

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 613.71.006.2-053.9

А. С. Франц,
К. А. Рямова,
А. С. Розенфельд

ПОДДЕРЖАНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ФИТНЕС-КЛУБА

Аннотация. Тема описываемого исследования обусловлена необходимостью сохранения активной жизненной позиции пожилых людей ввиду вынужденных изменений их социального статуса, образа жизни, структуры жизнедеятельности, невольно отражающихся на их стиле общения, поведении, ценностных ориентациях. Целью научной работы стало создание методики поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба, направленной на формирование способности быть активным участником развивающегося социума. Методология исследования основывалась на взаимосвязи геронтологического, аксиологического и системно-деятельностного подходов.

Исследование позволило выявить наиболее типичные физические и духовно-нравственные проблемы пожилых, приводящие к разрушению внутренних ценностей, личностных ориентиров, блокировке коммуникативной компетенции, ухудшению здоровья и препятствующие моделированию прогрессивного личностного развития. В ходе работы были теоретически обоснованы и практически реализованы условия участия пожилых людей в программе фитнес-клуба, способствующей формированию у них нового социального опыта, позитивной мотивации и активизации потенциальных возможностей в решении личностных и социальных проблем.

Результаты исследования могут служить ориентиром для организации социально-педагогической деятельности в государственных и негосударственных культурно-оздоровительных и развлекательных учреждениях.

Ключевые слова: пожилой возраст, жизненная позиция, педагогическая поддержка, фитнес-клуб, здоровьесбережение.

Abstract. The research is devoted to the necessity of maintaining the elderly people's vitality in changing social and economic situation resulted in changing their social status, life style and activity structure, and affecting their communication style, behavior and value orientation. The research objective involves the development of

supporting techniques for elderly people in the fitness club training environment. The techniques in question are directed at developing the elderly people's active ability of participation in changing society. The methodology is based on the interrelation of gerontological, axiological and systematic activity approaches.

The authors identified the most common physical and moral problems of the elderly people, affecting their inherent values, personal attitudes, communicative competence and health condition, and impeding the perspective modeling of personal development.

In the course of study, the necessary requirements for elderly people's participation in fitness club programs were theoretically substantiated and practically achieved, facilitating personal experience, positive motivation and activization of potential abilities of solving both personal and social problems.

The research results can serve as the reference point for organizing socially-pedagogic activity on the basis of state and commercial recreation and entertainment establishments.

Index terms: advanced age, vital position, pedagogic support, fitness club, health preservation.

Качество жизни любого человека в значительной степени обусловлено особенностями его жизненной позиции, сущностью которой является «направленность жизнедеятельности личности» [10, с. 88]. Жизненная позиция определяет степень оптимизма мировосприятия и может либо активизировать, либо подавлять проявление социальной активности. Она обусловлена свойственным обществу содержанием нравственных ценностей, особенностью их личностной интерпретации человеком. Мироощущение зависит также от возрастного этапа: в течение жизни степень оптимизма и проявления активности неоднократно меняется.

Одним из сложных периодов воспроизводства человеком своей жизненной позиции является период пожилого возраста. Современные пожилые россияне, принадлежащие к различным культурным группам, проявляют разное мировосприятие. У значительной их части сохранилось *оптимистичное, творческое, заинтересованное* отношение к жизни. Его воспроизводству, как правило, способствуют мастерство мыслительной деятельности, увеличение объема осваиваемых и используемых знаний и возрастание мудрости. Именно эти особенности позволяют пожилому человеку воспринимать свой возраст как продуктивный.

