**ФИТНЕС КАК ФАКТОР, ФОРМИРУЮЩИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА**

***кандидат педагогических наук, доцент Федорова О.Н.***

***кандидат педагогических наук, доцент Елисеева Т.П.***

*Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина,*

*Санкт-Петербург, Россия*

fedorova\_63@mail.ru

*Аннотация.* Пожилой возраст - это закономерный этап человеческой жизни – не приговор, не состояние немощности и бессилия. Ни одно лекарство не сможет обеспечить человеку, желающему оставаться здоровым, бодрым и позитивным и, тем самым, заменить физическую активность. Большая роль в обеспечении высокого уровня физической и функциональной готовности, качества жизни и психологического комфорта принадлежит фитнесу.

*Ключевые слова:*пожилой и старческий возраст, этапы и факторы старения, качество жизни, психологический портрет, оздоровительные фитнес занятия.

**FITNESS AS A FACTOR SHAPING THE PSYCHOLOGICAL PORTRAIT OF AN ELDERLY PERSON**

***Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Fedorova O.N.***

***Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor Eliseeva T.P.***

*Pushkin Leningrad State University,*

*St. Petersburg, Russia*

fedorova\_63@mail.ru

*Annotation.* Old age is a natural stage of human life - not a sentence, not a state of infirmity and powerlessness. No medication can provide a person who wants to stay healthy, vigorous and positive and thus replace physical activity. Fitness plays a major role in ensuring a high level of physical and functional readiness, quality of life and psychological comfort.

*Key words:* elderly and senile age, stages and factors of aging, quality of life, psychological portrait, health-improving fitness activities.

Период 60–65 лет, примерно соответствует возрасту выхода на пенсию в большинстве развитых стран и считается началом старости и определяется как пожилой возраст. И хотя этот возраст является закономерным периодом в жизни человека, однако, хронологический возраст не всегда определяет истинное состояние человека – его физическое, функциональное и психологическое состояние, в то время как множество других социальных, демографических и биологических факторов гораздо ощутимее влияют на определение старости. Если в развивающихся странах пожилой возраст зачастую может наступать уже в 50 лет, что связано с меньшей продолжительностью жизни, когда активная физическая деятельность становится невозможной, то в развитых странах его достигают только в 65 лет, а иногда и позднее.

Средняя продолжительность жизни постоянно увеличивается, в связи с этим, наступлении старости со временем «отодвигается» на более поздний возраст. Если этого происходить не будет, то треть жизни человек будет считаться «пожилым». Если в 1930 году только 50% мужчин и 57% женщин доживали до пожилого возраста (65 лет), а в 2020 году в среднем мужчины проводят в пожилом возрасте 11 лет, а женщины – 16 лет, или 14% и 20% своей жизни [1]. Увеличение продолжительности жизни, с одной стороны, и снижение рождаемости, с другой, приведет к значительному приросту доли пожилых людей в современном обществе и к 2050 составит 22%, то есть около 2 миллиардов человек [3].

В процессе старения на сегодня принято выделять три периода: пожилой возраст (60-74 г.); старческий возраст (75-89 лет); долгожительство (90 лет и старше). Причем пожилой возраст некоторыми специалистами рассматривается, как «переходный» от зрелости к старости. С какими изменениями прежде всего сталкивается человек в «переходном» возрасте? Как меняется психологический портрет человека при наступлении пожилого возраста? Специалисты психологии определяют основные черты пожилого человека:

- отстранение от социального окружения в связи с уходом на пенсию, снижение количества и качества связей с обществом;

- одиночество, когда дети и внуки начинают жить своей жизнью, зачастую отдельно, а родные, друзья и знакомые уходят из жизни;

- снижение жизненного интереса в результате отсутствия социальных контактов и равнодушие к окружающим и самому себе;

- психологическая защита, которая позволяет обрести временное душевное равновесие, приводит к стремлению избегать новой информации, восприятию меняющихся обстоятельств, отличных от сложившихся стереотипов;

- отсутствие личностного развития в связи с восприятием утраченного «рая» своей юности, переживая и сожалея о нем, концентрируясь на прошлом и не принимая настоящего, теряя будущее;

- развиваются качества: осторожность, бережливость и запасливость, как необходимость заблаговременно готовиться и планировать те или иные действия, готовиться к морально к предстоящим событиям – это своеобразный результат пришедшего ощущения времени;

- проявляются черты характера, которые не были заметны или маскировались в молодости – сварливость, обидчивость, капризность, раздражительность, скупость;

- повышенная тревожность и мнительность, которые возникают вследствие неуверенности в своих силах, а негативные эмоции и депрессивные состояния возникают в результате погружения в свои болезни.

