

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СРЕДИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

Юдкина Ю.С., Носкова Е.В., Гриних М.В.

*Курский государственный
медицинский университет, Курск,
e-mail: yudkina2000@mail.ru*

Старение населения сегодня стало одной из главных демографических проблем не только для России, но и для многих других стран мира. Численность взрослого, то есть трудоспособного населения снижается, при этом растет доля пожилых людей. Доля граждан старше 65 лет в России за последние 11 лет увеличилась более чем на 3%, достигнув 15,8% в 2021 году. Такую статистику ТАСС предоставил Минтруд РФ. Российская Федерация относится к странам со стареющим населением. Численность и доля граждан старших возрастов в населении страны имеют тенденцию к росту. С 2010 года в России доля граждан в возрасте 65 лет и старше увеличилась с 12,7% в общей численности населения страны до 15,8% в 2021 году. Люди пожилого возраста – это женщины от 55 до 74 лет и мужчины от 60 до 74 лет, а старческого возраста – лица от 75 до 90 лет. В процессе старения организма происходит угнетение метаболических процессов, истощение всех физиологических резервов организма и жизненных сил, что отражается на деятельности всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, опорно-двигательной, нервной и др.). Следствием вышеперечисленных процессов является развитие возраст-ассоциированных хронических неинфекционных заболеваний (сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, психических расстройств, сахарного диабета 2 типа) [1]. В борьбе за здоровье и долголетие лиц пожилого и старческого возраста важную роль играет физическая культура, а именно ЛФК, способствующая предотвращению действия такого фактора риска как гиподинамия – состояние, характеризующейся недостаточной физической активностью и уменьшением мышечной силой [1]. Лечебная физическая культура (ЛФК) – это метод лечения, который использует средства физической культуры для профилактики, лечения, восстановления нарушенных функций и поддерживающей терапии. Проблема укрепления здоровья и поддержания его на должном уровне у лиц пожилого и старческого возраста в современных социально-экономических условиях сохраняет свою актуальность [2].

Цель исследования: анализ физической активности лиц пожилого и старческого возраста.

Материалы и методы исследования

Проведено социологическое исследование 210 лиц пожилого и старческого возраста, с использованием опросника «Анализ физической

активности среди лиц пожилого и старческого возраст» с помощью электронной Google формы в декабре 2022 года.

Результаты исследования и их обсуждение

Среди участников социологического опроса преобладали люди 60-65 лет (40%), доля респондентов от 55 до 60 лет составила 30%, от 65 до 70 лет – 20%, от 70 до 74 лет – 7%, от 75 до 90 лет – 3 %. Среди них 60% женщин и 40% мужчин.

На вопрос о состоянии своего здоровья 50% опрошенных лиц ответили как «удовлетворительное», 30% как «хорошее», 15% – «неудовлетворительное» и лишь 5% ответили, что у них отличное состояние здоровья. Среди участников опроса 84% подтвердили наличие у себя хронических неинфекционных заболеваний, а 16% ответили отрицательно. На вопрос: о том, какие именно хронические неинфекционные заболевания имеют респонденты: 55% людей отмечают у себя поражения сердечно-сосудистой системы, 44,3% – сахарный диабет 2 типа, 25% страдают заболеваниями бронхо-легочной системы, 16,7% – нервной системы.

Из 210 опрошенных лиц пожилого и старческого возраста 70% осознают важность и пользу физической активности, 30% не имеют об этом представления. На вопрос: «Знаете ли Вы, что эффективной мерой профилактики гиподинамии в пожилом и старческом возрасте являются занятия ЛФК?». Большая часть (54%) ответили положительно, 36% затруднились ответить на этот вопрос, а 10% не уверены в ее эффективности и необходимости. О возможности посещения занятий ЛФК в поликлинике по месту жительства осведомлены 53,3% опрошенных лиц, 46,7% не знали об этом. В том, что ЛФК способствует нормализации физического и психического здоровья убеждены 63,3% опрошенных, 23,3% затруднились ответить на этот вопрос, а 13,4% респондентов ответили отрицательно.

По результатам опроса было установлено, что 45% респондентов занимаются ЛФК, 55% игнорируют физическую культуру. Участники опроса, занимающиеся ЛФК, выделили следующие виды своей активности: работа на приусадебном участке (71,4%), скандинавская ходьба и прогулки на свежем воздухе по 35%, менее популярными вариантами стали: утренняя гимнастика и тренировки на тренажерах (21,4%), лечебное плавание, ходьба по пересеченной местности, йога (14,3%), лечебная гимнастика (3,3%). Улучшение своего самочувствия после занятий лечебной физкультурой отметили 70% лиц пожилого и старческого возраста, 15% не заметили никаких изменений и аналогичная доля респондентов затруднились ответить на данный вопрос. На вопрос о кратности занятий ЛФК 56,7% нерегулярно выполняют упражнения, 16,7% занимаются 3-4 раза в неделю, 13,3% – 1-2 или 2-3 раза в неделю.

