

## О РОЛИ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ОЗДОРОВЛЕНИИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

*Н.В. Минина, А.В. Купревич*

Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,  
Республика Беларусь, e-mail: mininata@mail.ru

*За последние десятилетия число пожилых людей росло везде в мире, но особенно быстро в развивающихся странах, где ныне проживает 60% пожилого населения мира (к 2020 году здесь будет проживать 75% стариков). Ожидается, что в 2025 году количество пожилых людей увеличится в 5 раз и превысит 1 миллиард человек. Наиболее быстрорастущей группой пожилых людей являются люди, чей возраст превышает 80 лет.*

**Ключевые слова:** лица пожилого возраста, подготовка специалистов, территориальные центры социального обслуживания населения.

Двадцать первый век с полным правом можно назвать веком пожилых людей. По данным ООН и Всемирной организации здравоохранения, процесс демографического старения, происходящий в наше время, не имеет аналогов за всю историю человечества. Доля людей в возрасте 65-ти лет и старше никогда не превышала 2–3 % от численности населения. Столь резкое увеличение продолжительности жизни отмечается впервые за последние 5 тыс. лет.

В настоящее время не существует теории, полностью объясняющей причины, вызывающие старение человеческого организма. Физиологическое старение у разных людей протекает неравномерно. В этот процесс вмешиваются наследственные, природные, географические, социальные и другие факторы.

Различают естественное, замедленное и патологическое старение. Замедленное старение характеризуется более медленными, чем у всей популяции, темпами возрастных изменений по отношению к естественному старению. Этот тип старения является феноменом долголетия.

Важное значение для предотвращения преждевременного старения имеет сохранение устойчивой привычки к систематической физической активности.

Основная направленность физической подготовки в этот период – поддержание тонуса скелетных мышц и функциональных систем организма в верхних границах возрастных норм.

Организм пожилого человека уже не обладает таким арсеналом компенсаторных возможностей, какими располагает организм молодого человека, поэтому ошибки в организации физической активности в этом возрасте не так безобидны и безвредны. Пожилому человеку особенно важно быть педантичным, аккуратным и систематичным в использовании мощных средств поддержания здоровья – физических упражнений. Нужно всегда помнить, что в ряду средств воздействия на организм физическая нагрузка является не менее сильнодействующим средством, чем средства медикаментозного лечения.

Подготовка кадров для работы с такой категорией осуществляется на ФФК и С. Одной из ведущих дисциплин является «Теория и методика физической культуры», целью которой является обеспечение современного уровня фундаментальной теоретико-методической подготовленности будущих специалистов по физической культуре. Будущий специалист должен иметь глубокие знания в области физического воспитания, навыки ведения учебно-воспитательной работы, организации различных форм оздоровления и физического совершенствования людей, комплексного использования методов врачебно-педагогического контроля для оценки эффективности процесса физического воспитания.

Содержание учебной программы соответствует требованиям образовательных стандартов, включает всю совокупность тем и вопросов, необходимых специалисту для владения высоким уровнем профессиональной компетенции. Необходимое внимание в программе уделено темам и вопросам, связанным с физическим воспитанием взрослого населения. Тема «Физическое воспитание лиц среднего и пожилого возраста» включает такие вопросы как: отличительные особенности методики физкультурных занятий с лицами среднего и старшего (пожилого) возраста; планирование занятий со взрослыми, ранее не занимавшимися физическими упражнениями, пути формирования физкультурной активности взрослого населения.

Цель исследования – изучить организационные возможности ТЦСОН для оздоровления пожилого населения.

**Материал и методы.** В исследовании принял участие лица, находящиеся на обслуживании ТЦСОН г. Поставы. Мы изучили опыт работы ТЦСОН г. Поставы. *Методы исследования:* анализ литературных источников, отчетной документации центра, наблюдение, опрос.

**Результаты и их обсуждение.** К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий возраст (75–90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями.

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением. Старение характеризуется следующими функциональными изменениями. В нервной системе изменяется баланс тормозных и возбуждающих процессов, их сила, что выражается в затрудненном образовании новых двигательных координаций, ухудшении точности движений и уменьшении их вариативности. С возрастом слабеет сократительная функция миокарда, понижается эластичность кровеносных сосудов, оболочка их утончается, просвет уменьшается. При чрезмерных физических нагрузках, резком охлаждении, сильном волнении и по другим причинам давление может повыситься так резко, что возможны разрывы сосудов. Снижение функциональных возможностей сердечно–сосудистой системы проявляется в замедлении восстановительных процессов после физической нагрузки.

Возрастные изменения в дыхательной системе характеризуются ухудшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции.

Возрастные изменения в мышечной системе и связочном аппарате выражаются в ухудшении эластических свойств мышц и связок, что при неправильном дозировании физических нагрузок может привести к разрыву мышечных волокон и связок; в уменьшении величины проявляемой силы и т.п. Наряду с функциональными изменениями наблюдается мышечная атрофия: мышцы уменьшаются в объеме, становятся слабыми.

Существенные изменения отмечаются с возрастом и в костно–суставном аппарате. Суживаются суставные полости, разрастаются образования по краям эпифизов костей, разрыхляется костная ткань (остеопороз), кости становятся хрупкими. В пожилом и старшем возрасте часты случаи деформации позвоночного столба (кифосколиоз).

В процессе старения постепенно изменяется обмен веществ, становясь менее интенсивным в связи с замедлением окислительных процессов. Возрастное нарушение окислительно–восстановительных процессов может быть причиной различных обменных расстройств. Наиболее распространенное из них – ожирение. С возрастом ухудшается и терморегуляция, понижается сопротивляемость организма к так называемым простудным заболеваниям.

