

УДК 796.034.2:613.98

## К ВОПРОСУ ОБ АКТИВИЗАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

©*Пащенко Л. Г.*, SPIN-код: 9731-2140, ORCID: 0000-0002-7302-3081, канд. пед. наук,  
Нижегородский государственный университет,  
г. Нижегородск, Россия, lenanv2008@yandex.ru

## TO THE ISSUE OF THE ACTIVATION OF COMPETITIVE SPORTS ACTIVITIES IN THE ELDERLY AGE

©*Pashchenko L.*, SPIN-code: 9731-2140, ORCID: 0000-0002-7302-3081, Ph.D.,  
Nizhnevartovsk State University, Nizhnevartovsk, Russia, lenanv2008@yandex.ru

*Аннотация.* В статье представлены результаты теоретико–практического исследования, констатирующего о недостаточности внимания специалистов в области физической культуры и спорта к решению проблемы низкой активности участия лиц пожилого возраста в соревновательной физкультурно–спортивной деятельности. Представлен обзор исследований зарубежных и отечественных ученых, изучавших влияние традиционно используемых средств физкультурно–оздоровительной направленности на показатели здоровья, психофизиологические и когнитивные функции пожилого человека. Отмечается необходимость продолжения поиска средств и методов физкультурно–оздоровительной и спортивной направленности, а также конкретизации величины физической нагрузки, способствующих улучшению физического, психического, социального здоровья людей старшего возраста. Представленный анализ директивных документов, определяющих стратегию развития физической культуры и спорта в нашей стране, акцентирует внимание на важности активизации соревновательной физкультурно–спортивной деятельности старшего поколения. Проведенное анкетирование женщин пожилого возраста, систематически занимающихся оздоровительным плаванием, показало, что основной целью занятий для них является улучшение общего состояния здоровья. Вместе с этим, отмечаемое отсутствие желания участвовать в соревнованиях, наряду с активно проявляемой индивидуальной состязательностью в процессе занятий, необходимо учитывать при организации физкультурно–оздоровительной и спортивно–массовой работы с данным контингентом.

*Abstract.* The article presents the results of a theoretical and practical study of the inadequate attention of specialists in the field of physical culture and sports to addressing the problem of the low activity of the elderly in competitive sports and sports activities. The review of the research of foreign and domestic scientists studying the effectiveness of traditional means of physical culture and health on the indicators of health, psychophysiological and cognitive functions of an elderly person is presented. It is noted the need to continue searching for the means and methods of physical fitness and sports, as well as the specification of the amount of physical activity that contributes to improving the physical, mental, social health of older people. The presented analysis of the directive documents defining the strategy for the development of physical culture and sports in our country focuses attention on the importance of activating the competitive sports and sports activities of the older generation. The questionnaire survey of elderly women, systematically engaged in recreational swimming, showed that the main goal of the classes for them is to improve overall health. Along with this, the observed lack of desire to participate in competitions, along with

actively manifested individual competitiveness in the process of classes, must be taken into account when organizing physical culture and sports and mass work with this contingent.

*Ключевые слова:* оздоровительная физическая культура, состязательность, физкультурно-спортивная деятельность, лица пожилого возраста.

*Keywords:* health-improving physical culture, competitiveness, physical culture and sports activity, elderly.

Здоровье является безусловной ценностью для человека любого возраста. Для пожилых людей оно приобретает исключительное значение, так как связано с многократным увеличением риска заболеваемости. Так, по данным медицинской статистики до двух третей всех трудящихся в возрасте 50 лет и старше имеют не менее одной хронической болезни — чаще заболевания опорно–двигательного аппарата или сердечно–сосудистой системы [1]. Старение организма человека является естественным биологическим процессом, на скорость протекания которого влияет множество факторов. Раньше других стареют трудящиеся, занятые на тяжелых и вредных работах, в том числе осуществляемых в суровых природно–климатических условиях. Вместе с этим, здоровый образ жизни позволяет нивелировать вредные воздействия среды, содействует повышению тонуса и сопротивляемости организма болезням, помогая уменьшить различия между возрастными группами. Физическое здоровье и физическая активность занимают важное место среди основных факторов, обуславливающих социальный и психический статус пожилого человека, и значение их тем выше, чем старше возраст.

