

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

СОЦИАЛЬНО-ТЕОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ ИМЕНИ МИТРОПОЛИТА
МОСКОВСКОГО И КОЛОМЕНСКОГО МАКАРИЯ (БУЛГАКОВА)

КАФЕДРА СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

**ПОВЫШЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ
СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа
очной формы обучения, группы 87001402
Рубаненко Антона Владимировича

Научный руководитель:
кандидат педагогических наук
кафедры социальной работы
Никулина Т.В.

Рецензент:
Директор МБУ «Комплексный
центр социального
обслуживания населения города
Белгорода»
Севостьянова И.А.

БЕЛГОРОД 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	8
1.1. Теоретические подходы к исследованию проблемы повышения социальной активности граждан пожилого возраста.	8
1.2. Специфика физкультурно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста.	22
2. ПОВЫШЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ.	35
2.1. Роль и место физкультурно-оздоровительной деятельности в повышении социальной активности пожилых людей в комплексном центре социального обслуживания населения.	35
2.2. Социальный проект «Команда молодости нашей».	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	60
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	63
ПРИЛОЖЕНИЯ	70

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы исследования. В 2017 году численность пожилых людей в России составила более 35 млн человек. Важно отметить, что эта цифра стремительно растет. Согласно демографическим прогнозам, к 2020 году доля людей пожилого возраста перейдет за 1/3 от общего количества населения страны. Для того, чтобы роль пожилых людей как носителей опыта, знаний усиливалась, важно направлять данную категорию граждан к оздоровительной работе над собой, мотивировать их, побуждать к активному образу жизни. Одним из наиболее эффективных средств профилактики заболеваемости и старения являются занятия физической культурой. Учеными установлена зависимость между здоровьем тела и здоровьем духа, между мышлением, речью и уровнем двигательной активности.

При определенных условиях пенсионный возраст может стать плодотворным и благоприятным временем для культурной, творческой, педагогической и образовательной деятельности, для развития потенциала и реализации новых интересов и возможностей, возникновения и удовлетворения новых культурных потребностей, а также для развития и совершенствования самого человека.

Как показывают исследования, чем активнее образ жизни, тем дольше сохраняются интеллектуальные способности человека. Жизненные успехи продлевают жизнь наравне с физической активностью, поэтому важным является создание благоприятной психоэмоциональной сферы средствами культуры, образования, общения в процессе ресоциализации [43].

Люди пожилого возраста, которые имеют проблемы со здоровьем, в наименьшей степени удовлетворены жизнью и практически не проявляют социальную активность. При значительной доле от общей численности населения данная проблема влияет на социальную стабильность. Эта

категория граждан нуждается в постоянной комплексной помощи специалистов социальных служб.

Физкультурно-оздоровительная работа с пожилыми людьми является хорошим средством досуга, что важно с точки зрения социально-культурной реабилитации людей пожилого возраста. Занятия спортом позволяют избежать социального отчуждения.

Практически в каждом муниципальном образовании создаются спортивные клубы по месту жительства, где пожилые люди могут заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью, с каждым годом их число растет. Применяется практика проведения физкультурно-оздоровительной работы и в таких социальных учреждениях, как комплексные центры социального обслуживания населения, центры социальной реабилитации и др.

Оздоровительные занятия с пожилыми людьми позволяют улучшить как физическое здоровье, так и социальное. Систематические мероприятия в группах способствуют расширению функциональных возможностей организма, замедлению изменений, связанных со старением, творческому и социальному долголетию, повышают социальную активность.

Степень разработанности проблемы исследования. Вопросами геронтологии, связью продолжительности жизни и соблюдения здорового образа жизни ученые начали заниматься более ста лет назад (И.И. Мечников, Клод Бернар).

Концептуальные аспекты проблемы рассматривались в общетеоретическом плане в работах социологов и представителей смежных наук (Т. Парсонс, А. Маслоу, Р. Мертон, Т.И. Заславская, В.А. Ядов, В.С. Степин, А.Г. Здравомыслов, В.И. Жуков, Г.В. Осипов, А.В. Дмитриев)

Позднее, в советское время, над темами, связанными с процессами старения и взаимосвязи с оздоровительными мероприятиями, работали отечественные ученые В.В. Фролькис, А.А. Богомолец, В.П. Войтенко,

А.В. Нагорный. Основной пик их работы пришелся на непростые для страны сороковые годы.

Ряд таких специалистов, как В.А. Бароненко, В.Н. Люберцев, Л.А. Рапопорт, рассматривают двигательную активность как такой фактор, который определяет не только двигательную функцию организма, но и отвечает за адаптацию в социальной среде. С другой стороны, занятия по оздоровлению пожилых людей приводит к оптимизации жизнедеятельности организма и индивида.

Биологические и социальные основы физической культуры, особенности построения методических программ занятий для людей пожилого возраста, закономерности физических реакций описывали в своих трудах В.А. Пасиченко, Д.Н. Давиденко, Т.В. Карсаевская.

Формы, методы, технологии проведения физкультурно-оздоровительной работы, лечебной физической культуры раскрывают в своих трудах П.И. Белоусов, П.И. Готовцев, В.И. Дубровский, В.Н. Мошков, А.А. Минх.

Определенная теоретико-методологическая интерпретация социального содержания физкультурно-оздоровительной деятельности представлена социологией здоровья (И.С. Ларионова, Г.Х. Шингаров, Б.Г. Юдин, И.К. Лисеев) и социологией спорта (В.Н. Супиков, И.М. Быховская, Н.А. Пономарев, Л.И. Лубышева, В.Н. Столяров).

Вопросы организации и управления физкультурно-оздоровительной деятельностью в контексте педагогических исследований рассматривались такими учеными и специалистами, как Б.Г. Фадеев, В.У. Агеев, Н.Н. Бугров, К.В. Воронова, В.И. Жолдак, В.Д. Чепик, С.А. Корневский, М.Е. Кутепов, В.В. Кузин, И.И. Переверзин, В.Г. Камалетдинов, С.Э. Воронин. По этой причине рассматривались и отдельные стороны проблемы развития физической культуры и спорта, в том числе экономические и правовые (П.А. Виноградов, А.Н. Ефименко, С.И. Гуськов, В.Н. Уваров, Л.В. Аристова)

Анализ специальной литературы и публикаций в целом дает возможность утверждать, что к настоящему времени отечественной наукой накоплен значительный объем знаний об особенностях физкультурно-оздоровительной деятельности пожилых людей и повышения их социальной активности. Однако данная тема в условиях комплексных и реабилитационных центров изучена недостаточно. Вследствие этого возникает потребность в анализе влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность людей пожилого возраста в комплексном центре социального обслуживания населения.

Объект исследования: социальная активность людей пожилого возраста.

Предмет исследования: физкультурно-оздоровительная деятельность пожилых людей как средство социальной активности.

Цель исследования: анализ теории и практики внедрения физкультурно-оздоровительной деятельности для повышения социальной активности лиц пожилого возраста, разработка социального проекта.

В соответствии с поставленной целью дипломного исследования решаются следующие **задачи:**

1. Изучить и проанализировать теоретические подходы к исследованию проблемы повышения социальной активности граждан пожилого возраста.
2. Выявить специфику физкультурно-оздоровительной деятельности людей пожилого возраста в контексте социальной активности.
3. Определить проблемы организации физкультурно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста в контексте социальной активности в комплексном центре социального обслуживания населения.
4. Создать социальный проект «Команда молодости нашей» на базе комплексного центра социального обслуживания населения.

Теоретической основой исследования явились работы, раскрывающие сущность социальной активности лиц пожилого возраста через физкультурно-оздоровительную деятельность.

- сущность и особенности социальной активности лиц пожилого возраста (Г.М. Андреева, А.А. Аронов, О.В. Белоконь, М.В. Корнилова, И.К. Марченко, Е.Н. Холостова, В.Д. Шапиро, И.Н. Щендрик);

- влияние роли оздоровительной физической культуры на социальную активность (М.Д. Александрова, В.Д. Альперович, Р.Б. Бацман, О.А. Воронина, М.М. Греллер, Н.Ф. Дементьева);

- Технологии осуществления оздоровительных занятий (Ю.П. Галкин, Г.И. Красносельский, Р.Е. Мотылянская, И.В. Мурахов, П.Д. Марчук);

- Особенности физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми (В.К. Бальсевич, П.В. Будзен, Р.Д. Дибнер, А.В. Царик);

- Разработка методических программ, планов занятий по физической культуре для такой категории, как люди пожилого возраста (С.П. Евсеев, С.П. Емаев, Н.В. Кораблев, А.Д. Моловичко, В.Н. Мошков, Ж.К. Холодов, К.Д. Чермит).

