тивно-познавательного, духовно-нравственного компонентов направленности личности [1]. Таким образом, анализ современных научных подходов к понятию антикоррупционной направленности личности показал, что антикоррупционная направленность является важнейшим элементом в структуре психологической подготовки сотрудников правоохранительных органов, формируется в процессе обучения и воспитания посредством повышения психологической готовности и устойчивости к ситуациям коррупционного риска и способствует развитию профессиональной компетентности сотрудников силовых ведомств.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ганишина, И.С. Формирование антикоррупционной и антинаркотической направленности личности курсантов образовательных организаций ФСИН России / И.С. Ганишина, В.В. Сундукова // Профессиональная подготовка будущих специалистов различного профиля : монография. – Ульяновск, 2019. – С. 190–201.

2. Зауторова, Э.В. Формирование антикоррупционной направленности у будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы / Э.В. Зауторова // Образование и наука в России и за рубежом. – 2018. – № 7 (42). – С. 57–60.

3. Шарапова, Е.А. Формирование антикоррупционной компетентности студентов в образовательном пространстве современного вуза : монография / Е.А. Шарапова. – Краснодар : [б. и.], 2016. – 111 с.

4. Юдина, А.Ю. Антикоррупционная направленность личности: анализ проблемы / А.Ю. Юдина, Н.А. Швец // Информация и образование: границы коммуникаций. – 2017. – № 9 (17). – С. 37–41.

REFERENCES

1. Ganishina, I.S. and Sundukova, V.V. (2019), “Formation of anti-corruption and anti-drug orientation of the individual cadets of educational institutions of the FSIN of Russia”, *Professional training of future specialists in various fields: monograph*, Ulyanovsk, pp. 190-201.

2. Zautorova, E.V. (2018), “Formation of anti-corruption orientation in future employees of the criminal Executive system”, *Education and science in Russia and abroad*, No. 7 (42), pp. 57-60.

3. Sharapova, E.A. (2016), *Formation of anti-corruption competence of students in the educational space of a modern University: monograph*, Krasnodar.

4. Yudina, A.Yu. and Shvets, N.A. (2017), “Anti-Corruption orientation of the individual: analysis of the problem “, *Information and education: borders of communications*, No. 9 (17), pp. 37-41.

Контактная информация: prialuchina@mail.ru

Статья поступила в редакцию 19.06.2020

УДК 796.011

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА – НЕОБХОДИМЫЙ ФАКТОР В ПОДДЕРЖАНИИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

***Александр Семенович Розенфельд**, профессор, Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург; **Ксения Александровна Рямова**, доцент, Уральский государственный медицинский университет, г. Екатеринбург*

Аннотация

У пожилых людей в результате частичного выпадения из сферы жизнеобеспечения трудовой, образовательной и бытовой деятельности, существенно сужается круг мотивационной и ценностно-потребностной сферы. Согласно объективным биологическим и субъективным антропоморфным процессам в организме пожилых возникают нарушения механизмов саморегуляции энергетического и пластического обмена и процессов переработки и передачи информации на разных уровнях жизнеобеспечения. Несмотря на снижение своих психофизических и социальных функций пожилые люди остаются носителями, как профессиональных знаний, так и культурных

традиций которые необходимы для социокультурного развития общества. Для удержания психосоматики пожилых людей в состоянии динамического равновесия разработана и внедрена в образовательную деятельность общественных оздоровительных клубов физкультурно-поддерживающая программа, формирующая благоприятные социокультурные условия для перехода личности пожилого человека в зону ближайшего развития.

