

6. Распространять среди преподавателей и сотрудников знания о пользе физических упражнений в целях профилактики заболеваний и коррекции уже имеющихся, а также развивать спортивные традиции в университете.

7. Включить в планы факультета повышения квалификации физкультурное образование преподавателей ВУЗов.

Для контроля результатов необходимо использовать следующие показатели:

- количество занимающихся преподавателей и сотрудников – по возрастам, по полу;
- количество спортивных секций, групп здоровья, клубов по интересам;
- количество инструкторов-общественников.

Рямова К.А.

ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК НЕОТЕМЛЕМЫЙ ЭЛЕМЕНТ АНДРАГОГИКИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Одна из отраслей педагогической науки, охватывающей теоретические и практические проблемы образования, обучения и воспитания взрослых людей называется андрагогика. [18]

Начало формирования теоретических аспектов андрагогики как самостоятельной науки было положено в 70-х годах в работах П. Смита [20]. Среди наших ученых плодотворно работают в этом направлении С.И. Змеев [11], С.Г. Вершловский [19].

Образование взрослых в настоящий момент является социальной проблемой, от решения которой во многом зависит уровень экономического и социального развития государства [4,14].

Образованность взрослых во многом зависит от их умения учиться самостоятельно [1,11,15]. Многие ученые пришли к выводу, что того багажа знаний, умений, навыков и качеств, полученных в молодости, явно не хватает на весь его долгий и извилистый жизненный путь и, следовательно, человеку необходимо учиться всю жизнь [19].

К середине XX века в разных странах мира был накоплен огромный опыт практической организации образования взрослых [3,13]. Сформировался колоссальный запас эмпирических данных, отражающих особенности их процесса обучения [7].

За рубежом значительные масштабы получали общеобразовательная и общекультурная подготовка взрослых, так как для эффективной

производственной деятельности человек должен не только хорошо владеть профессиональными навыками, но и быть достаточно развитым в культурном, нравственном, психологическом отношениях [9,17]. Достичь всего этого можно благодаря регулярному обучению в системе образования взрослых.

По мнению М.Д. Махлина в образовании взрослых, можно выделить три направления: – профессиональное; – семейно-бытовое; – социальное [14].

Конечной целью образования взрослых является формирование личности, активно, компетентно и эффективно участвующей в экономической, социальной и личной жизни [10].

Знания, умения, навыки и качества, востребованные в общественной и семейной жизни определило необходимость в обучении взрослого человека философии, социологии, психологии, педагогики, андрагогики, медицины, права, экономики.

Умение учиться – сложный процесс, включающий комплекс знаний и навыков, которыми необходимо овладеть для успешного обучения. При этом каждый обучающийся должен иметь ясное представление о том, что такое:

- образование и обучение;
- процесс обучения и роли участников этого процесса;
- собственных потребностях и возможностях в обучении (психофизиологических, временных, бытовых, производственных);
 - модели обучения;
 - цели своего обучения;
 - виды и формы обучения;
 - методы обучения и самообучения;
 - средства обучения;
 - программы обучения;
 - организация обучения.

Знание или хотя бы предварительное представление об указанных выше элементах педагогической системы и ее обеспечения позволяет взрослому человеку сознательно выбирать и выстраивать свою собственную траекторию учения, выступая при этом активным участником образовательного процесса [6]. Именно это принципиально отличает педагогический и андрагогический подходы к процессам обучения и учения.

С.И. Змеев [11], Н.О. Вербицкая [6], М.Д. Махлин [15] и др. описывают, следующие особенности андрагогики: – взрослому принадлежит ведущая роль в процессе обучения; взрослый человек стремится к самостоятельности, самореализации, самоуправлению во всех сферах жизни, в том числе и в учебной деятельности; взрослый обладает опытом, который может быть использован как при его обучении, так и при обучении коллег; взрослый человек обучается для решения важной жизненной проблемы и достижения конкретной цели; взрослый рассчитывает на немедленное применение

результатов обучения; у взрослого обучающегося много ограничений в учебе (социальные, временные, финансовые, профессиональные и др.); процесс обучения взрослого человека организован в виде совместной деятельности обучающегося и обучающего [5].

