

Т.А. Янбухтин¹, Е.В. Тарасенкова²

¹ Центр физической культуры и спорта ЮВАО г. Москвы,
109652 г. Москва, Российская Федерация

² Школа 1357 «На Братиславской»,
109451 г. Москва, Российская Федерация

Актуализация здорового образа жизни старшего поколения в условиях мегаполиса

В статье укрепление здоровья населения связывается с необходимостью выявления и внедрения в практику здорового образа жизни горожан старшего поколения современных здоровьесберегающих технологий в рамках спортивного направления проекта «Московское долголетие». Авторами проведено анкетирование среди лиц старшего возраста Юго-Восточного округа г. Москвы – самостоятельно занимающихся физкультурой и физически неактивных людей. Опрос показал необходимость расширения зоны физкультурно-оздоровительной деятельности, популяризации знаний о способах и средствах укрепления здоровья, которые тем самым включаются в систему внутренних ценностей личности, становятся руководством к действию и моделью поведения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, старшее поколение, мегаполис, «Московское долголетие»

ССЫЛКА НА СТАТЬЮ: Янбухтин Т.А., Тарасенкова Е.В. Актуализация здорового образа жизни старшего поколения в условиях мегаполиса // Педагогика и психология образования. 2019. № 4. С. 39–50. DOI: 10.31862/2500-297X-2019-4-39-50

DOI: 10.31862/2500-297X-2019-4-39-50

T. Yanbukhtin¹, E. Tarasenkova²

¹ Center of Physical Culture and Sports of Moscow,
Moscow, 109652, Russian Federation

² School 1357 "Na Bratislavskoy",
Moscow, 109451, Russian Federation

Actualization of the healthy lifestyle of the older generation in a megapolis

In the article, improving public health is associated with the need to identify and introduce into practice a healthy lifestyle for citizens of the older generation of modern health-saving technologies as part of the sports direction of the "Moscow Longevity" project. The authors conducted a survey among older people in the South-Eastern District of Moscow who are independently engaged in physical activities and physically inactive people. The survey showed the need to expand the area of fitness and health activities, to popularize the knowledge about the ways and means of promoting health, which are thereby included in the system of personal values of the individual, becoming a guide to action and a behavior model.

Key words: healthy lifestyle, older generation, megapolis, "Moscow Longevity"

CITATION: Yanbukhtin T.A., Tarasenkova E.V. Actualization of the healthy lifestyle of the older generation in a megapolis. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2019. No. 4. (In Russ.) Pp. 39–50. DOI: 10.31862/2500-297X-2019-4-39-50

Серьезное внимание спортивно-оздоровительной работе с населением уделяется во всех развитых и развивающихся странах. На сегодняшний день сохранение здоровья нации, повышение качества жизни граждан России является одним из основных направлений государственной политики, поэтому особую значимость приобретают оздоровительные технологии, которые оптимизируют систему ценностных ориентаций человека, реинтегрируют мотивацию на здоровье в структуру высших ценностей существования личности. Сохранение здоровья человеческой цивилизации – одна из наиболее актуальных проблем современного

общества, поэтому Всемирная организация здравоохранения отводит особую роль разработке и пропаганде программ, ориентированных на охрану и укрепление здоровья [5].

В работах В.Г. Агеевца, В.А. Астахова, Г.П. Богданова, Н.Г. Валентиновой, Н.Н. Визитей, Г.В. Дивиной, А.Г. Киришук, О.А. Мильштейна, В.П. Моченова, Б.И. Новикова и др. отмечается, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) является научным и бытовым понятием, включающим потребность современного общества в здоровье, физическом совершенстве человека, в физической культуре личности.

Ведущие российские ученые (В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев, А.А. Исаев и др.) отмечают, что спортивно-оздоровительная деятельность (массовый спорт, спорт для всех) способствует развитию биологических и социальных потребностей, оказывает положительное влияние на многие стороны жизнедеятельности.