Ключевые слова: здоровье, пожилые люди, тревожность, физическая культура.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.6.p312-316

HEALTH-IMPROVING PHYSICAL EDUCATION IS A NECESSARY FACTOR IN MAINTAINING THE PSYCHOSOMATIC HEALTH OF OLDER PEOPLE

***Alexander Semenovich Rosenfeld**, the professor, Ural State University of Railway Transport, Yekaterinburg; **Ksenia Alexandrovna Ryamova**, the senior lecturer, Ural State Medical University, Yekaterinburg*

Abstract

In older people, as a result of partial loss from the sphere of life support of labor, educational and household activities, the circle of motivational and value-need sphere is significantly narrowed. According to objective biological and subjective anthropomorphic processes in the body of the elderly, there are violations of the mechanisms of self-regulation of energy and plastic exchange and the processes of processing and transmitting information at different levels of life support. Despite the decline in their psychophysical and social functions, older people remain carriers of both professional knowledge and cultural traditions that are necessary for the socio-cultural development of society. To keep the psychosomatics of older people in a state of dynamic balance, physical culture and support program has been developed and implemented in the educational activities of the public health clubs, which creates favorable socio-cultural conditions for the transition of the elderly person's personality to the zone of immediate development.

Keyword: health, the elderly, anxiety, physical education.

В настоящее время численность людей пенсионного возраста составляет почти четверть населения всей планеты. Во многих цивилизованных странах мира средний возраст жителей перевалил за пятидесятилетний рубеж. Многие ученые политологи отмечают, что стареющее население становится основной демографической и социокультурной проблемой почти всех экономически развитых государств. Не секрет, что экономическое развитие любой страны во многом зависит от социальной активности всех слоев населения, в том числе и граждан пожилого возраста, которые, несмотря на снижение своих психофизических и социальных функций остаются носителями, как профессиональных знаний, так и культурных традиций. Соответственно, для эффективного и долговременного использования потенциала пожилых людей на благо отечества, необходимо создать ряд социокультурных условий, обеспечивающих поддержание их психофизических функций в динамическом равновесии.

Естественно, для формирования таких условий в первую очередь необходимо выяснить особенности развития человечка на этапе его старения. Методологической базой этих исследований становятся геронтологический и индивидуальный подходы.

Проблемами взаимообусловленности физиологических и психологических функций стареющего организма активно занимались Е.С. Авербух, Н.М. Амосов, И.А. Аршавский, В.М. Дильман, И.И. Мечников, Г. Селье, Н.А. Фомин, В. Фролькис. Ими было показано, что старость проявляется не только в изменении биологических структур человеческого организма, но и в ухудшении психических процессов. В этот период жизни из сферы жизнедеятельности пожилого человека могут частично выпадать трудовая, образовательная и бытовая деятельность. В результате существенно сужается круг мотивационной и ценностно-потребностной сферы, что находит свое отражение в ряде психических состояний пожилой личности [5]. В частности, у многих выявляется повышенная ситуативная и личностная тревожность, что приводит к нарушению внимания и коорди-

нации движений. А высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта с эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Медведев, Ю.В., Толстой, А.Д. считают, что главной причиной старения является замедление адаптивных процессов и сужение границ оптимального функционирования организма, что проявляется в снижении энергетического обмена и падению физической работоспособности [3].

В.В. Фролькис, анализируя данные зарубежных авторов, приходит к мысли, что клетки стареющих тканей не могут эффективно утилизировать кислород даже в условиях его оптимальной доставки. Такие изменения обусловлены уменьшением количества клеточных структур, и снижением количества митохондрий – органелл, отвечающих за аэробный синтез АТФ. В.В. Фролькис резюмирует: «…старение, прежде всего, связано с нарушениями механизмов саморегуляции энергетического и пластического обмена и процессов переработки и передачи информации на разных уровнях жизнеобеспечения» [4].

Теоретической базой в развитии всех этих представлений стали исследования школы И.П. Павлова. Сотрудниками этой школы было показано, что при старении ослабляются тормозные процессы в коре головного мозга, снижаются подвижность и сила нервных процессов. При этом одним из наиболее характерных феноменов старения являются дегенеративные изменения дофаминэргической системы, происходящие в специфических нейронах головного мозга, что приводит к серьезным нарушениям двигательной и психической сферы пожилых людей.