Среди лиц, которые страдают от гиподинамии, 55% не занимаются физической культурой из-за плохого самочувствия, 25% не считают занятия ЛФК эффективной мерой борьбы с факторами риска, 20% отказываются от физической активности из-за страха падений и травм на занятиях.

Выводы

Проанализировав полученные в проведенном социологическом опросе данные, можно сказать о том, что большая часть лиц пожилого и старческого возраста оценили свое состояние здоровья как удовлетворительное. Значительная часть опрошенных осведомлены о том, что ЛФК является эффективной мерой профилактики гиподинамии. И более половины участников опроса знают о возможности посещения занятий ЛФК в поликлинике по месту жительства. Большинство респондентов осознают важность и пользу физической активности. Участники опроса в основном поддерживают мнение о том, что ЛФК способствует нормализации физического и психического здоровья. Но при этом большая часть (55%) игнорируют занятия физической культурой. Среди занимающихся респондентов наиболее популярными видами ЛФК стали: работа на приусадебном участке (71,4%), прогулки на свежем воздухе и скандинавская ходьба по 35%. Но при этом важно отметить, что большая часть физически активных респондентов (56,7%) нерегулярно занимаются физическими упражнениями. После занятий лечебной физкультурой 70% лиц пожилого и старческого возраста почувствовали себя лучше. Самой частой причиной отказа от занятий респонденты назвали плохое самочувствие (55%). Исходя из вышеперечисленных результатов, можно дать следующие рекомендации: 1. Людям, которые занимаются физической активностью необходимо регулярно выполнять упражнения (2-3 раза в неделю). Ведь развитие любого физического показателя, будь то сила,

выносливость или гибкость, – это процесс адаптации к определенному уровню нагрузок. Регулярные физические упражнения заставляют организм адаптироваться к нагрузкам, что делает их выполнение более эффективным и повышает резистентность организма к воздействию факторов риска. 2. Людям, которые не занимаются физической активностью по причине плохого самочувствия необходимо обратиться к врачу для диагностики заболеваний и состояний, а также с целью подбора адекватных нагрузок. Так как лица, занимающиеся лечебной физкультурой, отмечают улучшение своего состояния, необходимо популяризировать данный вид занятий среди возрастной группы от 55 до 90 лет, мотивировать их к движению, ведь это является неотъемлемой частью активного долголетия. Достигнуть этого можно с помощью медицинских работников первичного звена здравоохранения и студентов медицинских университетов, способных в доступной для понимания пожилыми людьми форме ясно и наглядно изложить негативные последствия гиподинамии для организма, описать все преимущества физической активности, в том числе эффективность регулярных занятий ЛФК для профилактики факторов риска, приводящих к возникновению, прогрессированию, обострению и осложнению хронических неинфекционных заболеваний, тем самым увеличивая продолжительность и повышая качество их жизни.

Список литературы

1. Ермолаева В.Л. Значение ЛФК в восстановлении после болезни // Е-SCIO. 2019. № 11(38). С. 73-75.
2. Коновалова А.И. Роль ЛФК в реабилитации после перенесенных заболеваний // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2019. № 2-2. С. 130-131.
3. Лобачева А.С., Кульчицкий В.Е. Средства ЛФК. Формы и методы ЛФК // Трибуна ученого. 2022. № 1. С. 32-33.
4. Хакимова Л.Х., Мифтахов А.Ф. Методика физических упражнений в ЛФК // Методика обучения и воспитания и практика 2017/2018 учебного года. 2018. С. 95-96.
5. Щербак Е.М. Старшие поколения россия. 2021 год // Демоскоп WEEKLY. 2021. № 921-922. С. 2-3.

Педагогические науки

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НЕДОРАЗВИТИЯ РЕЧИ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ СЛУХОМ

Гайсина А.Р.

*Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, Магнитогорск,
e-mail: gajsina_1986@bk.ru*

Речь имеет очень важное значение в жизни любого человека, а особенно ребенка. В общении со сверстниками, взрослыми ребенок желает выразить свои мысли, учиться рассказывать о своих желаниях, также он усваивает информацию, должен правильно ее понимать, ин-

терпретировать. А для старшего дошкольника выражать собственные мысли, иметь хороший словарный запас – наиболее важно в этом возрасте. Для слабослышающего старшего дошкольника связная речь является серьезной проблемой и преградой к общению со сверстниками и взрослыми [2, с. 22].

Тяжелые нарушения речи могут влиять на умственное развитие, особенно на формирование высших уровней познавательной деятельности, что обусловлено тесной взаимосвязью речи и мышления и ограниченностью социальных, в частности речевых, контактов, в процессе которых осуществляется познание ребенком окружающей деятельности.