

## ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Курилович Н.В.<sup>1</sup>, Мамадиев А.Х.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина», Тамбов, e-mail: kurilovichtmb@mail.ru;

<sup>2</sup> ФГБОУ ВО «Грозненский государственный нефтяной технический университет имени академика М.Д. Миллионщикова», Грозный, e-mail: max15.68@mail.ru

---

Вопросы взаимодействия современного общества с возрастающей по численности социально-демографической группой людей пожилого возраста становятся все более актуальными. Основная проблема заключается в том, что в истории человечества еще не было примера реализации крупномасштабных проектов относительно данной категории населения. Это связано, в первую очередь, с тем, что старшая возрастная группа как массовый социальный феномен появляется только во второй половине двадцатого века. В связи с этим появляются проблемы, обусловленные необходимостью общественно полезного применения социальной, интеллектуальной и физической активности граждан старшего поколения. Все вышесказанное инициировало исследование авторов представленной статьи относительно возможности организации физической рекреации для лиц пожилого возраста, ее приоритетных направлений и методов организации. В работе представлены некоторые результаты исследования, проведенного в различных регионах России, посвященного обоснованиям рациональной организации досуга людей пожилого возраста, а также потребностям геронтов в укреплении здоровья и поддержании физической активности. В контексте проведенного исследования в области рекреационной деятельности и ее организации достаточно четко определяется ряд педагогических условий, необходимых для обеспечения профессионального консультирования, технологического обеспечения и проведения оздоровительных занятий: организационные; просветительские; оздоровительно-рекреационные.

---

Ключевые слова: физическая активность, люди пожилого возраста, физическая рекреация, организация досуга, педагогические условия физической рекреации.

## ORGANIZATION OF PHYSICAL RECREATION FOR THE ELDERLY AS A PEDAGOGICAL PROBLEM

Kurilovich N.V.<sup>1</sup>, Mamadiev A.H.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>FGBOU VO «Tambov state University. G. R. Derzhavina», Tambov, e-mail: kurilovichtmb@mail.ru;

<sup>2</sup>FGBOU VO «Grozny state oil technical University named after academician M.D. Millionshchikova», Grozny, e-mail: max15.68@mail.ru

---

The issues of interaction of modern society with the increasing number of socio-demographic group of elderly people are becoming increasingly important. The main problem is that in the history of mankind there has not been an example of the implementation of large-scale projects regarding this category of population. This is primarily due to the fact that the older age group as a mass social phenomenon appears only in the second half of the twentieth century. In this regard, there are problems caused by the need for socially useful application of social, intellectual and physical activity of citizens of the older generation. All of the above initiated a study of the authors of the article on the possibility of organizing physical recreation for the elderly, its priorities and methods of organization. The paper presents some results of research conducted in various regions of Russia devoted to the justifications of the rational organization of leisure of elderly people, as well as the needs of the surveyed in health promotion and maintenance of physical activity. In the context of the study in the field of recreational activities and its organization, quite clearly defined a number of pedagogical conditions necessary to provide professional advice, technological support and recreational activities: organizational; educational; health and recreation.

---

Keywords: physical activity, elderly people, physical recreation, leisure activities, pedagogical conditions of physical recreation.

Трансформационные социально-политические процессы последних десятилетий явно фокусируют спектр программных мероприятий на решение проблем людей пожилого

возраста. Это связано, в первую очередь с тем, что сформировавшаяся в советские годы социальная сфера перестала справляться с задачами социального регулирования.

В связи с резким увеличением продолжительности жизни в нашей стране особое значение приобретает проблема поддержания физической активности и социальной полезности людей старших поколений. В изложенном контексте становится очевидной актуальность развития системы мероприятий, способствующих как эффективному использованию свободного времени, так и развитию социально полезного потенциала лиц пожилого возраста.

Заявленная позиция поддерживается первыми лицами государства. Президент России В.В. Путин и премьер-министр Д.А. Медведев в выступлениях на различных уровнях отмечают необходимость рационального использования свободного времени людьми пожилого возраста: «...нужно пользоваться тем, что остаётся кроме работы – это и творческие увлечения, общение, занятия спортом...» [1].