На основании вышесказанного, андрагогика вносит свой вклад в создание условий, необходимых для самореализации зрелого человека и повышения эффективности и результативности его жизнедеятельности.

Однако при обучении взрослых, а тем более пожилых людей педагогам приходится учитывать целый ряд факторов обусловленных естественным снижением функциональных возможностей стареющего организма.

А. Толстых отмечает, что в старости происходит изменение личности и картина измерений чрезмерно насыщена разнообразным набором качеств. Поэтому возникает необходимость рассмотреть различные типологии старости.

И. Кон приводит свою классификацию типов старости, в зависимости от характера деятельности, которой она заполнена. [12]

Первый тип – активная, творческая старость.

Люди расставались с профессиональным трудом и продолжали участвовать в общественной жизни, живут полнокровной жизнью, не ощущая какой либо ущербности.

Второй тип старости также отличается хорошей социальной и психологической приспособленностью, но энергия этих людей направлена главным образом на устройство собственной жизни – материальное благополучие, отдых, развлечение и самообразование.

Третий тип, (в котором преобладают женщины), находит главное в семье. Таким людям некогда хандрить или скучать, но удовлетворенность жизнью у них обычно ниже, чем у представителей первых двух типов.

Четвертый тип – люди, у которых смыслом жизни стала забота о собственном здоровье. Такая деятельность стимулирует достаточно разнообразные формы активности и дает определенное моральное удовлетворение. Однако эти люди склонны преувеличивать значение своих действительных и мнимых болезней.

Все эти четыре типа старости И. Кон считает психологически благополучными и замечает, что есть и отрицательные типы развития. К таковым могут быть отнесены агрессивные старые ворчуны, недовольные состоянием агрессивного мира, критикующие все кроме себя. Другой вариант негативного проявления старости – разочарование в себе и собственной жизни, одинокие и грустные неудачники. Они винят себя за действительные и мнимые упущенные возможности.

Особо необходимо выделить проблему одиночества пожилого человека. Так как под воздействием одиночества блокируются проявления коммуникативной компетентности пожилого человека. Блокировка нарушает

проявление субъективности личности в общении, ведет к деформации отношений пожилого человека с другими людьми, фрустрации.

Все выше перечисленные процессы, происходящие в стареющем организме, являются необратимыми. Соответственно перед педагогами – психологами, занимающиеся проблемами андрагогики, возникают естественные задачи, разработать и внедрить инновационные методики которые создадут все необходимые условия для сохранения здоровья и активного долголетия стареющей личности. Для этого необходимо чтобы психика пожилого человека перешла в режим рефлексивного функционирования. Переход в такой режим обеспечивается:– интенсификацией усилий (позволяет мобилизовать резервные возможности человека);– заменой средств достижения цели (переоценкой и выбором более приемлемых);– заменой самих целей;– переоценкой всей ситуации. Учитывая тесную зависимость психических процессов от физического здоровья, многие ученые исследовали действие двигательной активности на психофизические функции человека и его активность. Так академик И.П. Павлов выдвинул свою теорию активного долголетия, которая заключается в чередовании труда и отдыха.

В основе здоровьесберегающей системы Берга лежит сочетание высокой физической активности с использованием определенной диеты и аутотренинга.

Н.М.Амосов показал, что бег трусцой, длинные пешие прогулки, танцы, упражнения из системы индийских йогов, тоже способствуют активному долголетию [2].

Однако двигательная активность – только один из элементов образа жизни. И.И. Мечников разработал «Теорию ортобиоза», которая проповедует трудолюбивую здоровую, умеренную жизнь, чуждой всякой роскоши и излишеств [16].

