

К ЗДОРОВЬЮ ЧЕРЕЗ ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ЛИЦ ПЕНСИОННОГО ВОЗРАСТА

TO HEALTH THROUGH INCLUSIVE EDUCATION OF PERSONS OF RETIREMENT AGE

В. Н. Кудрицкий, Л. В. Плеханова, А. А. Новицкий
V. N. KUDRITSKY, L. V. PLEKHANOVA, A. A. NOVITSKY

Брестская областная общественная организация «Ветераны ФКиС»
Брест, Беларусь
Brest Regional public organization “Veterans of the FKis”
Brest, Republic of Belarus

e-mail: prof.kudritski@mail.ru

Инклюзивное образование как важное направление в приобщении лиц пенсионного возраста к выполнению ряда мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, включая рациональное питание, двигательную активность, исключение вредных привычек, будет способствовать достижению высокого уровня долголетия и работоспособности.

Ключевые слова: инклюзивное образование, здоровье, возраст, долголетие, образ жизни, физическая культура, работоспособность.

Inclusive education as an important direction in introducing people of retirement age to the implementation of a number of measures aimed at preserving and strengthening health, including a rational diet, physical activity, avoidance of bad habits, will contribute to achieving a high level of longevity and efficiency.

Keywords: inclusive education, health, age, longevity, lifestyle, physical culture, working capacity.

В настоящее время влияние неблагоприятных факторов на здоровье человека велико, поэтому иммунные защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. В этой связи инклюзивное образование среди различных групп населения актуально, оно формирует у человека потребность к выполнению требований здорового образа жизни [1, с. 26–29]. Основными причинами, влияющими на продолжительность жизни человека, являются осознанное отношение людей к проблеме сохранения личного здоровья и регулярное выполнение двигательного объема физической нагрузки. В комплекс профилактических

мер, направленных на оздоровление пожилых людей, должно входить получение знаний по основным жизненно важным направлениям и приобщение занимающихся к здоровому образу жизни.

Формирование понятия о здоровом образе жизни является педагогическим процессом, направленным на то, чтобы лица пенсионного возраста могли осознанно придерживаться его принципов.

Инклюзивное образование лиц пожилого возраста должно рассматриваться как личностная общественно значимая необходимость, направленная на снятие умственного напряжения и увеличение долголетия и работоспособности человека [2, с. 26–28].

Научно доказано, что такие факторы, как образ жизни, двигательная активность, генетическая предрасположенность, влияние внешней среды и уровень развития здравоохранения, существенно влияют на состояние здоровья человека.

Образ жизни человека существенно влияет при различных заболеваниях: при циррозе печени – вклад составляет 70 %, при сосудистых поражениях мозга – 65 %, при транспортных травмах – 65 %, при ишемической болезни сердца – 60 %, при раковых заболеваниях – 45 %.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считается, что на уровень здоровья человека в среднем вклад наследственности достигает 16 %; окружающей среды – 22 %; медицинской помощи – 9 %; образа жизни – 50 %.

Поэтому основой здоровья человека является его образ жизни, который включает рациональный режим труда и отдыха; искоренение вредных привычек; оптимальный двигательный режим, личную и общественную гигиену, закаливание организма, рациональное питание.

При организации занятий в оздоровительных целях с людьми пожилого возраста рекомендуется выделять основные направления при использовании физических упражнений [3, с. 28–32]. С этой целью предлагается несколько групп средств рекреации, к которым можно отнести: педагогические, медико-биологические и психологические группы, средств восстановления.

В педагогическую группу рекомендуется включать оптимальное соотношение физической нагрузки и активного отдыха. Как правило, это:

- рациональный подбор нагрузки в соответствии с функциональными возможностями организма занимающихся; подбор эффективных средств и методов при выполнении физических упражнений; требования к организации физической нагрузки в сочетании с отдыхом;

- выполнение индивидуальной разминки; разработка и использование специальных средств, направленных на снятие утомления; подбор упражнений для активного отдыха и расслабления;
- разработка специальных комплексов физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков; разработка мероприятий, направленных на релаксацию и реабилитацию занимающихся.

