городском округе Московской области

люди не моложе 61 года. Направленность видов состязаний здесь более физическая: дартс, шашки, бильярд, настольный теннис и, что особенно важно, плавание. У подавляющего числа пожилых людей имеются органические повреждения позвоночника. Большую часть суток человек находится в вертикальном положении, из-за чего диски между позвонками оказываются сдавленными под весом тела, вокруг них ухудшается циркуляция крови, что ведет к образованию протрузий межпозвоночных дисков<sup>4</sup>. Когда пожилой человек находится в воде, его внутренние органы практически перестают сдавливать-

ся, почти полностью разгружается спина, увеличивается свобода в движении суставов.

Привлекает внимание и опыт работы с пенсионерами администрации Зарайского городского округа Московской области. Во-первых, в этом округе проводятся мероприятия для пенсионеров и инвалидов, аналогичные фестивалю «Через тернии к звездам» в ХМАО. Эти мероприятия называются межмуниципальными спартакиадами для лиц с ограниченными возможностями здоровья (рис. 6). Разница лишь в наборе видов. В Зарайске организаторы реализуют большое количество эстафет. Так, пенсионеры и инвалиды соревнуются в армрестлинге и стрельбе из пневматических винтовок по воздушным шарам. Одному из авторов в апреле прошлого года довелось быть приглашенным в жюри спартакиады 2017 г.: практически все участники соревнований были довольны мероприятием.

Еще более показателен пример местных властей городского округа Зарайска, которые за счет бюджетных средств организовали группы плавания для пенсионеров, что очень важно – *на постоянной основе*. Эти занятия пожилые люди посещают с большим удовольствием (рис. 7).

В данной статье не представляется возможным произвести обзор всего того положительного, что делают федеральные, региональные и муниципальные власти в Российской Федерации для сохранения физического и когнитивного здоровья пожилых людей. Авторы выделили лишь те примеры, которые наиболее известны.

В. Г. Асотин несколько лет подряд при центре «Йога-Таттва» на ул. Летниковской города Москвы проводит оздоровительные занятия с пожилыми людьми по системе цигун и тайцзи-цюань стиля У. Все, кто занимается гимнастикой, отмечают существенное улучшение самочувствия. Сам В. Г. Асотин, маститый спортсмен, дипломированный тренер, мастер спорта по легкой атлетике, в прошлом член сборной СССР, рассказывает, что занялся совершенно сознательно задачей оздоровления старшего поколения: «Они ведь как наши корни... Представьте дерево с трухлявыми корнями. Оно неизбежно упадет. Не будет здоровья у старшего поколения – может погибнуть нация. Китайские методики для меня не слишком принципиальны... Те упражнения из китайского арсенала, которые действительно помогают здоровью, можно найти и в других системах»<sup>5</sup>.

В столице реализуется социальный проект «Цигун в парках г. Москвы» (рис. 8), его инициатор – М. Г. Терехова. История данного проекта проста и сложна одновременно<sup>6</sup>.

<sup>4</sup> Протрузия межпозвоночного диска – осложнение остеохондроза, начальная стадия заболевания позвоночника – межпозвоночной грыжи. – Прим. ред.

<sup>5</sup> Информация получена в ходе интервью с В. Г. Асотиним.

<sup>6</sup> С ней можно ознакомиться на подкасте радио «Психология: мифы и реальность» [3].

М. Г. Терехова провела год в КНР и подметила то самое явление, о котором мы упоминали в самом начале статьи. Пожилые люди не только улучшали свое здоровье, но и коренным образом изменяли образ жизни, заводили новые связи, социализировались. М. Г. Терехова решила воссоздать подобный проект в Москве. В летнее время занятия проводятся на открытом воздухе в парках, в зимнее – в специально оборудованных помещениях. В настоящее время занятия ведутся в парках «Красная Пресня», «Бабушкинский», «Таганский», «Сокольники», «Лианозово», «Алтуфьево». Для оплаты тренировок инструкторам ищут спонсоров. Поначалу таковым был Благотворительный фонд развития физической культуры и спорта, потом другие. Занимается в группах обычно до 40–50 человек, а какую участники при этом получают пользу, можно прочесть на сайте проекта [2]. Вот, для примера, один из отзывов: «Результат занятий: отказалась от гормональных ингаляторов (остальными лекарствами пока еще пользуюсь), уменьшились боли в спине, нога раньше болела постоянно, но теперь реже. Весной 2013 г. обошлась без уколов для сосудов, голова стала реже кружиться...» [2].

