

УДК 304.04

*Швачкина Л.А., доктор философских наук, доцент
профессор кафедры «Социально-гуманитарные дисциплины»*

ИСОиП (филиал) ДГТУ в г. Шахты

Россия, г. Шахты

Кривошапова Н.Н.,

магистрант

1 курс, факультет «ЮСТуП»

Россия, г. Шахты

Короткова М.В.,

магистрант

2 курс, факультет «ЮСТуП»

Россия, г. Шахты

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЖИЗНИ ГРАЖДАН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** Статья посвящена изучению роли физической активности в жизни граждан пожилого возраста. Авторы рассматривают данный аспект на примере деятельности МБУ ЦСОГПВиИ г. Зверево, в котором функционирует Университет третьего возраста. Одним из его факультетов является спортивный, который уделяет большое внимание поддержке физической активности у пожилых людей, что существенно меняет и качество их жизни.*

***Ключевые слова:** пожилые люди, социальная работа, социальное обслуживание, здоровьесберегающие технологии, центр социального обслуживания.*

***Annotation:** The article is devoted to the study of the role of physical activity in the life of elderly citizens. The authors consider this aspect on the example of the*

activities of the MBU TsSOGPViI in Zverevo, where the University of the Third Age operates. One of its faculties is sports, which pays great attention to supporting physical activity in older people, which significantly changes their quality of life.

Key words: *elderly people, social work, social service, health-saving technologies, social service center.*

В социально-демографической структуре современного общества присутствуют различные социальные группы и группы, которые следует рассматривать как объекты социальной поддержки и помощи, среди которых лица пожилого возраста занимают одно из первых мест. Социальная работа, в данном случае, выступает как профессиональная деятельность, которая включает умения и способности оказывать социальные услуги лицам пожилого возраста, чтобы не только оценивать их потребности, но и предоставлять социально-технологическую помощь в контексте одних и тех же факторов, будь то образ жизни и история, семья или сообщество.

Как и любое социальное сообщество, лиц пожилого возраста можно подразделить по возрастам. Согласно классификации Всемирной Организации Здравоохранения лица пожилого возраста делятся на три возрастные категории (таблица 1).

Таблица 1 – Возрастные категории лиц пожилого возраста

Возраст лиц пожилого возраста	Категория лиц пожилого возраста	Млн. чел. на 01.01.2021	% от общей численности населения России на 01.01.2021
60-74 лет	Пожилые люди	24,0	16,4
75-89 лет	Старые люди	8,1	5,5
90 лет и старше	Престарелые	0,7	0,5

Анализируя статистические данные, представленные в таблице 1, мы видим, что жители Российской Федерации в возрасте от 60 до 74 лет составляют большую часть группы лиц пожилого возраста от общей

численности населения России.

Особенно ярко признаки старения начинают проявлять себя, когда пожилые люди ведут малоподвижный образ жизни. Соответственно, появляются избыточный вес и гипокинезия, ускоряющие данный процесс. Физиологические особенности, происходящие в организме пожилого человек в этот период, выражены, прежде всего, в снижении биологических функций – замедляется работа жизненно важных органов, сердца, почек, легких и мозга. Все это сопровождается ухудшением зрения, изменением вкусовых восприятий. Возрастные деструктивные изменения затрагивают органы слуха, снижается чувствительность кожи. Поэтому лицам пожилого возраста так важно принимать своевременные меры по укреплению своего организма физиотерапевтическими процедурами и диетой, и своевременно осуществлять медосмотр для выявления первых признаков патологий.

Изменение психологического состояния в той или иной мере присуще всем лицам пожилого возраста. Хронические заболевания лишь усугубляют изменения психики. Со стороны нервной системы происходят необратимые процессы, которые влияют на психику лиц пожилого возраста.

На сегодняшний день все перечисленные составляющие являются важной проблемой в социальной геронтологии.