На наш взгляд всем вышеперечисленным моментам больше всего соответствует, технология которую применял академик А.М.Амосов в своей повседневной жизни. Он считал, что использование средств оздоровительной физической культуры, мобилизует все психосоматические процессы организма, переводя его на более адекватный уровень реагирования.

Проведенный нами опрос-интервью показал, что более 90% опрошенных людей в возрасте 60 – 80 лет испытывают желание совершать групповые прогулки, плавать в бассейне, играть в городки и т.д. Однако очень скоро большинство обнаруживает, что не в состоянии делать то, что когда-то им казалось совершенно естественным. При этом обнаруживается еще одна социальная проблема. Для этой возрастной группы в стране не существует организованных форм занятий физической культурой, как у дошкольников, школьников, студентов, военнослужащих.

Имеются немногочисленные организационные формы занятий, такие как группы здоровья, клубы любителей бега, центры здоровья при парках и

спортивных сооружениях и др. Часть из них держится на энтузиазме, и не имеют финансовой поддержки. Другая форма – платные элитные клубы – недоступна подавляющему большинству пенсионеров из-за высокой стоимости предлагаемых услуг. При этом следует учитывать, что для данного контингента эффективна не всякая двигательная активность, а желательно организованная в условиях индивидуального подхода к выбору средств и интенсивности физической нагрузки.

На основании анализа литературы практического опыта, и тщательного отбора была разработана педагогическая модель здоровьеподдержания и комплексная программа, в которой уделялось значительное внимание общеразвивающей, суставной и дыхательной гимнастике, психокоррекции, стретчингу, закаливанию, мышечной релаксации. При этом минимальная величина двигательной активности составляла не менее 30 мин согласно учебно-методическому планированию.

На основе анализа теоретических предпосылок была создана педагогическая модель здоровьеподдержания пожилого человека (рис.).