Одним из важных путей устранения факторов риска является внедрение физической культуры в повседневную жизнь человека. Однако, занятия физическими упражнениями смогут принести хотя бы минимальную пользу лишь при создании комплексной системы тренировочных занятий с учетом возрастнo–половых особенностей, индивидуального здоровья и т. д. В противоположном случае они могут принести вред организму [2]. Подтверждением этому являются результаты исследования, проведенные Л. Г. Пашенко и А. В. Коришко, выявивших, что не учет показателей физического компонента качества жизни (боль, физическое и ролевое функционирование, общее здоровье) может привести к ухудшению показателей физического состояния (адаптации к физическим нагрузкам, уровня тренированности, интегрального показателя «спортивной формы») женщин пожилого возраста, занимающихся оздоровительным плаванием [3].

Старение это не только биологический, но и психофизиологический процесс. На этом жизненном отрезке важную роль играют психофизиологические особенности состояния психики и установки личности, определяющие широкую гамму возможностей поведения человека [4].

Морфофизиологические изменения в процессе старения отражаются на свойствах личности. В старших возрастах частота депрессивных состояний, по данным Е.П. Цапок, достигает 40–60%. Приобщение к физической активности, к массовым формам физической культуры этого контингента лиц, помимо решения оздоровительных задач, способствует заполнению досуга, отвлечению от имеющихся переживаний [5]. Исследования, проведенные Ch. Kyriazi et al., выявили влияние определенных видов мышечной деятельности на психофизическое состояние организма человека и их роль в предупреждении развития нарушений нервно–психического статуса [6].

В научном обзоре, выполненном группой ученых, представлены результаты исследований зарубежных авторов, изучавших влияние физических упражнений и

физической активности на показатели здоровья, психологические и когнитивные функции пожилых взрослых людей [7].

Мультимодальные программы, включающие упражнения на равновесие, силу, гибкость и ходьбу, разработанные А. Campbell, М. Robertson, М. Gardner, уменьшают риск падения лиц старшего возраста [8, 9]. Программы тай-чи также доказали свою эффективность в снижении риска падений в пожилом возрасте [10].

Экспериментальные исследования S. Colcombe и А.Ф. Kramer показали, что в пожилом возрасте оперативный эффект однократного воздействия аэробного упражнения может привести к кратковременному улучшению памяти, внимания и времени реакции [11].

В научной литературе имеются результаты исследований, посвященные сравнению проявлений частных и комбинированных эффектов физических и психических упражнений [12, 13]. Эти исследования выявили когнитивные преимущества для занимающихся бегом с сочетанным применением познавательной и аэробной тренировки.

Программы расширенных двигательных нагрузок в равнозначном сочетании аэробных и анаэробных тренировок в виде скандинавской ходьбы и силовых нагрузок с гантелями и на тренажерах в течение шести месяцев достоверно улучшают показатели когнитивного статуса лиц пожилого возраста в среднем на 10,7% [14], способствуют улучшению показателей походки, профилактике синдрома падений [15].

Существуют доказательства того, что высокоинтенсивная нагрузка эффективна при лечении клинической депрессии [16]. По мнению ученых, необходимо проведение дополнительных исследований в области изучения вопроса о величине интенсивности и частоты физической нагрузки, необходимой для получения положительных результатов в состоянии психологического здоровья и благополучия лиц пожилого возраста.

Все это подтверждает значимость включения в повседневную жизнь представителей данной возрастной категории средств физической культуры и спорта. Важность активизации физической активности лиц пожилого возраста декларируется и в государственных нормативно-правовых документах.

Так, в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной Правительством нашей страны, представлен комплекс мер, направленных на активизацию занятий данным контингентом физической культурой. В частности, инициируется необходимость разработки физкультурно-оздоровительных программ для этой категории населения, создание условий для физкультурно-оздоровительных занятий, а также привлечение добровольцев-инструкторов по физической культуре и спорту, для работы с лицами старшего возраста. Как видится разработчикам данной Стратегии, одним из ожидаемых результатов будет являться увеличение числа лиц старшего возраста, систематически занимающихся физической культурой и спортом и участвующих в массовых всероссийских пропагандистских кампаниях (1).

В постановлении Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации «О развитии массового спорта» одним из приоритетных направлений совершенствования системы физического воспитания и увеличения численности систематически занимающихся физической культурой и спортом является привлечение населения к соревновательной деятельности. Констатируется о важности создания условий для систематических занятий спортом гражданам старшего возраста (2).

В Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства нашей страны, в числе механизмов реализации направления, связанного с формированием условий для организации досуга граждан, выделены следующие: создание условий для повышения уровня физической активности граждан старшего поколения, в том числе с использованием

Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также организация и проведение массовых физкультурно–спортивных мероприятий всех уровней для граждан старшего поколения (3).

Также, для популяризации ценностей физической культуры и спорта среди людей старшего поколения, привлечения их к активному спортивному образу жизни было принято решение о проведении начиная с 2014 года ежегодной Спартакиады пенсионеров России. Тем не менее, все это не способствовало активизации участия лиц старшего возраста в организованной физкультурно–оздоровительной и спортивно–массовой деятельности. По статистике, в настоящее время систематически занимаются физической культурой и спортом более 650 тыс. человек в возрасте старше 60 лет, что составляет всего 3 процента численности населения указанной категории (3).

Анализ директивных документов, констатирующих о необходимости приобщения лиц старшего возраста к систематическим занятиям физической культурой и спортом, доказывает важность и значимость активизации физкультурно–оздоровительной и спортивно–массовой работы, организуемой для данного возрастного контингента. Также, одним из показателей эффективности данного направления работы, используемым в статистических отчетах, является увеличение числа лиц, участвующих в сдаче нормативов Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», принимающих участие в Спартакиадах, а также массовых мероприятиях спортивно–оздоровительной направленности «Спорта для всех». Для увеличения числа участников данных мероприятий требуется учитывать отношение данного контингента к соревновательной деятельности, предусмотренной программой и положением о проведении соревнований.

Состязательность, рассматриваемая в качестве установки личности на состязание и готовности помериться силами с другими людьми с целью улучшения личных и коллективных достижений, наиболее ярко проявляется именно в физкультурно–спортивной деятельности [17]. Принцип сравнимости целей и результатов в процессе состязаний выступает мотиватором дальнейшей деятельности, являясь источником индивидуальной и групповой активности [18].

Проведенный анализ научно–методической литературы и нормативных документов в очередной раз констатирует о необходимости изучения факторов, оказывающих стимулирующее влияние на активизацию физической активности лиц пожилого возраста, позволяющую оптимизировать физическое состояние и содействовать позитивному изменению их эмоционального фона, содействуя привлечению наибольшего количества граждан старшего поколения к участию в спортивно–массовых мероприятиях.

Нами было изучено отношение женщин пожилого возраста, систематически занимающихся оздоровительным плаванием (стаж не менее 1 года) к участию в соревновательной деятельности.

Исследование проводилось на базе физкультурно–оздоровительного комплекса г. Нижневартовска в период с апреля по май 2018 года. В исследовании приняли участие 20 женщин в возрасте от 55 до 70 лет. Использовалась анкета, включающая в себя вопросы об основных целях посещения занятий плаванием в физкультурно–оздоровительном комплексе, а также степень активности участия в соревновательной физкультурно–спортивной деятельности.

Исследование показало, что для всех без исключения опрошенных основной целью занятий плаванием является улучшение общего состояния здоровья в целом и сердечно–сосудистой системы, в частности. Получение психоэмоциональной разрядки важно для 90% опрошенных, удовольствия — для 70% женщин. Желание развивать физические качества имеется у 65% занимающихся. Полученные результаты подтвердили результаты ранее

проведенного исследования, констатирующего, что для женщин, занимающихся оздоровительной физической культурой, ведущими мотивами являются возможность улучшения здоровья, получения удовольствия от двигательной активности и положительных эмоций [19, 20].

Анализ ответов женщин, дифференцированных по интегральному показателю физического состояния, выявленного с помощью аппаратно–программного комплекса «Омега», как имеющих более высокий показатель «спортивной формы» (11 человек) и более низкий (9 человек), показал схожесть во мнении о пользе занятий плаванием для укрепления здоровья и улучшения функции сердечно–сосудистой системы, а также важности развития физических качеств, и получения удовольствия от занятий. Вместе с этим, для 73% женщин с высокими показателями физического состояния важным является возможность общения со сверстниками из группы, среди женщин с низкими показателями физического состояния таких было выявлено лишь 22%. Улучшение внешнего вида, как значимую цель посещения занятий плаванием, видят 82% женщин с высокими показателями здоровья, тогда как для их сверстниц, показавших низкие значения физического состояния это не является значимым. Все женщины, имеющие низкие показатели физического состояния категорично высказались против участия в сдаче нормативов Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и соответствующей подготовки к этому мероприятию. Среди женщин с более высокими показателями физического состояния категоричный отказ выразили 27%, вместе с этим, ни один респондент из этой группы не выразил однозначного желания участвовать в соревнованиях по сдаче нормативов и соответственно осуществлять подготовку к нему.