По мнению таких отечественных специалистов, как С.М. Аслаханов и М.А. Эльмурзаев, действенным средством поддержания и укрепления здоровья людей является рекреационная деятельность [2]. Ее эффективность в определяющей степени зависит от соответствия организационных и содержательных характеристик деятельности индивидуально-личностным и социально-групповым особенностям конкретной группы населения. К таким особенностям относятся возрастные психофизиологические показатели, состояние здоровья, интересы и предпочтения в сфере досуга и т.д.

Следовательно, для грамотной организации физической рекреационной деятельности людей пожилого возраста, как средства поддержания и укрепления их физического и психосоциального здоровья, необходим отбор ее содержания в соответствии с объективными характеристиками и субъективными запросами потенциальных участников.

Краткий обзор сложившейся ситуации позволил выявить сложившееся противоречие между объективной необходимостью в эффективной организации физической рекреационной деятельности людей пожилого возраста и практической невозможностью обеспечения данного процесса ввиду недостаточности знаний о его содержательных основах для указанной категории населения.

Цель проведенного исследования заключается в получении предварительных данных о приоритетном направлении физической рекреационной деятельности для людей пожилого возраста, а также в определении педагогических условий его реализации.

Задачами исследования явились:

- теоретически обосновать с позиции психолого-педагогического дискурса значение физической рекреационной деятельности людей пожилого возраста;

- выявить мотивы формирования физических рекреационных интересов категории граждан пожилого возраста;

- определить ключевые направления физической рекреационной деятельности людей пожилого возраста как целевого ориентира при проектировании педагогических условий организации их физических нагрузок.

### **Материалы и методы исследования**

Авторы статьи получили предварительные данные, значимые для планирования и практической реализации физической рекреационной деятельности лиц пожилого возраста. Проведенное исследование охватывало несколько регионов РФ: Москва, Санкт-Петербург, Грозный, Воронеж, Тамбов.

В соответствии с поставленными задачами в ходе исследования были использованы следующие группы методов:

- теоретические: анализ философской, социологической, психологической и педагогической литературы по проблеме исследования;

- эмпирические: приоритетным методом получения информации стал метод выборочного опроса, который включает: единицы наблюдения; генеральную совокупность пожилого населения – совокупность всех единиц наблюдения; выборку как часть генеральной совокупности, которая является репрезентативной, то есть отражает особенности всех единиц наблюдения;

- математической обработки: определение степени согласованности полученных ответов на некоторые вопросы анкеты проводилось посредством коэффициента конкордации Кендалла.

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

В контексте решения первой задачи были получены следующие выводы.

Давление социальных стереотипов настолько сильно, что большинство пожилых формирует свое поведение в соответствии со сложившимися шаблонами, конструируя при этом собственную беспомощность и бесполезность, намеренно создавая образ беспомощности, который со временем переходит во внутреннюю структуру личности, становясь одним из главных ступоров на пути к самореализации.

Современное российское научное поле пытается переосмыслить назначение и потенциальные возможности людей пожилого возраста. В контексте теории непрерывного образования в первую очередь рассматриваются проблемы профессионального образования, а также возможности повышения квалификации, совершенствования карьерного и личностного роста. Для граждан пожилого возраста организуются и активно функционируют специализированные образовательные программы в рамках сети региональных и

муниципальных библиотек, университеты третьего возраста, академии серебряного возраста, различные кружки и группы по интересам, выставки-продажи декоративно-прикладного искусства, биржи труда, ретро-кафе 55+ и пр.

Наиболее традиционными направлениями психолого-педагогической деятельности, обращенными на удовлетворение запросов пожилых граждан, по утверждению О.А. Мосиной [3; 4], является: интернет-образование; психолого-педагогическое образование, преимущественно разгрузочные тренинги и занятия ЗОЖ, где особое внимание уделяется физическим упражнениям и правильному распределению физической нагрузки.

Анализ совокупности социально-демографических, психологических, экономических, физических и других характеристик, присущих группе людей пожилого возраста, позволяет рассматривать занятия оздоровительной физической культурой как одно из оптимальных по многим параметрам (социально-коммуникативным, финансово-экономическим, психофизическим) средств поддержания жизненного тонуса людей пожилого возраста.

В пожилом возрасте правильно организованная физическая нагрузка становится все более значимой, так как благодаря ей становится возможным замедлить процессы старения, сохранить подвижность, а значит и продолжить активную социальную и личную жизнь.

