

«Московские власти планируют увеличить количество обязательных занятий по физкультуре в школах с двух до пяти уроков в неделю», – сказала руководитель Департамента образования Москвы Ольга Ларионова. Она отметила, что в ряде столичных округов школьники уже занимаются физкультурой по пять часов в неделю. «Результаты эксперимента успешные», – отметила Ларионова.

Председатель комиссии Мосгордумы по физической культуре, спорту и делам молодежи Виктор Иванов отметил, что уроки физкультуры в школах следует переориентировать таким образом, чтобы дети испытывали большую нагрузку на занятиях, так как современные школьники недостаточно двигаются, и это сказывается на их здоровье. «Развитие физической культуры и спорта, которое происходит в последние годы в России, не привело к массовому оздоровлению населения и не улучшило демографическую ситуацию в стране», – считает министр спорта, туризма и молодежной политики РФ Виталий Мутко. «Двухчасовой урок физкультуры по старому нормативу, по старому стандарту, конечно же, себя уже изжил. И мы в этом году обязаны создать новый стандарт образования, чтобы во всех школах было минимум три часа (в неделю) урока физической культуры и спорта», – подчеркнул он. И если родители хотят вырастить здорового ребенка, тот сегодня должен иметь организованную двигательную активность в течение не менее пяти-шести часов (в неделю). По словам Мутко, именно в школе ребенка должны научить жить со спортом. «Наша задача – создать систему физического воспитания человека. И, конечно, начинать нужно со школы. Если в школе ребенка не научат вести здоровый образ жизни, не познакомят его со спортом, не заложат в него это, не научат его этому, мы ничего не сделаем», – в заключение отметил министр.

В Украине планируется увеличить количество уроков физической культуры. Пересмотру подлежат школьные программы и нормативы по физкультуре – с одной стороны, активность детей повысить до 10–12 часов в неделю, а с другой – снимут нагрузки, делая упор на игровые виды спорта. Ведь исследования Академии наук показали, что лишь треть детей в состоянии выполнить нормы физической подготовки на уроках. 31 октября 2009 г. министр по вопросам семьи, молодежи и спорта Юрий Павленко сообщил, что возглавляемое им ведомство подготовило и послало в Кабинет министров новую программу по проведению уроков физической культуры в школе «Шаг к здоровью», ориентированную на получение оздоровительного эффекта от занятий.

Учитывая социальную значимость физической культуры, Сейм Польши принял в 1996 г. Закон о введении в школьные программы пяти еженедельных уроков физической культуры (единственный прецедент в Европе).

Как видим, во многих странах проблема малой двигательной активности детей решается за счет увеличения обязательных занятий физическими упражнениями. Поэтому для наших белорусских специалистов, ответственных за школьное физкультурное образование вопрос: «Уменьшение количества уроков физической культуры – это шаг вперед или два назад?», – остается открытым.

ВЛИЯНИЕ ТЕРАПИИ ЗАНЯТОСТЬЮ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 70 ЛЕТ

Левчук О.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Актуальность исследования обусловлена тем, что выход на пенсию считается одним из ключевых событий старости, где главным деструктивным моментом является наступление разобщенности во многих социальных и профессиональных связях. Это способствует сосре-

доточению интересов человека на своем здоровье, внутреннем мире, спаду коммуникабельности и, в конечном итоге, – сужению психических функций.

Согласно принятой во всем мире концепции благоприятного и неблагоприятного старения, в первом, благоприятном, случае старый человек адекватно относится к снижению своих возможностей, но стремится преодолевать трудности; во втором, неблагоприятном, случае, жизнь старого человека наполняется разнообразными рентабельными установками: «Мне должны родственники, государство, медицина и т. д., а от меня уже ничего не зависит» [1].

Считается общепризнанным, что посильный труд, приносящий радость в преклонном возрасте, является важнейшим фактором долголетия. Речь ни в коем случае не идет об изнуряющей работе, направленной на обеспечение собственного выживания (в такой ситуации труд – разрушительный, патогенный фактор, способствующий быстрому изнашиванию организма), а имеется в виду именно такая творческая деятельность, приносящая кроме душевного удовлетворения и конкретный результат (польза обществу, память о себе, необходимость помощи кому-то лично и др.). Хотелось бы отметить, что такой труд (деятельность) действует не в направлении компенсации дефекта (например, мелкий ручной труд для реабилитации постинсультного больного), а в противоположном направлении: там, где дефекта нет. Поэтому нет и панических реакций («У меня не получится!»), а есть успех и гордость своими достижениями.

