Краевое государственное автономное учреждение социального обслуживания

«Приморский центр социального обслуживания населения»

Артемовский филиал

Социальная программа:

Тренировки по адаптивной общей физической подготовке с элементами карате для старшего поколения «Приморское долголетие»

г. Артем

2026 год

Мы спортсмены, значит держись!
Грусть оставляй на позже.
Спорт — это жизнь,
Целая жизнь,
И даже немножко больше.

Роберт Рождественский

Актуальность социальной программы «Приморское долголетие»: тренировки по адаптивной общей физической подготовке (ОФП) с элементами карате для старшего поколения

Актуальность программы обусловлена пересечением нескольких критических тенденций: демографического старения, крайне низкой физической активности пожилых людей, высокого риска падений и социальной изоляции. В этом контексте адаптивное карате выступает не как спорт высших достижений, а как эффективный инструмент геропрофилактики и социальной интеграции, что делает программу своевременной и востребованной.

1. Демографический вызов: рост доли пожилого населения

В Приморском крае, как и в целом по России, наблюдается устойчивое старение населения. По данным на начало 2025 года, численность жителей Приморья составляет более 1,8 млн человек, при этом доля пожилых людей (от 60 лет) достигает 27,3% (более 491 тысячи человека), а долгожителей старше 80 лет — около 25 958 человек, что соответствует примерно 1,4% от всего населения края. В масштабах страны численность пенсионеров превысила 42 млн человек, что составляет около 29% от общего населения. При этом средний возраст россиян за последние 10 лет вырос почти на три года. Это создает прямую нагрузку на систему здравоохранения и социального обеспечения, требуя перехода от пассивного наблюдения к активным программам укрепления здоровья.

2. Критически низкий уровень физической активности и его последствия

Ключевая проблема целевой аудитории — гиподинамия. Статистика свидетельствует, что лишь **5% россиян в возрасте 55 лет и старше** занимаются физическими упражнениями почти ежедневно, что в 3,5 раза ниже среднего показателя по Европейскому союзу. Среди лиц старше 60 лет доля никогда не занимавшихся даже зимними видами спорта достигает **89%**.

Малоподвижный образ жизни напрямую связан с двумя критическими рисками для пожилых:

• **Падения и переломы.** Частота падений среди пожилых людей за предшествующий год составляет около 30% (по данным исследования «ЭВКАЛИПТ»), причем значительная часть из них происходит повторно. Низкая физическая активность является одним из ключевых факторов, способствующих этому.

• **Когнитивное снижение**.

Современные данные подтверждают, что регулярная физическая активность, включая упражнения на координацию и равновесие, улучшает когнитивные функции и настроение, а также снижает риски, связанные с деменцией.

3. Социальная изоляция как самостоятельный фактор риска

Помимо физических ограничений, остро стоит проблема одиночества. Около **25% пожилых людей** сталкиваются с хронической социальной изоляцией. Более 11,8 млн российских пенсионеров живут одни, при этом менее четверти из них поддерживают активные социальные контакты. Хроническое одиночество сопоставимо по риску преждевременной смертности с такими факторами, как курение, и ведет к ухудшению общего состояния здоровья и качества жизни. Групповые тренировки решают эту проблему комплексно: они не только дают физическую нагрузку, но и создают устойчивые социальные связи, повышают самоэффективность и снижают симптомы депрессии.

4. Уникальность и эффективность формата «адаптивное карате»
Традиционные программы ЛФК часто проигрывают в мотивации. Адаптивное карате предлагает иной подход:

• **Новизна и вовлеченность.** В отличие от монотонных занятий, карате воспринимается как освоение нового навыка, что повышает интерес и удержание в программе. Исследования показывают, что адаптированная практика карате связана с более высоким качеством жизни и улучшением баланса у пожилых людей.