Методы исследования. Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования: теоретические (анализ специальной литературы по данной проблеме, сравнение, синтез) и эмпирические методы исследования (анкетирование, экспертный опрос, контент-анализ документов).

Эмпирическая база исследования. Информационной базой исследования послужили: результаты анализа специальной литературы, результаты анализа специализированных интернет-сайтов по данной проблеме; интернет-сайтов учреждений социальной защиты населения Российской Федерации; научные публикации по заявленной теме; Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ., а также Уставы, Положения, отчетная и внутренняя

документация МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода».

Экспериментальной базой исследования послужили материалы авторского социологического исследования на тему «Специфика влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность людей пожилого возраста», проведенного в период прохождения производственной преддипломной практики в апреле 2018 года в МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода. Было исследовано влияние и роль физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность пожилых людей в условиях Комплексного центра социального обслуживания населения. В исследовании приняли участие 30 клиентов центра отделения социально-культурной реабилитации и 5 специалистов по социальной работе. Всего в исследовании приняли участие 35 человек.

Теоретико-практическая значимость исследования состоит в уточнении и интерпретации понятий «социальная активность» и «физкультурно-оздоровительная деятельность пожилых людей» путем анализа уже имеющихся определений. Выводы, полученные в результате исследования, можно использовать в деятельности учреждений, которые занимаются решением данной проблемы, путем внедрения разработанных методов повышения социальной активности лиц пожилого возраста через физкультурно-оздоровительную деятельность. Результаты исследования помогут определить слабые места в уже существующей системе физкультурно-оздоровительных мероприятий для пожилых людей, а также проследить необходимость изучения данного феномена.

Практическая значимость исследования заключается во внедрении социального проекта по созданию спортивного клуба для пожилых людей «Команда молодости нашей» на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода.

Апробация результатов исследования. Основные положения и результаты дипломного исследования были представлены в МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода для использования в профессиональной деятельности при физкультурно-оздоровительной работе с пожилыми людьми.

Структура работы. Выпускная классификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, приложения и списка литературы.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА В КОНТЕКСТЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Теоретические подходы к исследованию проблемы повышения социальной активности граждан пожилого возраста

В настоящее время наблюдается тенденция демографического старения населения. Вследствие этого возникает необходимость исследования социальной активности данной категории людей. Особый интерес вызывает поиск путей реализации социальной активности.

Положительный эффект в преодолении негативных стереотипов старости, а также позитивное влияние на социальное самочувствие человека в последние фазы жизненного цикла может оказать социокультурная и психическая активность людей пожилого возраста. Она подразумевает использование и активизацию всех жизненных ресурсов, на которые способен человек в старости для развития новых возможностей. Это необходимо для улучшения качества жизни пожилого человека. Кроме этого, ведёт к переосмыслению в общественном сознании роли и места пожилых людей в обществе и положительно сказывается на преодолении стереотипов в поведении и отношениях.

Подавляющее большинство пожилых людей соглашается с тем, что в их возрасте учёба, образование не нужны, и что их удел - заниматься внуками, забыв о своих желаниях и интересах. Многие считают естественным и нормальным, что с возрастом нарушается психика. Существование таких представлений о пожилых людях и самих лиц пожилого возраста негативно влияет на самооценку, формирование депрессивного состояния, на взаимодействие с окружающими.

Особенно остро проблема физической активности влияет на жизнедеятельность пожилых людей. Возможности граждан пожилого возраста существенно уменьшаются, вследствие процесса старения сопровождающегося ростом числа заболеваний сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем, органов дыхания и других болезней. Потеря двигательной активности может способствовать сужению социальных связей пожилого человека, уменьшению адаптации к новому образу жизни, отказу от привычных занятий. Кроме того, в пожилом и старческом возрасте человек особо нуждается не только общении, но и в совместной деятельности (например, досуговой или бытовой) со своими сверстниками. Однако ограничения в движении вследствие наличия одного или нескольких заболеваний приводят к тому, что пожилые ведут малоподвижный образ жизни и большую часть времени проводят дома или в стационарных или полустационарных учреждениях социального обслуживания, где этой проблеме не уделяется достаточно внимания.

Очевидно, что такая категория, как люди пожилого возраста, нуждается в должном внимании со стороны государства и общества. Данный факт связан с изменением социального статуса людей, их экономической зависимости. Одной из главных трудностей можно считать именно смену статуса пожилых людей, их стремление к максимальному продлению активной старости, к желанию не угасать как член общества, являться его частью и вносить определенный вклад. Вызвано это прекращением трудовой деятельности или её ограничением. Пожилыми людьми пересматриваются ценностные установки, ориентиры, образ жизни. Все это приводит к возникновению определенных затруднений в психологической и социально-бытовой адаптации к новым условиям [12].

Люди старшего возраста сталкиваются с одиночеством по разным причинам. Это связано с наличием таких феноменов, как отчуждение, эгоизм, эгоцентризм, индивидуализм. Одиночество может вызвать самые

разные реакции у пожилого человека – от активного протеста, до болезненного и мучительного страдания [32].

Заболевания, перешедшие в хроническую стадию, приводят к снижению возможностей самообслуживания, адаптации к любым изменениям. На фоне этого могут возникать определенные проблемы с окружающими, в том числе и с близкими, даже с детьми и внуками. Психика пожилых и старых людей отличается иногда раздражительностью, обидчивостью, возможны старческие депрессии, ведущие порой к самоубийству, уходу из дома. Люди пожилого и старческого возраста, прежде всего, одинокие - но нужно помнить, что помощь нужна не только пожилому человеку, но и его семье.

Немаловажным является решение проблемы досуга, культурно-нравственной востребованности пожилых людей, рекреации, адаптации пожилого человека, ещё недавно принадлежащего к трудоспособной возрастной когорте, к новой социальной роли. Эту задачу призвано решать государство и общество.

Здесь уместно поставить вопрос о том, как именно физкультурно-оздоровительная деятельность как технология медико-социальной работы позволит пожилому человеку адаптироваться к его новому образу жизни и решить проблему одиночества и социальной активности. В то время как польза физической культуры с медицинской или физиологической точки зрения понятна и не требует дополнительных объяснений, то преодоление социальных проблем и одиночества вызывает определенные вопросы.

Выше уже упоминалось о том, что пожилые граждане преодолевают свои жизненные трудности через какую-либо деятельность, результатом которой является заполнение свободного времени и уменьшение депрессивных настроений. Еще большее значение приобретает совместная деятельность, в ходе которой человек имеет возможность найти единомышленников с общими интересами и увлечениями, установить друг с другом тесные социальные контакты. С другой стороны, повышение

двигательной активности как результата проведения физкультурно-оздоровительных занятий позволит пожилому человеку увеличить и свою социальную активность, поднять общий эмоциональный настрой. Таким образом, можно сделать вывод о том, что проблема одиночества и сопровождающие ее депрессия и дефицит социальных связей можно разрешить, прежде всего, через совместную деятельность (которая может носить как единичный, так и системный характер), которая в свою очередь стимулирует общение в коллективе [44].

Существенный вклад в изучение жизнедеятельности пожилых людей внес Б.Г. Ананьев, который обосновал изучение комплексного подхода к изучению старения. На смену биологической концепции им была предложена новая, объединяющая биологический и социальный подходы [2]. Позднее трудам Б.Г. Ананьева нашли применение и развитие такие ученые, как В.Д. Альперович, М.Э. Елютина, В.Н. Панина, Л.И. Анцыферова, где они всесторонне рассматривали типы и процессы старения, особенности личности пожилого человека [23, 26].

Место и роль пожилого человека в социально-демографических процессах, участие их в общественной, трудовой деятельности, особенности социального поведения личности, процесс изменения социального статуса при достижении определенного возрастного рубежа рассматриваются в работах И.И. Бондаренко, И.М. Васильчиковой, Д.Г. Владимировой, С.В. Калашниковой, А.В. Рубцовой, С.Г. Спасибенко, Х.М. Саралиевой, Р.С. Яцемирской, В.А. Ядовой [36, 40].