Вместе с тем, в условиях экономической нестабильности и кризисных явлений в общественной жизни возникли противоречия, которые породили проблемы, сдерживающие развитие такой важнейшей социальной сферы, как спортивно-оздоровительная. К их числу следует отнести: мотивационные – вследствие отсутствия у большинства граждан потребности укреплять свое здоровье через физическую культуру и спорт; правовые – в результате несовершенства научной организации и эффективной нормативно-правовой базы функционирования системы в условиях кризисного состояния экономики; организационные – по причине недостатка клубов, секций и групп по месту жительства оздоровительной направленности, учебных учреждений дополнительного образования, готовящих специалистов в этой отрасли и др. [4].

Вместе с тем следует отметить, что проблемы, связанные с охраной и укреплением здоровья населения в разных регионах различны, поскольку напрямую зависят от экономических, территориальных, социальных, этнических и многих других условий [1].

Нами было проведено анкетирование среди лиц старшего возраста Юго-Восточного округа г. Москвы – самостоятельно занимающихся физкультурой и физически неактивных людей. Опрос показал необходимость расширения зоны физкультурно-оздоровительной деятельности, популяризации знаний о способах и средствах укрепления здоровья, которые тем самым включаются в систему внутренних ценностей личности, становятся руководством к действию и моделью поведения.

На вопрос «Чем Вас привлекают спортивно-оздоровительные занятия?» мы получили следующие ответы: укрепление и поддержание здоровья – 15 и 25%, соответственно, потребность в физической нагрузке – 10,2 и 1,5%, улучшение внешнего вида – 7,1 и 35,2%, ничем не привлекают,

не знаю – 2,1 и 39,8%. Отвечая на вопрос «Что Вы лично делаете для укрепления здоровья?», «самодеятельные» физкультурники намного чаще указывали такие варианты ответа, как «физическая активность, спорт» и «соблюдение режима дня, труда и отдыха», в то время как в группе физически неактивных граждан более частым был ответ «ничего».

Существующая ныне проблема ориентации городского населения «третьего» поколения на формирование здорового образа жизни указывает на важность поиска новых, нестандартных подходов к сохранению здоровья жителей мегаполиса. Задача поиска и прогнозирования новых методов, приемов, технологий, соответствующих форм организации деятельности в этом направлении и нового ее содержания имеют большое практическое значение (В.П. Беспалько, Н.А. Бирюков, В.Н. Гончаров, В.В. Давыдов, Д.Б. Эльконин и др.).

Здоровьесберегающие технологии – это психолого-педагогических приемы и методы работы, подходы к реализации возможных проблем сохранения здоровья людей. Их следует рассматривать как позитивную концепцию, в которой за основу берутся социальные, личностные, а также физические возможности человека.

Физическое здоровье жителя мегаполиса имеет свою специфику. Рассмотрим условия проживания в большом городе и возможности спортивно-оздоровительной сферы в повышении компонентов здоровья за счет формирования ЗОЖ граждан старшего поколения.

По данным 2015 г., регулярно физической культурой и спортом занимались 20% москвичей, а в более 22 тысяч физкультурно-массовых мероприятий, проводимых в Москве, принимают участие около 2,1 млн человек. Массовые спортивно-зрелищные мероприятия, проводимые в мегаполисе, направлены на популяризацию и стимулирование интереса к здоровому образу жизни, в том числе с помощью средств массовой информации, демонстрацию позитивных примеров ЗОЖ, создание условий, чтобы было невыгодно быть «нездоровым» [5].

В столице активизируются необходимые организационные решения: восстанавливаются службы, обеспечивающие физкультурно-спортивную работу с населением; развивается массовое городское движение «Московский двор – спортивный двор»; увеличивается число спортивных мероприятий в жилых микрорайонах, растет количество занимающихся в спортивных секциях и группах по месту жительства; особое внимание уделяется формированию культуры здорового образа жизни [6].

Залогом успешного развития процесса формирования ЗОЖ у старшего поколения является эффективное его сопровождение, т.е. важно привлекать к нему правильно мотивированных, обученных и обладающих

необходимыми для данной работы знаниями людей. В связи с этим востребованность грамотных специалистов по сопровождению людей пожилого возраста крайне высока.

