

УДК 796.011.3

А.В. Нихорошкина

кандидат педагогических наук, доцент,

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) Федеральный Университет», Набережночелнинский институт (филиал), Кафедра физического воспитания и спорта, г. Набережные Челны, Россия

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОЖИЛЫХ: ПРОБЛЕМА ОДИНОЧЕСТВА В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Ключевые слова: одиночество, активное долголетие, профилактика, физическая активность, педагогическое исследование, пожилые люди.

Аннотация: Целью исследования является выявление социальных аспектов активного долголетия в процессе занятий физической культурой для профилактики проблемы одиночества у пожилых людей. Задачи исследования: выделить и рассмотреть основные социальные аспекты активного долголетия в процессе занятий физической культурой для профилактики проблемы одиночества у пожилых людей; подчеркнуть необходимость внедрения в оздоровительную практику условия повышения качества жизни и активного долголетия пожилых людей за счет вовлечения в программы по физической культуре и здоровью.

Гипотеза исследования: предполагается что процессе занятий физической культурой пожилые люди увеличивают социальное общение, что приводит к снижению одиночества и способствует активному долголетию.

Методами исследования являлись: аналитический обзор и анализ литературы, сравнение и обобщение. Результаты исследования: проведенное исследование позволило актуализировать вопросы, связанные с изучением социальных аспектов активного долголетия в

процессе занятий физической культурой для профилактики проблемы одиночества у пожилых людей, а также показало роль внедрения в оздоровительную практику условия повышения качества жизни и активного долголетия пожилых людей за счет вовлечения в программы по физической культуре и здоровью. Необходимо дальнейшее исследование эффективных программ для избавления от одиночества у пожилых людей как категории риска с целью повышения качества жизни и увеличения активного долголетия.

A.V. Nikhoroshkina

PhD, Associate Professor,

«Kazan Federal University», Naberezhnye Chelny institute, Department of physical culture and sport, Naberezhnye Chelny, Russia

SOCIAL ASPECTS OF ACTIVE AGEING AND PHYSICAL CULTURE OF OLDER PEOPLE: THE PROBLEM OF LONELINESS IN OLDER AGE

Key words: loneliness, active ageing, prevention, physical activity, pedagogical experiment, older people.

Abstract: The aim of the research is to determine social aspects of active ageing during the physical activity for prevention of loneliness in older people. *Aims:* to evaluate and determine main social aspects of active ageing during exercise and physical activity for prevention of loneliness in older adults; to underline the necessity of implementation in the health-related practice conditions of quality of life and active ageing improvement by means of involvement of older people in physical activity programmes. *The research hypothesis:* it is considered, that during the physical activity older people increase social connections, which in turn decreases loneliness and leads to an active ageing. To solve the research aims the following methods were used:

analytical review, analysis, comparison and a summary. Study results: the conducted research revealed important gaps related to the research of social aspects of active ageing during the physical activity for loneliness prevention in older people, and showed the role of implementation in the health-related practice conditions of the quality of life' increase and active ageing of older people by means of physical activity and health. The further research of effective programmes for loneliness prevention in older people is needed as a risk category for the quality-of-life improvement and increase of the active ageing.

Поддержание качества социального общения людей является важным составляющим компонентом качества жизни [1]. В противоположность, снижение социального общения или уровня ранее установленных между людьми социальных связей негативно влияет на качество жизни в целом и может привести к возникновению ощущения одиночества. Занятия физической культурой ввиду социальной поддержки и установлению новых социальных связей во время занятий может способствовать снижению одиночества и активному долголетию пожилых людей. Одиночество определяется как психологический вариант социальной изоляции. Это разница между реально существующими отношениями людей и отношениями, которые люди хотели бы иметь (Рис.1).

Группа риска. Пожилые люди являются категорией риска ввиду наибольшей вероятности возникновению чувства одиночества в силу ухудшения физического и психического здоровья, выхода на пенсию и, как следствие, снижению привычного круга социального общения, а также других факторов, таких как потери близких людей, в том числе тех, кому можно доверять...

Причинами одиночества в пожилом возрасте являются плохое

здоровье, ограниченная подвижность, низкий социальный статус по сравнению со средним, удаленность от оживленной центральной улицы, и такие факторы, как индустриализация и неспособность общения лицо-лицо, давая предпочтения общению по телефону и другим средствам непрямой коммуникации.

Связь одиночества с качеством жизни. Социальное здоровье тесно связано с качеством жизни (показатель который связан с здоровьем). Качество жизни определяется как субъективная оценка воспринимаемой функции и понятие, характеризующее эффективность всех сторон жизнедеятельности человека. Качество жизни, можно сопоставить с аспектами жизненных ситуаций, которые заставляют людей чувствовать себя лучше, лучше ежедневно функционировать и жить независимо и полноценно.

Связь одиночества с когнитивным здоровьем. Одиночество в пожилом возрасте также представляет угрозу для когнитивного здоровья и связано с риском развития деменции. Социальная изоляция может усугубить естественное истощение нейропластичности, которое также происходит у людей в более позднем возрасте, и может увеличить риск развития деменции.

Связь одиночества с общим здоровьем: исследования. Социальная изоляция и одиночество тесно связаны с повышенным риском смертности и общей заболеваемости. Исследования показали, что риск смертности от недостаточного социального общения людей можно сопоставить со вредом от 15 выкуренных сигарет в день. Также, люди с низким уровнем социального общения имеют вероятность повышенного риска предрасположенности к смертности в отличие от таких распространенных факторов риска как ожирение или недостаточная физическая активность [2]. Также, пожилые люди с сильными социальными связями имеют на 50% вероятность выживания выше, нежели люди с низким социальным

общением. Таким образом, устойчивые социальные связи могут



Рис.1. Связь между социальным здоровьем и качеством жизни по отношению к здоровью

способствовать активному долголетию и профилактике возникновения чувства одиночества.