Старость и социальные процессы в пожилом возрасте при помощи качественных методов впервые изучали М.Э. Елютина, П.В. Романова, Е.А. Здравомыслова [12].

Несмотря на то, что проблема пожилых людей как особой группы достаточно давно изучается учеными и специалистами, недостаточно работ, посвященных социальному самочувствию пожилых людей, их социальному поведению, здоровью, методам и формам его активизации. Люди пожилого

возраста рассматриваются только как объекты социальной защиты, а не как объекты социальной активности.

С точки зрения психологии, под социальной активностью понимается способ жизнедеятельности социального субъекта, который заключается в осознанной направленности его деятельности на изменение социальных условий в соответствии с назревшими потребностями, интересами, целями и идеалами, в выдвижении и реализации социальных инициатив, участии в решении актуальных социальных задач, формировании у себя необходимых социальных качеств. Следует понимать, что через социальную активность человек способен выразить свою культуру, имеющиеся у него знания, умения и навыки, воспринимать, изменять своим поведением окружающий мир и самого себя как часть этого мира. Через такую активность человек способен выразить, реализовать свой социальный потенциал [50].

Как процесс социальная активность рассматривается в рамках социологии и определяется как способ жизнедеятельности социального субъекта, то есть индивида, заключающийся в преднамеренной направленности его деятельности на изменение и улучшение социального мира, в соответствии с назревшими проблемами, потребностями, интересами, целями и идеалами, в выдвижении и реализации социальных инициатив, участии в решении важных социальных задач, формировании у себя необходимых социальных качеств. Социальная активность является отражением не только уровня социального потенциала человека, но и его культуры, умений, знаний и навыков, также это способность своими усилиями преобразовывать реальность, изменять не только окружающий мир, но и самого себя [32, 23]

Г.М. Андреева социальную активность представляет с одной стороны, как результат воздействия социальной среды, а с другой – как фактор, который определяет эту среду [3].

О.В. Белоконь определяет социальную активность как совокупность форм человеческой деятельности, сознательно ориентированной на решение

задач, стоящих перед обществом, классом, социальной группой в данный исторический период. В качестве субъектов активности могут выступать как отдельная личность, так и коллектив, социальная группа, слой, класс, общество в целом [65].

Таким образом, можно сказать, что социальная активность – это проявление определенных черт личности человека в жизни, при взаимодействии с социумом. Все те социальные факторы, которые оказывают влияние на формирование и развитие личности, вместе с тем являются факторами, влияющими на возникновение и развитие социальной активности.

М.В. Корнилова считает, что социальная активность полностью отражает социальную сущность человека, помимо этого показывает то, насколько индивид является целеустремленной личностью. Успешность и эффективность социализации личности можно проследить в мере социальной активности. Чем выше уровень социальной активности индивида и чем больше он готов к преобразованию окружающей действительности, тем больше он будет адаптирован и социализирован. Изменение социальных условий является одним из определяющих показателей социальной активности личности. Благоприятные социальные условия способствуют повышению активности населения, нельзя не отметить, что улучшение социальных условий является одним из направлений государственной политики [29].

А.А. Аронов пришел к выводу о том, что количество прожитых лет зависит от физических нагрузок, сбалансированного и активного образа жизни. Недоступность или ограниченность каких-либо условий, например, сидячая работа или учеба, сокращают продолжительность жизни, так например, у ученых она, как правило, не превышает 70 лет. Автор уделяет особое внимание влиянию эмоционального фактора на творческое долголетие личности. Научно доказано, что чувство радости и восторга,

поток позитивной энергии, получаемые в повседневной жизни, являются одной из составляющих феномена долголетия [4].

В работах Е.И. Холостовой отмечено, что активность пожилых людей имеет много направлений, что она влияет на сферы умственной, творческой и физической деятельности человека, одновременно обеспечивая ему ощущение собственной безопасности и полезности, а также доброжелательное отношение окружающих [65].

Занятие какой-либо деятельностью полезно для пожилых людей, так как способствует ощущению себя полноценным и важным членом общества, а их социальная активность и преобразовательские способности зачастую превосходят молодежь. Довольно часто люди пенсионного возраста продолжают работать, активно участвуют в различных сферах общественной жизни, реализуют свои потребности в самореализации, помогают по дому родным и близким. Можно четко проследить необходимость повышения социальной активности среди пожилых людей, используя все возможные методы и способы. Важно формирование нового, позитивного имиджа старости в обществе. И.Н. Шендрик рассматривает два пути дальнейшего отношения общества к пожилому возрасту: обеспечение «доживания» и интеграция представителей позднего возраста в социум. Путь «доживания» представляет собой тупиковую регрессивную ветвь, его суть заключается в предоставлении пожилым людям минимальных условий, которые обеспечивают просто поддержание физиологического благополучия, в данном случае не учитывается социальный аспект. Другой, более подходящий путь решения проблем пожилых людей – интеграция, то есть включение людей пожилого возраста в социум и создание условий для их полноценного развития. Реализовать это возможно только тогда, когда старость в современном обществе будет реабилитирована и осуществлена реконверсия социальной ответственности в отношении старшего поколения [67]. По мнению И.К. Марченко, потенциал пожилых людей может

способствовать дальнейшему развитию, так общество имеет ресурсы, а у пожилых людей – возможность самореализации [42].

Феномен социальной активности можно рассматривать с двух позиций. Во-первых, это результат воздействия общественной среды, во-вторых, это фактор, который и создает данную среду.

Итак, социальная активность - это совокупность форм человеческой деятельности, сознательно ориентированной на решение задач, стоящих перед обществом, классом, социальной группой в данный исторический период. Стоит отметить, что в роли субъекта социальной активности могут выступать личность, класс, социальная группа, коллектив, слой общества, либо само общество. Социальная активность может проявляться в самых различных сферах жизнедеятельности, таких как политическая, трудовая, экономическая, культурная, сферы образования, быта, досуга.

Социальная активность – это такая деятельность личности или индивида, которая направлена, прежде всего, на удовлетворение потребностей, а также создание благоприятных социальных условий, реализацию социальных инициатив, формирование активной жизненной позиции [40].

Исходя из этого, выделяют следующие показатели социальной активности: мотивированность, желание самого человека, инициативность, эмоциональный компонент деятельности.

Социальная активность в пожилом возрасте, как правило, вызвана внутренней мотивацией, при этом выражается в позитивном отношении к деятельности. Таким образом, можно выделить следующие показатели активности:

- эмоциональный компонент деятельности (внутренняя удовлетворенность деятельностью);
- отношение к деятельности (интерес, желание и установки к продолжению деятельности);

- мотивы к деятельности (продиктованы внутренней потребностью индивида в занятии определенным видом деятельности): данный показатель, в свою очередь, подразделяется на личные (направленные на собственную выгоду) и альтруистические (помощь людям, самопожертвование) [23].

Социальная активность пожилых людей имеет два основных направления. Первое – выполнение определенной работы в семье, забота о близких, ведение домашнего хозяйства. Второе направление социальной активности людей старшего возраста связано с удовлетворением личных интересов, потребностей. Стоит отметить, что оба направления связаны между собой и в при правильном гармоничном построении могут приводить к позитивным социальным установкам на жизнь людей пожилого возраста.

Социальный статус пожилых людей в современных реалиях непосредственно связан с трудовой, общественной деятельностью, которую осуществляет человек до достижения им пенсионного возраста. Кроме того, статус человека зависит и от ряда других факторов, таких как низкий размер уровня дохода, пенсии, уровня образования, семейного положения человека, места проживания. Так, в условиях современного российского общества социальный статус пожилого человека можно назвать сниженным или «смещенным» [43].

Традиционно вопросами обеспечения достойного старения занимается семья пожилого человека, обеспечивая уход, психологическую поддержку, попечение в целом. Однако, все большие обороты набирает тенденция снижения ответственности молодого поколения за пожилых родственников. Зачастую пенсионеры живут отдельно от семьи, и функции, выполняемые ранее родственниками, берут на себя органы социальных служб.