Способы проявления активности интеллектуально-творческие люди находят, как правило, самостоятельно. Продолжая усвоенную традицию получения удовольствия от интеллектуально-творческой деятельности, многие из современных пожилых россиян не теряют интереса к окружа-

ющей реальности. Их жизненная позиция остается активной, позитивной, оптимистичной вопреки сложившимся нелегким условиям жизни. Они следуют жизнелюбивой традиции Эпикура, не считавшего полную смятения молодость счастливой и предлагавшего наполнить смыслом и счастьем вторую половину жизни, сделав «последнюю часть пути лучше первой» [5, с. 222]. Как многие творческие люди, Эпикур считал, что даже недостаточная материальная обеспеченность в преклонном возрасте не может быть причиной несчастного мировосприятия; благополучие и счастье он видел «не в обилии денег, не в высоте положения, не в должностях каких-либо или силе, но в свободе от печали, в умеренности чувств» [5, с. 235–236].

Вместе с тем в современной России среди пожилых людей широко распространено состояние *удрученности*. Оно навевается снижением работоспособности, ослаблением здоровья, скудным государственным финансовым обеспечением пенсионеров, недостаточной медицинской помощью, отсутствием социальных институтов поддержки пожилых людей, затруднениями в самостоятельной выработке нового смысла жизни.

У людей с такой жизненной позицией развиваются безысходность, апатия и иные разрушающие здоровье психологические явления. В условиях демографического старения российского общества, масштабных социально-экономических изменений, происходящих в нашей стране, необходимость социальной поддержки потерявших смысл жизни пожилых людей приобретает особую остроту и актуальность.

В теории и практике современной педагогики ведется активный поиск путей и условий содействия гражданам пожилого возраста. Технологии социально-педагогической работы рассматриваются в научных исследованиях Б. А. Алмазова, Н. В. Гарашкина, А. В. Мардахаева, Л. Е. Никитиной. Они ориентированы на создание и воспроизводство достойных условий жизни пожилых людей, основанные на обращенности к внутренним силам и способностям человека в его жизненном самоопределении [8, с. 134]. Однако специальных исследований, посвященных технологиям оказания пожилым людям социально-педагогической поддержки в условиях учреждений физкультурно-оздоровительной направленности, до настоящего времени не проводилось. В современной России соответствующая реабилитационная служба в виде целостной системы пока отсутствует.

Специализированная социально-педагогическая подготовка кадров социальной защиты находится в начальной стадии развития. Система подготовки педагогических кадров, занимающихся реабилитацией пожи-

лых людей средствами физической культуры, до сих пор не создана. Почти все спортивные организации и фитнес-клубы с переходом на внебюджетное финансирование прекратили физкультурно-оздоровительную работу с людьми пожилого возраста. Социальную помощь пенсионерам оказывают редкие благотворительные организации, однако их действия не имеют научной обоснованности, а соответственно, не опираются на отработанные технологии по соответствующей социальной реабилитации. Таким образом, поддержка оказавшихся в кризисном состоянии пожилых людей практически ничем не обеспечена.

Для выхода человека из кризисных ситуаций наиболее перспективным путем, согласно исследованиям Н. С. Глуханюк и Т. Б. Грешкович, является активизация его жизненной позиции, приводящая к личностному росту, который выражается в совершенствовании способности к самоопределению и саморазвитию [2, с. 112]. Для решения этой задачи целесообразно задействовать «субъективное начало личности, ее право на инициативу и ответственность в осуществлении собственной жизненной позиции» [1, с. 86–88]. Согласно выводам К. А. Абульхановой-Славской, это позволит человеку «чувствовать себя не только целью, но и средством собственного развития» [1, с. 104]. Названные теоретические положения делают актуальной разработку технологий социально-педагогической поддержки пожилых людей, направленных на активизацию их личностных возможностей в решении своих проблем, помогающих им реально включиться в социальные отношения, т. е. способствующих их социальной реабилитации.

Необходимо помнить, что для пожилых людей характерно желание удержать социальный и культурный смысл собственного бытия. Такое желание индивидуально и основано на сохранении личностного интереса к жизни. Наиболее ярким проявлением этой особенности, как отмечает С. Б. Савелова, является активный поиск тех сфер жизни, где можно реализовать активную жизненную позицию [9, с. 144].