• **Безопасность и функциональность.** Занятия строятся на отработке движений в формате инсценировки, без реальных поединков, с полным учетом возраста и состояния здоровья. Акцент делается на координацию, выносливость, гибкость и поддержание когнитивных функций, а не на спортивные рекорды. Опыт других регионов (Тюмень, Стерлитамак, Иркутск) подтверждает, что такие тренировки улучшают скорость реакции, концентрацию внимания и общее самочувствие участников.

5. Соответствие государственным приоритетам и реальный запрос
Программа полностью встроена в актуальную повестку. Она реализуется в рамках региональной программы **«Приморье — край, дружественный долголетию» на 2025–2030 годы,** принятой в развитие федерального проекта «Старшее поколение». Партнерство с Российским союзом боевых искусств (РСБИ) обеспечивает профессиональную методическую базу и привлекает авторитетных тренеров.

Востребованность подтверждается практикой: только в Артеме на два занятия приходят около 50 человек, а приморские «долголеты» уже становятся призерами всероссийских соревнований по киокусинкай среди старшего поколения. Планируется открытие специализированных залов в **6 городах и поселках Приморья,** что свидетельствует о масштабируемости и признании эффективности подхода.

Таким образом, программа «Приморское долголетие» является прямым и научно обоснованным ответом на вызовы старения населения, гиподинамии и

социальной изоляции, предлагая безопасный, мотивирующий и социально значимый формат физической активности для старшего поколения.

Целевая аудитория: женщины 55+, мужчины 60+.

Цель программы:

Создание условий для активного здорового долголетия и повышения качества жизни граждан старшего поколения посредством вовлечения их в систематические занятия адаптированным карате, развивающие физические способности, уверенность в себе и социальные связи.

Задачи программы:

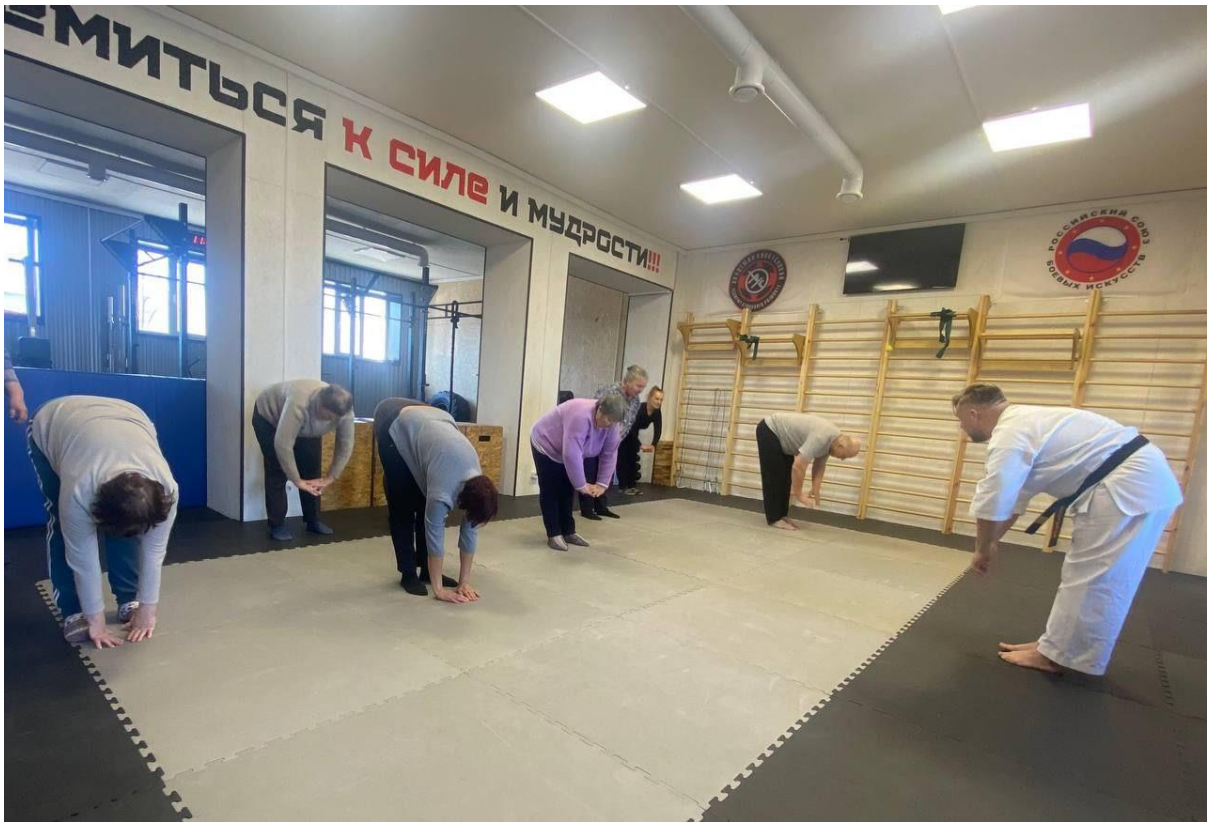
1. Улучшение физического состояния участников— развитие мышечной силы, выносливости, гибкости и координации движений.
2. Повышение уровня мобильности и самостоятельности пожилых людей.
3. Формирование навыков базовых техник карате, адаптированных под возрастные особенности.
4. Профилактика хронических заболеваний и снижение риска травм.
5. Поддержка психологического благополучия, снижение уровня стресса и