В современном обществе имеет место быть такой парадокс, что при достижении пожилого возраста человек уже стар для того, чтобы продолжать свою трудовую и иные виды деятельности, но все еще достаточно молод, чтобы где-то брать ресурсы для проживания и ведения нормальной жизнедеятельности.

Выделяют следующие социально-психологические характеристики людей пожилого возраста:

- они начинают заниматься делами, на которые до выхода на пенсию или в силу иной занятости не хватало времени; находят хобби – занимаются физической культурой, самодеятельностью, путешествуют, выращивают цветы, растения;

- принимают активное участие в общественной деятельности, передают опыт молодому поколению, воспитывают его, тем самым даря жизненную энергию людям, получая её же в ответ;

- в пожилом возрасте люди хотят продлить свою жизнь по максимуму, поэтому многие начинают заниматься спортом – плавание, фитнес, скандинавская ходьба, бег [36].

Что касается двух основных сфер жизнедеятельности (трудовой и семейно-бытовой), то здесь активность пожилых определяется отношением к данным видам деятельности, т.е. эмоциональной компонентой деятельности.

Следует особо отметить, что в сфере трудовой деятельности на первый план выступают жизненные потребности личности, материальные интересы семьи, взаимоотношения в коллективе, стремление повысить свое профессиональное мастерство, понимание общественной значимости труда. В большинстве случаев трудовая занятость пенсионеров вызвана необходимостью дополнительного источника средств к существованию. Такая деятельность является вынужденной, и ее можно считать «отчужденной», пассивной. Если же трудовая деятельность пенсионера связана с утверждением своей роли в обществе и самореализацией, то в этом случае она является социальной активностью пожилого человека [12].

Сфера быта дает представление о том, каковы особенности общения личности в быту, ритм жизни и круг выполняемых обязанностей, не связанных с профессиональной деятельностью. Деятельность в семейно-бытовой сфере может и не считаться активной, если она вынужденная и не

приносит позитивных эмоций (например, когда пожилой человек в семье рассматривается в качестве прислуги и с его мнением не считаются).

Вынужденная деятельность в пожилом возрасте особенно опасна для личности, т.к. способствует накоплению негативных эмоций и ухудшению социального самочувствия. В этом случае пожилой человек нуждается в поиске иных форм проявления собственной активности и корректировке взаимоотношений с окружающими, чтобы снять негативное отношение к собственной деятельности [66].

Социальная активность как готовность к общественной деятельности выступает в соответствии с основными потребностями личности и проявляется в вовлеченности пожилых людей в процесс деятельности.

Активизация социального поведения пожилых людей означает, что они выполняют не только привычные действия, но и такие, которые основаны на расширении их самостоятельности при решении своих социальных проблем. При этом развиваются такие качества личности, которые делают личность способной контролировать свою жизнь, активнее участвовать в общественных отношениях. Все это будет проявляться в освоении новых социальных ролей: вместо просителей и клиентов комплексных центров социального обслуживания населения они смогут иметь возможность стать участниками и организаторами обществ или советов ветеранов, клубов пожилых людей. Конечно, в этом могли бы участвовать те, кому позволяют здоровье и возраст, но и этих пожилых лиц тоже будет немало. Все это возможно при помощи целенаправленно организованных действий региональной системы социального обслуживания, ее инновационных методов работы [40].

Активизация людей к деятельности, стимулирование их активности могут принести большую пользу и удовлетворение, сделав их жизнь активной и творческой и принеся им тем самым удовлетворение. Задача состоит в том, чтобы создать условия для активной жизни именно в тот

период, когда подступают старческие болезни, слабости и недомогания. Решить многие проблемы старости призван принцип активизации.

Возможность активности в пожилом возрасте является одним из основных путей улучшения качества жизни пожилых людей, преодоления негативных тенденций по отношению к старости. Активный образ жизни и участие в жизнедеятельности всего общества делают человека удовлетворенным своей жизнью. Однако не всегда человек, вышедший на пенсию, может самостоятельно организовать свою жизнь и направить ее в русло общественно полезного и социально значимого образа жизни. Этому в большей мере может способствовать реализация принципа социальной активизации личности, основа которого заключается в обеспечении вариантных возможностей для активной социальной деятельности пожилых людей.

Отметим, что процесс активизации невозможен, если относиться к пожилым людям как к клиенту, объекту профессионального вмешательства. Процесс активизации связан с ростом самостоятельности, он начинается с анализа существующей ситуации, понимания того, что необходимо самому изменять ситуацию или вырабатывать альтернативные решения.

На наш взгляд, решение данной проблемы должно стать одной из неотложных задач нашего государства. Ее цели следующие:

- способствовать более активной интеграции пожилых и престарелых людей в экономическую, политическую, социальную и культурную жизнь общества;
- формировать общественное мнение, в котором бы пожилые люди рассматривались как особая группа, вносящая определенный вклад в общество (позитивного имиджа старости);
- развивать программы и мероприятия, направленные на обеспечение социальных гарантий пожилых людей;

- осуществлять подготовку квалифицированных специалистов для служб, деятельность которых связана с содействием в удовлетворении потребностей и интересов лиц «третьего возраста» [32].

Формированию условий для развития и действенного применения принципа активизации на практике может способствовать внимательное изучение уже накопленного опыта других стран в данном направлении.

Главная задача состоит в том, чтобы связать индивида, группу или семью с внешними или внутренними источниками тех ресурсов, которые необходимы для исправления, улучшения или сохранения определенной ситуации, связанной с активизацией пожилых людей [39],

Советский ученый В.Д. Шапиро определил ценностные установки людей пожилого возраста, которые влияют на повышение их социальной активности и успешной интеграции в социум: осознание выполняемого долга, семья, молодое поколение (дети, внуки), забота со стороны окружающих, имеющиеся уважение и авторитет, материальная обеспеченность, независимость от окружающих, степень полезности людям и обществу в целом, активность и интересный досуг.

Таким образом, описанные выше ценностные ориентации и установки пожилых людей можно объединить в следующие группы потребностей:

- потребность в сохранении здоровья,
- социально-психологические потребности (в престиже, независимости, в признании со стороны окружающего их общества),
- социальные потребности (достойные материальные, бытовые условия, значимая для общества деятельность, интересный и содержательный досуг) [10].

Важно, чтобы человек имел достойные условия для проживания, финансовые и материальные ресурсы для нормального обеспечения жизнедеятельности. Не менее важно, чтобы люди пожилого возраста сохраняли свое здоровье: соблюдали режим дня, вели правильный образ жизни, занимались физической культурой.

Исходя из этого, можно выделить основные пути активизации социального поведения пенсионеров:

- во-первых, трудовая занятость, которая позволяет улучшить материальное положение, оказывать помощь детям и внукам, она дает возможность общаться с коллегами по работе, является стимулом для поддержания себя в хорошем физическом состоянии, приносит удовлетворение от ощущения себя нужным и полезным человеком;
- во-вторых, участие в клубах для пожилых людей, которое позволяет заниматься своими увлечениями (хобби) вместе с единомышленниками; проводить активно свободное время в кругу ровесников (занятия оздоровительной физкультурой, занятия танцами, пение); регулярно встречаться с представителями власти, врачами, психологами, юристами; участвовать в совместных встречах с молодым поколением;
- в-третьих, участие в общественных организациях (Совет ветеранов, партия пенсионеров и др.);
- в-четвертых, волонтерское движение, участие в котором дает возможность избавиться от чувства собственного одиночества и невостребованности [27].

Анализ социальной активности людей пожилого возраста показывает, что психическое состояние человека старшего возраста тем гармоничнее, чем сохраннее физическое здоровье и благоприятнее социальные условия в старости. Обычно психические изменения здоровья связаны с процессами старения центральной нервной системы. Только у небольшого количества пожилых людей наблюдаются существенные ухудшения памяти и интеллекта, связанные с процессом старения. Как правило, это период мудрости, когда рассудительность достигает полного расцвета, однако, в то же время сохраняется социальная компетентность; необходимо отметить, что изменения интеллекта при старении носят строго индивидуальный характер.

