

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**ПОЖИЛОЙ ЧЕЛОВЕК
В ИЗМЕНЯЮЩЕМСЯ МИРЕ**

Сборник материалов
Международной научно-практической конференции

Брест, 19 октября 2018 года

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2019

с почками. Поддерживает фармакологическое лечение таких заболеваний, как простуда, экзема и воспаление конъюнктивы.

Собственно, эти свойства цветов и применяются в хромотерапии или лечении светом. Существуют различные способы организации цветового воздействия на организм. Наиболее распространенными являются:

- общее окружение цветом, например правильный выбор цвета стен в комнатах, цвет мебели и одежды;
- употребление пищи, имеющей определенный цвет;
- облучение тела различными цветами и т. д.

Каждый цвет излучает определенную частоту вибраций, точно так же, как каждая клетка человеческого тела вибрирует с определенной частотой, которая остается постоянной, когда мы здоровы. Во время терапии цветом тело автоматически перезаряжается необходимой длиной волны, и энергетические центры тела потребляют оптимальное количество энергии, полезной для процесса выздоровления. Пожилым людям цветотерапия помогает снизить уровень стресса, восстановить жизнеспособность и укрепить иммунную систему организма и устойчивость к инфекции.

Хромотерапия позволяет получить расслабляющий эффект перед сном или, наоборот, улучшить показатели жизненной энергии и мышления перед напряженным днем, освободиться от депрессии и различных страхов, восстановить работу внутренних органов. Данный метод противопоказаний не имеет. Его часто используют для различных СПА-процедур, коррекции фигуры, в медицине распространено лечение прибором «биоптрон». Это оказывает благотворное влияние на общее душевное состояние, определяющее в итоге здоровье и благополучие самого человека. Важно всего лишь сделать правильный выбор цвета.

Таким образом, хромотерапия сегодня – это возвращение к природе, восстановление своего законного места среди традиционно используемых методов лечения и реабилитации, особенно в отношении пожилых людей.

Н. Н. Павлик

БрГУ имени А. С. Пушкина, Брест, Республика Беларусь

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА В ДЕЛЕ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛЫХ ЛИЦ

В настоящее время демографическая ситуация в мире складывается таким образом, что из года в год растет численность пожилых людей. Согласно классификации, принятой в геронтологии, к пожилым лицам относят людей в возрасте от 60 до 74 лет, к старым – 75–89 лет, к долгожителям

– лиц в возрасте 90 лет и старше. Складывающаяся демографическая ситуация в Беларуси существенно не отличается от таковой в России и мире [1]. На начало 2017 г. в стране проживало 1 996,7 тыс. пожилых людей – почти каждый пятый житель Беларуси. За последние десять лет численность людей пожилого возраста в целом по республике увеличилась на 245,5 тыс. человек, или на 14,0 %. В общей численности пожилых людей женщины составляли 64,6 % (1 290,3 тыс. человек), мужчины – 35,4 % (706,4 тыс. человек). На 1 000 пожилых мужчин приходится 1 826 пожилых женщин.

Старение – неизбежный физиологический процесс в жизни любого живого организма, включая человека. Собственно физиологические аспекты старения включают не только возрастные изменения, но и ухудшение общего состояния здоровья пожилого человека. Человек в позднем возрасте характеризуется большей уязвимостью к болезням, многие из которых связаны со снижением функции иммунной системы. Такие болезни называют болезнями пожилого возраста. Согласно исследованиям ВОЗ в Беларуси, пожилые мужчины и женщины страдают от одних и тех же заболеваний. К этим заболеваниям относят болезни сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, нарушения эндокринной системы (сахарный диабет), а также психические расстройства, онкологическую патологию, патологию органа зрения и пр. Ряд лиц преклонного возраста имеют от 2–3 до 5 заболеваний одновременно [1].

Проблемы со здоровьем – это основной показатель качества жизни человека. Качество жизни определяется социальными, эмоциональными и физическими факторами жизни в любом возрасте, в том числе и пожилым. Социальные проблемы пожилых лиц делятся на сугубо социальные и сугубо медицинские, не случайно многие авторы называют их социально-медицинскими. Социальные проблемы – это прежде всего изменение социального статуса человека в старости: прекращение трудовой деятельности, изменение уровня здоровья, образа жизни и общения. Имея то или другое заболевание, а может даже их «букет», пожилые лица проводят время в очередях в поликлиниках в ожидании либо «жизненно важных» рецептов, либо госпитализации в то или другое отделение. Уход в болезнь провоцирует развитие психических расстройств, заключающихся в самостоятельной постановке себе диагноза болезни. Благодаря Интернету, пожилые лица находят информацию о якобы имеющейся у них болезни, что нередко вызывает неоправданные страхи, физические и душевные мучения и даже панику перед приближающейся смертью. Затруднения в социально-бытовой, психологической адаптации к новым условиям жизни требуют необходимости в выработке особых подходов, форм и методов социальной работы с пожилыми людьми.

