

## РОЛЬ СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ В ПОВЫШЕНИИ И СОХРАНЕНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

В конце XX и начале XXI вв. было проведено достаточно много исследований, касающихся физической активности людей разных возрастных групп. Результаты исследований в этой области убедительно показали, что низкая физическая активность, так же как и курение, избыточная масса тела, повышенное содержание холестерина в крови и повышенное артериальное давление, является одним из основных факторов риска развития заболеваний [3, с. 36]. При этом отечественные и зарубежные авторы доказывают, что риск развития сердечно-сосудистых заболеваний у людей с низким уровнем физической активности в 2 раза выше по сравнению с физически активными, а регулярные занятия физическими упражнениями снижают риск развития ишемической болезни сердца, сахарного диабета второго типа, артериальной гипертензии и рака прямой кишки [4, с. 26]. Также многие специалисты отмечают влияние физической активности на замедление процессов старения и сохранения здоровья пожилых людей, на социальную адаптацию к новым в их жизни условиям. Физическая активность тем важнее, чем человек старше, так как с возрастом уровень жизнедеятельности организма сам по себе снижается и его необходимо постоянно поддерживать и восстанавливать. Физическая активность человека – это главный фактор сохранения и укрепления его здоровья и ни чем не заменимое универсальное средство замедления старения организма. Именно физическая активность является основой здорового образа жизни, и именно она лежит в основе всех других компонентов, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья человека, таких как: правильный распорядок дня, самодисциплина, режим работы и отдыха, а также сон и питание. Физическая активность и усиленная трудовая деятельность – это условия, необходимые для поддержания достаточного уровня жизни старшего поколения, причем большое значение имеет рациональная организация повседневной жизнедеятельности, в том числе физические нагрузки, режим дня, двигательная активность, которые позволяют пожилым людям самим себя обслуживать, не полагаясь на постороннюю помощь.

В связи с этим одной из важных задач учреждений социальной защиты населения следует считать увеличение физической активности и формирование здорового образа жизни старшего поколения. Основной целью привлечения пожилых людей к использованию средств оздоровительной и адаптивной физической культуры является продление активной жизнедеятельности, сокращение заболеваемости, формирование и реализация пожилыми людьми собственных программ в этой сфере.

Принципиальной особенностью социальной работы как профессии является ее пограничный характер, так как она аккумулирует в себе элементы смежных профессий: психолога, педагога, медработника и, в том числе, на наш взгляд, специалиста по физической культуре или владеющего этими знаниями социального работника. При этом роль педагога, учителя заключается в передаче информации, знаний и умений пожилым людям по повышению двигательной активности, выполнению силовых комплексов физических упражнений, ходьбы, а также навыкам самоконтроля для самостоятельного выполнения. Обучение самостоятельному использованию рекомендуемых форм физической культуры для сохранения удовлетворительного жизненного потенциала указанной категории граждан является одним из условий, необходимых для поддержания качества жизни старшего поколения и повышения степени самообслуживания. Также необходимо помнить, что в любом возрасте можно улучшить качество жизни с помощью умеренной физической активности.

Существуют веские причины для того, чтобы социальные работники консультировали своих подопечных по вопросам оптимизации физической активности. Пожилые и престарелые граждане, обслуживаемые на дому, хотят получать информацию о формах физической активности. Большинство из них считают своих социальных работников надежным источником информации о здоровье. Полученные рекомендации по умеренной физической активности являются безопасными и оказывают положительное влияние на качество жизни.

В г. Омске было опрошено 250 человек – клиентов отделений социально-бытового обслуживания на дому Комплексного центра социального обслуживания населения «Пенаты»: в возрасте 65–70 лет – 60 человек, в возрасте 71–75 лет – 75 человек, в возрасте 76–80 лет – 60 человек, в возрасте 81–85 лет – 55 человек. Опрос показал, что большинство из них могут самостоятельно выходить

из дома, но при этом испытывают трудности при подъеме по лестнице, при ходьбе и нуждаются в сопровождении.

Было проведено анкетирование по вопросам желаний заниматься утренней гимнастикой, закаливанием, самомассажем, дозированной ходьбой и ходьбой по лестнице. Опрос показал, что 75 % опрошенных лиц в возрасте 65–70 лет не только выполняют утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры, самомассаж, занимаются ходьбой по лестнице, дозированной ходьбой (прогулки), но и хотели бы получить информацию о различных формах двигательной активности. Многие из опрошенных занимаются физическими упражнениям самостоятельно, но в возрасте 76–85 лет уже 80 % нуждаются в информации о различных формах двигательной активности и хотели бы получить ее от социальных работников.