Таким образом, социальную активность пожилых людей можно охарактеризовать как деятельность, направленную на изменение общественной среды и формирование социально активных качеств личности,

зависящей во многом от настроения, самочувствия и субъективного состояния пожилого человека. Просматривается определенная закономерность в направлениях деятельности лиц пожилого возраста. Можно определить конкретные виды деятельности, наиболее характерные для данной социально-возрастной группы: трудовая, общественно-политическая, семейно-бытовая, культурно-досуговая, образовательная деятельность, имеют место быть различного рода общественные объединения и организации. Все эти направления деятельности способствуют более успешной интеграции в новый социальный статус, раскрытию и реализации накопленного опыта, сохраненной энергии саморазвития.

1.2. Специфика физкультурно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста

Для каждого человека здоровье является фундаментом, без которого сложно вести нормальную жизнедеятельность. В пожилом возрасте состояние здоровья приобретает особую значимость, ведь этот период жизни сопровождается существенным повышением риска заболеваемости, ростом затрат на лечение и лекарства.

Обзор исследований последних лет показывает, что на состояние здоровья огромное влияние оказывает двигательная активность. А люди с хорошим состоянием здоровья, в свою очередь, имеют более активную жизненную позицию, занимаются разными видами деятельности.

На сегодняшний день имеется большое количество проведенных исследований, результаты которых подтверждают тот факт, что регулярные занятия физической культурой способствуют замедлению биологического и психического старения, приводят к увеличению работоспособности, активной жизненной позиции. (В.Ш. Апарин, И.А. Аршавский,

Н.Д.Граевская, П.И. Готовцев, В.Н. Артамонов, Р.Ш. Мотылянская, В.Д. Кряжев, П.О. Астранд, И.В. Муравов, А.Т. Быков) [12, 16, 37].

Существует достаточно много методик, разработок, исследований о сущности, организации, особенностях физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста, причем как в зарубежной, так и в отечественной литературе. Под оздоровительной физической культурой следует понимать сознательно управляемый процесс использования видов, форм, средств и методов данной культуры в оптимизации двигательного режима, всестороннего развития физических, психических, а также духовных возможностей людей для их реализации в природной, производственной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности [2].

Первостепенной и наиболее важной задачей занятий физической культурой для пожилых людей является оздоровление, лечебно-профилактическая направленность деятельности. Это необходимо учитывать при определении методов, форм, средств, с помощью которых будет проводиться данная работа. Так, одной из важных особенностей является дифференцированный подход. В зависимости от функциональных и структурных нарушений в организме человека должны быть выбраны правильные и рациональные средства физической культуры.

Технологии физкультурно-оздоровительной работы должны учитывать не только сугубо медицинские особенности пожилого человека, но и психологическое самочувствие, и социальное функционирование. Очевидно, что медицинские проблемы повышают риск социального неблагополучия человека в обществе и серьезно изменяют его привычный образ жизни. Для самих пожилых граждан социальные проблемы, такие как отсутствие возможности постоянного общения или стремление избежать жизни в полном одиночестве зачастую могут быть важнее, чем наличие проблем со здоровьем. Конечно, данные потребности могут существенно различаться в зависимости от остроты и тяжести того или иного заболевания, но если игнорировать социальные потребности и запросы пожилых граждан, то

физкультурно-оздоровительная работа будет неэффективной. Только комплексный подход к решению проблемы способен решить её, и важно рассматривать занятия физической культурой и спортом с людьми пожилого возраста с психологической, социальной, методологической стороны [55].

Исходя из вышеизложенного любая новая методика физкультурно-оздоровительных мероприятий должна быть ориентирована на попытку разрешения той или иной социальной потребности людей преклонного возраста.

Также существенное внимание необходимо обращать и на то, чтобы физические нагрузки не вводили организм пожилого человека в стрессовое состояние, гиподинамию, а напротив, увеличивали функциональные возможности организма, способствовали развитию адаптационных возможностей человека, чтобы росла сопротивляемость по отношению к определенным внешним раздражителям. Реализация таких форм возможна при обеспечении следующих условий:

- формирование соответствующих потребностей и ценностей;
- обоснованный отбор средств воздействия на физическое состояние организма на основе их оздоровительной ценности;
- рациональное формирование и регулирование применяемых нагрузок для достижения оздоровительного эффекта с учетом возраста, пола, уровня подготовленности, климатогеографических условий;
- оптимальная организация форм оздоровительной физической культуры в режиме рабочего дня, в сфере организации досуга;
- система комплексного контроля деятельности [44].

Одной из важнейших целей занятий физической культурой в пожилом возрасте является профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. В настоящее время сердечно-сосудистые заболевания являются наиболее часто встречающейся причиной смерти.

М.А. Савенко в своих трудах отмечает, что среди вопросов, которые связаны с разработкой различных форм оздоровления пожилых людей,

наименее изученным и исследованным остается выбор средств педагогического воздействия на пожилого человека. В практике занятий спортом людей среднего и пожилого возраста предлагается самый широкий спектр двигательной активности: дозированная ходьба, бег, гимнастические упражнения, плавание, лыжи, езда на велосипеде, тренажерный зал, волейбол, настольный теннис и т.д. Но эти средства используются, как правило, эмпирически, без глубокого обоснования и анализа [56].

Д.Н. Гаврилов имеет похожую точку зрения. Он пишет об отсутствии определенной концепции организации и проведения занятий с людьми зрелого и пожилого возраста [14]. В.А. Рогозкин также считает, что разработка теоретико-методологических основ, формирования физической культуры личности и здорового образа жизни предусматривает внедрение новых технологий, подтвердивших свою эффективность. Очевидно, что в центре внимания при создании технологий должны находиться упражнения, которые направлены на развитие и поддержание функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Это обусловлено определяющей ролью этих систем в состоянии здоровья пожилого человека. Еще одним важным фактором, подлежащим обязательному учету при определении возможности и направленности занятий физическими упражнениями, является наличие и выраженность артритов и других нарушений функций суставов, что может внести свои коррективы в функциональные возможности человека пожилого возраста [62].

Разработка и научное обоснование методических рекомендаций по организации физической культуры и спорта и оптимальным двигательным нагрузкам граждан средних и старших возрастных групп, должно базироваться на двух областях знаний:

- общие (педагогические) принципы физического воспитания и спортивной тренировки, адаптированных под специфику оздоровительной тренировки.

- анализ физиологических и психофизиологических эффектов, которые создает физическая нагрузка различного типа и направленности в организме человека [51].

При организации занятий с людьми пожилого возраста также необходимо учитывать их мотивационные установки. Именно от мотивации зависит то, каким образом будут выстраиваться занятия, какие формы и методы применимы для данного человека и то, как он будет относиться к этим физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

Исходя из этого, определено несколько направлений занятий, ведь люди используют занятия физической культурой для разных целей. Рассмотрим основные направления занятий для людей старшего и пожилого возраста.

1) *Спортивное*. Это направление очень популярно в нашей стране и в мире. Существует мировая и российская федерация спорта ветеранов. Постоянно проводятся соревнования, спартакиады, акции на самом различном уровне для популяризации физической культуры и спорта для всех слоев населения и всех возрастных групп. Также есть категория граждан старшего поколения, которые занимаются для себя с целью стремления к совершенству, к максимальному улучшению физических показателей (выносливости, мышечной силы, координации). Они периодически участвуют в соревнованиях, участие или победа являются для них целью и мотивацией.

2) *Кондиционное*. В основном, это направление прослеживается у молодежи. Однако, имеются случаи, когда люди старшего возраста стремятся через занятия спортом улучшить свое тело, выносливость, приобрести двигательные навыки (танцы, боевые искусства)

3) *Оздоровительное*. Несмотря на большую популярность первых двух направлений, все-таки большая часть людей пожилого возраста занимается физической культурой с оздоровительной целью, а не для наращивания мышц, достижения каких-то высоких результатов. Они ждут от

данной деятельности положительных сдвигов в состоянии здоровья, общем самочувствии, в снижении утомляемости, улучшении тонуса организма.

4) *Реабилитационное.* Огромная часть тех, кто хотел начать вести более активный и здоровый образ жизни, желает сделать это потому, что, по их мнению, «тело стареет раньше души». Они стремятся избавиться от заболеваний, которые зачастую уже перешли в хронические, стараются вернуть былую физическую форму.

5) *Рекреационное.* Такие люди социально активны, взаимодействуют с обществом, участвуют в различных мероприятиях и имеют активную жизненную позицию. Чтобы поддерживать свое физическое состояние, они занимаются лечебной физической культурой, гуляют на свежем воздухе, стараются проводить свой день максимально энергозатратно.