повышение настроения.

6. Создание условий для социальной адаптации и укрепления межличностных связей среди участников.

7. Формирование здоровых привычек и развитие интереса к активному образу жизни.

8. Обеспечение безопасного и индивидуализированного подхода к тренировкам с учетом физических возможностей каждого участника.



Механизм:

За 1,5 года реализации практика «Приморское долголетие» прошла путь от экспериментальной площадки до отлаженной системы, где теоретический механизм трансформировался в конкретные рабочие алгоритмы. Вот как выглядит этот механизм с учетом накопленного опыта:

1. Диагностика и индивидуализация: от анкет к функциональным тестам

В начале пути (первые 3–4 месяца) диагностика была преимущественно анкетной. Однако за 1,5 года механизм эволюционировал:

- Стартовый скрининг: Теперь включает не только опросник здоровья, но и простые функциональные пробы (тест «Встань и иди», оценка гибкости плечевого пояса, измерение силы кисти).
- Дневник самоконтроля: За 1,5 года введена практика ведения дневника, где участники отмечают пульс до и после занятия, уровень усталости и болевые ощущения. Это позволяет тренеру видеть динамику, а не только разовое состояние.

2. Подготовка и обучение техникам: уход от «спортивности» к «бытовой адаптации».

Изначально элементы карате воспринимались как нечто экзотическое. За 1,5 года механизм обучения сместился в сторону безопасности и прикладного смысла:

- Базовая техника: Акцент делается не на силе удара, а на траектории движения. Например, блоки отрабатываются как упражнения на координацию и профилактику падений (умение сгруппироваться, выставить руки).
- Дыхание: Дыхательные упражнения из карате адаптированы для снижения давления и тренировки диафрагмы. За 1,5 года выявлено, что это самый востребованный блок для снятия стресса.
- Работа с телом: Тренеры прошли дополнительное обучение по геронтокинезиологии, чтобы понимать, как объяснять техники людям с остеопорозом или артрозом.

3. Проведение занятий: структура «Три круга»

За 1,5 года занятие превратилось в четкий ритуал, который пожилые люди воспринимают как социальное событие:

- Разминка (15 мин): Суставная гимнастика в медленном темпе. Обязательный элемент — упражнения на мелкую моторику (пальцы, кисти), так как это напрямую влияет на бытовые навыки.
- Основная часть (25 мин): Комбинированный блок. Сначала — базовая техника карате (стойки, перемещения), затем — динамические упражнения с

элементами бойцовской стойки (работа в парах на безопасном расстоянии, имитация блоков).
- Заминка (10 мин): Растяжка и дыхание. За 1,5 года введен элемент «рефлексии» — короткое обсуждение самочувствия в конце занятия.