К сожалению, в современном обществе распространено нежелание принять старость как необходимый возрастной этап, существует много негативных стереотипов в видении пожилого человека как одинокого, нездорового, несчастного. Однако это совсем не так. Поэтому для специалистов, работающих со старшим поколением, необходимо: знать и понимать особенности организации работы с данным контингентом; иметь необходимые знания о специфике данного возраста; уметь проводить индивидуальные и групповые формы работы с пожилыми людьми, разрабатывать и реализовывать программы сопровождения этих лиц, организовывать мероприятия, направленные на повышение качества их жизни.

Для практической работы со старшим поколением важными являются такие личностные качества, как заинтересованность, толерантность, эмоциональная выносливость, открытость мышления, стремление к познанию, эмпатийность, проницательность, чуткость, коммуникабельность, организаторские способности, чувство юмора [2; 3].

Отсюда и возникает проблема привлечения более качественного в профессиональном плане работника, создание условий для его творческого и профессионального развития, более полное использование его знаний и навыков. К сожалению, в российской практике не наблюдаются масштабные действия в плане подготовки специалистов в данной области.

Основными показателя профессиональной компетентности специалиста в физкультурно-оздоровительной работе со старшим поколением, на наш взгляд, можно назвать:

- психолого-педагогические знания о сущности своего профессионального труда, о психологическом развитии и возрастных особенностях той категории лиц, с которыми он работает;
- специально-профессиональные и психолого-педагогические умения, обеспечивающие возможность грамотно осуществлять воздействие на лиц всех возрастов с целью достижения определенного результата.
- познавательные (гностические) умения, которые предполагают легко ориентироваться в процессе, распознавая внутреннее состояние контингента;
- организаторские способности;
- коммуникативные умения: умение общаться, обмениваться информацией и на этой основе налаживать педагогически целесообразные отношения с участниками физкультурно-образовательного процесса.

Правительство РФ в 2016 г. утвердило Стратегию действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 г., в котором предусматривается: создание спортивно-оздоровительных обществ для всех возрастов; формирование условий для использования знаний, опыта, потенциала граждан старшего поколения; проявление заботы о гражданах, относящихся к старшему поколению и оказание им необходимой помощи; создание условий, обеспечивающих возможность для граждан старшего поколения вести здоровый образ жизни на основе систематических занятий физической культурой [<http://base.garant.ru/71322816>].

В связи с этим предусмотрены: разработка физкультурно-оздоровительных программ; создание условий для физкультурно-оздоровительных занятий; привлечение волонтеров (инструкторов по физической культуре и спорту) для работы с лицами старшего возраста.

В рамках компетентностного подхода к основам здоровьесберегающей компетентности старшего поколения мы относим: свойства личности, направленные на сохранение физического, социального, психического и духовного здоровья своего и окружающих; способности организовать здоровый образ жизни; мотивированность на приобщение к здоровому образу жизни; готовность к освоению опыта здоровьесберегающей деятельности; потребность в освоении способов сохранения своего здоровья.

Проект «Московское долголетие» – проект для москвичей, которые хотят вести активный образ жизни и использовать все возможности города для самореализации. Проект Мэра Москвы стартовал 1 марта 2018 г. Он направлен на повышение качества жизни москвичей старшего возраста. Он помогает им укрепить здоровье, получить новые знания, умения, творческое развитие. Его участникам предоставлен выбор разных видов спорта в зависимости от интересующего направления, пожеланий и физических возможностей (<https://www.mos.ru/city/projects/dolgoletie/>).

По сведениям столичного Департамента труда и социальной защиты населения, на 1 января 2019 г. в проекте участвуют более 190 тысяч москвичей в возрасте старше 55 лет, которые активно посещают бесплатные кружки и секции, мастер-классы и лекции, занимаются творчеством, спортом, саморазвитием и ведут активный образ жизни (<https://dszn.ru/deyatelnost/Proekt-Mera-Moskovskoe-dolgoletie>).