6) *Гигиеническое.* Различные формы физической активности и тренировки, включенные в рамки повседневного быта (утренняя гимнастика, прогулки, физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками). Ее основная функция — оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха [63].

В рамках вышеописанных направлений выделяют принципы оздоровительной физической культуры для людей пожилого возраста.

Наиболее важным является *принцип сознательности и активности*. В первую очередь, его значимость заключается в том, что для начала занятий оздоровительной деятельностью у человека должны быть сформированы определенные мотивационные установки на начало работы в данном направлении. В большей степени, на это есть объективные причины биологического характера, ведь у пожилых людей происходят в организме возрастные инволюционные процессы, следствием чего является упадок сил, сложность выполнения определенной нагрузки. Следовательно, человеку необходимо проявить достаточно серьезные волевые усилия, чтобы начать

заниматься физической культурой. В первое время это будет самым приоритетным направлением, потому что главной целью является первый непростой период, к нему необходимо привыкнуть, а затем уже получать удовольствие от занятий оздоровительными мероприятиями.

Не менее важным и основополагающим при построении физкультурно-оздоровительных занятий является *принцип учета индивидуальных особенностей*. Пожилые люди – весьма специфическая группа, имеющая свои возрастные биологические, психологические, физиологические особенности. Самое главное в реализации данного принципа – не нанести вреда здоровью занимающегося. И безопасность должна быть обеспечена, как минимум, по двум позициям: подбор оптимального объема нагрузки и обеспечение травмобезопасности.

Принцип непрерывности тренировочного процесса предусматривает чередование тренировочного процесса с периодом восстановления, отдыхом. Основной смысл этого требования вытекает из биологического закона, согласно которому поддержание хорошего физического состояния может быть достигнуто путем гораздо меньших усилий, чем процесс приобретения (улучшения) хорошей физической формы. Очевидно, что для большинства людей старшего возраста первостепенной задачей является улучшение самочувствия, а не стремление к идеальной физической форме. Поэтому при организации и проведении занятий необходимо стараться избегать длительных необоснованных перерывов между занятиями, а также избегать излишней нагрузки и рационально выстраивать план занятий, чтобы положительный эффект от них не был потерян.

Принцип постепенности приобретения оптимального физического состояния. Пожилые люди, как и все, хотят достичь желаемого эффекта как можно быстрее. Однако ни в коем случае нельзя форсировать события, чтобы не навредить организму. Целью занятий оздоровительной физической культурой пожилыми людьми, является достижение не максимума, а оптимума в отношении тех целей, ради которых человек тренируется. В этом

проявляется коренное отличие принципов спортивной тренировки от принципов оздоровительной тренировки. Наглядно данное суждение проиллюстрировано на рисунке 1.

Показатель Тренировка	Результат	Усилия	Эффективность
Спорт	Максимум	Максимум	Максимум
ОФК	Оптимум	Минимум	Максимум

Рисунок 1. Сравнение признаков спортивной и оздоровительной тренировки

Принцип целесообразности и рациональности в выборе форм, средств и методов при организации работы с пожилыми людьми направлен на оптимизацию тренировочного процесса и обеспечение наибольшей эффективности в работе, иначе время и силы могут быть потрачены впустую или может быть принесен ущерб здоровью занимающегося.

Принцип обеспечения сбалансированного развития основных качеств и способностей. На сегодняшний день существуют сотни программ, которые направлены на достижение определенных целей: похудение, рост мышц, выносливость, координация. Существует и специальная физическая подготовка, направленная на развитие физических качеств в определенной сфере (кикбоксинг, танцы). Поэтому очень важно, чтобы оздоровительные занятия с пожилыми людьми проводились рационально и сбалансированно, а также были направлены на реализацию их потребностей.

Принцип обеспечения управления нагрузкой и направленностью занятий на основе данных медицинской и спортивно-педагогической диагностики. Эффективное управление поведением и деятельностью любой сложной системы должно базироваться на объективных данных «обратной связи» о параметрах функционирования системы. Человек, особенно пожилой, не исключение. Необходимо проводить мониторинг состояния здоровья занимающегося, отслеживать динамику изменений, при необходимости вносить коррективы.

Принцип оздоровительной и лечебно-профилактической направленности. В первую очередь, все занятия должны нести оздоровительный эффект. Это необходимо учитывать при выборе вида физической активности, интенсивности и вида нагрузки. Такие задачи, как подготовка к соревнованиям, приобретение и совершенствование спортивных навыков, являются вторичными, и их решение возможно лишь при достижении заметных успехов в оздоровлении занимающихся [47].

В современном российском обществе сложилось такое мнение или даже стереотип, что занятия с пожилыми людьми оздоровительной или лечебной физической культурой носят исключительно медицинский характер. Но важно отметить, что ЛФК включает в себя биологические, педагогические, гигиенические, физиологические и социальные знания, которые обосновывают её методы. Такой вид активности вырабатывает у пожилого человека определенный набор представлений о том, как использовать, дозировать физические нагрузки. В ходе этого происходит коррекция образа жизни человека: изменяется его режим дня, питание, отношение к жизни в целом, повышается социальная активность, взаимодействие с членами общества. Но все же в центре внимания стоит то, каким образом будут осуществляться непосредственно тренировки, занятия.

Чаще всего физкультурно-оздоровительные мероприятия с пожилыми людьми проводятся в группах здоровья. Для эффективной деятельности важно проводить скрупулезную работу еще до формирования групп и начала занятий. Сначала следует выявить руководителей, решить финансовые, материальные вопросы, составить методический план занятий. Местом тренировок могут служить стадионы, спортивные залы, площадки, бассейны, Дома культуры и прочие учреждения социального типа. Необходимо соблюдать все санитарные нормы. Также на занятиях должен быть медицинский работник, способный оказать первую медицинскую помощь [70].

При составлении групп здоровья нужно учитывать:

- возраст занимающихся (разница в возрасте не должна превышать 10 лет);

- пол людей, которые пришли на занятия (при этом не забывать учитывать уровень функциональных возможностей, если в группе тренируются люди разного пола);

- уровень подготовки пожилых людей.

Как правило, численность занимающихся в группах здоровья составляет 20-25 человек. Именно такое количество принято считать оптимальным для наиболее продуктивного протекания тренировочного процесса. Целесообразно группировать людей пожилого возраста по состоянию и показателям здоровья, по их сфере занятости и производственной направленности [13].

Занятия с лицами среднего и пожилого возраста направлены на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, закаливание, повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды;

- максимальное повышение и поддержание уровня работоспособности, продление активной творческой жизни;

- приобретение определенного круга знаний по основам физической культуры и самостоятельное использование физических упражнений;

- воспитание уверенности в своих силах, развитие физических способностей личности [36].

Все это требует инновационного технологического обеспечения физкультурно-оздоровительной деятельности данной социальной категории, которая должна быть основана на постоянном сотрудничестве и взаимодействии людей старшего поколения с молодым, на стимулировании самоорганизационных процессов, создании клубной среды общения и взаимодействия. Указанные технологические подходы должны иметь дифференцированный характер и учитывать индивидуальные личностные особенности людей старшего возраста и необходимость более полной

реализации социального, профессионального и творческого потенциала представителей этой категории. Также очень важно различным образом стимулировать стремление пожилых людей не просто общаться, но и чувствовать свою причастность и полезность, активно работать не только для улучшения своего материального благосостояния, но и для ощущения собственной нужности и полезности обществу и окружающим [22].

Отдельно необходимо рассмотреть игровой метод, который создает условия для коллективного взаимодействия между людьми и стимулирует появление положительных эмоций и повышенного интереса к таким занятиям.

Игра (подвижная или спортивная) рассматривается как физическое упражнение с большей или меньшей нагрузкой, которое активизирует деятельность всего организма. Игры способствуют развитию прикладных навыков. Положительные эмоции, возникающие в процессе игры, возбуждают функциональную активность организма и создают благоприятные условия для отдыха нервной системы от умственной и физической деятельности.