В заключение добавим несколько слов о проекте «Жизнь в потоке ушу», который разработали и ведут двое из авторов настоящей статьи С. Д. Фурта и С. Д. Баринов. С точки зрения основополагающей базы наша оздоровительная система основывается на большом учении тунбэй, созданном великим китайским мастером боевых искусств и врачом Ма Фэнту (1886–1973). Система тунбэй обладает следующей особенностью: движения, выполняемые в быстром темпе, имеют боевое применение, в медленном – целебное воздействие на организм человека и зачастую носят характер так называемой *изометрической релаксации*. Основным принцип большой системы тунбэй – большие *раскрытия и закрытия, скручивания, вращения*, движения, которые требуют одновременной и синхронной работы всех частей тела. Но не это является особенностью нашего проекта. Мы пытаемся соединить в одной группе представителей и старшего, и младшего поколений. Дело в том, что у так называемых трудных подростков нежелательное с точки зрения социума поведение зачастую связано с тем, что определенные доли головного мозга формируются в «неправильной» последовательности. Следствие этого явления – знаменитый синдром дефицита внимания и гиперактивность (далее – СДВГ). Легкие формы СДВГ и начальные формы старческой деменции лечатся *одинаково* – при помощи специальных упражнений, которых достаточно в системе тунбэй.

Физкультурные упражнения, имеющие китайское происхождение (в том числе и от системы тунбэй), действительно оказывают целебное воздействие на организм человека с научной точки зрения. В. М. Иванов, эксперт, ведущий



Рис. 8. Занятия для пожилых людей в рамках проекта «Цигун в парках г. Москвы»

хирург-онколог России, доктор медицинских наук, профессор, рассказывает, что эти упражнения при правильном выполнении способны улучшать физиологические функции человека, регулировать обменные процессы, а также значительно повышать его иммунитет к болезням. Правильные занятия способствуют прежде всего предупреждению болезней, долголетию человека, отодвигают старость<sup>7</sup>. Упражнения цигун являются одними из лучших способов профилактики заболеваний и реабилитации.

В завершение отметим, что авторы статьи вовсе не пытались привлечь внимание к тому или иному типу рекреационной физической культуры для пенсионеров, намеренно не акцентировали внимание на формах финансирования групп здоровья для пожилых людей. Как и в какой форме это произойдет, покажет время. Цель статьи – рассказать о проблеме, которая уже стучится в наши дома, и о людях (не о всех, а только о тех, кого знаем), которые осознали значимость этой важнейшей проблемы и в меру своих сил и возможностей пытаются способствовать ее решению.

Авторы выражают глубокую благодарность студентке магистратуры МГУУ Правительства Москвы направления «Управление государственными проектами и программами» С. Р. Хапажевой за большую помощь в подготовке этой статьи.

<sup>7</sup> Информация получена в ходе интервью с экспертом, ведущим хирургом-онкологом России, доктором медицинских наук, профессором В. М. Ивановым.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Баженова, Е. С. Новые аспекты в демографической ситуации в КНР / Е. С. Баженова // Китайская Народная Республика: политика, экономика, культура. К 65-летию КНР.– М.: Издательский Дом «Форум», 2014.– С. 192–209.
2. Бесплатная гимнастика цигун для старшего поколения [Электронный ресурс] // Негосударственный благотворительный проект «Долголетие».– Режим доступа: <https://www.dolgoletye.org/>.
3. Дышите глубже – вы взволнованы! [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://psihologija-mify-i-realnost.podster.fm/68>.
4. Образование для пожилых: это похоже на обучение для топ-менеджеров [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://mguu.ru/obrazovanie-dlya-pozhilyh-eto-pohozhe-na-printsip-obucheniya-top-menedzherov/>.
5. Сунь Фу. Старение населения. Влияние на экономику Китая / Сунь Фу, С. Л. Еремина // Вестник Томского государственного университета. Экономика.– 2017.– № 37.– С. 252–264.
6. Численность населения по отдельным возрастным группам [Электронный ресурс] // Федеральная служба государственной статистики.– Режим доступа: [http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/population/demo/progn3.htm](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/demo/progn3.htm).

## REFERENCES

1. Bazhenova, E. S. Novye aspekty v demograficheskoj situacii v KNR [New aspects of the demographic situation in the People's Republic of China] / Bazhenova, E. S. // "People's Republic of China: policy, economy, culture. In commemoration of the 65th anniversary of the PRC." Coll. of works. M.: "Forum" publishing house, 2014. Pp. 192–209.
2. Qigong no-cost fitness exercises for senior citizens [Digital resource] // "Longevity" non-governmental charity project. Access: <https://www.dolgoletye.org/>.
3. Breathe deeply – you are exited! [Digital resource]. Access: <https://psihologija-mify-i-realnost.podster.fm/68>.
4. Education for the elderly: it looks much like training top managers [Digital resource]. Access: <https://mguu.ru/obrazovanie-dlya-pozhilyh-eto-pohozhe-na-printsip-obucheniya-top-menedzherov/>.
5. Sun Fu. Starenie naselenija. Vlijanie na jekonomiku Kitaja [Ageing of the population. Effects for the Chinese economy] / Sun Fu, Eremina, S. L. // Herald of the Tomsk State University. Economy. 2017. No. 37. Pp. 252–264.
6. Population base by age groups [Digital resource] // Federal Statistics Service. Access: [http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/population/demo/progn3.htm](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/demo/progn3.htm).