В медико–биологическую группу рекомендуется включать: рациональное питание, витаминные комплексы, препараты с микроэлементами и солями, белковые добавки, мази, гели, кремы, а также доступные для оздоровительной и рекреационной тренировки баню, сауну, различные виды душа и ванн.

При подборе средств восстановления рекомендуется рациональное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия более эффективны, они обладают широким диапазоном, направленные на общее укрепление организма, однако адаптация к ним происходит медленнее, чем к локальным средствам.

Локальные средства, как правило, направлены на устранение утомления определенных мышечных групп путем усиления кровоснабжения и клеточного метаболизма. Они так же эффективно действуют на отдельные звенья функциональных систем организма. При применении восстановительных мероприятий рекомендуется локальные средства применять после средств общего воздействия.

При выполнении физических упражнений в каждом отдельном случае варианты применения средств восстановления зависят от характера предшествующей и предполагаемой нагрузки. В этом случае рекомендуется использовать комплексы восстановления работоспособности при помощи рекреационных и релаксационных средств, которые будут направлены на: устранение утомления мышечных групп и функциональных систем после выполненной нагрузки; восстановление лишь тех мышечных групп и звеньев функциональных систем, к которым будут предъявлены повышенные нагрузки в процессе выполнения физических упражнений.

В психологическую группу в оздоровительных целях рекомендуется включать психотерапию, психогигиену, психопрофилактику, психорегуляцию:

- психотерапия, как правило, включает мышечную релаксацию и разнообразие специальных дыхательных упражнений, направленных на расслабление организма занимающихся;

- психогигиена включает разнообразие досуга, снижение отрицательных эмоций, хорошие условия быта;
- психопрофилактика представляет систему мероприятий, направленных на предупреждение возможных заболеваний. В этом большую роль играет применение лечебной и педагогической коррекции и использование мер реабилитации;
- психорегуляция представляет комплекс мероприятий, направленный на формирование у занимающихся психического состояния, способствующего наиболее полной реализации его физических возможностей.

Выводы. Инклюзивное образование лиц пожилого возраста в первую очередь должно направляться на профилактику и преодоление вредных привычек, которые развиваются в результате поведенческих действий [4, с. 89–95]. Поэтому приобщая пожилых людей к регулярным занятиям физической культурой необходимо постоянно формировать культуру личности, ориентировать их на долголетие и трудовую работоспособность, а также на дальнейшее развитие интеллектуальных и мировоззренческих способностей, направленных на повышение качества здоровья и долгие годы активной жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. *Брейдак, Т. А.* Роль социального педагога в сопровождении процесса инклюзивного обучения / Социальная педагогика [Текст] / Т. А. Брейдак. – 2015. – № 1. – С. 26–29
2. *Кудрицкий В. Н., Новицкий А. А., Кисель М. А.* Инклюзивное направление в организации здорового образа жизни лиц пожилого возраста /Сборник научных трудов ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского/ В. Н. Кудрицкий, А. А. Новицкий, М. А. Кисель. – 2022. – С. 26–28
3. *Кудрицкий В. Н., Орлова Н. В., Плеханова Л. В.* Роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья лиц пожилого возраста /Сборник научных трудов ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского/ В. Н. Кудрицкий, Н. В. Орлова, Л. В. Плеханова – 2022. – С. 28–32
4. *Кудрицкий В. Н., Хевук Н. Н., Новицкий А. А.* Инклюзивный подход в организации занятий с использованием технических средств и фитнеса лицами пенсионного возраста /Сборник материалов VIII Межд. науч.–техн. конф. Минск, БНТУ/ В. Н. Кудрицкий, Н. Н. Хевук, А. А. Новицкий – 2022. – С. 89–95.