Характерной чертой игрового метода является совмещение разнообразных упражнений. При игровом методе осуществления физических упражнений активно вовлекается вся личность человека, и его участие в процессе игры обуславливается не только состоянием здоровья, но и типологическими чертами проявления высшей нервной деятельности. Игры по своему характеру подразделяются на подвижные, малоподвижные, игры на месте и спортивные. Существуют классификации игр по анатомо-физиологическому признаку, учитывающему преимущественное воздействие игр на те или иные функции организма и отдельные мышечные группы. Однако по сравнению с гимнастическими упражнениями упражнения в играх труднее поддаются дозировке. Во время игр незаметно может наступить утомление, поэтому на регулирование нагрузки следует обращать больше внимания.

По возможности при проведении занятий с пожилыми людьми необходимо уделить внимание командным играм, усиливающим коммуникацию и взаимодействие в коллективе клиентов.

Одной из базовых социальных установок лиц пожилого возраста является стремление к самореализации в сфере оздоровления, физической культуры и спорта; кроме того, необходимо помнить определенную консервативность в восприятии стандартов и предпочтений людей пожилого возраста, в силу которых они нередко обращаются как к традиционным, так и к инновационным формам активности. Поэтому технологии реализации в данном направлении должны гармонично интегрировать ретроспективное возрождение видов и форм с внедрением инновационных разработок. Универсальными в этом отношении могут стать традиционные клубные формы, а также клубные объединения, активизирующие адресную помощь в реализации услуг, связанных с физкультурно-оздоровительной деятельностью. Такая работа в клубах окажет положительное влияние на социальную активность пожилых людей, ведь они взаимодействуют между собой, между иными заинтересованными социальными группами. Клубы со стабильным составом участников могут принимать участие в городских мероприятиях, фестивалях, соревнованиях, спартакиадах, праздниках, что позволит людям пожилого возраста почувствовать свою значимость в обществе, сполна реализовать свой потенциал [40].

Таким образом, изучив специфику физкультурно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста, можно сделать выводы, что организация форм физкультурно-оздоровительных мероприятий, прежде всего, должна быть направлена на предоставление возможности людям старшего поколения оставаться активными, деятельными, разносторонними людьми. Данные услуги направлены на интеграцию, адаптацию данной категории людей в общество. Для этого имеет смысл развивать социальное партнерство с заинтересованными социальными институтами, учреждениями; возможны разработка и внедрение новых социальных

технологий, вовлечение пожилых людей в активную работу по самореализации, самообслуживанию, инициированию их общественной деятельности.

2. ПОВЫШЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ.

2.1. Роль и место физкультурно-оздоровительной деятельности в повышении социальной активности пожилых людей в комплексном центре социального обслуживания населения.

МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода создан с целью улучшения социального положения людей, попавших в трудную жизненную ситуацию: оказания помощи семьям, воспитывающим несовершеннолетних детей; осуществления помощи инвалидам, пожилым людям, а также улучшения их социального и психологического самочувствия.

Задачами учреждения являются:

- мониторинг социальной и демографической ситуации; выявление и дифференцированный учет граждан, нуждающихся в социальной поддержке, определение необходимых форм помощи и периодичности ее предоставления;

- оказание социальных услуг на дому гражданам пожилого возраста и инвалидам, частично утратившим способность к самообслуживанию и нуждающимся в посторонней помощи;
- оказание жителям города социально-культурных, юридических, психологических, медицинских, бытовых, консультативных, транспортных, иных услуг; социальная реабилитация граждан с ограниченными возможностями; профилактика безнадзорности и беспризорности несовершеннолетних, защита их прав;
- привлечение государственных, муниципальных и негосударственных органов, организаций и учреждений (здравоохранения, образования, службы занятости и др.), а также общественных и религиозных организаций и объединений к решению вопросов оказания социальной поддержки населения.

Учреждение, создано в целях реализации статьи 123.21 Гражданского кодекса Российской Федерации, Федерального закона от 12 января 1996 года № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях», Федерального закона от 28 декабря 2013 года № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» и в соответствии с распоряжением администрации города Белгорода от 2 октября 2013 года № 2889 «О создании муниципального бюджетного учреждения «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода».

МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода имеет широкий спектр предоставляемых населению услуг:

Социально-медицинское обслуживание пожилых людей и инвалидов на дому. Предназначается для предоставления социально-бытовых и медицинских услуг людям, утратившим способность к самообслуживанию частично или полностью. Для реализации услуги в комплексном центре имеется штат социальных и медицинских работников.

Социально-медицинское обслуживание пожилых граждан по договорам пожизненного содержания с иждивением. Услуга

предоставляется при заключении на добровольной основе договора пожизненного содержания с иждивением одиноким престарелым гражданам в обмен на передачу в собственность городского округа «Город Белгород» занимаемых ими и находящихся в их собственности жилых помещений.

Социокультурная реабилитация инвалидов. Данное отделение комплексного центра решает такие задачи, как проведение мероприятий по социальной и культурной реабилитации граждан, организация мероприятий, направленных на адаптацию инвалидов в обществе, повышение их социальной активности, содействие в организации безбарьерной среды, материально-техническое оснащение, также работает пункт проката для реализации данных задач. Ведется психологическое, социальное, юридическое консультирование, содействие в трудоустройстве.

В МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода» 27 специалистов ведут работу по 27 территориальным округам города, в нескольких направлениях:

- работа с многодетными семьями (отделение помощи семьям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации);
- работа с семьями, находящимся в трудной жизненной ситуации (отделение профилактики и безнадзорности детей и подростков);
- работа с гражданами пожилого возраста (отделение реабилитации и социально-профилактической работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами).

На каждом территориальном округе действуют клубы по интересам для граждан пожилого возраста. На сегодняшний день в ведении центра находится 41 клуб по интересам, которые посещают более 1200 человек.

Так, функционирует клуб «Алые паруса», направленный на раскрытие творческих способностей детей-инвалидов, их социальную адаптацию.

«Стрелковый клуб» для инвалидов-колясочников создан на базе комплексного центра. Его члены участвуют в культурно-досуговых

мероприятиях, тем самым расширяя круг общения, укрепляя свои внешние и внутрисемейные взаимоотношения с людьми.

Для людей пожилого возраста существуют клубы рукоделия «Умелые ручки», «Волшебный клубок», «Руки добра», «Домашний очаг»; литературные клубы «Светлана», «Литературная гостиная», «Голубой огонек»; музыкальные и вокальные клубы «Певунья», «Родники», «Ромашка», «Старогородочка», «Любители пения».

Отдельно стоит отметить досуговые клубы для пожилых людей, где они занимаются общественно полезными делами, имеют активную гражданскую и социальную позицию, регулярно участвуют в городских, областных мероприятиях, школах общественной активности, «Университете Третьего возраста» и прочих социальных проектах, направленных на раскрытие творческого и социального потенциала людей пожилого возраста. Примерами таких досуговых клубов являются «Собеседник», «Оптимист», «Мои друзья», «Полет», «Беспокойные сердца», «Активист», «Сударушка», «Крейдяночка», «У камина», «Столетник», «Мир души», «Тепло души».

Граждане пожилого возраста проходят обучение в Университете «третьего возраста», которое было разделено на следующие направления:

- «Информационное пространство для пожилых людей» - обучились 454 человека;
- «Финансово-экономическая грамотность» - обучились 570 человек;
- «Правовая культура» - обучились 540 человек;
- «Культура и искусство» - обучились 315 человек.

Что касается физической культуры и спорта для пожилых людей, то существует клуб «Виктория», который находится на базе местного ДОСААФ, где члены клуба могут заниматься стрельбой. Также функционирует клуб «Лидер», где пожилые люди занимаются дыхательной гимнастикой и танцами.

Таким образом, очевиден недостаток клубов или организаций, где пожилые люди могли бы заниматься физкультурно-оздоровительной

деятельностью, укреплять свое здоровье, заводить новые знакомства и социальные связи.

С целью выявить актуальные проблемы решения задачи повышения социальной активности через оздоровительную деятельность, на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода было проведено социологическое исследование на тему: «Специфика влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность людей пожилого возраста».

Цель исследования: изучение влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность пожилых людей в МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода.

Достижение поставленной цели исследования предполагает решение следующих задач:

- выявить воздействие физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность пожилых людей;
- исследовать мнение экспертов о повышении социальной активности людей пожилого возраста через физкультурно-оздоровительную деятельность;
- выяснить отношение пожилых людей к физкультурно-оздоровительной деятельности.