Совокупность отмеченных возрастных изменений морфо–функционального характера проявляется в ухудшении работоспособности и в снижении показателей отдельных физических качеств. Формирование новых двигательных навыков у людей пожилого и

старшего возраста происходит замедленно, нарушаются же приобретаемые новые быстро.

Таким образом, чем старше возраст, тем меньше возможность поступательного развития физических качеств и овладения новыми сложными формами движений. Главенствующей социальной функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная. Основные задачи направленного использования средств физической культуры в пожилом и старшем возрасте заключается в том, чтобы:

1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья: задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение работоспособности;

2) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;

3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания: последовательно воплощать эти знания в практические умения.

В 2019 году система социальной защиты Республики Беларусь отметила свое 100-летие. ТЦСОН действуют в каждом районе крупного города и райцентре.

Для поддержания и сохранения физического и психического здоровья пожилых людей при территориальном центре социального обслуживания населения организуют отделение дневного пребывания. Это отделение посещают лица, которые способны передвигаться самостоятельно и могут себя обслуживать. В данном отделении они могут получить консультации по различным волнующим вопросам, реабилитацию, научиться навыкам по самообслуживанию, а также разнообразить свой досуг и общение.

Задачами отделения дневного пребывания являются: помочь в преодолении одиночества, наполнение жизни новыми занятиями, переход к активному и здоровому образу жизни, создание условий для творческого развития.

Центр располагает хорошей базой для организации работы по различным направлениям, имеются: компьютерный класс, помещения для принятия водных процедур, занятий физическими упражнениями, релаксации, ароматерапии.

В отделении организована работа кружков и клубов по интересам.

В клубе «Флэшка» пенсионеры получают навыки работы на компьютере; «Золотом возрасте» психолог устраивает тренинги, оказывает индивидуальные консультации, помогает преодолеть стрессовые ситуации, которые встречаются в жизни человека. Клуб «Фиалку» посещают любители цветов, на садовом участке организована практическая работа. Клуб «Хозяюшка» обучает как правильно питаться, о пользе здоровых продуктов, учит правилам кулинарной обработки.

В кружке «Родник здоровья» организована физкультурно–оздоровительная работа. Инструктор проводит занятия по оздоровительной и лечебной физкультуре. При этом обязательно учитывается состояние здоровья занимающихся и противопоказания к занятиям. В методике занятий на первое место выходит оздоровительная задача. Широко используются в комплексе с физическими упражнениями гигиенические и естественные факторы оздоровления, такие как правильное питание, достаточный сон, соблюдение режима дня, проветривание помещений, ношение легкой одежды, прогулки в любую погоду, различные водные процедуры [1].

Для оздоровления организма в целом и тренировки функции сердечно–сосудистой и дыхательной систем на занятиях используются дозированная ходьба, езда на велосипеде, плавание. Пожилые люди с большим интересом играют в городки, настольный теннис, бадминтон [2].

60 % людей дневного пребывания выбирают два кружка, одним из которых обязательно является кружок «Родник здоровья».

Существуют кружки по рукоделию. В «Модульном оригами» обучают складывать фигуры из бумаги; в «Очень умелые ручки» и «Сувенир» изготавливают поделки из природного материала; «Вокальная группа» создана для тех, кто любит петь народные и современные песни. «ДеДский сад для пожилых» – позволяет не быть в одиночестве дома. Лица, могут целый день находиться под присмотром специалистов и быть обеспечены медицинским уходом.

Большие возможности для организации оздоровления граждан пожилого возраста открываются в отделе дневного пребывания. На базе госучреждения значительно легче организовать занятия по оздоровительной физической культуре [1]. Для этого имеется все необходимое: комната для физкультурных занятий, закупаются специальные тренажеры, спортивное оборудование, имеются комнаты для обучения теоретическим знаниям в области физической культуры. В ТЦСОН каждый может получить консультацию от специалиста о том, какие физические упражнения выполнять самостоятельно на дому.

Мы провели опрос 37 лиц пожилого возраста, находящихся на обслуживании в дневном стационаре и на дому.

73% респондентов признают роль физической культуры в оздоровлении населения и выразили желание заниматься физическими упражнениями, 16% отказались от практических занятий ссылаясь на возраст и различные болезни, 11% опрошенных хотели бы заниматься, но при определенных условиях.

**Заключение.** С каждым годом возрастает роль ТЦСОН в организации физкультурно-оздоровительной работы с лицами пожилого возраста. Более половины лиц, находящихся на пенсии, желают следить за своим здоровьем.

Среди большого разнообразия клубов и кружков по организации досуга и общения лиц пожилого возраста занятия оздоровительной физической культурой остаются одной из главных форм дальнейшего содействия долголетию, задержке и уменьшению возрастных изменений организма пожилых людей.

### Литература

1. Яблоновский, И.М. Физическая культура для пожилых / И.М. Яблоновский. – М.: Высшая школа, 2009. – 192 с.
2. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич. – М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – С.226.
3. Минина, Н.В. Содержание двигательной рекреации лиц пожилого возраста: метод. рекомендации / авт.–сост. Н.В. Минина, А.А. Синютин. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – С.8.

## ИППОТЕРАПИЯ КАК ЧАСТЬ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

*А.И. Мякишева, Т.Ю. Крестьянинова*

**Витебский государственный университет имени П.М. Машерова,  
Республика Беларусь, e-mail: auta@bk.ru**

*Медико-социальные последствия травм и другой патологии опорно-двигательного аппарата у детей побуждают к поиску новых, альтернативных методик физической реабилитации. В статье рассматривается возможность использования иппотерапии в системе физической реабилитации детей с патологией опорно-двигательного аппарата, в частности со спинальными травмами и детским церебральным параличом.*

**Ключевые слова:** физическая реабилитация, иппотерапия, детский травматизм, детский церебральный паралич, спинальная травма.