В данном контексте становится возможным утверждать, что физические нагрузки не просто сводятся к примитивному удовлетворению потребностей в движении у пожилого человека, а должны способствовать восстановлению его сил и максимальной, в соответствии с возрастными ограничениями, физической подвижности. Следовательно, такая физическая деятельность носит оздоровительный или рекреационный характер.

Кроме того, изучая проблемы двигательной активности в пожилом возрасте, ряд зарубежных исследователей сделали вывод о том, что различия в уровне физической подготовленности у людей пожилого возраста становятся существенными только в условиях стресса, не отражаясь на личности в нормальном состоянии. Однако, учитывая особенности пожилого возраста как периода жизни, связанного с неотвратимыми потерями и, как следствие, с психоэмоциональными стрессами, становится очевидной необходимость наращивания физической состоятельности людей в пожилом возрасте.

Согласно исследованиям О.И. Загrevского, В.М. Кривошеевой, А.Б. Шарафеевой и др. физическая рекреация как социальный феномен имеет две ведущие функции: социально-оздоровительную и развлекательно-профилактическую [5]. Она формируется исходя из интересов и потребностей как отдельно взятого человека, так и целых групп населения и направлена на компенсацию психофизических и профессиональных потерь.

Для грамотной организации рекреационной деятельности людей пожилого возраста, как средства поддержания и укрепления их физического и психосоциального здоровья,

необходим отбор содержания в соответствии с объективными характеристиками и субъективными запросами потенциальных участников.

Исходя из теоретически обоснованного значения рекреационной физической деятельности людей пожилого возраста, были решены вторая и третья задачи исследования. Проведено эмпирическое исследование реальных потребностей геронтов в физической рекреационной деятельности. Во-первых, это позволило выявить мотивы формирования физических рекреационных интересов данной категории граждан. Во-вторых, стало основой для определения ключевых направлений и содержания физической рекреационной деятельности людей пожилого возраста как целевого ориентира при проектировании педагогических условий эффективной организации их физических нагрузок.

Реализуя поставленные задачи на территории городов Москва, Санкт-Петербург, Грозный, Воронеж, Тамбов, было проведено пилотное исследование. Опрос методом случайной выборки проводился в период с 2016 по 2018 год. В исследовании приняли участие 592 человека в возрасте от 55 до 75 лет. Соотношение участников 3 (395 – женщины) к 1 (197 – мужчины).

Респондентам были заданы вопросы:

1. Хотели бы Вы заниматься физкультурой, и если да, то какова причина таких занятий?
2. Какие виды физической активности, по вашему мнению, в наибольшей степени соответствуют Вашим запросам и состоянию здоровья?

По ответам на первый вопрос было выявлено желание пожилых людей заниматься физическими упражнениями. Подавляющее большинство опрошенных – 96% заявили о том, что регулярные физические нагрузки необходимы в пожилом возрасте. 51% респондентов отметили, что занимаются различными видами физических упражнений, 32% - занимаются регулярно от двух и более раз в неделю, 19% - занимаются время от времени, один и более раз в месяц.

45% участников опроса продемонстрировали наличие желания заниматься физическими упражнениями, однако указали на ряд факторов, не позволяющих им приступить к занятиям. В первую очередь, проблема касается особенностей здоровья. Пожилые люди не знают, какие упражнения могут быть им противопоказаны или, напротив, показаны при наличии определенных медицинских диагнозов. При условии создания специализированных групп здоровья они согласны приступить к регулярным занятиям.

Кроме того, проведенный опрос показал, что на первом месте у людей пожилого возраста находится мотив укрепления здоровья (94%), на втором – расширение круга общения (71%), и на третьем месте – желание сохранить физическую форму и фигуру (63%). Полученные данные демонстрируют осмысленное стремление пожилых людей к здоровому

образу жизни и расширению, равно как сохранению физической активности в пожилом возрасте.

Отдельного внимания заслуживает позиция, демонстрирующая уже заявленное многими отечественными исследователями стремление избежать социальной изоляции, неизменно нарастающей у пожилых людей по окончании периода трудовой деятельности. Значимым, по мнению авторов, является и то, что группа пожилых респондентов адекватно относится к инволюционным изменениям собственной внешности и стремится не омолодить тело, а поддержать его, сохранить физические возможности.

Характеристики ответов респондентов пожилого возраста, полученных на второй вопрос, приведены в таблице.