В последнее время особое внимание стало уделяться не только срокам продления жизни пожилого человека, но и качеству его жизни, когда пожилой человек имеет возможность вести активную жизнь и заниматься различными видами деятельности, среди которых достойное место занимает оздоровительная физическая нагрузка. В связи с высокими требованиями к уровню здоровья возрастает необходимость в выборе методов и форм активной жизни самими пенсионерами. Кто-то занимается с внуками, кто-то работает на приусадебных участках, а кто-то посещает плавательные бассейны и спортивные залы. С каждым годом среди пожилых людей растет доля увлеченных физкультурой и спортом лиц (на начало 2010 г. их было 15,3 %, на начало 2017 г. – 21,2 %). По данным БЕЛСТАТА, фактически каждый пятый пожилой человек занимается физкультурой и спортом как самостоятельно (95,0 %), так и в организованных группах (4,8 %). Доступным и эффективным по воздействию на организм направлением физической активности является скандинавская ходьба. Сегодня скандинавская ходьба не уступает по эффективности воздействия на организм другим видам физической культуры.

Официально родиной скандинавской ходьбы считается Финляндия, где ее в 30-х гг. XX в. начали использовать лыжники для тренировки в теплое время года. Массовую популярность скандинавская ходьба получила в Европе в 80-е гг. прошлого столетия, когда в Хельсинки врачи совместно с профессиональными спортсменами разработали специальную модель палок для занятий скандинавской ходьбой. Именно с этого времени известными мировыми медицинскими центрами начали проводиться исследования, доказывающие исключительную пользу для здоровья ходьбы с палками. Ходьба повышает иммунитет, укрепляет мышцы и связки, при этом нагружая суставы и сердце, нормализует давление. У лиц, длительное время занимающихся скандинавской ходьбой, отмечалось почти 50 % снижение повышенного артериального давления и снижение уровня употребления соответствующих лекарственных препаратов.

Специалисты утверждают, что скандинавская ходьба, во-первых, способна замедлить процессы старения и предупредить многие заболевания внутренних органов и опорно-двигательного аппарата. Во-вторых, служит профилактикой многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, в частности инфаркта миокарда. Для снижения веса регулярная ходьба не менее эффективна, чем интенсивные виды спорта, включая плавание, бег и езду на велосипеде.

Лицам преклонного возраста следует знать, что ходьба полезна и для дыхательной системы организма, и тренирует чувство равновесия и координацию движений, является средством для исправления осанки. У лиц, регулярно занимающихся этим видом фитнеса, снижается уровень холестерина

и крови, улучшается работа кишечника, нормализуется обмен веществ, быстрее выводятся токсины, что в целом способствует общему омоложению организма [2]. Хоть северная ходьба и считается одним из самых безопасных видов спорта, все же следует знать и список противопоказаний. Перечень противопоказаний очень невелик: это обострения хронических недугов, либо острые инфекционные заболевания, а также состояния, при которых показан постельный режим. А также неумеренный человеческий энтузиазм, который может загнать сердце даже таким безобидным занятием.

С целью выявления уровня информированности о пользе и вреде скандинавской ходьбы нами методом случайного опроса было проведено исследование, в котором приняли участие 18 лиц в возрасте от 56 до 77 лет.

Задавались следующие вопросы: Каков уровень Вашего здоровья? Ваше отношение к занятиям физической культурой лицами преклонного возраста? Знаете ли Вы о таком виде фитнеса, как скандинавская ходьба? Из каких источников Вы узнали о скандинавской ходьбе? Хотели бы Вы заниматься скандинавской ходьбой? и др.

На вопрос о состоянии своего здоровья 62 % респондентов ответили, что имеют одно и более хронических заболеваний. Регулярно принимают лекарственные препараты 48 % респондентов, остальные – по необходимости. Пользу физической культуры понимают все респонденты, при этом основная часть респондентов считает, что физкультурой следует заниматься в юности или среднем возрасте, а в преклонном возрасте следует больше «дышать свежим воздухом» или общаться с друзьями. Большинство человек (56 %) знают о скандинавской ходьбе. Они узнали о ней из телепередач – 3,2 %, от друзей – 71,5 %, остальные увидели, как занимаются другие на улицах и в парках. Физической культурой от случая к случаю занимаются 27 % респондентов, их средний возраст 58,2 лет. Лица в возрасте от 60 до 70 лет занятиям скандинавской ходьбой предпочитают занятия на приусадебных участках. Пробовали «ходить с палками» 3,1 % респондентов, при этом они не видят разницы между специальными палками для ходьбы и палками, взятыми из леса. Кроме того, основная часть респондентов скандинавскую ходьбу считают коммерческим проектом, называя цену на палки довольно высокой.