Многие исследователи (О. В. Белоконь, Э. П. Васильева, Ф. Н. Деметьева, Т. З. Козлова, Е. И. Холостова, В. Н. Шабалин и др.) считают основными социальными практиками, в контексте которых может происходить самореализация человека, семейную жизнь, учебную, профессиональную и досуговую деятельность. Однако из жизнедеятельности пожилых людей ввиду возрастных ограничений могут быть частично, а в некоторых случаях и полностью исключены профессионально-трудовая и об-

разовательная сферы, а значимость бытовой сферы может значительно сократиться. Именно поэтому решение проблемы самореализации людей пожилого возраста многие современные авторы (Э. В. Галажинский, О. В. Орлова, Р. Фрейджер, Д. Фейдимен) видят в сфере досуга. Досуговая деятельность, согласно исследованиям Э. В. Галажинского и О. В. Орловой, при определенных педагогических условиях может стать способом поддержания жизненной позиции пожилого человека и процесса его самореализации [4, с. 131; 6, с. 203].

Согласно статистике, формами организации досуга в настоящее время охвачено менее 5% людей старшего поколения [2, с. 763; 3, с. 371]. Однако, как показывает сравнительный анализ статистических данных, в последние четыре года в г. Екатеринбурге количество пожилых людей, занимающихся различными клубными формами самореализации, выросло на 1,02%.

В последнее время особой популярностью среди населения крупных городов стали пользоваться фитнес-клубы. Фитнес-клуб, по определению В. И. Ильинича, есть «общественно культурно-просветительная организация, в которой образовательный процесс направлен на формирование навыков здорового образа жизни, самообразование и развитие творческих способностей личности» [3, с. 362].

Во многих регионах с развитой сетью фитнес-клубов соответствующее образовательное пространство представляет собой открытую систему, объединенную в «федерацию фитнеса», в которой предлагаемые для образовательного процесса бизнес-проекты и образовательные программы проходят апробацию с последующей аттестацией. Многие исследователи (И. В. Плющ, Н. А. Склянов, Н. Н. Шелегин) высоко оценивают значение образовательных программ для воспроизводства образовательного пространства фитнес-клуба. Образовательные программы – «документы, определяющие содержание образования всех уровней и направленностей. Основные задачи образовательной программы: формирование общей культуры личности, адаптация личности к жизни в обществе, создание основ для поддержания жизненной позиции и освоения образовательных программ» [7, с. 17].

По данным Национального института здоровья (Санкт-Петербург), недостатком большинства существующих фитнес-клубов является низкий оздоровительно-технологический уровень: однобокость деятельности, отсутствие комплекса рекреационных и оздоровительных услуг, ориентация

на контингент молодых людей и соответственно невозможность получения оздоровительных услуг детьми и пожилыми людьми, а также отсутствие организации семейной клубной работы и персонификации услуг. То, что в настоящее время называется клубом, по сути своей клубом не является, поскольку не соответствует клубной форме организации, предполагающей единство идеологии и культуры, соотнесение качества жизни и здоровья, наличие просветительства, образования, благотворительности и др. [8, с. 133].

В программах фитнес-клубов не отводится значительной роли педагогической компоненте, которая является определяющей для достижения эффективности образовательного процесса. Согласно исследованиям О. Н. Арефьева, Г. Д. Бухаровой и С. Шлозберга, недостаточно внимания уделяется созданию позитивной модели развивающейся оздоровительной среды [2]. Специальных программ для здоровьесбережения и стимулирования активной жизненной позиции пожилых людей пока не предложено, чрезвычайно редко внедряются инновации, направленные на поддержание аффективно-эмоциональной сферы пожилых людей. В фитнес-технологиях практически отсутствуют разработки, предусматривающие интеграцию междисциплинарных связей, способствующую саморазвитию личности пожилого человека.