Виды физической активности людей пожилого возраста

| №  | Виды физической активности          | Кол-во опрошенных (%) |            |     |
|----|-------------------------------------|-----------------------|------------|-----|
|    |                                     | да                    | сомневаюсь | нет |
| 1. | Участие в спортивных мероприятиях   | 2                     | 40         | 58  |
| 2. | Ежедневная гимнастика               | 38                    | 52         | 10  |
| 3. | Регулярные занятия йогой            | 29                    | 8          | 63  |
| 4. | Совершение пробежек                 | 6                     | 23         | 71  |
| 5. | Занятия фитнесом                    | 56                    | 38         | 6   |
| 6. | Парные, групповые и одиночные танцы | 51                    | 22         | 27  |
| 7. | Затруднились с ответом              | 4                     | -          | -   |

Итак, большая часть опрошенных (56%) изъявили желание заниматься фитнесом, причем дополнительно 28% отметили, что они предпочитают групповые занятия. 51% опрошенных выразили желание заниматься танцами, причем более половины также отметили приоритет парных и групповых танцев. Остальные отмеченные респондентами рекреационные физические потребности находились в диапазоне менее 50%, поэтому на данном этапе исследования как существенные не рассматривались.

Так как достоверность различий полученных результатов 56% и 41% является незначительной ( $P < 0,05$ ), решение о выборе приоритетного направления физической рекреации для людей пожилого возраста определили, разделив полученные ответы по гендерному признаку: положительно на позицию «парные и одиночные танцы» ответили 129 женщин и 55 мужчин – соотношение 2 : 1, а на позицию «регулярные занятия фитнесом» положительный ответ дали 186 женщин и 127 мужчин, что может соответствовать соотношению 1 : 1.

Становится очевидным, что приоритетным направлением рекреационной физической деятельности для людей пожилого возраста является фитнес.

### **Выводы**

Проектируя рекреационные физические занятия, специалисту в сфере физической культуры необходимо учитывать, что двигательная активность в пожилом возрасте будет иметь тенденцию регулярности в том случае, если будет сопровождаться положительными эмоциями. В данном конкретном случае существенным фактором может являться организация занятий в группе, на что указали более половины опрошенных.

Кроме того, средства и методы, предлагаемые людям пожилого возраста, не должны сказываться отрицательно на самочувствии в целом из-за чрезмерной или, напротив, недостаточной физической нагрузки. Для пожилых людей необходимо давать нагрузки средней и малой интенсивности в течение всего цикла разработанного комплекса упражнений, так как именно в условиях такого режима достигается согласованная деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, а также опорно-двигательного аппарата.

Учитывая полученные результаты, необходимо отметить, что в соответствии с типичными потребностями людей пожилого возраста в области рекреационной деятельности и ее организации сегодня в государственном масштабе необходимо создание следующих педагогических условий:

- организационных – обеспечение консультационного, методического и др. сопровождения пожилых людей для ориентирования их в индивидуально-целесообразном содержании физической рекреационной деятельности, для оказания помощи во включение в существующие варианты физической активности; создание групп здоровья для проведения активного досуга, в том числе совместных занятий фитнесом;

- просветительских – проведение индивидуальных консультаций и групповых лекций, бесед по вопросам здорового образа жизни, физкультурно-оздоровительных технологий, физической рекреации и т.п.;

- оздоровительно–рекреационных – организация совместных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

### Список литературы

1. Заседание президиума Госсовета по вопросам развития системы социальной защиты пожилых людей // Портал «Президент России». [Электронный ресурс]. URL: <http://www.kremlin.ru/news> (дата обращения 15.02.2019).
2. Аслаханов С.М., Эльмурзаев М.А. Соотношение физической рекреации, физической культуры и общей рекреации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 9 (151). С. 19-24.
3. Мосина О.А. Проблемы интеграции людей пожилого возраста в образовательное пространство // Теоретические и практические аспекты социальной педагогики и психологии девиантного поведения: сборник научных трудов. 2017. С. 158-160.
4. Мосина О.А. Педагогическая модель геронтообразования // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 3 (70). С. 268-270.
5. Шарафеева А.Б., Загrevский О.И. Моделирование процесса формирования профессиональной компетентности в рекреационной деятельности будущих бакалавров по физической культуре // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 349. С. 172-176.