 Однако, психологический портрет пожилого человека нельзя рассматривать как совокупность психологических особенностей пожилого возраста. Исследования зарубежных ученых говорят и о существовании нескольких типов положительного отношения человека к жизни и обществу в пожилом возрасте. Социологи и психологи (Ф. Гизе; Д. Бромли; А. Качкин и др.) предлагают различные варианты классификации типов старости на основании определения психологического портрета человека. Например, в классификации И.С. Кона (1987), одного из основателей современной российской социологической школы, предложено выделять следующие благополучные социально-психологические типы старости:

* Первый тип – активная старость, которой присущи участие в общественной жизни, воспитании молодежи, оказании помощи нуждающимся – полноценная жизнь, без ощущений какой-либо ущербности.
* Второй тип – занятия самообразованием, отдыхом, развлечениями и культурным развитием, на что ранее не хватало времени. Для людей этого типа характерна хорошая социальная и психологическая приспособляемость, адаптация, гибкость, но их энергия направлена только на себя.
* Третий тип встречается преимущественно среди женщин. Они реализуют свои способности, опыт и энергию в своей семье, им некогда хандрить и скучать, однако, как отмечают психологи, удовлетворенность жизнью у этой группы людей ниже, чем в первых двух.
* Четвертый тип людей концентрируется на своем здоровье и его укреплением, и моральным удовлетворением с помощью различных типов активности, вместе с тем они склонны к преувеличению своих действительных и мнимых болезней, проявляют повышенную тревожность [2].

Подводя итог сказанному, можно выявить основные факторы, способствующие старению: отсутствие четкого жизненного ритма; сужение сферы общения; уход от активной трудовой деятельности; ощущение одиночества и синдром «опустошенного гнезда»; уход человека в себя; ощущение дискомфорта от замкнутого пространства и многие другие жизненные события и ситуации. Многие из этих факторов можно предупредить и безболезненно преодолеть за счет изменения отношения и к процессу старения и к себе самому в целом. Большое значение здесь, без сомнения, может и должна играть семья и ближайшее окружение (знакомые родственники, соседи).

Наше исследование касалось определение возможности использования фитнеса, как фактора, повышающего качество жизни пожилого человека. До проведения основного эксперимента с определением динамики различных показателей функционального и психологического состояния занимающихся нами было организовано наблюдение за работой секций по месту жительства и фитнес-клубов по количеству занимающихся в них людей пожилого возраста (женщины 60-70 лет и мужчины от 65-75 лет), а также составлению их психологического портрета на основе анкетного опроса.

Исследование позволило выявить, что работа, проводимая по месту жительства, при СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село», способствует активному приобщению к групповым занятиям пожилых людей, однако, их численность остается пока незначительной (15-20%), тогда как основную часть составляют люди более старшего возраста (70-80%). Количество занимающихся в различных секциях варьируется в зависимости от характера упражнений. Основными занятиями по месту жительства при физкультурно-спортивных комплексах являются: скандинавская ходьба, плавание, суставная гимнастика, настольный теннис, городки. В фитнес-клубах (Пушкинского района СПб, 2023 г.) количество пожилых людей составило всего 10-15% посетителей, причем все респонденты имели предыдущий опыт физической активности и начало их занятий в клубе не связано с наступлением пожилого возраста, а, скорее, с продолжением активного здорового образа жизни, который у них был сформирован задолго до наступления исследуемого этапа жизни. Основными занятиями в фитнес-клубах у мужчин были отмечены: индивидуальные и самостоятельные тренировки в тренажерных залах, йога, различные варианты единоборств; у женщин: пилатес, аквааэробика, йога, стретчинг, фитбол, калланетик, скандинавская ходьба.

Таким образом, мы видим, что в процентном отношении количество пожилых людей несколько больше в социальных учреждениях, что и понятно, которые предоставляют достаточно больший выбор занятий для исследуемого возраста респондентов. Новичков, которые приходят на оздоровительные занятия в пожилом возрасте, немного (10% от общего числа занимающихся в пожилом возрасте) и преимущественно они приходят в группы, создаваемые по месту жительства СПб ГБУ ЦФКСЗ «Царское Село», при спортивных школах и городских бассейнах. Большую часть занимающихся в пожилом и даже старческом возрасте (60% и 40% соответственно) составили люди, занимавшиеся ранее и продолжающие вести привычный образ жизни. Можно сделать вывод, что люди, которые и в зрелом возрасте занимались регулярно физической культурой, преодолевают порог пожилого возраста менее болезненно. Нами проводился опрос, который позволил определить к какому социально-психологическому типу восприятия старости относились занимающиеся.

