

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В РЕШЕНИИ ПСИХОСОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

З.А. Сагова

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, г. Москва, Россия

sagova25@mail.ru

Одной из наиболее ярких особенностей современной эпохи является высокая доля лиц пенсионного возраста в общей численности населения. По данным Государственного комитета РФ по статистике, доля лиц пенсионного возраста с 2000 года значительно превысила долю детей до 16 лет. И эта тенденция будет усиливаться: в период до 2016 года прогнозируется почти двукратное превышение числа пожилых людей над численностью несовершеннолетних лиц. Подобная ситуация наблюдается и в большинстве зарубежных стран: по свидетельству немецкого издания PC Welt Online (июль, 2009 г.) в западном обществе еще никогда не было такой высокой численности населения пенсионного возраста. Негативные демографические тенденции - старение общества и сокращение численности трудоспособного населения ведут к тому, что уже в обозримом будущем в Германии и ряде соседних государств количество пенсионеров превысит число работающих граждан. Результатом резкой диспропорции возрастного состава населения являются различные психологические и социальные негативные явления и порождаемые ими проблемы: ухудшение физического и психического здоровья пожилых людей, неудовлетворительное материальное положение, одиночество, эйджизм и др. Особое беспокойство вызывает увеличение экономической нагрузки на трудоспособное население. В такой ситуации многократно повышается важность решения таких задач, как обеспечение старшему поколению высокого качества жизни, сохранение физического и психологического здоровья и работоспособности, а также возможность самообслуживания и материального самообеспечения в позднем возрасте.

По мнению специалистов, исследующих проблемы старения и старости, важную роль в повышении качества жизни, сохранении здоровья и работоспособности лиц пожилого возраста играет физическая активность. Так, В.В. Фролькис отмечает: «Движение – важнейший атрибут жизни, нет более физиологического метода стимуляции различных систем организма человека, чем мышечная деятельность. В ходе мышечной деятельности возникает напряжение всех систем организма, и это постоянно и повторно тренирует, совершенствует механизмы регуляции, направленные на восстановление уровня деятельности организма» (Фролькис В.В., 1975). Физическая активность имеет потенциальную возможность изменить многие негативные проявления пожилого возраста, сохранить мобильность и независимость. Адаптационные изменения различных психофизиологических функций: слухового и зрительного анализаторов, памяти, внимания, психомоторной реакции, нервно-психической устойчивости, эмоционально-волевые качества и др., часто считающиеся неизбежными и нормальными для позднего возраста, во многом являются результатом недостатка физической активности (Висьневска-Рошковска К., 1989; Гритченко Н.В., 1963; Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2008). Согласно системно-динамической модели индивидуального развития Ананьева Б.Г., драматический период умирания личности начинается тогда, когда человек изолируется от общества, отказываясь от многих функций и ролей в обществе, что ведет к «сужению объема личностных свойств, к деформации структуры личности». Для отодвигания старости, болезней и смерти Ананьев придает важнейшее значение стремлению человека к сохранению физической, психологической и социальной активности. В исследованиях Г.Д. Горбунова и соавт. (Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н., 2009) показано положительное влияние физических нагрузок на психическую сферу человека. Авторами выявлено, что улучшение перцептивных процессов внимания, памяти, мышления достигается посредством выполнения регулярных физиче-

ских упражнений. Существует все больше свидетельств того, что регулярные занятия физкультурой и любым доступным видом спорта снижают риск развития многих хронических заболеваний позднего возраста, включая сердечно-сосудистые заболевания, инсульты, гипертонию, ожирение, онкологические заболевания, когнитивные нарушения, тревожные расстройства и депрессию (Brosse A., Sheets E., Lett H., Blumenthal J., 2002; McDermott M., Liu K., Ferrucci L., 2006).

Вместе с тем, несмотря на очевидную пользу и преимущества, которые предоставляет физическая активность в позднем возрасте, далеко не все пожилые люди стремятся к физически активному образу жизни. По данным Национального института по проблемам старения США, каждая вторая женщина и каждый третий мужчина в стране в возрасте от 75 лет ведут малоподвижный образ жизни. С учетом прогнозируемого увеличения численности пожилых людей и того факта, что 88% пожилых людей старше 65 лет имеют по крайней мере одно хроническое заболевание, недостаток физической активности из личной проблемы граждан переходит в проблему государственную. Подобная картина наблюдается во многих других странах, в том числе и в России.

Для нашей страны одной из причин низкой физической активности людей старшего возраста можно считать наличие социальных проблем и психологических барьеров, препятствующих занятиям физкультурой и спортом и существенно снижающих качество жизни этой категории населения. Так, низкие материальные возможности пенсионеров; недостаточно обустроенная инфраструктура (отсутствие спортивных комплексов и сооружений, доступных для пожилых людей; недостаток специалистов, готовых работать с пожилыми; проблемы с транспортом); социальное окружение (друзья, родственники, которые не одобряют такие занятия); внутриличностные проблемы (страх выглядеть глупо); наличие острых и хронических заболеваний, затрудняющих двигательную активность и одновременно усиливающих страх перед ней; недостаток информации и мероприятий по пропаганде физической активности в позднем возрасте. Многие из перечисленных проблем могут быть решены в рамках программ для повышения уровня физической активности старшего населения через предоставление необходимой информации о положительном влиянии физических нагрузок на здоровье человека. Ведь во многих случаях значительное благоприятное действие могут оказать не нагрузочные спортивные занятия, а регулярная активность, например, в форме ходьбы или несложных физических упражнений, но выполняемых систематически. Очевидно, что эффективные программы, направленные на оздоровление и улучшение качества жизни пожилых людей должны удовлетворять потребности разных групп этого возраста, и это подразумевает проведение специальных исследований различных моделей физической активности, взаимосвязи ее характеристик (интенсивности, продолжительности, частоты и т.д.) с конкретными последствиями для здоровья и психологического самочувствия людей в позднем возрасте.

Литература

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – Л., 1969.
2. Висьневска-Рошковска, К. Новая жизнь после шестидесяти / К. Висьневска-Рошковска. – М.: Прогресс, 1989.
3. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов, Е.Н. Гогун. – М.: Академия ИЦ, 2009 .
4. Гритченко, Н.В. Физкультура для мужчин пожилого возраста / Н.В. Гритченко. – М.: Медицина, 1963.
5. Сологуб, А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Сологуб, Е.Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008.
6. Фролькис, В.В. Старение и биологические возможности организма / В.В. Фролькис. – М.: Изд-во Наука, 1975.

7. Brosse, A. Exercise and the treatment of clinical depression in adults: recent findings and future directions. *Sports Med* / A. Brosse, E. Sheets, H. Lett, J. Blumenthal. – 2002; – 32(12). – P. 741–760.

8. McDermott M, Liu K, Ferrucci L, et al. Physical performance in peripheral arterial disease: a slower rate of decline in patients who walk more. *Ann Intern Med*. 2006; 144(1): P.10–20.