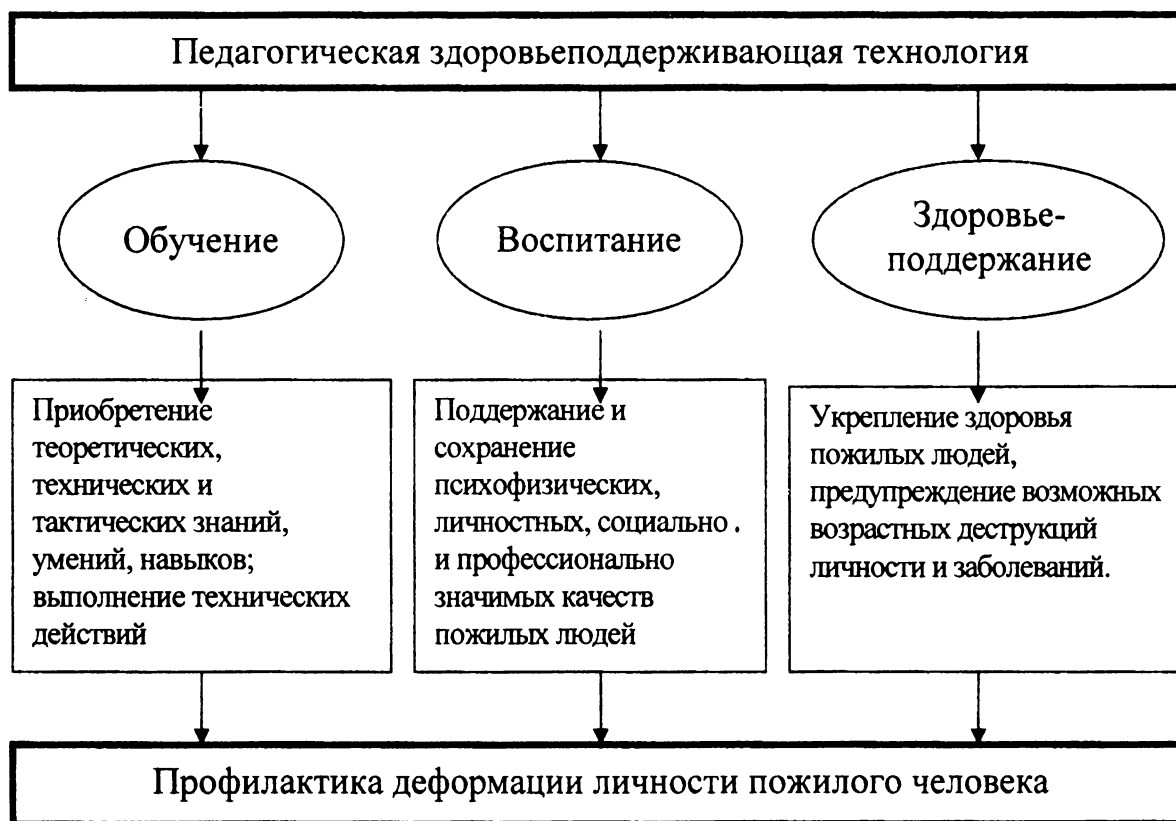


Рис. Педагогическая модель здоровьеподдержания пожилого человека

○ – решаемые задачи; □ – содержание образовательного процесса

Теоретическая часть занятия включала, вопросы гигиены, самоконтроля, психологии взаимоотношений, закаливания, рационального

сбалансированного питания, что по нашему мнению способствовало переходу организма пожилого человека на адекватный психологический и функциональный уровень.

До начала занятий было проведено тестирование с использованием компьютерной и функциональной диагностики. Определена допустимая физическая нагрузка. В ходе занятий большое внимание уделялось созданию в группе положительного психологического микроклимата. Занимающиеся должны были осмыслить и понять суть оздоровительного воздействия используемых средств. Для решения этой задачи предлагалось ведение дневника самоконтроля, совместное обсуждение тем в теоретической части занятия, выступление с докладами самих занимающихся.

Срочное, текущее и этапное тестирование функциональных возможностей, двигательной подготовленности и физического развития позволило определить индивидуальные адаптированные возможности каждого занимающегося. Анализ этих результатов, позволил нам с определенной погрешностью составить режимы физических нагрузок для групп с определенным уровнем двигательной подготовленности и функциональных резервов, что кратко суммировано в таблице.

Таблица
Рекомендуемый режим двигательной активности для лиц пожилого возраста исходя из исходного уровня их физической подготовленности

Показатели	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	Высокий
Режим занятий	подготовительный	поддерживающий	поддерживающе-развивающий
Интенсивность нагрузки	40-60 % от макс. ЧСС	60-70% от макс. ЧСС	80% от макс. ЧСС
Длительность одного занятия	20-30 мин.	25-40 мин.	20-50 мин.
Кол-во занятий	2-3 в неделю	3-4 в неделю	3-4 в неделю
Энерготраты	150-200 ккал	250-300 ккал	350-500 ккал

При этом хочется отметить, что для данного контингента большое внимание, особенно в начальный период занятий, следует уделять упражнениям общеразвивающей направленности, способствующим разогреву мышечной системы и упражнениям на гибкость. Это связано с тем, что в суставных и сухожильных элементах находится большое количество афферентных рецепторов подающих информацию о состоянии костно-мышечного аппарата в двигательно-чувствительные зоны коры больших полушарий [8]. Такой подход создает очень важный для пожилых людей способ стимуляции коры больших полушарий, с привлечением

костно-суставной и мышечной систем в регуляцию вегетосоматических процессов.

Помимо этого необходимо отметить, что в констатирующем эксперименте почти у всех обследованных отмечался высокий уровень тревожности с явными признаками хронического и острого стресса. Через 1,5-2 месяца занятий уровень тревожности снизился, улучшились и другие психофизиологические характеристики. Полученные данные, подтверждают, тот факт, что упражнения циклического характера, аэробной направленности в сочетании с упражнениями на гибкость позволят улучшить психическое состояние пожилых людей, то будет способствовать повышению качества их жизни.