Занятость человека преклонных лет какой-либо деятельностью, выбранной по его желанию и интересам, помогает решить еще одну проблему благоприятного старения: цели жизни. Осознанно живущий стареющий человек реже заболевает депрессией, которой страдает более 30 % таких людей. Половина взрослого населения страдает от бессмысленности своего существования, но если в молодости можно загрузить себя делами и различными взаимоотношениями, то с годами это сделать становится труднее: иссякают силы и уменьшаются ресурсы. Вспомним слова Ф. Ницше: «У кого есть за чем, найдет и выдержит любое как» [2].

Главной заботой человека в поздние годы должны быть развитие духовной сферы, понимание уникальности каждого индивида, его незаменимости и значимости для общества.

Цицерон писал, что лучшим орудием против старости являются интересы ума и выработка в себе достойного характера. Если об этом заботиться, то в долгой и наполненной жизни можно увидеть достойные плоды.

Стареющий человек должен знать о возрастных особенностях своего организма, учитывать снижение его резервных возможностей, неполноценность биологических механизмов, которые определяют адаптацию к стрессовым ситуациям, требующим чрезмерного напряжения организма [3].

Старение – это разрушительный процесс, неизбежно развивающийся с возрастом в результате нарастающего действия экзогенных факторов и ведущий к недостаточности физиологических функций организма. Старение приводит к уменьшению приспособительных возможностей организма, снижению его надежности, развитию возрастной патологии.

Старость – это закономерно наступающий заключительный этап жизнедеятельности человека, являющийся следствием процесса старения.

Витаукт – процесс, стабилизирующий жизнедеятельность организма, повышающий его надежность, направленный на предупреждение повреждения живых систем с возрастом и увеличение продолжительности жизни.

Старению противостоит витаукт. Оба этих процесса идут на протяжении всей жизни человека; взаимоотношение между ними разделяет все индивидуальное развитие на три периода: прогрессивный, стабильный и деградационный. На процессы старения и витаукта влияют не только эндогенные факторы, но и окружающая среда. Это обосновывает поиск оптимального образа жизни, экологических условий, замедляющих темпы старения.

Различают естественное старение, преждевременное или ускоренное старение (прогерия) и ретардированное (замедленное) старение, характерное для долгожителей. Закономерные возрастные изменения организма, приводящие к старению, получили название «гомеорез». Для него характерны гетерохронность, т. е. различие во времени наступления старения отдельных органов и тканей, а также гетеротопность – разная скорость старения в различных отделах одного и того же органа.

Среди факторов, снижающих скорость старения организма, огромное значение имеет здоровый образ жизни, включающий адекватную возрасту двигательную и интеллектуальную активность, рациональное питание, избегание вредных привычек, умение снимать стресс, социальную активность, гигиенический уход за телом [4].

Понятно, что с годами слабеет телесное здоровье. Что же касается здоровья душевного, то здесь возможны и противоположные варианты. Поэтому в первую очередь качество жизни стареющего человека: удовлетворенность своим физическим, психическим и социальным благополучием, а также способность получать удовлетворение от жизни во всех ее аспектах – зависит только от самого человека.

Исходя из вышеизложенного, цель данного исследования заключалась в улучшении качества жизни людей старше 70 лет, проживающих в домах-интернатах.

Задачи исследования:

- на основании анализа научно-методической литературы выявить наиболее эффективные средства терапии занятостью;
- разработать комплексную программу реабилитации для людей старше 70 лет, проживающих в домах – интернатах;
- доказать эффективность разработанной комплексной программы для людей старше 70 лет, проживающих в домах-интернатах.

В исследовании приняли участие 16 человек (средний возраст женщин – 74 ± 5 лет, мужчин – $71,5 \pm 4,5$ лет), без тяжелых соматических заболеваний и без клинически выраженных проявлений деменции.

