

УДК 061.2

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

Литвак Р. А., Резанович И. В.

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Челябинская государственная академия культуры и искусств»  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южно-Уральский государственный университет» (Национальный исследовательский университет)*

---

Деятельность современных социальных служб и общественных учреждений в организации досуга пожилых людей указывает на необходимость создания экспериментальных центров по апробации инновационных оздоровительно-досуговых технологий. Интерес к разработке данной проблемы вызван тем, что пожилые люди, достигшие пенсионного возраста, продолжают еще трудиться, поэтому им необходима эмоциональная поддержка и активное включение в социокультурную деятельность. Поэтому неслучайно разработанная государственная Целевая программа «Старшее поколение» направлена на возрождение клубов для людей старшего поколения. Сравнительный анализ количественных характеристик за последние пять лет показал увеличение роста занимающихся в клубах, и особенно возрос интерес к фитнес-клубам, где предоставляются различные виды услуг, вектор которых направлен не только на оздоровление, но и на поддержку активной жизненной позиции.

---

Ключевые слова: досуговая деятельность, социокультурная деятельность фитнес-клуба, фитнес-технологии.

## SPARE TIME ACTIVITY ARRANGEMENT OF ELDERLY PEOPLE IN FITNESS CLUB

Litvak R. A., Rezanovitch I. V.

*Chelyabinsk State Academy of Culture and Arts, Chelyabinsk, Russia  
South Ural State University, Chelyabinsk, Russia*

The activity of contemporary social services and social institution at spare time arrangement of elderly people indicates the necessity of experimental centers creation at innovative leisure and health-improving technologies approval. Interest to the development of such kind of problem is defined with the fact that elderly people who reached retirement age continue to work and they need to have an emotional support and active inclusion in the sociocultural activity. Therefore, no randomly elaborated government program "Elder generation" is directed on resurrection of clubs for people of elder generation. Comparative analysis of quantitative characteristics for the last five years have shown augmentation of people get involved in clubs and especially increased interest to fitness clubs where elderly people can have wide variety of services vector of which is directed not only at health improvement but at active vital position support as well.

**Keywords:** spare time activity, sociocultural activity of fitness club, fitness technologies.

Основной социальной практикой людей являются семейная жизнь, учебная, профессиональная и досуговая деятельности. Однако для пожилых людей, ввиду возрастных ограничений, одной из главных сфер жизнедеятельности становится именно досуговая деятельность, в рамках которой им можно помочь решать многие возникающие проблемы.

В педагогическом энциклопедическом словаре понятие «досуг» определяется как

«возможность человека заниматься в свободное время разнообразной деятельностью по своему выбору. Виды досуговой деятельности классифицируются по пяти группам: отдых, развлечения, праздники, самообразование, творчество» [1, с. 77]. В социологическом словаре «досуг – деятельность в сфере труда, быта или отдыха, осуществляющаяся в свободное от работы время, приносящая физическое и психологическое удовлетворение» [4]. Как видно из определений, они не противоречат друг другу, а взаимобогащаются.

Сегодня можно констатировать, что целенаправленная деятельность наших социальных служб и общественных учреждений в организации досуга пожилых людей указывает на стремление правительства Российской Федерации достигнуть уровня международных стандартов. Именно поэтому в Федеральной Целевой программе «Старшее поколение» большое внимание уделено проблеме досуга и здоровьесбережению пожилых людей. Эта программа предусматривает разработку и внедрение системы физкультурно-оздоровительных мероприятий в досуговую деятельность, создание экспериментальных центров по апробации современных оздоровительных технологий при финансовой поддержке федеральных служб и благотворительных общественных организаций. В ней представлены меры по созданию благоприятных условий для реализации интеллектуальных и культурных потребностей пожилых людей, что предусматривает их активное включение в социокультурную деятельность, обеспечение выбора досуговых занятий, участие в «клубной жизни», любительском движении, самодеятельном творчестве. Также предусмотрено создание специальных региональных центров-клубов, многопрофильных культурно-информационных центров [3].

### **Цель исследования**

Проанализировать основные результаты реализации программ фитнес-клубов с учетом создания позитивно развивающейся оздоровительной среды и обосновать комплекс фитнес-технологий, направленных на оздоровление и саморазвитие пожилых людей.

### **Материалы и методы исследования**

В исследовании включены результаты освоения программ в фитнес-клубах г. Челябинска. Ранее нами было отобрано 175 пожилых людей в возрасте от 60 до 75 лет. Результаты, полученные на данном этапе эксперимента, позволили констатировать: высокий уровень тревожности с признаками депрессии, повышенный уровень враждебности, снижение когнитивных способностей, низкий уровень рефлексии и самооценки. Все эти проявления зафиксированы на фоне снижения показателей физического здоровья и

ценностных ориентаций, что неблагоприятно отражается на жизненной позиции пожилых людей.