Заключение. Создана педагогическая модель, которая позволила внедрить программу по профилактике деформаций личности пожилого человека. Особенно эффективна эта технология для людей, страдающих одиночеством, так как в процессе групповых занятий синтезируются все три основных уровня общения: межличностный, личностно-групповой и личностно-социальный. Следовательно, систематические занятия физическими упражнениями, по предложенной схеме, поможет пожилым людям повысить барьер восприятий к стрессогенным факторам, сохранив психофизический статус, улучшив их качество жизни. При этом переориентировать пожилого человека на здоровый образ жизни возможно только с его личным участием, а также медицинских и социальных служб.

Цитируемая литература

1. Алексеев С.В. Модернизация учебной деятельности в учреждении постдипломного педагогического образования//Методист.-2002.-№3.-С.2-4.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. Свердловск: Сред.-Урал.кн. изд-во, 1987, 176 с.
3. Андреев А.А. Педагогика высшей школы: Новый курс.- М.: Моск. междунар. ин-т эконометрики, информатики, финансов и права, 2002.- 264с.
4. Барыбин А.В. Педагогические условия изучения иностранного языка в системе дополнительного профессионального образования взрослых // Междунар. научн. пед. Интернет-журнал «Образование: исследовано в мире»<oim.ru>/-2000.
5. Борисова Н.В. От традиционного через модульное к дистанционному. - Москва.-Домодедово:1999.-174с.
- 6.Вербицкая Н.О. Образование взрослых на основе их жизненного (витагенного) опыта//Педагогика.-2002.-№6.-С.14-19.
7. Добринская Е. Образование взрослых: преемственность и развитие:[Краткий обзор материалов научн. конф. “Образование взрослых в современной России: приоритеты и ценности, провед. в Институте образования взрослых РАО, Москва, декабрь 2000 г.] //Педагогика.-2001.-№7.-С.107-110.

8. Дубровский Д.И. Психические явления и мозг. – М.: Наука, 1971. – 384с.
9. Законодательство в сфере образования взрослых: проблемы и перспективы развития: Материалы научно-практического семинара ,14 дек. 2001 г.- СПб.: ИОВ РАО, 2002.-52с.
10. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования: Учеб. Пособие. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. проф.-пед. ун-та, 2000. – 397 с.
11. Змеев С.И. Основы андрагогики. – М.: Флинта, Наука, 1999. –152с.
12. И.С. Кон. Социологическая психология. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 1999.
13. Кононыгина Т. Организационно-методические аспекты образования для третьего возраста//Новые знания.-1999.-№3.-С.39-41.
14. Махлин М.Д. Образование взрослых как предмет исследования //Magister.-2000.-№4.-С.46-52.
15. Махлин М Образование взрослых и проблема цивилизованности//Новые знания.-1998.№1.
16. И.И. Мечников. Этюды о природе человека. М., 1908 с.32
17. Модельный закон “Об образовании взрослых”/Разраб. Ин-том образования взрослых РАО.-СПб.: ИОВ РАО,2001.-47с.
18. Педагогический энциклопедический словарь / Гл.ред. Б.М. Бим-Бад.- М.:БРЭ,2002.-С.17.
19. Рабочая книга андрагога /Под ред. С.Г. Вершловского. - СПб.: Знание, 1998.-197с.
20. Smith R.M. Learning How to Learn. Applied Theory for Adult.- Milton Kynes,83.

Сажина Н.С.

ГОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» (РГППУ), г. Екатеринбург

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНЧЕСКОГО ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СОЦИАЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

В настоящее время социальные учреждения серьезное внимание начинают уделять подбору добровольных помощников — волонтеров, что не только расширяет организационные возможности центров, но и способствует развитию гуманистической культуры населения.

В отличие от государственной и общественной деятельности профессиональных социальных работников добровольцы не являются специалистами социальной работы и осуществляют свою деятельность, как правило, в свободное от учебы или работы время, руководствуясь чувствами милосердия и опираясь на гуманистические ценности.