

DOI: 10.21626/j-chr/2022-2(31)/12

EDN: SGKMLI

УДК: 613.71-053.9(470.323)

От науки к практике

82

## ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИИ КУРСКОЙ ОБЛАСТИ, О НЕОБХОДИМОСТИ ЗАНЯТИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

© Медведев Н.В., Юдкина Ю.С., Носкова Е.В., Гриних М.В.

**Медведев Н.В.** — зав.кафедрой поликлинической терапии и общей врачебной практики, кандидат медицинских наук, доцент, ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России  
**E-mail:** medvedevnv@kursksmu.net

**Юдкина Ю.С.** — студент, ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России

**Носкова Е.В.** — студент, ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России

**Гриних М.В.** — студент, ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России

**Адрес:** 305041, Курск, ул. К. Маркса, 3, Российская Федерация

---

### АННОТАЦИЯ

Тенденция неуклонного роста лиц пожилого возраста в Курской области ведет к повышению уровня значимости лечебной физической культуры (ЛФК). В статье освещается проблема осведомленности людей старшего поколения о необходимости применения ЛФК как самой физиологичной и эффективной методики восстановления, которая успешно используется в процессе реабилитации после обострения многих хронических заболеваний.

**Ключевые слова:** лица пожилого возраста; лечебная физкультура; физические упражнения; здоровье, хронические заболевания.

---

## ВВЕДЕНИЕ

Проблема укрепления здоровья и поддержания его на должном уровне у лиц пожилого возраста в современных социально-экономических условиях сохраняет свою актуальность [2]. Это подтверждается неуклонным ростом доли данной категории граждан (25,4%) на территории Курской области [3]. Люди пожилого возраста — это женщины от 55 до 75 лет и мужчины от 60 до 75 лет. С годами происходит снижение активности метаболических процессов в организме, производство энергии, истощение жизненных сил. Старение отражается на деятельности всех систем человеческого организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, опорно-двигательной, нервной и др.), что приводит к развитию возраст-ассоциированных хронических заболеваний [1]. Для предотвращения их прогрессирования, снижения частоты обострений пожилым людям необходимо вести здоровый образ жизни, в том числе регулярно заниматься лечебной физической культурой (ЛФК) — комплексом физических упражнений, направленных на реабилитацию при различных нарушениях, основанных на использовании и специально разработанных комплексов физических упражнений [1].

Цель: анализ осведомленности лиц пожилого возраста о пользе и необходимости занятий лечебной физической культурой.

Материалы и методы: проведено социологическое исследование 140 пожилых людей, проживающих в Курской области, с использованием опросника «Осведомленность пожилых людей о необходимости проведения занятий ЛФК» с помощью электронной Google формы в апреле 2022 года.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Среди участников социологического опроса преобладали люди 60–65 лет (40%), доля респондентов от 55 до 60 лет составила 30%, от 65 до 70 лет — 20%, от 70 до 75 лет — 10%. Среди них 60% женщин и 40% мужчин, проживающих в Курской области.

Из 140 опрошенных лиц пожилого возраста 56% оценили состояние своего здоровья как удовлетворительное, 30% как хорошее, 10% неудовлетворительно и лишь 3,3% смогли отметить отличное состояние здоровья. Среди них 83,3% опрошенных имели хронические заболевания, только 16,7% отрицают их. На вопрос: «В какой системе органов есть хронические заболевания?» 50% пожилых людей ответили, что имеют поражения сердечно-сосудистой системы, 40% — опорно-двигательной, по 23,3% страдают заболеваниями дыхательной, пищеварительной и мочеполовой систем, 16,7% — нервной системы.

86,7% респондентов в полной мере осознают сущность и пользу ЛФК, 13,3% не имеют об этом ясных представлений. Большая часть (63,3%) пожилых людей понимают значимость занятий ЛФК, 26,7% затруднились ответить на этот вопрос, а 10% не уверены в необходимости занятий лечебной физкультурой. О возможности посещения занятий ЛФК в поликлинике по месту жительства осведомлены 63,3% опрошенных лиц пожилого возраста, 36,7% не знали об этом.

В том, что ЛФК способствует нормализации физического и психического здоровья убеждены 63,3% опрошенных, 23,3% затруднились ответить на этот вопрос, а 13,4% респондентов ответили отрицательно. ЛФК способствует улучшению общего самочувствия по мнению 63,3% опрошенных, 46,7% считают, что занятия ЛФК важны для поддержания физического здоровья, 43,3% убеждены в их влиянии на повышение иммунитета, 13,3% полагают, что ЛФК необходима для сохранения психологического здоровья, 13,3% затруднились ответить на данный вопрос и такое же количество участников опроса считают, что регулярное выполнение физических упражнений бесполезно. Малая часть респондентов (6,7%) выделили ЛФК одним из способов социального взаимодействия, 3,3% отметили её положительный эффект в борьбе с бессонницей. Таким образом, по мнению респондентов, главными задачами ЛФК

являются нормализация физического и психического здоровья, улучшение общего самочувствия, повышение иммунитета.

На вопрос: «Занимаетесь ли Вы ЛФК?» — положительно ответили 60% респондентов, 40% дали отрицательный ответ. Среди наиболее популярных опрошенные выделили следующие виды ЛФК: работа на садовом участке (71,4%), прогулки на свежем воздухе (50%), скандинавская ходьба (28,6%), менее популярными вариантами стали: утренняя гигиеническая гимнастика и тренировки на велотренажере (21,4%), лечебное плавание и ходьба по пересеченной местности (14,3%). Улучшение общего состояния здоровья после занятий лечебной физкультурой отметили 69,2% лиц пожилого возраста, 15,4% не заметили никаких изменений и аналогичная доля респондентов затруднились ответить на данный вопрос.