Ответы на вопрос «Был ли у вас опыт участия в соревнованиях» женщин, имеющих низкие значения интегрального показателя спортивной формы, продемонстрировали схожесть с данными их сверстниц из группы с высокими показателями физического состояния: 20% ответили, что не участвовали в каких либо соревнованиях в последнее время и нет никакого желания в них участвовать; 25% опыта участия в последнее время не имеют, но хотелось бы поучаствовать; 55% принимали участие в спортивно–массовых мероприятиях при условии участия в них друзей или родных.

На вопрос, «В каком количестве соревнований вы принимали участие в течение последнего года» 25% опрошенных ответили, что таких мероприятий у них было одно–два, у 75% опыта участия в соревнованиях не было. Отвечая на вопрос о приоритетных формах проявления соревновательности в процессе занятий оздоровительной физической культурой 70% занимающихся предпочитают соревноваться с самими собой, 25% иногда с другими, и только 5% совершенно не приемлют никаких форм состязательности.

Полученные результаты свидетельствуют о недостаточном желании женщин пожилого возраста, занимающихся оздоровительной физической культурой, принимать участие в соревновательной физкультурно–спортивной деятельности. При этом, значительное число женщин, проявляющих индивидуальную соревновательность — соревнуясь «с самой собой» в процессе занятий оздоровительным плаванием, позволяет использовать имеющийся потенциал для активизации групповой состязательности в сочетании с сотрудничеством, что позволит изменить их отношение к соревновательной физкультурно–спортивной деятельности.

Таким образом, анализ научно–методической литературы показал значимость занятий физической культурой и спортом для лиц пожилого возраста. Эффективность использования различных физкультурно–оздоровительных технологий в занятиях с лицами старшего возраста доказана как отечественными, так и зарубежными исследователями. При этом, несмотря на констатируемую важность активизации участия лиц пожилого возраста в

спортивно–массовых мероприятиях, декларируемую в нормативно–директивных документах, регламентирующих деятельность в области физической культуры и спорта, в имеющихся данных литературы не было обнаружено представленного опыта работы в этом направлении с данной возрастной категорией. Анкетный опрос лиц, занимающихся оздоровительным плаванием, показал схожесть целей занятий вне зависимости от текущего физического состояния, а именно — желание улучшить состояние здоровья, а также отсутствие стремления участвовать в соревнованиях, что необходимо учитывать на занятиях оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста.

*Источники:*

(1). Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 года N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года». Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>.

(2). Постановление Совета Федерации Федерального Собрания Российской Федерации от 14 июня 2017 года N 170-СФ «О развитии массового спорта в Российской Федерации». Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/456071345>.

(3). Распоряжение Правительства РФ от 5 февраля 2016 года N 164-р «Об утверждении Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года». Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/420334631>.

*Sources:*

(1). Decree of the Government of the Russian Federation of August 7, 2009 N 1101-r “On the approval of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the Period to 2020”. Access mode: <http://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>.

(2). Decree of the Council of Federation of the Federal Assembly of the Russian Federation of June 14, 2017 No. 170-SF “On the development of mass sports in the Russian Federation”. Access mode: <http://docs.cntd.ru/document/456071345>.

(3). Order of the Government of the Russian Federation of February 5, 2016 N 164-r “On the approval of the Strategy of Action in the interests of citizens of the older generation in the Russian Federation until 2025”. Access mode: <http://docs.cntd.ru/document/420334631>.

*Список литературы:*

1. Роик В. Д. Пенсионный возраст и модернизация пенсионных систем: отечественный и зарубежный опыт. М.: Юрайт, 2018. С. 15-18.

2. Капилевич Л. В. Физиология человека. М.: Юрайт, 2018. 141 с.

3. Коричко А. В., Пашенко Л. Г. Эффективность занятий оздоровительным плаванием в пожилом возрасте в зависимости от качества жизни занимающихся // Теория и практика физической культуры. 2018. №6. С. 53-55.

4. Власова И. А., Губин Г. И., Молоков Д. Д. Физическое здоровье в пожилом возрасте // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). 2009. Т. 90. №7. С. 154-156.

5. Цапок Е. П. Профилактика депрессивных состояний у лиц пожилого возраста // III нац. конгресс по проф. медицине и валеологии: Тез. док-ов, 1996. С. 172.