В связи с этим, одной из приоритетных задач Национальной стратегии действий в интересах лиц пожилого возраста является не только повышение продолжительности жизни, но и улучшение самого качества жизни. На реализацию данного аспекта как раз и нацелены федеральные и региональные программы. С целью их реализации в учреждениях социального обслуживания вводят инновационные технологии социальной работы. Это проявляется в создании физкультурных кружков и спортивных объединений, а также в сотрудничестве с организациями физкультурно-спортивной направленности.

В рамках данной статьи рассмотрим порядок организации социального работы физкультурно-оздоровительной направленности в Центре

социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов МО «Город Зверево» Ростовской области.

На базе МБУ ЦСОГПВиИ г. Зверево функционирует Университет третьего возраста, в котором работают восемь факультетов:

- театральный;
- музыкальный;
- спортивный;
- краеведческий;
- «Умелые ручки»;
- «Цветоводство»;
- основы безопасности жизнедеятельности;
- правоведение.

«Серебряному» поколению важно ежедневно заниматься физкультурой и спортом. Но перед началом тренировочного процесса необходимо проконсультироваться с докторами, которые подбирают подходящие виды физических нагрузок, а так же частоту и длительность тренировочного занятия.

Многолетнее сотрудничество спортивной школы с Муниципальным бюджетным учреждением "Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов" города Зверево и Государственным бюджетным учреждением социального обслуживания населения Ростовской области «Зверевский психоневрологический интернат» позволяет на практике применять технологии физической культуры и спорта для оздоровления лиц пожилого возраста, и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Среди получателей социальных услуг МБУ "Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов" города Зверево наиболее популярны занятия и мастер-классы по такому виду спорта как «Северная ходьба» (наиболее известна она как «скандинавская ходьба»). Северная ходьба – это ходьба с палками, которая представляет собой вид

физической активности, в которой используются определенные методика и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Некоторые считают её разновидностью фитнеса, другие – разновидностью спортивной ходьбы.

Северная ходьба, ставшая популярной в 90-х годах прошлого века во всем мире, став массовым увлечением, привлекла внимание многих приверженцев здорового образа жизни своей простотой и доступностью. Многие лица пожилого возраста предпочли этот необычный вид спорта потому, что занятия проходят на свежем воздухе, а не в душном помещении спортзала, а главное – не требуют серьезной физической подготовки.

При скандинавской ходьбе задействованы до 90 % мышц всего тела, тогда как обычная ходьба не позволяет развивать мышцы, находящиеся выше пояса. В процессе данного вида ходьбы тренируется и сердечно-сосудистая система, формируется правильная осанка, а также снижаются нагрузки на позвоночник и суставы.

Кроме того, с лицами пожилого возраста регулярно проводятся спортивно-оздоровительные мероприятия, приуроченные к памятным датам. Особенно любимы жителями «серебряного возраста» мероприятия, приуроченные ко «Дню Пионерии» и участие в фестивалях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Мероприятия проходят под лозунгом «Здоровье – ценность для всех!». Занятия физической культурой и подготовка к сдаче нормативов ВФСК «ГТО» увеличивают выносливость и уменьшают риск заболеваний. Кроме того, занятия спортом и участие в выполнении нормативов ГТО старшим поколением – прекрасный пример для молодежи.

Мечников И.И. утверждал, что долгая жизнь ценна лишь в том случае, когда она совпадает с сохранением физических и умственных способностей. Следовательно, необходимо направлять усилия на сохранение этих способностей. Систематическая тренировка, выполнение физических

упражнений способствуют длительному сохранению бодрости, энергии, работоспособности у лиц пожилого возраста.

Использованные источники:

1. Танатова, Д.К. и др. Физическая активность и спорт в жизни старшего поколения российских городов / Д.К. Танатов, Т.Н. Юдина, И.В. Королев // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2021. – №1. – С. 107–112.
2. Смирнова, Ю.С. Зарубежный опыт социальной работы в сфере здоровьесбережения пожилых людей / Ю.С. Смирнова // Вестник магистратуры. – 2018. – №. 5-4 (80). – С. 107-108.