Таким образом, сегодня еще существует проблема информативной грамотности лиц пожилого и преклонного возраста о занятиях скандинавской ходьбой. Большая часть респондентов лишь только слышала о таком виде двигательной активности. Не все желающие заниматься данным видом физической культуры знают пользу и методику правильных занятий скандинавской ходьбой.

Необходимо помнить, что скандинавская ходьба как физкультурно-оздоровительная технология является универсальным видом фитнеса и

ЛФК для всех категорий людей [3]. Занятия скандинавской ходьбой тренируют сердечную мышцу, снижают риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, избавляют от депрессии, невроза и бессонницы. Данные тренировки позволяют разгрузить позвоночник, предотвращают развитие остеопороза, укрепляют мышечный корсет, повышают выносливость организма в целом и продлевают жизнь.

Список использованной литературы

1. Абрамович, С. Г. Немедикаментозное лечение и профилактика ишемической болезни сердца: проблемы и перспективы / С. Г. Абрамович // Сиб. мед. журн. – 2005. – № 8. – С. 91–97.
2. Полетаева, А. С. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера / А. С. Полетаева. – СПб. : Питер, 2015. – 124 с.
3. Скандинавская ходьба – лекарство от старости [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <http://urlid.ru/aieg>. – Дата доступа: 25.10.2018.

К. М. Сагинов¹, А. В. Северин²

¹Евразийский национальный университет имени Л. Н. Гумилева, Астана, Казахстан

²БрГУ имени А. С. Пушкина, Брест, Республика Беларусь

ПРЕДПОЧТЕНИЯ ПОЖИЛЫХ БЕЛОРУСОВ И КАЗАХОВ В ВЫБОРЕ ФОРМ ДОСУГА

Досуг – это различные виды активной деятельности человека, которые направлены на удовлетворение разнообразных потребностей и реализуются в период нерабочего времени [1; 4].

Однако, согласно С. Г. Киселеву [2] и Р. С. Яцемирской [5], современное понимание досуга человека предполагает не только наличие свободного вне рабочего времени, а прежде всего активности человека в процессе: общения с животными и другими людьми, созерцания предметов искусства, освоения технических устройств, приобретения спортивных навыков и т. п.

Поэтому можно утверждать, что современный досуг – это не только отдых, но и труд одновременно, включающий в себя и процесс получения образования, работу над собой, волонтерскую работу и др.

П. Д. Павленок выделяет следующие функции досуга:

- созерцание и интеллектуально-душевное развитие человека;
- активная ценностно-деятельностная реализация человека в обществе

– поиск смысла жизни и постижение внутренней личностной свободы, самовосстановление;

– ответственность и волевое самовоспитание человека;

– общение, хобби и творчество [4].

Выделяют активные и пассивные формы проведения досуга [3]. К активным формам относят разные формы активности, общение, спорт, праздники на природе, хобби, рукоделие, пение, танцы и др.; к пассивным формам досуга – просмотр телепередач, Интернет, прослушивание музыки, восприятие компьютерной информации, посещение концертов и выставок, музеев, пьянство, ничегонеделание и др.

У пожилых людей по причине выхода на пенсию и состояния здоровья, отъезда детей в другие города появляется много свободного времени. Это время они могут проводить как индивидуально, так и объединяясь в группы по интересам, возрасту и типу активности (велопоездки, танцы, пение, рукоделие и др.). Правильно и рационально организованный досуг позволяет значительно улучшить эмоциональное и душевное состояние пожилого человека, оптимистично его настроить на активность и творчество, удовлетворить потребности в общении и самореализации, испытать ощущение радости и наполненности жизни приятными событиями.

Какие предпочтения в выборе разных форм досуга существуют у современных пожилых людей? Имеются ли особенности в формах досуга у белорусов и казахов пожилого возраста?

Указанные вопросы послужили основанием для проведения следующего исследования, которое проводилось с целью изучения предпочтений в выборе форм досуга у современных белорусов и казахов пожилого возраста.

Выборка была составлена из 120 неработающих пожилых людей – 60 белорусов и 60 казахов. Возраст опрошенных варьировался от 62 до 72 лет). Пол респондентов не учитывался.

Применялась анкета «Досуг пожилых людей», которая включала в себя 10 вопросов.

Первый вопрос «Достаточно ли у вас свободного времени?» позволил получить данные о наличии свободного времени у пожилых людей: 80 % белорусов и 95 % казахов ответили «да», 10 % белорусов и 5 % казахов – «не задумывались над этим», 10 % белорусов – «не хватает времени».

На вопрос «Соблюдаете ли вы режим дня?» 55 % белорусов и 85 % казахов ответили, что «да»; 45 % белорусов и 10 % казахов, что «нет»; 5 % казахов – «как когда».