6. Kyriazi Ch., Michalopoulou M., Zisi V. The effect on physical activity and age to simple reaction time in Greek older adults // People, sport and health: III Intern. congress. St. Petersburg, 2007. P. 186.

7. Chodzko-Zajko W. J., Proctor D. N., Fiatarone Singh M. A., Minson C. T., Nigg C. R., Salem G. J., Skinner J. S. Exercise and physical activity for older adults // *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2009. V. 41. №7. P. 1510-1530.
8. Campbell A. J., Robertson M. C., Gardner M. M., Norton R. N., Buchner D. M. Falls prevention over 2 years: a randomized controlled trial in women 80 years and older // *Age and Ageing*. 1999. №28 (6). P. 513-518.
9. Campbell A. J., Robertson M. C., Gardner M. M., Norton R. N., Buchner D. M. Psychotropic medication withdrawal and a home-based exercise program to prevent falls: a randomized, controlled trial // *Journal of the American Geriatrics Society*. 1999. №47 (7). P. 850-853.
10. Li F., Harmer P., Fisher K. J. et al. Tai chi and fall reductions in older adults: a randomized controlled trial // *Journal Gerontology: Series A*. 2005. V. 60. №2. P. 187-194.
11. Colcombe S., Kramer A. F. Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study // *Psychological Science*. 2003. V.14. №2. P. 125-130.
12. Fabre C., Chamari K., Mucci P., Masse-Biron J., Prefaut C. Improvement of cognitive function by mental and/or individualized aerobic training in healthy elderly subjects // *International Journal of Sports Medicine*. 2002. V. 23. №6. P. 415-421.
13. Oswald W. D., Rupperecht R., Gunzelmann T., Tritt K. The SIMA-project: effects of 1 year cognitive and psychomotor training on cognitive abilities of the elderly // *Behavioural Brain Research*. 1996. V. 78. №1. P. 67-72.
14. Ильницкий А. Н., Ивко К. О., Фадеева П. А., Полторацкий А. Н. Оценка когнитивной функции и качества жизни пожилых людей, связанного со здоровьем, под влиянием аэробных и анаэробных тренировок // *Научный результат. Серия: Медицина и фармация*. 2018. Т. 4. №1. С. 16-26. DOI: 10.18413/2313-8955-2018-4-1-16-26.
15. Прошаев К. И., Ивко К. О., Фадеева П. А., Полторацкий А. Н. Оценка двигательной активности и состояния мышечной функции у людей пожилого возраста в процессе применения аэробных и анаэробных тренировок // *Научный результат. Медицина и фармация*. 2018. Т. 4. №1. С. 27-38. DOI: 10.18413/2313-8955-2018-4-1-27-38.
16. Singh N., Clements K. M., Fiatarone M. A. A randomized controlled trial of the effect of exercise on sleep // *Sleep*. 1997. V. 20. №2. P. 95-101.
17. Касюлис Ю. С. Влияние соревновательности на трудовую активность личности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 1977.
18. Левченко В. В., Карпов А. В. Функциональный аспект анализа состязательных форм социального взаимодействия // *Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки*. 2014. №23. С. 193-201.
19. Пащенко Л. Г. Организация образовательно-оздоровительной деятельности взрослого населения в условиях физкультурно-оздоровительного комплекса // *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2017. Т. 6. №3 (20). С. 177-181.
20. Пащенко Л. Г. Физическая активность и мотивы занятий физической культурой и спортом взрослого населения в России и за рубежом // *Вестник Нижневартковского государственного университета*. 2017. №3. С. 110-116.

*References:*

1. Roik, V. D. (2018). Pensionnyi vozrast i modernizatsiya pensionnykh sistem: otechestvennyi i zarubezhnyi opyt [Retirement age and modernization of pension systems: domestic and foreign experience]. Moscow, Yurayt, 15-18. (in Russian).
2. Kapilevich, L. V. (2018). Fiziologiya cheloveka [Physiology of man]. Moscow, Yurayt, 141. (in Russian).