Социальные работники являются первичным звеном в сохранении и повышении физической активности тех пожилых людей, которые нуждаются в посторонней помощи и обслуживаются ими на дому. Именно они могут благотворно влиять на изменение образа жизни своих клиентов, улучшать качество их жизни посредством ежедневных занятий физической активности. Посредническая функция социальных работников состоит в профессионально мотивированном участии путем привлечения соответствующих специалистов и мобилизации физических, психических и социальных ресурсов клиента, обеспечения его здорового образа жизни. Получая информацию по физической активности от врачей, инструкторов ЛФК, социальные работники доносят ее до своих подопечных, разъясняют основные принципы занятий ФА, обсуждают интенсивность и типы физических упражнений, степень риска. Социальные работники оказывают непосредственное влияние на выбор привычек и образа жизни, которые формируют индивидуальный профиль физической активности пожилых людей, обслуживаемых на дому.

Для практического осуществления вышеуказанных аспектов по здоровьесберегающему образу жизни социальные работники должны в первую очередь думать о физической активности пожилых людей, клиентов социальных служб. Для этих людей необходимо включать какую-либо форму физической активности в повседневную жизнь (утреннюю гигиеническую гимнастику, дозированную ходьбу, суставную и дыхательную гимнастики и т. д.). Следовательно, получение выпускниками вузов дополнительной информации по прикладной физической культуре по-

может будущему специалисту социальной работы эффективно решать круг профессиональных задач, связанных с сохранением и улучшением физического состояния пожилых людей.

В высшем учебном заведении физическая культура и спорт выступают как средство становления будущего специалиста социальной работы, совершенствующее индивидуальные личностные и профессионально значимые качества студентов. Новый государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 040400 «Социальная работа» дает характеристику профессиональной деятельности будущих специалистов социальной работы. Стандарт определяет основные направления деятельности специалистов социальных служб, в том числе: разработка и эффективное применение социальных технологий, обеспечивающих социальное здоровье клиентов; обеспечение социального обслуживания и социальной поддержки населения, благополучия граждан, их физического, психического и социального здоровья; обеспечение здорового образа жизни и др. [1, п. 4.4].

В результате освоения образовательной программы будущий специалист должен владеть средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, быть готовым к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Основные учебные дисциплины, специализированные курсы, факультативы направлены не только на приобретение, расширение и углубление знаний, но и на самообучение и самоорганизацию, обеспечивающие перенос знаний на практику. В рамках спецкурса будущие социальные работники осваивают основные методики применения физических упражнений в соответствии с поставленными целями и задачами физкультурной деятельности с различными категориями и группами населения, опираясь на уже имеющиеся знания. Специальный курс, разработанный нами, поможет будущим социальным работникам осмыслить и осознать значимость средств физической культуры, в том числе в работе с пожилыми людьми. Например, при разработке будущими социальными работниками индивидуальных программ повышения физической активности пожилых людей студенты демонстрируют свой собственный подход к использованию средств физической культуры в работе с пожилыми людьми. Главным принципом составления программы является принцип

индивидуализации и дифференциации, когда учитывается уровень здоровья и степень самообслуживания пожилых людей, а также приоритетные интересы студентов к средствам физической культуры. В результате у самих студентов значительно увеличивается потребность регулярно заниматься физкультурной деятельностью для укрепления собственного здоровья.

Повышение уровня физической подготовленности и овладение специальной системой знаний по физической культуре позволит специалисту социальной работы эффективно включать их в определенный круг профессиональных задач, в частности в работе с пожилыми людьми. Будущие социальные работники должны иметь четкие представления о феномене здоровья и о здоровом образе жизни, о том, что возможности физической культуры в сфере социальной защиты населения безграничны.

В связи с вышеизложенным, следует говорить о том, что получение студентами вузов дополнительной информации по формам физической активности поможет будущему специалисту социальной работы в своей профессиональной деятельности. При этом привлечение пожилых людей к использованию средств физической культуры повышает осознанное формирование ценностных установок на физическую активность и сохранение здоровья.

### **Литература**

1. Федеральный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 040400 «Социальная работа» : утв. приказом М-ва образования и науки РФ от 8 дек. 2009 г. № 709 // Гарант [Электронный ресурс] : справочная правовая система.
2. Виленский М. Я. Технологии профессионально-ориентированного обучения в высшей школе / М. Я. Виленский, П. И. Образцов, А. И. Уман ; под ред. В. А. Слостенина. – М. : Пед. общество России, 2005. – 192 с.
3. Забина Е. Влияние физической активности на здоровье: обзор эпидемиологических заболеваний / Е. Забина, О. Муравов // Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. – 1998. – № 4. – С. 36–42.
4. Потемкина Р. А. Изучение вопросов физической активности в России / Р. А. Потемкина, И. С. Глазунов, И. С. Петрухин // Профилактика заболеваний и укрепления здоровья. – 1998. – № 6. – С. 26–29.