В ходе формирующего эксперимента приняли участие 175 пожилых людей, из которых сформировали выборочные совокупности для контрольных и экспериментальных групп. Экспериментальная группа – 100 человек и контрольная группа – 75 человек. Численность групп, согласно данным математической статистики, является достаточным для обеспечения надежности результатов на уровне статистической значимости  $\alpha = 0,95$ . Программа эксперимента рассчитана на 1–1,5 года.

Методика поддержания жизненной позиции пожилых людей представлена тремя этапами: пропедевтический, деятельностно-поддерживающий и стабилизационный.

На диагностическом направлении у занимающихся проводился мониторинг уровня личностных качеств.

Организационное направление было обусловлено важной отличительной особенностью – внедрением новых форм досуговой деятельности. Были использованы инновационные и информационные технологии, расширено социальное партнерство. В проведении и организации клубных занятий привлекались специалисты из разных сфер деятельности: психолог, медицинский работник, педагог, социальный педагог. В нашей работе одной из целей организационного направления является обеспечение работников фитнес-клуба актуальной научной информацией в сфере здоровьесбережения и поддержания активной жизненной позиции пожилого человека.

В результате организационного этапа специалистами были разработаны образовательные программы для пожилых людей, а также схематически была отображена система социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба.

Осуществление третьего информационно-мотивационного направления было связано с пропагандой здорового образа жизни, направленной на мотивацию поддержания физических и духовных возможностей пожилого человека. На этом этапе реализовывались все три педагогических условия.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществлялись все три педагогических условия одновременно. Для их реализации внедрялись: метод арт-терапии и кинотерапии; методы, поддерживающие коммуникативные способности; системы упражнений (для снятия чувства тревожности и стресса, поддержания и стабилизации физических качеств); семинары по темам – «Здоровье ваших суставов», «Умеем ли мы дышать?», «Биологические активные точки ско-

рой помощи».

Также были запланированы и реализованы социальные мероприятия: тематические вечера, концерты, конкурсы. Приглашались коллективы детских садов, музыкальных школ, барды, люди с интересной судьбой и т.п. Для проведения этих мероприятий привлекались финансовые средства частных лиц, предприятий и благотворительных организаций.

Кроме этого, пожилые люди вовлекались в организацию социально-культурных мероприятий фитнес-клуба, где корректно поддерживалась активность каждого субъекта в его творческом самовыражении. Пожилые люди принимали участие в организации социокультурных мероприятий.

Разработанные нами мероприятия улучшили ценностно-ориентационную, эмоционально-оценочную и когнитивно-рефлективную сферы пожилого человека, переводя его на другой уровень реагирования, что не могло не сказаться на поведении, поступках, выборе действий и жизненной позиции пожилого человека. Для подтверждения этого факта экспертная группа с помощью «опросника жизненной позиции по Э. Берну» выявила типы жизненной позиции занимающихся.

Заслуживают отдельного внимания такие методы работы с пожилыми людьми, как биографический метод, музыкальная психотерапия, арт-терапия и т.п.

*Биографический метод.* На сегодняшний день этот метод один из наиболее эффективных методов индивидуального мотивирования жизненной активности пожилых людей. Он имеет несомненную коммуникативную, диагностическую и коррекционную ценности и направлен на то, чтобы дать человеку возможность осознать свое прошлое и настоящее. Главное в этом методе – научить пожилого человека воспринимать трудности творчески и повысить свою самооценку.

*Музыкальная психотерапия.* Как доказал В. Петрушин, музыка оказывает целенаправленное мотивирующее воздействие только тогда, когда она выражает или «содержит» эмоции, определенным образом согласованные или соотносящиеся с темпераментом или эмоциональным состоянием человека. На основании этого он предложил схему эмоциональных проявлений, которые свойственны пожилым людям при прослушивании музыкальных произведений. Возможны два подхода к организации воздействия музыки, выражающей ту или иную эмоцию, на человека того или иного темперамента или находящегося в том или ином состоянии, а именно: компенсаторный и резонансный.

*Арт-терапия.* Арт-терапия переводится с английского как «лечение творче-

ством». По мнению Я.Л. Либермана, она помогает преодолеть апатию и безынициативность, служит мощным средством сближения людей, дает позитивные результаты в ситуациях взаимоотношений, при затруднениях в налаживании контактов, позволяет повысить самооценку, облегчая включение пожилого человека в общественную жизнь.