Представленный материал позволяет заключить: старение – это противоречивый этап развития человека, в котором переплетаются объективные законы жизни и субъективные антропоморфные процессы, которые заставляют индивида по-новому взглянуть на себя и свой жизненный путь. В этой ситуации, хорошо развитая рефлексивная деятельность позволит пожилому человеку выбрать наиболее результативную стратегию своего ближайшего развития, создав условия для самоудержания социальной и психофизической сферы в динамическом равновесии. Таким образом, обозначенные изменения, происходящие в социальной, психофизической и ментальной сфере пожилых людей ставит перед государством ряд задач, направленных на обеспечение этого слоя населения необходимыми условиями, поддерживающих их самость. В результате появляется социальная программа «Старшее поколение», Закон «О государственной социальной помощи», «О социальном обслуживании граждан пожилого возраста» и др.

Анализ научной литературы позволил сформулировать ряд противоречий: между социальной необходимостью поддержания психофизических функций пожилого человека в динамическом равновесии и отсутствием физкультурно-образовательных технологий, способствующих пожилым людям сохранить свой психофизический статус.

Задача исследования: на основании анализа научной литературы и собственного опыта разработать и внедрить в физкультурно-образовательную деятельность общественных клубов «здоровье пожилых» адекватную программу двигательных режимов оздоровительной направленности.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ научной литературы позволил заключить, что у пожилых людей в качестве наиболее важных компонентов, отвечающих за формирование ряда психосоматических деформаций, могут быть причислены: пол, возраст, уровень образованности, профессиональная деятельность, семейное положение, условия проживания, состояние соматического и психического здоровья, ментальные особенности, чувство одиночества, ненужности отчужденности, генетическая отягощенность. Перечисленные компоненты, можно условно разделить на три группы в зависимости от возможности их коррекции.

Первая группа: пол, возраст, генетическая отягощенность.

Вторая группа: уровень образованности, семейное положение, условия проживания, наличие профессиональных деструкций.

Третья группа: ментальные особенности, состояние психосоматического здоровья, наличие чувства ненужности, одиночества, отчужденности.

Корректировать первые две группы факторов не представляется возможным. А вот третья группа частично поддается коррекции. В обыденной жизни обычно прибегают к использованию алкоголя. В медицинской практике широко используют ряд седативных веществ, транквилизаторов, психостимуляторов. Однако следует заметить, что их систематическое применение вызывает лекарственную зависимость (привыкание) с последующими негативными последствиями в нервной деятельности.

Принципиально иной подход, по мнению А.М. Амосова [1] является использование средств оздоровительной физической культуры, которая мобилизует все психосоматические процессы организма, переводя его на более адекватный уровень реагирования.

Социологический опрос показал, что почти 90% опрошенных людей в возрасте 60–80 лет испытывают желание совершать групповые прогулки, плавать в бассейне, играть в настольные и подвижные игры и т.д. Однако очень скоро большинство обнаруживает, что не в состоянии делать то, что когда-то им казалось совершенно естественным. При этом обнаруживается еще одна социальная проблема. Для этой возрастной группы в стране не существует организованных форм занятий физкультурно-развивающей, и физкультурно-развлекательной деятельностью, как у дошкольников, школьников, студентов.

Имеются немногочисленные организационные формы занятий (группы здоровья, клубы любителей бега, походы выходного дня), которые держатся на энтузиазме, и не имеют финансовой поддержки. Другая форма – платные элитные клубы, которые недоступны подавляющему большинству пенсионеров из-за высокой стоимости услуг. При этом следует учитывать, что для данного контингента эффективна не всякая двигательная активность, а желательно организованная в условиях индивидуального подхода к выбору средств и интенсивности физической нагрузки.

На основании анализа литературы практического опыта, и тщательного отбора была разработана комплексная программа, в которой уделялось значительное внимание общеразвивающей, суставной и дыхательной гимнастике, стретчингу, закаливанию, мышечной релаксации, психокоррекции. При этом длительность тренировочного занятия варьировалась от 30 до 45 минут с моторной плотностью 30–40%.

Теоретическая часть занятия включала, вопросы гигиены, самоконтроля, психологии взаимоотношений, закаливания, рационального сбалансированного питания, что, по нашему мнению, способствовало пожилому человеку осознано, с высокой степень мотивации воспринимать предлагаемый двигательный режим.

