

- исходное положение, основная стойка, ноги на ширине плеч, на плечах штанга, приседания 20-30 раз,
- исходное положение, лёжа на животе, на специальном тренажере, зацепившись пятками, потянуть груз на себя 16-20 раз,
- исходное положение, сидя на скамейке, одна нога согнута, вторая прямая на ней отягощение, поднять, опустить ногу 8-10 раз.

Силовая работа заканчивается упражнениями, развивающими гибкость. Кинезитерапия – естественный метод оздоровления, доступный и приемлемый для условий УрГЮА.

Рямова К.А. (РГППУ, г. Екатеринбург)

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

В большинстве развитых стран отмечается неуклонный рост доли пожилых и престарелых людей, что создает для государств серьезные социальные проблемы (Н.Helmchen et al., 1996). В пожилом и даже в зрелом возрасте чаще всего хронифицируются соматические заболевания, а также происходят неблагоприятные и часто необратимые перемены в микросоциальной среде.

Адаптация к изменившимся условиям существования представляет серьезную дополнительную нагрузку для психической сферы стареющего человека, когда происходит смена привычных жизненных стереотипов, в стабильном функционировании к режиму постоянных потрясений. На этом фоне отчетливо видна потребность в знании реальной картины происходящего. Ведь от того, насколько успешно человек сможет приспособиться к новому состоянию, зависит в целом успешность двух периодов его жизни под названием *пожилой возраст и старость*. И в руках каждого пенсионера появляется возможность сделать эти периоды счастливыми, тем более что право быть счастливым у него остается таким же, каким было и в пору молодости.

По данным социологического опроса основная проблема людей, выходящих на пенсию, и вообще пожилых заключается в том, что они считают себя ненужными. Более того, часто в этом их убеждают близкие люди, сами того не желая. Особенно актуально это утверждение для людей, которые не готовили себя к выходу на пенсию. Так, задолго до наступления пенсионного возраста человеку стоит задуматься о том, как он будет распоряжаться своим свободным временем.

Человек творческого труда совсем не боится пенсии. Например, художника (в самом широком смысле этого слова) наступление пенсионного возраста может даже радовать. Ведь если раньше из-за основной работы не хватало времени на творчество, то после выхода на пенсию наконец-то появляется возможность творить свободно. Хотя даже и у людей творческого склада может проявляться так называемый синдром «неприятия старения», в основе которого лежит внутренний конфликт между потребностями личности и ограниченными в силу физического и психического увядания возможностями их удовлетворить.

В целом, чтобы выход на пенсию не был болезненным, важно знать, что после ухода на пенсию каждому человеку требуется время для перестройки стиля жизни и сознания. Успешность этой перестройки – адаптации зависит от индивидуальных особенностей и объективных обстоятельств. Существенным фактором такой адаптации является рациональная организация и правильный выбор занятий. В этой ситуации, семья должна выполнять основную компенсаторную функцию. При хорошем стечении обстоятельств ряд исследователей отмечают достаточное количество позитивных моментов в процессе старения. В частности, происходит усиленная мобилизация других важных приспособительных механизмов.

Так, что научиться управлять адаптивными механизмами становится задачей номер один для пожилых людей.

В этот период перед пожилыми людьми возникает много социальных и личностных проблем. Это, прежде всего, определяется дефектами их физического и психического состояния. Психические проблемы возникают при разрыве привычного образа жизни, при наступлении одиночества в результате потери супруга, при заострении характерологических особенностей в результате обострения склероза, что ведет к возникновению эмоционально-волевых расстройств, развитию депрессии, изменениям поведения. Снижение жизненного тонуса, лежащего в основе всевозможных недугов, в значительной степени объясняется психологическим фактором - пессимистической оценкой будущего, бесперспективным существованием. При этом, чем глубже самоанализ, тем сложнее и болезненнее протекает психическая перестройка.

Повышенная социальная уязвимость пожилых граждан связана также и с экономическими факторами: небольшими размерами получаемых пенсий, низкой возможностью трудоустройства. Важной социальной проблемой пожилых людей является постепенное разрушение традиционных семейных устоев, что привело к тому, что старшее поколение перестало занимать почетное положение в нашем обществе. Очень часто пожилые люди вообще живут отдельно от семей и поэтому им бывает не под силу справляться со своими

недомоганиями и одиночеством, в результате чего они становятся раздражительными, обидчивыми, склонны к депрессиям.