Среди лиц, которые не занимаются регулярно лечебной физкультурой, 35,3% не делают этого из-за плохого самочувствия, 29,4% ничего не знают об ЛФК, 23,5% причиной отказа от ЛФК назвали боязнь падений и травм на занятиях, 11,8% связывают его с хроническими заболеваниями.

## ВЫВОДЫ

Анализируя результаты, полученные в проведенном социологическом опросе, можно утверждать, что большинство пожилых людей, проживающих в Курской области, имеют удовлетворительное состояние здоровья. Большая часть респондентов имеют достаточное представление о ЛФК и осознают необходимость ее выполнения. О возможности посещения занятий ЛФК в поликлинике по месту жительства осведомлены 63,3% опрошенных. Главными задачами ЛФК респонденты посчитали нормализацию физического и психического здоровья, улучшение общего самочувствия, повышение иммунитета. Наиболее популярные виды ЛФК: работа на садовом участке (71,4%), прогулки на свежем воздухе (50%), скандинавская ходьба (28,6%). После занятий лечебной физкультурой 69,2% лиц пожилого возраста отметили улучшение состояния своего здоровья. Самой частой причиной отказа от занятий респонденты назвали плохое самочувствие (35,3%). Таким образом, данный социологический опрос показал, что лица пожилого возраста, проживающие в Курской области, достаточно осведомлены о необходимости проведения занятий ЛФК и их эффективности, но высока доля людей, которые игнорируют эти занятия по различным причинам. Так как лица, занимающиеся лечебной физкультурой, отмечают улучшение своего состояния, необходимо популяризировать данный вид занятий среди возрастной группы от 55 до 75 лет в том числе силами студентов — волонтеров медицинских университетов, способных в доступной для понимания пожилыми людьми форме ясно изложить основные преимущества и возможности регулярных занятий ЛФК для поддержания физического и психического здоровья, увеличения продолжительности и повышения качества их жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Ермолаева, В. А. Значение ЛФК в восстановлении после болезни / В.А. Ермолаева // Е-SCIO.- 2019.- №11(38).- С. 73-75. — Текст : непосредственный.
2. Коновалова, А. И. Роль ЛФК в реабилитации после перенесенных заболеваний / А.И. Коновалова // Наука XXI века: актуальные направления развития. — 2019. — №2-2. — С. 130-131. — Текст : непосредственный.
3. Лобачева, А.С. Средства ЛФК. Формы и методы ЛФК / А.С. Лобачева, В.Е. Кульчицкий // Трибуна ученого. — 2022. - № 1. — С. 32-33. — Текст : непосредственный.
4. Хакимова, А. Х. Методика физических упражнений в ЛФК / А.Х. Хакимова, А.Ф.

Мифтахов // Методика обучения и воспитания и практика 2017/2018 учебного года. - 2018. - С. 95-96. – Текст : непосредственный.

5. Щербакова, Е. М. Старшие поколения россиян, 2021 год / Е.М. Щербакова // Демоскоп WEEKLY. – 2021. - № 921 - 922. – С. 2-3. – Текст : непосредственный.

*Получена: 25.03.2022 г.*

*Принята к публикации: 26.05.2022 г.*

## ANALYSIS AND FORMATION OF MOTIVATION INFLUENCING THE POPULARIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS OF THE MAIN AND SPECIAL MEDICAL GROUPS

© Nikolay V. Medvedev, Yulia S. Yudkina,  
Eugenia V. Noskova, Maria V. Grinikh

**Nikolay V. Medvedev** — Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Polyclinic Therapy and General Medical Practice, Kursk State Medical University

**E-mail:** medvedevnv@kursksmu.net

**Yulia S. Yudkina** — Student, Kursk State Medical University

**Eugenia V. Noskova** — Student, Kursk State Medical University

**Maria V. Grinikh** — Student, Kursk State Medical University

**Address:** 305041, 3, K. Marx street, Kursk, Russian Federation

### ABSTRACT

The trend of steady growth of elderly people in the Kursk region leads to an increase in the level of significance of physical therapy (physical therapy). The article highlights the problem of awareness of older people about the need to use physical therapy as the most physiological and effective method of recovery, which is successfully used in the process of rehabilitation after exacerbation of many chronic diseases.

**Keywords:** elderly people; physiotherapy; physical exercises; health, chronic diseases.

### REFERENCES

1. Ermolaeva, V. L. Znachenie LFK v vosstanovlenii posle bolezni/ V.L. Ermolaeva // E-SCIO.- 2019.-№11(38).- S. 73-75. – Tekst : neposredstvennyj.
2. Konovalova, A. I. Rol' LFK v reabilitacii posle perenesennyh zabolevanij / A.I. Konovalova// Nauka XXI veka: aktual'nye napravleniya razvitiya. – 2019. - №2-2. – S. 130-131. – Tekst : neposredstvennyj.
3. Lobacheva, A.S. Sredstva LFK. Formy i metody LFK / A.S. Lobacheva, V.E. Kul'chickij // Tribuna uchenogo. – 2022. - № 1. – S. 32-33. – Tekst : neposredstvennyj.
4. Hakimova, L. H. Metodika fizicheskikh uprazhnenij v LFK / L.H. Hakimova, A.F. Miftahov // Metodika obucheniya i vospitaniya i praktika 2017/2018 uchebnogo goda. - 2018. - S. 95-96. – Tekst : neposredstvennyj.
5. SHCHerbakova, E. M. Starshie pokoleniya rossiiyan, 2021 god / E.M. SHCHerbakova // Demoskop WEEKLY. – 2021. - № 921 - 922. – S. 2-3. – Tekst : neposredstvennyj.

*Received:* 25.03.2022

*Accepted:* 26.05.2022