Экспериментальные программы по одиночеству. Учитывая старения населения и вышеупомянутые проблемы, связанные с одиночеством особенно среди пожилых людей, в обществе появился особенный интерес к данной проблеме. Начиная с 2010 года увеличилось количество исследований для предотвращения и лечения проблем одиночества особенно у пожилых людей как наиболее уязвимой популяции. Изучение исследований показывает, что: 1) для лечения одиночества не существует определенных методик и определенных видов программ; 2) многообразие программ не позволяет сделать определенные выводы.

Влияние физической культуры на одиночество. Именно теснота общения между людьми (или качество социального общения) во время физических упражнений способствует избавлению от одиночества. Чтобы выявить разработанность проблемы по влиянию физической культуры на одиночество у пожилых людей, нами был проведен анализ литературы [2,3], который показал следующее: 1) чем больше уровень физической активности, тем лучше качество социального общения ($SMD=0.30$; 95% CI, 0.12 до 0.49; $P=0.001$); 2) физическая активность не влияла на улучшение социальной поддержки ($SMD = -0.05$; 95% CI, -0.19 до 0.10; $P=0.53$, $N=1384$) и социального нетворкинга ($SMD = -0.00$; 95% CI, -0.28 до 0.27; $P=0.99$, $N=773$); 3) недостаточно разработана область педагогических экспериментальных исследований по данной тематике с применением программ физической активности для борьбы и профилактики одиночества у пожилых людей [2]. В результате проведенного анализа, было выявлено что в настоящее время существует недостаточное количество экспериментальных исследований для профилактики и снижения одиночества и увеличения актиного долголетия

у пожилых людей в особенности с применением экспериментальных программ по физической культуре. Основываясь на педагогических экспериментальных программах повышения физической активности для профилактики проблем одиночества у пожилых людей [2], выявилось что пожилые люди могут принимать безопасное участие в программе физической активности для избавления от одиночества без риска для здоровья. Дополнительно необходимо расширять условия отбора участников эксперимента и мест отбора с учетом индивидуальных особенностей пожилых людей для занятий физической активностью.

Проведя анализ теоретических исследований для профилактики проблем одиночества у пожилых людей в процессе физической активности [2], выявились необходимость дальнейшей разработки педагогических программ физической активности с учетом нижеследующих рекомендаций. Но, помимо физических упражнений, важно соблюдать принципы здорового питания, соблюдать здоровый образ жизни с отказом от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, а также избегать стрессов и обеспечивать полноценный отдых и сон.

В будущих исследованиях следует учитывать нижеследующие рекомендации:

1. Существуют сложности с набором участников эксперимента с одиночеством – стигма одиночества.
2. Необходимо включить мотивационный элемент – шагомеры, датчики мониторинга физической активности для объективного отслеживания пройденной дистанции.
3. Необходимо наличие транспорта чтобы собрать участников, расположенных далеко от места занятий.
4. Учет сезона позволит повысить интерес участников к занятиям (весна-лето является благоприятным сезоном для занятий на

свежем воздухе, в то время как зима-осень ввиду погодных условий требуют дополнительных решений для занятий).

5. Необходимо учитывать финансовые затраты на еду, напитки входящие в стоимость экономических затрат проекта.

6. Следует привлекать волонтеров - людей старшего и пожилого возраста для эффективного проведения занятий в группах физической активности.

7. Вместо контрольной группы с запаздывающим (ожидающим) дизайном включить контрольную группу с одновременным дизайном (пассивная контрольная группа).

Заключение

Несмотря на разнообразие программ, не существует одного единого подхода к лечению одиночества у пожилых людей. Качество социальных отношений и поддержка являются ключевым механизмом при занятии физической активностью. Программы должны соответствовать индивидуальным потребностям людей, быть для определенной категории людей и в соответствии с исходной степенью одиночества. Существует необходимость дальнейшего экспериментального обоснования программы физической активности для избавления от одиночества у пожилых людей с улучшенным дизайном исследования и методов.

Список литературы

1. Воронов Н.А. Влияние социальных отношений на качество состояния психического и физического здоровья / Н.А.Воронов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 7. – С.131-133.

2. Шведько А.В. Одиночество и физическая культура в пожилом возрасте: результаты рандомизированного контрольного пилотного эксперимента программы физической активности пожилых людей для

избавления от одиночества / А.В.Шведько // Наука и спорт: современные тенденции. – 2020. – №8(4). –С.99-107.

3. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России / В.Г.Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №1. –С. 50-56.

References

1. Voronov N.A. Vliyanie socialnih otnoshenij na kachestvo sostoyania psichycheskogo i fizicheskogo zdorovya / N.A.Voronov // Megdunarodny jurnal gumanytarnyh I estestvennyh nauk. – 2018. –№ 7. – pp.131-133.

2. Shvedko A.V. Odinochestvo I fizicheskaya cultura v pogilom vozraste: resultaty randomisirovannogo controlnogo pilotnogo experimenta programmy fizichesky activnosti pogilyh ludej dla izbavlenia ot odinochestva / A.V.Shvedko // Nauka I sport: Sovremennye tendencii. –2020. – №8(4). – pp.99-107.

3. Bauer V.G. Socialnaya znachimost physicheskoy cultury i sporta v sovremennyh usloviah razvitiya Rossii / V.G.Bauer // Teoria I practica physicheskoj cultury. –2001. – №1. –pp. 50-56.