К *первой типу* (активная общественно-полезная жизнь) - 20% женщин и 40% мужчин из занимающихся пожилых людей, которые вообще не заметили изменений, связанных с переходом в другую возрастную группу;

Ко *второму типу* (активность и саморазвитие направлено на себя) - 40% женщин и всего 10% мужчин из опрошенных респондентов;

К *третьему типу* (активность, направленная на семью) - около10% женщин, мужчин таких не нашлось среди опрошенных;

К *четвертому типу* (поддержание здоровья и направленность на себя и свое состояние) относились 20% женщин и 40% мужчин.

Остальные опрошенные либо не относились к положительному типу восприятия пожилого возраста, либо имели очень незначительный опыт занятий физической активностью и не могли утвердительно ответить на вопрос о значении их для своего здоровья, настроения, качества жизни.

 Дальнейшее исследование будет направлено на выявление оптимальных занятий, способных изменить отношение занимающихся к себе и своему возрасту, их состояние здоровья и факторов, способствующих старению человека и влияющих на качество его жизни.

Качество жизни пожилых должно способствовать желанию и возможностям человека к ведению активного образа жизни и долгожительству. Формируется как при участии государства, так и самого человека, его основные составляющие: достойное пенсионное обеспечение; жилищные условия, удовлетворяющие потребности пожилого человека, в зависимости от степени утраты способности к самообслуживанию; доступность среды (общественной, транспортной инфраструктуры, учреждений здравоохранения и социальной защиты и др.); доступность информации; защита прав пожилых потребителей; доступность дополнительного образования; доступная и качественная медицина и социальное обслуживание; и, конечно, здоровый образ жизни (рациональное питание, физическая и умственная активность, психологическая и эмоциональная устойчивость).

Общими критериями качества жизни пожилых людей могут быть названы: удовлетворение естественных потребностей в движении и общении, физическое, психическое и социальное благополучие, удовлетворенность жизнью. Все эти критерии формируют ощущение благополучия или чувство «что у меня все хорошо» и оно связано с такими вопросами, как: жилье, деятельность, здоровье, семейные отношения, смысл жизни, ощущение ценности.

Качество жизни пожилых людей во многом зависит от умения окружающих общаться с ними, от знаний особенностей ухода, от умения обеспечить пожилому человеку психологическую поддержку, организовать активный отдых, труд, рациональное питание и оборудовать жилище сообразно потребностям пожилого человека.

В нашем исследовании принимали участие люди, активно занимающиеся физическими упражнениями и понимающие их ценность и значение в своей жизни, формировании ее качества. Необходимо дальнейшее обоснование критериев выбора оздоровительных занятий для пожилых людей, их влияния на физическую и функциональную подготовленность занимающихся. Значение таких исследований тяжело переоценить, причем даже не для людей, перешагнувших очередной возрастной рубеж. Знания о том, с какими возрастными проблемами предстоит столкнуться и каким образом их можно не просто отсрочить, а сделать менее глобальными и трудно решаемыми, необходимы людям уже в зрелом возрасте.

Исследование позволило сделать выводы и определить, что в большинстве случаев к систематическим занятиям в пожилом возрасте приходят люди, которые имели положительный опыт спортивных или оздоровительных занятий ранее. Практически все занимающиеся (90%) относились к тому или другому положительному типу восприятия своего возраста, причем к первому типу относилось немного респондентов, как мы думаем, в связи с тем, что именно эта категория людей еще активно занята на работе и в общественной жизни и ограничена во времени, тогда как возрастные особенности им присущи, и использовать активные занятия как отдых и восстановление не все умеют. Мужчин, занимающихся физическими упражнениями в пожилом возрасте без опыта занятий в зрелом и более молодом возрасте мы не обнаружили. Все это заставляет говорить, что чем раньше в жизнь людей придут регулярные и систематические занятия физической культурой, тем выше будет качество их жизни и снизит влияние негативных факторов, связанных с пожилым возрастом.

*Список литературы*

1.Карась Л. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://theoryandpractice.ru/posts/183(дата обращения 10.02.2023)

2. Кон, И.С. Постоянство личности: миф или реальность? / В кн.: Хрестоматия по психологии/ Сост. В.В. Мироненко; Под ред. А.В. Петровского.- М., 1987.

3. Всемирный Доклад о старении и здоровье 2015 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rgnkc.ru/images/pdf_documets/VOZ_doklad_starenie.pdf> (дата обращения 10.02.2023)