Данный проект называют временем новых возможностей. Благодаря ему 35,7% его участников отмечают улучшение настроения и общего самочувствия; 31,4% расширили круг знакомых, завели новых друзей; 22% получили возможность любимым делом и хобби. Данный опрос

1600 участников проекта проведен Институтом дополнительного профессионального образования Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы (<https://dszn.ru/deyatelnost/Proekt-Mera-Moskovskoe-dolgoletie>).

Для достижения поставленных в проекте целей необходимо обеспечить организацию социально-воспитательной работы по месту жительства; создать действующие модели и социальные технологии, обеспечивающие эффективное социальное взаимодействие субъектов, осуществляющих работу с населением по месту жительства; повысить качество разработки и реализации культурно-досуговых программ, развивать новые направления, внедрять «клубные технологии» самоорганизации и самоуправления; обеспечить субъектов, осуществляющих организацию работы с населением по месту жительства, профессиональными кадрами в области управления, финансов, экономических отношений, маркетинга, социального проектирования; модернизировать материально-техническую базу, обеспечивающую работу с населением по месту жительства, включая внедрение экспертных исследований. При разработке и утверждении проектов планировки и реконструкции территорий районов города Москвы следует учитывать необходимость выделения нежилых помещений для ведения досуговой и социально-воспитательной работы с населением по месту жительства; организовать информационную поддержку работы с населением по месту жительства посредством максимального использования возможностей интернет-технологий и т.д. (<http://docs.cntd.ru/>).

Приведем классификацию современных технологий сохранения и стимулирования здоровья и выделим наиболее востребованные среди населения здоровьесберегающие технологии, а также возможности ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительной работы среди старшего поколения.

1. Оздоровительные технологии, направленные на укрепление физического здоровья и повышение ресурсов организма, включают:

- общефизическую подготовку как одну из наиболее доступных форм занятий физическими упражнениями для лиц пожилого возраста;
- утреннюю гимнастику, выполняемую утром после сна и способствующую ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию;
- оздоровительный бег – наиболее простой и доступный вид упражнений;
- занятия по скандинавской ходьбе или прогулки скандинавским шагом, являющиеся одним из наиболее популярных направлений проекта «Московское долголетие»;

- оздоровительный фитнес, направленный на достижение и поддержание физического благополучия и снижение риска развития заболеваний;
- пилатес – система физических упражнений, разработанная для реабилитации людей после травм, при нарушениях системы опорно-двигательного аппарата;
- оздоровительное плавание, способствующее развитию общей и специальной выносливости, укреплению дыхательной мускулатуры, повышению обмена веществ, лучшей адаптации организма к изменениям температуры внешней среды и т.д.;
- лыжные прогулки, используемые в регионах с соответствующими климатическими условиями;
- велосипедные прогулки;
- занятия спортивными играми (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон, настольный теннис, дартс, шахматы, шашки и т.д.).

II. *Технологии обучения здоровью и воспитания культуры здорового образа жизни* базируются на традициях методики физического воспитания и валеологического образования и осуществляются на трех уровнях:

1) социальном: пропаганда и популяризация ЗОЖ, информационно-просветительская работа (реклама, радио, телевидение, Интернет);

2) инфраструктурном: при наличии свободного времени и материальных средств;

3) личностном: сформированность ценностных ориентиров человека.

III. *Воспитание культуры здоровья у лиц старшего возраста* – в рамках города и округа проводятся открытые соревнования в комплексной эстафете, по петанку и дартсу, массовые старты по ходьбе, спортивные праздники для лиц с ОВЗ; физкультурно-спортивный праздник с возможностью выполнения нормативов ВФСК ГТО; турниры по настольному теннису; городские осенние фестивали; спортивные мероприятия с соревновательным эффектом; встречи и мастер-классы; творческие мероприятия; профилактическая и просветительская работа.

В рамках нашего исследования мы изучили деятельность Центр физической культуры и спорта ЮВАО г. Москвы на предмет использования традиционных и инновационных здоровьесберегающих технологий и игровых форм, внедренных в практическую деятельность, а с помощью обследования сформированности у жителей старшего возраста навыков здорового образа жизни выявляли наиболее эффективные из них.