Указанные методические упущения, скорее всего, обусловлены тем, что фитнес-программы рассчитаны в основном на клиентов молодого и среднего возраста, которые, в отличие от пожилых людей, являются платежеспособными и основную цель занятий видят в обретении «красивого тела». В исследованиях Т. А. Бобылевой, А. С. Розенфельда, К. А. Рямовой отмечается, что низкая платежеспособность пенсионеров является основным ограничителем для посещения ими фитнес-клубов (количество пожилых людей, занимающихся в фитнес-клубах, не превышает 3–7% от общего числа занимающихся) [8, с. 133].

По данным наших исследований, сейчас намечается позитивная тенденция поддержки потребности пожилых людей в подобных занятиях. Примером тому является благотворительная деятельность центров «Хесед», «Ротари», «Ани» и «Руставели», которые спонсируют посещение фитнес-клубов лицами пожилого возраста [8, с. 134]. Подобная деятельность мотивирует работников этих клубов к созданию и отражению в рекламных акциях новых бизнес-планов и образовательных программ, учитывающих возможности и потребности пожилых людей. Рационально со-

ставленные программы помогут этой части населения реализовать свой потенциал для решения проблем, реально включиться в социальные отношения, способствующие их реабилитации и поддержанию активной жизненной позиции.

Чтобы выявить препятствия для проявления жизненной активности пожилых людей, в том числе для посещения ими занятий фитнес-клуба, был проведен опрос 230 респондентов, которым было предложено отметить причины возникновения состояния удрученности в порядке их значимости (таблица).

Чувства пожилых людей, являющиеся причинами их тревожности

Вариант ответа	Ранг
Неуверенность в себе	1
Чувство своей ненужности, отчужденности	2
Потеря прежних социальных связей (работа, друзья)	3
Отсутствие перспектив в будущем	4
Низкая заработная плата (пенсия)	5
Плохое самочувствие (здоровье)	6
Наличие чувства тревоги, одиночества, стресса, депрессии	7
Наличие экстремальных (неблагоприятных) жизненных ситуаций	8
Недостаток личного времени	9
Отсутствие возможности проявить свои профессиональные знания и навыки	10
Отсутствие общих интересов и контактов с другими возрастными группами	11

На основе результатов опроса мы сформулировали наиболее типичные проблемы, мешающие пожилым людям продуктивно участвовать в общественной жизни, заниматься самообразованием, иметь позитивную жизненную позицию и самореализовываться. К ним относятся:

- неадекватное восприятие себя как личности после смены социального статуса;
- переживание состояния эмоционального неблагополучия (постоянное присутствие чувства тревоги, одиночества, состояние эмоционального стресса и депрессии);
- ухудшение состояния здоровья в связи с естественными процессами старения;
- плохая адаптация к быстро меняющимся социально-экономическим, общественно-политическим и ментальным особенностям общества;

- нарушение системы межличностных, личностно-групповых, личностно-социальных коммуникаций;

- наличие экстремальных, кризисных жизненных ситуаций и др.

С учетом выявленных проблем мы спроектировали фитнес-программу для пожилых людей, которая была реализована в фитнес-клубах г. Екатеринбурга «Фаворит» и «Витязь», а также в общественном благотворительном центре «Хесед». Нами были приглашены специалисты из разных сфер деятельности (психологи, медицинские и социальные работники, фитнес-инструкторы), которые объединили свои усилия с целью разработки и внедрения методики поддержки жизненной позиции пожилого человека. Методика включает три этапа:

- пропедевтический: определение целей социально-педагогической поддержки, выбор методов и форм обучения;

- деятельностно-поддерживающий: осуществление работы по поддержанию и повышению имеющихся знаний, умений и способностей;

- стабилизационный: закрепление полученных знаний, умений и навыков в областях активизации жизненной позиции и здоровьесбережения.

Реализация методики предусматривала проведение мероприятий, направленных на улучшение физического здоровья пожилых людей и развитие их позитивных личностных чувств. С целью поддержания эстетических, духовных и нравственных чувств пожилых людей проводились «круглые столы», краеведческие экскурсии, тематические праздники, теологический лекторий, видеолекторий, неделя культуры, выставки, посещение музеев, часы общения, беседы.