4. Контроль и корректировка: проактивная позиция тренера
Если в начале практики контроль был реактивным (тренер реагировал на жалобы), то через 1,5 года он стал проактивным:
- Визуальный мониторинг: Тренер оценивает цвет лица, походку, ритм дыхания. При малейших признаках гипоксии или головокружения упражнение немедленно заменяется на дыхательное.
- Замена упражнений: За 1,5 года сформирована «библиотека замен». Если у участника заболело колено, ему предлагается альтернативное упражнение в положении сидя, чтобы он не выпадал из процесса.

5. Психологическая поддержка: формирование «комьюнити»
За 1,5 года стало очевидно, что мотивация держится не на физических результатах, а на социальной включенности:

- Ритуалы приветствия: Каждое занятие начинается с круга приветствия, где каждый может сказать пару слов о настроении. Это снижает тревожность.
- Наставничество: Через год практики наиболее активные участники стали «старшими» в группах — они помогают новичкам освоиться, что повышает их собственную самооценку.

6. Мониторинг и адаптация: обратная связь как двигатель

- Квартальные срезы: Каждые 3 месяца проводится повторное тестирование (сила, гибкость, равновесие). Если прогресса нет, программа пересматривается.

- Адаптация под сезонность: Летом занятия чаще проводятся на улице (парки), зимой - в залах с хорошим проветриванием.
- Участие в сдаче норм ГТО, региональных соревнованиях в дисциплине «Ката киокусинкай» дает возможность подчеркнуть уровень физической и психологической подготовки старших спортсменов.

Ожидаемые результаты программы «Приморское долголетие»

логично разделить на несколько уровней — от индивидуальных изменений для каждого участника до системных эффектов для всего региона. В основе — цели региональной программы «Приморье — край, дружественный долголетию» на 2025–2030 годы.

Физическое здоровье и функциональность

· Улучшение физической формы: развитие силы, выносливости и координации; по отзывам, уже через полгода занятий раз в неделю участники уверенно стоят в планке.

· Профилактика падений и травм: улучшение баланса и динамической осанки — научно подтверждённый эффект адаптированного карате для пожилых.

· Сохранение автономии: поддержка способности к самообслуживанию и бытовой активности за счёт роста функциональной независимости.

Психоэмоциональное состояние и когнитивные функции

· Рост самооценки и самоэффективности: освоение нового навыка (карате) укрепляет веру в собственные силы.

· Снижение симптомов депрессии и тревожности: групповые тренировки и физическая нагрузка улучшают настроение и общее самочувствие.

· Поддержка когнитивных функций: упражнения на координацию и запоминание техник тренируют внимание и память.

Социальная интеграция и качество жизни

· Преодоление социальной изоляции: регулярные занятия создают устойчивые дружеские связи и снижают уровень социальной депривации.

· Повышение качества жизни: комплексное улучшение физического и психологического благополучия, расширение возможностей для активного досуга.

· Формирование позитивного образа старения: участие в соревнованиях и победы (например, медали на всероссийских турнирах по киокусинкай среди участников 65–74 лет) разрушают стереотипы о возрасте.

Масштаб реализации программы

Практика «Приморское долголетие» реализовывается на территории Приморского края, в городах Артём, Владивосток, Партизанск, Уссурийск. В планах реализация программы в г. Находка.

Частота проведения занятий: не реже1 раз в неделю.

Сроки реализации программы: 2025–2030 годы.

РУССКАЯ КРЕПОСТЬ
ОСТРОВ РУССКИЙ, ВЛАДИВОСТОК
2026
МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ ПО КИОКУСИНКАЙ
РНФКК