

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

В.Н. Кудрицкий, кандидат педагогических наук, доцент
Брестская областная общественная организация «Ветераны ФКиС»,
г. Брест, Республика Беларусь

А.А. Волчек, доктор географических наук, профессор, мастер спорта Республики Беларусь
Брестский государственный технический университет, г. Брест, Республика Беларусь

А.А. Зданевич, кандидат педагогических наук, доцент
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина, г. Брест, Республика Беларусь

Л.В. Плеханова, Брестская областная общественная организация «Ветераны ФКиС»,
г. Брест, Республика Беларусь

Аннотация. Понятие о здоровом образе жизни на современном этапе развития общества определяется формами жизнедеятельности человека, направленными на укрепление адаптационных возможностей организма, способствующих полноценному выполнению жизненно важных функций, за счёт которых достигается достаточно высокий уровень активного долголетия.

Ключевые слова: трудовая активность, образ жизни, физическая культура, здоровье, долголетие, здоровый образ жизни.

В современных условиях физическая культура и спорт направлены не только на развитие двигательных качеств человека и повышение спортивного мастерства. Главной задачей является воспитание патриотизма, гордости за свою Родину, формирование культуры личности, организация мероприятий, направленных на оздоровление личности, требующей упорядоченного воздействия на их интеллектуальную и мировоззренческую среду.

В настоящее время в обществе назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров, включающих нетерпимость к вредным привычкам.

Занятия физкультурой и спортом среди граждан разных возрастных групп пользуются большой популярностью. Для этого созданы все условия: имеется достаточное количество спортивных сооружений, работают многочисленные спортивные секции, выпущено необходимое количество разнообразной методической литературы.

Однако, лица пожилого возраста в недостаточной степени привлекаются к активным занятиям физической культурой, у них меньше возможностей участвовать в соревнованиях. Хотя гиподинамия, гипокинезия, нервные расстройства и физические перегрузки, стрессы профессионального

характера и бытовые неурядицы, вызванные определенными неблагоприятными факторами, являются причиной многих заболеваний. Поэтому данная категория людей нуждается в особом внимании, разработке специальной методики организации занятий, учитывающей возраст и состояние здоровья.

В этом случае ключевую роль в уменьшении сердечно-сосудистых заболеваний, пневмонии, гриппа, бронхита, нарушений в работе опорно-двигательного аппарата, имеет повышение жизненного уровня населения и рост социально-экономического развития страны в целом. В тоже время сосредоточенные и распределенные источники загрязнения являются одним из основных факторов, влияющих на рост сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. К наиболее значимым можно отнести техногенные катастрофы, вызванные авариями на атомных электростанциях, в результате которых наносится непоправимый вред человеку, фауне и флоре больших территорий, а также объектам инфраструктуры. Техногенное загрязнение воздушного бассейна и водной среды, вызванные резким ростом автотранспорта на углеводородах, эксплуатацией оборудования и технических средств, несоответствующих требованиям экологической безопасности и др.

Осознанное отношение людей к проблеме сохранения личного здоровья является основным фактором, влияющим на продолжительность жизни человека. Знания по основным жизненно важным реакциям человека и приобщение его к здоровому образу жизни должны обязательно входить в комплекс профилактических мер. Понятием здорового образа жизни, в общих чертах, принято считать комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие человека, укрепление его здоровья, повышение работоспособности, рост эмоциональной устойчивости. Как показали многочисленные научные исследования, важнейшими факторами, влияющими на состояние здоровья человека, являются двигательная активность, образ жизни, воздействие внешней среды, психологическая атмосфера в коллективе и уровень развития здравоохранения. По общему мнению, формирование здорового образа жизни является активным процессом, воздействующим на психику человека, которое должно формироваться на научных подходах и всегда носить поступательный характер.

Доля вклада образа жизни пожилых людей в возникновение и развитие ишемической болезни сердца, сосудистых поражений мозга и транспортные травмы, онкологические заболевания, цирроз печени составляет от 45 до 70% соответственно [1, 3].

В этой связи можно отметить, что занятия физической культурой и спортом являются превентивным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных неинфекционных заболеваний, таких как нарушение в работе органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем, диабет, ожирение, нервные расстройства.

Огромный социальный потенциал физической культуры, спорта и туризма является наименее затратным и дающим хороший результат физического оздоровления человека, особенно среди лиц пожилого возраста, его необходимо широко использовать [2, 4, 5].

Как показывают многочисленные исследования, в общих чертах здоровье человека формируется под воздействием социальных, биологических, экологических факторов, определяющих уровень жизни. По мнению Всемирной организации здравоохранения на уровень здоровья человека вклад наследственности достигает 16%; окружающей среды – 22%; медицинской помощи – 9%; образа жизни – 50%, таким образом состояние здоровья человека весьма зависит от влияний указанных факторов.