Психолог и социальный работник осуществляли коррекционно-восстановительную работу, профилактику повышенной эмоциональной тревожности и поддержку социально-личностных чувств. Для решения этих задач в учебных залах были созданы психологические уголки, проведена неделя психологии, организованы кружки и группы психологической реабилитации методами арт-терапии, групповые и индивидуальные коррекционные занятия, индивидуальные консультации. Просветительская деятельность названных специалистов учитывала интересы как педагога, так и занимающихся, и включала встречи с педагогами и занимающимися в других группах и по другим направлениям, экскурсии, анкетирование, беседы, лекции. Совершенствование психологического комфорта в группе осуществлялось посредством микро- и макробесед, коллективообразования, личностно-ориентированного общения.

Для поддержания здоровья занимающихся оказались целесообразными мониторинг их здоровья, немедикаментозная терапия, динамические паузы, лечебная физкультура, дыхательная гимнастика по К. П. Бутейко, консультации по диетпитанию и витаминизации. С этой же целью была внедрена система физических упражнений разных направлений (общеразвивающая, суставная гимнастика, стретчинг, музыкально-танцевальные комплексы, подвижные и спортивные игры), использована здоровьесберегающая технология М. Монтессори (упражнения по поддержанию мелкой моторики).

Таким образом, положительный эффект социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилых людей в образовательном пространстве фитнес-клуба достигается за счет создания таких педагогических условий, которые обеспечивают переход личности в режим рефлексивного функционирования с последующим формированием устойчивых социально-психологических проявлений. К ним относятся улучшение межличностных и личностно-групповых уровней общения, увеличение положительных мотиваций, расширение ценностных ориентаций.

После реализации предложенной нами методики у большинства пожилых людей повысилась мотивация к здоровому образу жизни, вырос уровень самооценки, уменьшились проявления тревожности, исчезли признаки депрессии и враждебности, увеличились показатели кондиционных физических качеств. У многих из них активизировалась рефлексивно-оценочная деятельность, произошло развитие коммуникативных умений, проявившееся в межличностном и личностно-групповом общении. Следовательно, разработанные мероприятия помогли пожилым людям занять активную жизненную позицию.

Результаты проведенной работы подтвердили, что образовательное пространство фитнес-клуба может стать базой социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилых людей, реализуемой как поиском новых мотивов в выборе стратегии самореализации.

Литература

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
2. Глуханюк Н. С., Гершкович Т. Б. Поздний возраст и стратегии его освоения. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2003. 112 с.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. М.: Гардарики, 2003. 448 с.

4. Краснова О. В. Практикум по работе с пожилыми людьми: опыт России и Великобритании. Обнинск: Принтер, 2001. 231 с.
5. Материалисты Древней Греции / под ред. М. А. Дынника. М.: Госполитиздат, 1956. С. 22–239.
6. Орлова О. В. Право и самореализация личности в гражданском обществе. М.: Ин-т государства и права РАН, 2007. 203 с.
7. Педагогический энциклопедический словарь. / гл. ред. Б. М. Бим-Бад. М.: БРЭ, 2002. С. 17.
8. Рямова К. А. Физическая культура и проблемы здоровьесбережения людей пожилого возраста // Образование в Уральском регионе: науч. основы развития: тез. докл. III науч.-практ. конф. Екатеринбург, 11–15 апр. 2005 г. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та. 2005. С. 133–134.
9. Савелова С. Б. Управление знаниями как базовый процесс менеджмента в сфере образования для устойчивого развития // Образование для устойчивого развития: на пути к обществу знания: материалы междунар. форума. Минск, Республика Беларусь, 5–6 апр. 2005 г. / редкол. А. М. Радьков [и др.]. Минск: Издат. центр БГУ, 2005. С. 141–145.
10. Словарь по этике. М.: Политиздат, 1981. 430 с.