Главной причиной развития депрессивных расстройств в этом возрасте является ситуация собственного старения – нарастающая физическая немощь, трудности самообслуживания, сложности в общении вследствие выраженного ослабления зрения и слуха, одиночество. Установлено, что лишь у половины лиц пожилого возраста отмечается адекватное отношение к своему физическому состоянию, у одной четверти наблюдается некоторая переоценка тяжести состояния, а у другой – переоценка носит извращенный, ипохондрический характер.

Психофизиологии подразделяют людей пожилого возраста на два основных психотипа. К первому относятся люди сварливые и тяжелые в общении. Кажется, что они сознательно стремятся выставить напоказ наиболее неприглядные черты своего характера. Эти люди в течение многих лет, позволяли страхам все сильнее уродовать их личность. Они жалки и несчастливы. Вопреки своим ожиданиям, они зачастую заканчивают жизнь, покинутые всеми, оставшись наедине со своими так долго лелеянными внутренними личностными страхами.

Второй тип людей пожилого возраста достоин всяческого восхищения. С годами они словно становятся все лучше и демонстрируют все более привлекательные черты своего характера. Они собирают вокруг себя множество людей, а родственники наперебой оспаривают честь заполучить их на праздники. Эти люди обладают покоряющим сердца очарованием. Они действительно счастливы. Как правило, они обладают более крепким здоровьем, чем их лелеющие своих драконов ровесники. Но, даже имея какие-то проблемы со здоровьем, они ухитряются оставаться для нас столь же привлекательными. Этим людям удалось избавиться от досаждающего влияния драконов. Они сбросили с себя иго паразитов и стали самими собой. Они мудры и могут многое предложить подрастающему поколению.

Все страдания людей проистекают из одной единственной вещи – безграничного, подавляющего страха во всех его видах и проявлениях.

Психологи утверждают, что с исчезновением необоснованных страхов исчезают все человеческие страдания.

Беспричинные, необоснованные страхи, основанные на иллюзии собственного одиночества; страх отсутствия любви окружающих; страх незнания и непонимания; страх, возникающий сам по себе; страх, застилающий нам глаза; страх, искажающий действительность; страх, порождающий все наши мучения и страдания; страх, лишаящий нас разума; страх, парализующий

нашу волю; страх, делающий нас несчастными; страх, подавляющий в нас любовь к жизни и т.д.

Следует также помнить, что излишнее упрямство способно перерасти в склонность к саморазрушению. Оно может лежать в основе страхов человека, опасющегося стать жертвой непредвиденных обстоятельств, в чем нельзя не узнать склонность к мученичеству.

Таким образом, можно заключить, что страхов существует множество и разобраться в их появлении и иерархии может только психоаналитик.

Страхам обычно сопутствует повышенная тревожность. В этом психическом состоянии психо-эмоциональная сфера пожилых людей страдает больше всего. Поддержать эту функцию можно, прибегнув к множеству способов. Наиболее доступным являются физические упражнения игрового характера. Именно такая двигательная направленность способствует улучшению мышечного тонуса. При этом, эндокринные функции активизируют свою деятельность, в результате чего повышается уровень эндорфинов и гормонов стероидного ряда.

Следовательно, поддерживая физические кондиции за счет двигательной активности, мы способствуем улучшению здоровья и качества жизни пожилого человека.

Необходимо отметить, что до сих пор, в нашей стране проблемами физического воспитания пожилых людей педагоги в области физической культуры практически не занимаются. Полностью отсутствуют программы по оптимизации функций (с учетом заболеваемости) средствами физической культуры. Учебные заведения страны не готовят специалистов в этой области, хотя в развитых странах Европы, Азии, Америки при всех факультетах физической культуры и мед университетах подготовка таких кадров ведется. Хочется надеяться, что Болонская конвенция призванная развивать образовательную среду России, будет способствовать формированию нового направления «педагогика пожилого человека».

Савельева А.В.
(ЧГПУ, г. Челябинск)

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Общеизвестно, что формы проявления патологии человека всегда были тесно связаны с условиями и образом жизни людей, уровнем научно-