Исследованием было охвачено 60 жителей старшего возраста. Использовались наиболее востребованные здоровьесберегающие технологии: прогулки скандинавским шагом – 24 человека, лыжные прогулки – 16 человек, оздоровительное плавание – 20 человек.

На первом этапе осуществлялось изучение горожан старшего возраста с целью выявления у них здоровьесберегающей компетентности. Нами были определены исходные уровни сформированности у них культуры здорового образа жизни и мотивированности на выбор того или иного вида здоровьесберегающей технологии. Мотивационный критерий оценивался по следующим показателям: мотивы выбора здоровьесберегающей технологии, желание освоить навыки здорового образа жизни и стремление к повышению компетентности. Личностный критерий оценивался по качеству физической подготовки и состоянию здоровья. Поведенческий проявлялся в уровне осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности.

Результаты диагностики показали, что 65% испытуемых имеют желание заниматься спортивно-оздоровительной деятельностью, но имеют низкий уровень сформированности культуры здорового образа жизни; 28% – средний уровень, и 7% – высокий уровень. Полученные результаты исследования свидетельствовали о необходимости проведения работы по повышению уровня сформированности культуры здорового образа жизни горожан старшего возраста с помощью здоровьесберегающих технологий.

Мы понимали, что не все участники данного процесса имели необходимые психолого-педагогические знания, и потому их необходимо было специально обучать или инструктировать, т.к. спортивно-оздоровительная деятельность по месту жительства – особая среда, на пространстве которой синтезируется воспитательный, тренировочный и оздоровительный процесс. Поэтому нами была проведена предварительная работа:

а) с инструкторами/тренерами с целью выявления уровня их научно-методической подготовки, желания работать с данным контингентом, имеющийся у них опыт деятельности и общения с данной категорией граждан. В процессе инструктажа нами использовались моделирование педагогического общения с лицами старшего поколения, ситуаций общения между экспериментируемыми, ролевые игры, социально-психологический тренинг, методы тестирования и анкетирования;

б) с горожанами старшего возраста с целью выявления положительной динамики в усвоении знаний о здоровом образе жизни и превращении их в убеждения, сформированности навыков и умений сохранять и укреплять свое здоровье и уровня воспитанности, ответственного отношения к здоровью своему и окружающих. В процессе бесед, анкетирования, общения мы определяли наиболее востребованные здоровьесберегающие технологии формирования ЗОЖ старшего поколения.

При организации спортивно-оздоровительной деятельности основное внимание уделялось: изучению возможностей здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни старшего поколения по месту жительства; разработке и практическому внедрению наиболее эффективных здоровьесберегающих технологий при построении спортивно-оздоровительной деятельности старшего поколения; определению приоритетных направлений деятельности центров физической культуры и спорта.

Со всеми участниками были проведены беседы об основах здорового образа жизни, правильном питании и умении прислушиваться к своему организму, чтобы распознать сигналы, при которых стоит обращаться к врачу.

По результатам анкетирования нами выявлено, что подавляющее большинство опрошенных представителей старшего поколения изъявляет желание заниматься физкультурой и спортом на открытом воздухе, 2–3 раза в неделю, летом в утреннее время, весной и осенью днем, а зимой желательно в закрытых помещениях, спортивных залах, на тренажерах и в бассейнах.

Кроме этого, у занимающихся устойчиво сформировались ценности здоровья, отношение к нему, потребность в здоровом образе жизни; повысилась ответственность за свое здоровье.

По результатам исследования нами отмечен повышенный интерес представителей старшего поколения к определенным формам и методам занятий спортивно-оздоровительной направленности и здоровьесберегающих технологий.

В ходе организации спортивно-оздоровительной деятельности с помощью здоровьесберегающих технологий у горожан старшего поколения формировались умения и навыки соблюдения здорового образа жизни, опыт поведения, соответствующего здоровому образу жизни.

Естественно, к каждому участнику осуществлялся индивидуальный подход как важный принцип педагогики, направленный на управление развитием человека, основанный на глубоком знании черт его личности, условий жизни, личностных интересов и состояния здоровья.