3. Korichko, A. V., & Paschenko, L. G. 2018. Benefits of therapeutic swimming practices for senior people versus their life quality rates. *Theory and practice of physical culture*, (6), 18.
4. Vlasova, I. A., Gubin, G. I., & Molokov, D. D. (2009). Physical health in elderly age. *Sibirskii meditsinskii zhurnal (Irkutsk)*, 90(7). 154-156. (in Russian)
5. Tsapok, E. P. (1996). Profilaktika depressivnykh sostoyanii u lits pozhilogo vozrasta [Preventive maintenance of depressive states in the elderly people]. In: *III National Congress on Occupational Medicine and Valeology*, 172. (in Russian)
6. Kyriazi, Ch., Michalopoulou, M., & Zisi, V. (2007). The effect on physical activity and age to simple reaction time in Greek older adults. In: *People, sport and health: III Intern.congress. St. Petersburg*, 186.
7. Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Fiatarone Singh, M. A., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(7), 1510-1530.
8. Campbell, A. J., Robertson, M. C., Gardner, M. M., Norton, R. N., & Buchner, D. M. (1999). Falls prevention over 2 years: a randomized controlled trial in women 80 years and older. *Age and Ageing*, 28(6), 513-518.
9. Campbell, A. J., Robertson, M. C., Gardner, M. M., Norton, R. N., & Buchner, D. M. (1999). Psychotropic medication withdrawal and a home-based exercise program to prevent falls: a randomized, controlled trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, 47(7), 850-853.
10. Li, F., Harmer, P., Fisher, K. J., & al. (2005). Tai chi and fall reductions in older adults: a randomized controlled trial. *Journal Gerontology: Series A.*, 60(2), 187-194.
11. Colcombe, S., & Kramer, A. F. (2003). Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. *Psychological Science*, 14(2), 125-130.
12. Fabre, C., Chamari, K., Mucci, P., Masse-Biron, J., & Prefaut, C. (2002). Improvement of cognitive function by mental and/or individualized aerobic training in healthy elderly subjects. *International Journal of Sports Medicine*, 23(6), 415-421.
13. Oswald, W. D., Rupperecht, R., Gunzelmann, T., & Tritt, K. (1996). The SIMA-project: effects of 1 year cognitive and psychomotor training on cognitive abilities of the elderly. *Behavioural Brain Research*, 78(1), 67-72.
14. Ilnitsky, A. N., Ivko, K. O., Fadeeva, P. A., & Poltoratsky, A. N. (2018). Assessment of the cognitive function and health-related quality of life in elderly people under the influence of aerobic and anaerobic training. *Nauchnyi rezultat. Seriya: Meditsina i farmatsiya*, 4(1), 16-26. doi:10.18413/2313-8955-2018-4-1-16-26. (in Russian)
15. Proshchayev, K. I., Ivko, K. O., Fadeeva, P. A., & Poltoratsky, A. N. (2018). Assessment of motor activity and the state of muscular function in elderly people in the process of aerobic and anaerobic training. *Nauchnyi rezultat. Seriya: Meditsina i farmatsiya*, 4(1), 27-38. doi:10.18413/2313-8955-2018-4-1-27-38. (in Russian).
16. Singh, N., Clements, K. M., & Fiatarone, M. A. (1997). A randomized controlled trial of the effect of exercise on sleep. *Sleep*, 20(2). 95-101.
17. Kasyulis, Yu. S. (1977). Influence of competition on the work activity of the individual: Author's Ph.D. abstract. diss. Moscow. (in Russian).
18. Levchenko, V. V., & Karpov, A. V. (2014). The functional aspect of the analysis of rivalry forms of social interaction. *Vestnik PNIPU. Sotsialno-ekonomicheskie nauki*, (23), 193-201. (in Russian).
19. Pashchenko, L. G. (2017). Organization of educational and recreational activities of the adult population in a health and fitness centre. *Azimuth nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya*, 6(3), 177-181. (in Russian).



20. Pashchenko, L. G. (2017). Physical activity and motivation of physical culture and sports of the adult population in Russia and abroad. *Bulletin of Nizhnevartovsk State University*, (3). 110-116. (in Russian).

*Работа поступила  
в редакцию 23.08.2018 г.*

*Принята к публикации  
27.08.2018 г.*

---

*Ссылка для цитирования:*

Пащенко Л. Г. К вопросу об активизации соревновательной физкультурно-спортивной деятельности в пожилом возрасте // Бюллетень науки и практики. 2018. Т. 4. №9. С. 87-95. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/pashchenko-1> (дата обращения 15.09.2018).

*Cite as (APA):*

Pashchenko, L. (2018). To the issue of the activation of competitive sports activities in the elderly age. *Bulletin of Science and Practice*, 4(9), 87-95.