Исследование проводилось на базе Дома милосердия.

На основании анализа научно-методической литературы была разработана комплексная программа реабилитации для людей старше 70 лет, в которую входили следующие занятия: декоративно-прикладное искусство, тематические беседы, праздничная кухня, прогулки, комплексы физических упражнений, музыкальные занятия, специальные тренировочные психомоторные упражнения, глазодвигательная гимнастика и игры.

Для оценки эффективности предложенной программы реабилитации использовался опросник качества жизни «Профиль функциональных ограничений» (M. Bergner, 1981; P. Wade, 1992). Оценивались следующие параметры :

- ходьба;
- уход за телом и движения;
- передвижения;
- отдых и развлечения;
- социальные взаимодействия;
- эмоции;
- ясность сознания;
- сон и отдых;
- общение.

В каждом параметре содержалось несколько утверждений, каждое из которых оценивалось определенной суммой баллов. Все утверждения имели два возможных варианта ответа: «да» или «нет». Утверждение просили подтвердить ответом «да», если данное высказывание было справедливо по отношению к опрашиваемому на момент опроса и имело отношение к

его здоровью. Общий суммарный балл получали путем суммирования положительных оценок. Чем выше суммарный балл, тем менее желательным можно считать результат [5].

Оценка качества жизни проводилась до и после педагогического эксперимента. Полученные результаты обрабатывались с помощью методов математической статистики.

Занятия проводились три раза в неделю в течение 50 минут. Длительность эксперимента составила три месяца.

При анализе показателей анкетирования до исследования и после была выявлена достоверная динамика показателей. В начале эксперимента общий балл по группе был равен $1571,63 \pm 20,4$, а после – $1046,63 \pm 20,9$, при $p < 0,05$, что составило $34,76 \pm 3,8\%$. Данный факт свидетельствует о том, что разработанная комплексная программа реабилитации достаточно эффективна и позволила значительно улучшить качество жизни людей старше 70 лет, проживающих в домах-интернатах, так как была ревалентна возрастным, физическим, интеллектуальным возможностям пациентов.

Таким образом, полученные результаты говорят о том, что люди «золотого возраста» вполне способны заботиться о себе; более того, они способны осуществлять плодотворную деятельность в течение дня, творчески использовать свои умственные способности, с любовью и заботой относиться к своим близким и вообще играть важную роль в жизни общества. Поэтому необходимо отказаться от стереотипного представления о старом человеке как о беспомощном и бесполезном существе.

1. Александрова, М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии / М.Д. Александрова. – Смоленск: МАПО, 1974. – 136 с.
2. Геронтология: учебник для вузов / С.А. Филатов [и др.]. – 4-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 512 с.
3. Эра молодости / Р. Клату [и др.]. – М.: АСТ; СПб.: Ост, 2007. – 176 с.
4. Физиология человека : учеб. пособие для вузов / Н.А. Агаджанян [и др.]; под ред. Н.А. Агаджаняна. – М.: Медицинская книга; Н. Новгород: Издательство НГМА, 2005. – 526 с.
5. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / под ред. А.Н. Беловой, О.Н. Шепетовой. – М.: Антидор, 2002. – 440 с.

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Леонова В.В., канд. техн. наук, доцент, Бельченко Л.С.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В соответствии с Образовательным стандартом первой степени высшего образования Республики Беларусь [1] и Учебным планом (10.09.2008 г., рег. № 88-003/уч.) в Белорусском государственном университете физической культуры ведется подготовка специалистов по направлению специальности 1-88 01 02-01 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)». В процессе четырехлетнего обучения студенты получают профессиональную квалификацию специалиста: «Инструктор-методист по оздоровительной физической культуре. Преподаватель физической культуры». К дисциплинам направления специальности относятся: «Основы оздоровительной физической культуры» («Основы ОФК»), «Туризм», «Средства ОФК» и «Теория и методика ОФК». Первостепенная задача преподавания этих дисциплин – «привить студентам специальные знания, сформировать профессионально-педагогические умения и навыки, необходимые для внедрения ОФК в работу с лицами различного возраста и разной степени физической подготовленности» [2].