В ходе исследования проводились беседы, опросы и анкетирование его участников с целью выявления реального личностного состояния для коррекции процесса формирования культуры здорового образа жизни на протяжении всего исследования.

Таким образом, практический эксперимент позволил нам выявить в ходе исследования положительную мотивацию на ведение здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья; потребность

к занятиям физической культурой как важнейшее средство здорового образа жизни; ценностное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни, к активной досуговой деятельности; знания о здоровом образе жизни, способах его соблюдения, о путях поддержания и укрепления здоровья; умения и навыки соблюдения здорового образа жизни.

Библиографический список / References

1. Абдурашитова Ш. А. Пропаганда здорового образа жизни – одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения // Молодой ученый. 2017. № 7. С. 128–131. [Abdurashitova S.A. Promotion of a healthy lifestyle – one of the main directions of hygienic education and education of the population. *Molodoj Uchenyj*. 2017. No. 7. Pp. 128–131. (In Russ.)].
2. Пыжов А.Н., Франтасьева М.Н. Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства. М., 2010. [Pyzhov A.N., Frantasiyeva M.N. Rekomendacii po organizacii fizkul'turno-ozdorovitel'noj i sportivnoj raboty s naseleniem po mestu zhitel'stva [Recommendations on organization of sports and health improvement and sports work with the population at the place of residence]. Moscow, 2010.]
3. Тиунова О.В. Организация физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста: Методические рекомендации. М., 2010. Tiunova O.V. Organizaciya fizkul'turno-ozdorovitel'noj raboty s lyud'mi pozhilogo vozrasta [Organization of sports and health work with elderly people]. Moscow, 2010.]
4. Филиппов Н.Н. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства в современных социально-экономических условиях: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 2005. [Filippov N.N. Organizatsiya i sodержaniye fizkul'turno-ozdorovitel'noy raboty s naseleniyem po mestu zhitel'stva v sovremennyh sotsial'no-ekonomicheskikh usloviyah [Organization and maintenance of physical and recreational work with the population in the place of residence in modern socio-economic conditions]. PhD thesis. Moscow, 2005.]
5. Энциклопедия социальных практик поддержки пожилых людей в Российской Федерации / Под ред. проф. Е.И. Холостовой, проф. Г.И. Климантовой. М., 2015. [Entsiklopediya sotsial'nyh praktik podderzhki pozhilykh lyudey v Rossiyskoj Federatsii [Encyclopedia of social practices for older persons in the Russian Federation]. E.I. Holostova, G.I. Climantova (eds.). Moscow, 2005.]
6. Янбухтин Т.А. Формирование культуры здорового образа жизни старших подростков в детских спортивно-оздоровительных объединениях по месту жительства: Дис. ... канд. пед. наук. М., 2012. [Yanbuhtin T.A. Formirovaniye kul'tury zdorovogo obraza zhizni starshih podrostkov v detskih sportivno-ozdorovitel'nyh obyedineniyah po mestu zhitel'stva [Formation of a culture of healthy lifestyle of older teenagers in children's sports and health associations in the place of residence]. PhD Diss. Moscow, 2012.]

Статья поступила в редакцию 03.07.2019, принята к публикации 24.08.2019

The article was received on 03.07.2019, accepted for publication 24.08.2019

Сведения об авторах / About the authors

Янбухтин Тимур Александрович – кандидат педагогических наук; старший инструктор-методист ГБУ «Центр физической культуры и спорта ЮВАО г. Москвы»

Timyr A. Yanbukhtin – PhD in Pedagogy; senior instructor-methodologist, State Budgetary Institution “Center of Physicalculture and Sport of the South-Eastern Administrative Okrug of Moscow”

E-mail: timur.1980@bk.ru

Тарасенкова Екатерина Владиславовна – учитель физической культуры, Школа 1357 «На Братиславской», г. Москва

Ekaterina V. Tarasenkova – teacher of Physical Culture, School 1357 “Na Bratislavskoy”, Moscow

E-mail: Tarasenkova@yandex.ru