Данный метод дает возможность каждому участнику группы яснее осознать себя через сравнение с другими, а также позволяет членам группы оказывать поддержку друг другу. Групповая арт-терапия с пожилыми может выстраиваться по студийному и по тематическому принципам. Студийная, или открытая группа в своей работе решает довольно локальную, хотя и важную задачу – преодолеть смущение участников, нерешительность, страх перед непривычным занятием, побудить человека к творчеству и самораскрытию. Она не имела постоянного состава, так как к ней в любой момент присоединялись новые участники.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

На констатирующем этапе большинство участвующих в эксперименте придерживались депрессивной или оборонительной позиции (это 85–87 %). И только 14–18 % имели «здоровую позицию», которой можно присвоить уровень проактивный (то есть оценивали себя и других положительно). Следовательно, большинство пожилых людей относились к себе или к другим людям со значительной долей скепсиса (отрицательно).

Следует отметить, что особой популярностью в сфере досуга среди населения крупных городов стали пользоваться фитнес-клубы. Это общественная культурно-просветительная организация, в которой образовательный процесс направлен на формирование навыков здорового образа жизни, самообразование и развитие творческих способностей личности.

Особенностью работы фитнес-клуба, по мнению С. Шлозберга и Л. Непорента, является использование системы клубных абонементов, это дает возможность неограниченного времени пребывания в клубе. Помимо физкультурно-оздоровительных занятий, клиенты могут пообедать, посмотреть видеоролики, обсудить предстоящие занятия, последние новости, сделать массаж, посетить сауну, просчитать калорийность своей диеты и т.д. Многогранность оказываемых услуг фитнес-клубом затрагивает значительную часть социальных и личностных отношений, вектор которых направлен на здоровьеподдержание человека [5].

По данным Национального института «Здоровья» (Санкт-Петербург), недостатками большинства существующих фитнес-клубов является их низкий оздоровительно-

технологический уровень. В программах отсутствует комплекс рекреационных и оздоровительных услуг, ориентация на контингент молодых людей, а также отсутствует организация семейной клубной работы. Практически отсутствует персонификация услуг. То, что в настоящее время называется клубом, по сути своей, клубом не является, поскольку отсутствует клубная форма организации как таковая: единство идеологии и культуры, качества жизни и здоровья, просветительство и образование, благотворительность и др. [2, с. 54].

В программах мало места отведено педагогической компоненте, которая является определяющей в эффективности образовательного процесса фитнес-клуба. Недостаточно внимания уделяется созданию позитивной модели развивающейся оздоровительной среды. Практически никто не предлагает специально ориентированные программы для пожилых людей по их здоровьесбережению и поддержанию активной жизненной позиции. Мало внедряются инновационные разработки, направленные на поддержание аффективно-эмоциональной сферы пожилых. Практически отсутствуют разработки по интеграции межпредметных связей в фитнес-технологии, направленные на саморазвитие личности пожилого человека. Такие методические упущения, скорее всего, обусловлены тем, что фитнес-программы в основном рассчитаны на клиентов молодого и среднего возраста, которые в отличие от пожилых людей являются платежеспособными, и для которых основная цель занятий – это «красивое тело».

Необходимо отметить, что низкая платежеспособность пожилого человека является основным ограничителем посещений фитнес-клубов. Однако, по данным наших исследований, сейчас намечается хорошая тенденция, поддерживающая пожилых людей в их желании заниматься фитнесом. Примером тому является благотворительная деятельность центров «Хесед», «Ротари», «Ани» и «Руставели», которые спонсируют досуг пожилых людей в фитнес-клубе. Намечившиеся положительные сдвиги мотивируют работников фитнес-клубов создавать новые рекламные акции, бизнес-планы и образовательные программы, рассчитанные на возможности и потребности пожилых людей.

Досуговая деятельность пожилых людей, занимающихся в фитнес-клубах, должна отличаться высоким разнообразием проводимых мероприятий, которые позволяют обеспечить пожилого человека нужной, интересующей его информацией. Это беседы, тренинги, консультации, лекции, семинары, индивидуальные занятия, тематические вечера. Отметим содержательную сторону тематических вечеров, на которые пожилые люди могут прийти со своими друзьями, не являющимися членами клуба – это законы Российской Федерации «Об основах социального обслуживания населения», «О соци-

альном обслуживании граждан пожилого возраста и инвалидов»; о развитии человека в процессе его жизнедеятельности и особенностях социального и личностного развития в пожилом возрасте; о коммуникативных и кинезиологических особенностях пожилых людей, о нормах поведения.

Мы полагаем, что необходимо активное включение занимающихся в социокультурную деятельность, что может проявляться в выборе досуговых занятий, участии в «клубной жизни», самодеятельном творчестве и т.д. Все это позволяет пожилым людям стать активными участниками проводимых мероприятий и соответственно образовательного процесса фитнес-клуба.

Психологи и педагоги фитнес-клуба включают групповые занятия с элементами тренинга, где применяются приемы ауторелаксации, упражнения на снижение тревожности, враждебности и повышения уровня социальной компетенции, а также проведение лекции: «Артпедагогика и музыкотерапия», «Конфликты и как к ним относиться?», «Основы здоровьесберегающей деятельности фитнес-клуба» и аутотренинги.