До начала занятий было проведено тестирование с использованием компьютерной и функциональной диагностики. Определена допустимая физическая нагрузка. В ходе занятий большое внимание уделялось созданию в группе положительного психологического микроклимата. Занимающиеся должны были осмыслить и понять суть оздоровительного воздействия используемых средств. Для решения этой задачи предлагалось ведение дневника самоконтроля и совместное обсуждение предстоящих занятия.

Срочное, текущее и этапное тестирование функциональных возможностей, двигательной подготовленности и физического развития позволило определить индивидуальные адаптированные возможности каждого занимающегося. Анализ этих результатов, позволил нам с определенной погрешностью составить режимы физических нагрузок для групп с определенным уровнем двигательной подготовленности и функциональных резервов, что кратко суммировано в таблице. При этом хочется отметить, что для данного контингента большое внимание, особенно в начальный период занятий, следует уделять упражнениям на гибкость. Это связанно с тем, что в суставных и сухожильных элементах

находится большое количество афферентных рецепторов, подающих информацию о состоянии костно-мышечного аппарата в двигательно-чувствительные зоны коры больших полушарий [2].

Таблица – Рекомендуемая физическая нагрузка (её объем и интенсивность) для лиц пожилого возраста исходя из исходного уровня их физической подготовленности

Показатели	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	Высокий
Режим занятий	подготовительная группа	группа развития	группа совершенствования
Интенсивность нагрузки в % от макс. ЧСС	60–65	65–70	70–80
Продолжительность одного занятия, мин.	20–30	40–50	60–80
Количество занятий в неделю	5	3–4	2–3
Энерготраты в одном занятии, ккал.	150–200	250–300	300–400

Помимо этого «растяжка» – это безопасный, эффективный и очень важный для пожилых людей способ стимуляции коры больших полушарий мышц и соматических систем. Данные, отражающие уровень тревожности, полученные в констатирующем эксперименте, подтверждают, тот факт, что «растяжка» и групповые упражнения аэробного направленности, улучшает психофизические функции пожилых людей, способствуя улучшению качества их жизни.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Систематические занятия физическими упражнениями, по предложенной схеме, поможет пожилым людям сохранить свой психофизический статус и продлить свое активное долголетие. При этом переориентировать пожилого человека на здоровый образ жизни возможно только с его личным волеизъявлением, и вовлечением в этот процесс лиц ближайшего окружения, а также социальных служб. Без корпоративных усилий привлечение пожилых людей к активному образу жизни будет носить чисто декларативную форму.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова: раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – Москва : АСТ, 2005. – 287 с.
2. Зуев, Е.И. Волшебная сила растяжки / Е.И. Зуев. – Москва : Советский спорт, 1990. – 64 с.
3. Медведев, Ю.В. Гипоксия и свободные радикалы в развитии патологических состояний организма / Ю.В. Медведев, А.Д. Толстой. – Москва : Терра, Календер и промоушн, 2000. –232 с.
4. Фролькис, В.В. Долголетие: действительное и возможное / В.В. Фролькис. – Киев : Наукова думка, 1989. – 244 с.
5. Шабалин, В.Н. Влияние социальной среды на формирование психического здоровья пожилого человека / В.Н. Шабалин, С.Н. Шатохина // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2018. – № 3. – С. 124–132.

REFERENCES

1. Amosov, N.M. (2005), *Encyclopedia of Amosov: thoughts about health*, AST Publishing house, Moscow.
2. Zuev, E.I. (1990), *Magic power of stretching*, Soviet sport, Moscow.
3. Medvedev, Yu.V. and Tolstoy, A.D. (2000), *Hypoxia and free radicals in the development of pathological States of the body*, Terra, Calendar and promotion, Moscow.
4. Frolkis, V.V. (1989), *Longevity: actual and possible*, Scientific Life, Kiev.
5. Shabalin, V.N. and Shatokhina, S.N. (2018), "Influence of the social environment on the formation of mental health of an elderly person", *Ulyanovsk medical and biological journal*, No. 3, pp. 124-132.

Контактная информация: letchik45@bk.ru

Статья поступила в редакцию 25.06.2020