Основой здоровья для лиц пожилого возраста является соблюдение принципов здорового образа жизни, а именно: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, сбалансированное питание и другие факторы.

Следовательно, главным условием поддержания и укрепления здоровья у людей пожилого возраста является здоровый образ жизни, в требования которого входят регулярные занятия физической культурой, положительные эмоции, отказ или сокращение вредных привычек.

Однако для достижения оздоровительной направленности тренировочных занятий, рекомендуется особое место уделять процессам восстановления организма после физических нагрузок. В первую очередь надо обратить внимание на педагогические, медико-биологические и психологические методы восстановления организма.

Основными средствами восстановления являются педагогические, так как они определяют оптимальное сочетание нагрузок и отдыха при выполнении различных физических нагрузок. Обычно они состоят из: организации тренировочного процесса в зависимости от функционального состояния занимающихся, подбора научно-обоснованных систем физических упражнений, способствующих восстановлению работоспособности и совершенствованию двигательных навыков. С помощью комплекса таких упражнений, для лиц пожилого возраста, достигается усиление обмена веществ и теплообразования в организме, мобилизация дыхания, кровообращения.

Медико-биологические средства восстановления рекомендуется регулярно использовать в оздоровительных целях, особое место необходимо отводить физическим средствам восстановления работоспособности. Важной составляющей является регулярное прохождение медицинских осмотров.

В настоящее время в распоряжении физиотерапия имеет большое количество естественных и искусственных физических факторов, способных активно влиять на физиологическом и терапевтическом уровне. Ультрафиолетовое излучение, аэроионизация, водные и тепловые процедуры являются наиболее доступными из активных физиологических средств. Они оказывают рефлекторное влияние на функциональную способность мышечной системы, внутренние органы и центральную нервную систему, воздействуя непосредственно через кожный покров человека.

Основной задачей локальных средств является снятие утомляемости отдельных мышечных групп посредством улучшения их кровоснабжения и усиления клеточного метаболизма или отдельных звеньев функциональных систем организма. Локальные средства, входящие в состав восстановительных мероприятий, всегда применяются после средств общего воздействия. В этой связи при планировании медико-биологических средств восстановления рекомендуется учитывать направленность их воздействия и индивидуальные особенности организма, особенно для лиц пожилого возраста. Это делает возможным увеличение объема физических нагрузок в последующих занятиях на 15–30 % при одновременном улучшении качества работы.

В оздоровительной тренировке лиц пожилого возраста психологические средства восстановления включают следующие психопрофилактические мероприятия, а именно: психогигиену, состоящую из разнообразного досуга, комфортных условий быта, минимизации отрицательных эмоций; психопрофилактику, включающую в себя психорегулирующую тренировку; психотерапию, состоящую из мышечной релаксации и специальных дыхательных упражнений.

Правильно подобранные психологические воздействия позволяют существенно уменьшить уровень нервно-психической напряженности, снизить состояние психической угнетенности, сократить время восстановления затраченной нервной энергии, а также существенно ускорить эти процессы.

Психотерапия, психопрофилактика и психогигиена, особенно для людей пожилого возраста, может принести реальную положительную пользу только при объективной оценке результатов их воздействий.

Таким образом, социальная значимость физической культуры среди лиц пожилого возраста заключается в профилактике различных заболеваний,

преодолении вредных привычек и ведении здорового образа жизни, необходимых в повседневной жизни каждого человека. Важной составляющей в организации оздоровительных мероприятий является регулярное прохождение медицинских осмотров, а также выполнение рекомендаций, направленных на восстановление организма после физических нагрузок.

Список литературы

1. Качан, Е.Ю. Влияние регулярных занятий финской ходьбой на темпы старения и качество жизни лиц пожилого и старческого возраста: автореф. дис. канд. биол. наук: 14.01.30 / Е.Ю. Качан; С.-Петерб. ин-т биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН. – Санкт-Петербург, 2015. 27 с.
2. Кудрицкий, В.Н. К здоровью через здоровый образ жизни: метод. рекомендации / В.Н. Кудрицкий, В.А. Пасичниченко. – Брест: БрГТУ, 2007. С. 54.
3. Кудрицкий, В.Н. Оздоровительные физкультурно-спортивные технологии в физическом воспитании студентов: методические рекомендации / В.Н. Кудрицкий, А.П. Артемьев, Ю.В. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2010. С. 38.
4. Козлова, Н.И. Организация планирования учебного процесса по физической культуре для студентов непрофильных вузов: метод. рекомендации / Н.И. Козлова, В.Н. Кудрицкий. – Брест: БрГТУ, 2012. С.35.
5. Маляренко, Т.Н.. Дозированная ходьба как надежный метод оздоровления и реабилитации / Т.Н. Маляренко, Ю.Е. Маляренко, А.Т. Быков [и др.] // Военная медицина. 2010. № 3. С. 119–127.