### **Выводы**

Все выше перечисленные организационные мероприятия в фитнес-клубе неизбежно сочетаются с физкультурно-оздоровительной деятельностью. Она предусматривает здоровьесберегающее образование и формирование культуры здорового образа жизни. Опыт показал, что многообразие степени и характера отклонений в состоянии здоровья занимающихся в восстановительно-коррекционной группе требует индивидуального подхода и строгого подбора упражнений. Поэтому включены упражнения общей физической подготовки и лечебной физической культуры. Система упражнений направлена на:

- формирование мотивационно-ценностного отношения к здоровьесбережению, ознакомление с элементами знаний о человеке, о личной гигиене, режиме дня, здоровом образе жизни;
- коррекционно-восстановительные мероприятия, ориентированные на восстановление временно утраченных функций и их нарушений;
- развитие доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости.

Кроме того, были разработаны несколько систем упражнений (для снятия чувства тревожности и стресса, поддержания и стабилизации физических и координационных качеств), демонстрируемых и проводимых после теоретической части или после психолого-педагогического тренинга. В этом случае упражнения направлены на:

- поддержание и совершенствование разнообразных жизненно важных двига-

тельных навыков;

- поддержание и совершенствование координационных возможностей (равновесия, музыкально-ритмические элементы и связки от 4 до 32 тактов);

- поддержание и развитие в ходе двигательной деятельности (внимания, памяти, мышления и др.);

- поддержание здорового образа жизни.

Проведенный нами обобщающий (третий) этап экспериментальной работы показал, что организованная нами методика поддержания жизненной позиции пожилого человека в фитнес-клубе положительно отразилась на всех трех компонентах жизненной позиции пожилого человека (ценностно-ориентационном, эмоционально-оценочном и когнитивно-рефлексивном) и успешно ее поддерживает на активном и проактивном уровнях.

Особое место в работе фитнес-клуба занимают социально-поддерживающие мероприятия, которые создают благоприятные условия для самореализации пожилого человека с учетом его возможностей, интересов, склонностей. Эти мероприятия могут вестись по двум направлениям: 1) систематическая индивидуальная работа (поздравления с Днем рождения, христианскими праздниками, 8 Марта, 9 Мая и т.п.; вручение памятных подарков и сувениров; обмен и подборка интересующей литературы: художественной и научно-популярной, журналов; посещение с целью общения и разовой помощи и др.); 2) групповые мероприятия («Вечера по интересам», «Школа пожилых людей», «Дни здоровья», тематические вечера: «Фитотерапия для людей пожилого возраста», «Стрессы: их классификация, противострессовая профилактика общепринятыми и нетрадиционными методами», «Фитотерапия при атеросклерозе, кулинарные рецепты из овощей, рецепты пищевых добавок», «Психология как наука и ее роль в жизни пожилого человека», «Гомеопатия, понятие о гомеопатии, показания к применению гомеопатических средств»).

Накопление знаний и представлений об основах здорового образа жизни, об особенностях своего организма, о психологических приемах в принятии решений способствовало формированию устойчивой мотивации у пожилых людей к активной досуговой деятельности в фитнес-клубе. Тематически ориентированная группа предполагает большую степень интегрированности, что достигается за счет ориентации на темы, затрагивающие общие интересы и проблемы участников (например: воспоминания школьной, студенческой жизни; сюжеты природы и т.д.).

Таким образом, организация социально-культурных мероприятий будет способ-



ствовать самореализации человека в новом ведущем виде деятельности. Организация пожилыми людьми социально-культурных мероприятий преобразует досуговую деятельность в целостную систему, поскольку она активизирует реализацию социально-психологических потребностей.

#### Список литературы

1. Педагогический энциклопедический словарь / гл. ред. Б.М. Бим-Бад. – М.: БРЭ, 2002.
2. Пожилые люди в Российской Федерации: положение, проблемы, перспективы. Национальный доклад. – М.: Права человека, 2002.
3. Постановление Правительства РФ от 29 января 2002 г. №70 «О федеральной программе «Старшее поколение» на 2002–2004 годы».
4. Социологический словарь / отв. ред. Н. Аберкромби. – М.: Изд-во «Экономика», 2004.
5. Шлозберг С. О здоровом образе жизни / С. Шлозберг, Л. Непорент / пер. с англ., ред. И.А. Шишкиной. – М.: Диалектика, 2000.

#### Рецензенты:

Соколова Н.А., д.п.н., профессор, заведующая кафедрой социальной работы, педагогики и психологии Челябинского государственного педагогического университета, г. Челябинск.

Дуранов М.Е., д.п.н., профессор Челябинской государственной академии культуры и искусств, председатель Центра изучения социокультурных проблем, г. Челябинск.