Объект исследования: пожилые люди – клиенты МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода.

Предмет исследования: социальная активность пожилых людей через физкультурно-оздоровительную деятельность.

В ходе проведения исследования, на различных его этапах использовались такие методы, как:

- 1) анкетирование клиентов МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода» отделения социально-культурной реабилитации;
- 2) экспертный опрос (анкетирование) специалистов МБУ

«Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода», целью которого является выявление влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность пожилых людей;

3) изучение текущей отчетной документации учреждения.

Проведение социологического исследования проходило в четыре этапа:

Первый этап – обоснование актуальности исследования. Включал в себя сбор информации, касающейся деятельности учреждения; выделялись специфические особенности, связанные с физкультурно-оздоровительной деятельностью центра. На данном этапе определена цель, задачи, предмет и объект исследования, сформулирована проблема исследования.

На втором этапе осуществляется разработка программы исследования, продумывается методологический и процедурный раздел программы. Производится подготовка инструментария (бланков анкет для проведения опроса). Респондентами являются 30 человек, которые являются клиентами отделения социально-культурной реабилитации МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода». Экспертами выступают специалисты того же отделения в количестве 5 человек.

Третий этап – полевой. Проведение анкетирования клиентов и экспертного опроса специалистов центра.

На четвертом этапе производится анализ, обобщение и интерпретация полученных данных, делается отчет со статистическими данными результатов проведенного исследования, на основе которых делаются выводы и заключения. На данном этапе мы получаем информацию об актуальности создания спортивного клуба для лиц пожилого возраста с целью повышения их социальной активности.

Среди рабочей группы исследования, были выделены: 30 человек клиентов отделения социально-культурной реабилитации МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода»; 5 специалистов МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода» отделения социально-

культурной реабилитации.

Соисполнителем социологического исследования является МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода».

В ходе проведения исследования, для более детального изучения проблемы, была выдвинута рабочая гипотеза.

Гипотезой исследования является мысль о том, что повышение социальной активности лиц пожилого возраста через физкультурно-оздоровительную деятельность в условиях комплексного центра обслуживания населения будет возможно и результативно, если:

- теоретически проработать и обосновать значимость физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях комплексного центра обслуживания населения как фактора развития социальной активности лиц пожилого возраста;

- создать в комплексном центре социального обслуживания населения спортивное объединение, способствующие включению людей пожилого возраста в активную физкультурно-оздоровительную деятельность;

- реализовать систему информационно-методического обеспечения развития социальной активности пожилых людей в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности посредством разработки соответствующего нормативно-правового, теоретического и технологического обоснования.

Для проведения социологического исследования, был разработан рабочий план, который включает в себя следующие этапы: 1) организация отношений с соисполнителем исследования. Соисполнитель исследования – МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода». Заказчиком исследования является кафедра социальной работы социально-теологического факультета НИУ «БелГУ»: а) оформление договора о сотрудничестве центра и факультета, а также о прохождении производственной преддипломной практики на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода»; б)

обеспечение доступности источников информации о респондентах со слов специалистов МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода», а также на основе изучения их личных дел; в) обеспечение организационных условий для проведения исследования на базе центра, ежедневно в ходе прохождения производственной преддипломной практики. 2) финансовое и кадровое обеспечение исследования. Для проведения исследования необходимо 5 специалистов по социальной работе, 30 пожилых людей – клиентов центра, а также необходимы финансовые средства на такие нужды, как: бумага для распечатки анкет и опросных бланков.

Результаты анкетирования были проанализированы и представлены в виде диаграмм.

Генеральную совокупность образуют:

1) клиенты МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода» отделения социально-культурной реабилитации в количестве 100 человек.

2) специалисты по социальной работе отделения социально-культурной реабилитации МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода в количестве 15 человек

Объём выборочной совокупности определён нами в 30 респондентов (среди клиентов МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода» отделения социально-культурной реабилитации) и 5 экспертов (среди специалистов по социальной работе отделения социально-культурной реабилитации).

С целью выявления отношения пожилых людей к физкультурно-оздоровительной деятельности, а также изучения их потребностей, было проведено анкетирование людей пожилого возраста, а также опрошены специалисты по социальной работе.

В ходе нашего исследования были получены следующие результаты:

Респондентам предлагалось оценить уровень своей социальной активности. Из полученных данных можно сделать вывод, что активными себя считают 30% опрошенных. Такое же количество респондентов выбрало вариант «Скорее, да». Вариант «Нет» выбрали 25%.

Таким образом, две трети опрошенных относят себя к социально активным людям, имеющим активную жизненную позицию.

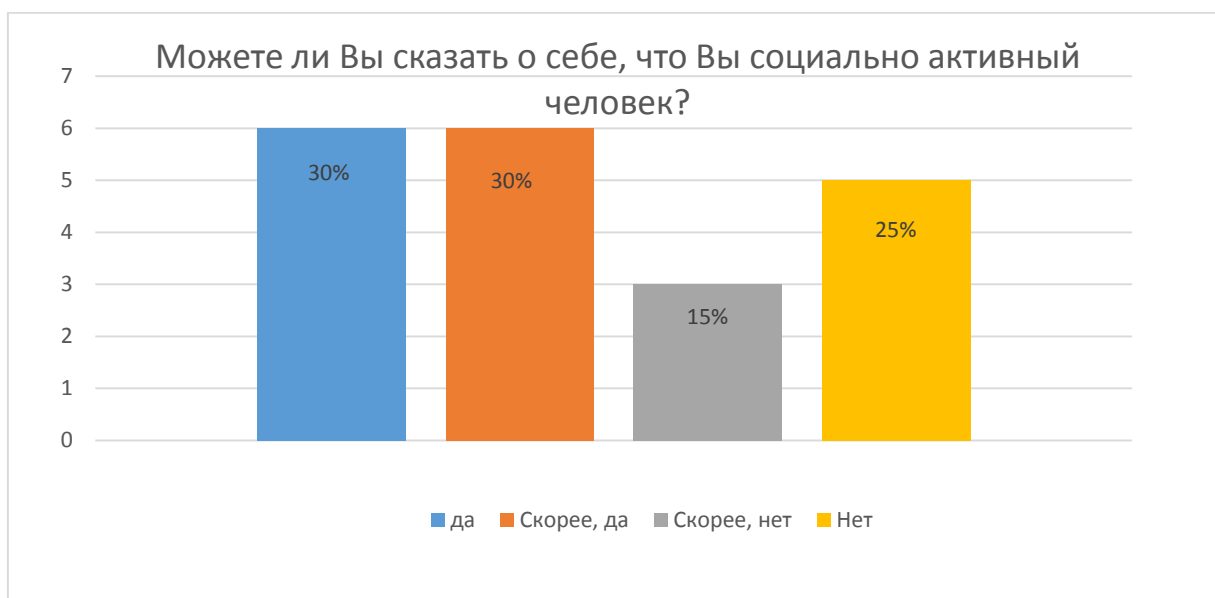


Рис. 1 Оценка пожилыми людьми своей социальной активности

В исследовании нас интересовало отношение пожилых людей к здоровому образу жизни, полученные ответы были такими. Вариант «Да» выбрало подавляющее большинство проголосовавших – 90%, не согласились с важностью здорового образа жизни лишь два респондента (10% опрошенных). Это позволяет говорить об актуальности здорового образа жизни лицами пожилого возраста.



Рис. 2 Отношение пожилых людей к здоровому образу жизни

Нас интересовало, какую цель преследуют лица пожилого возраста в занятиях физической культурой. Вариант «Развитие физических качеств» выбрали 35% респондентов, 10% остановились на варианте «коррекция телосложения». При этом четверть опрошенных (25%) занимаются физической культурой ради общения с товарищами, что по факту является проявлением социальной активности, а также 22% респондентов считают физическую активность возможностью отдохнуть и получить удовольствие от занятий и взаимодействия с единомышленниками.



Рис. 2 Цель занятия физической культурой для пожилых людей

В исследовании мы выясняли влияние физической культуры на социальную активность. При опросе мы получили следующие результаты: 70% респондентов согласны с тем, что физкультурно-оздоровительная деятельность оказывает влияние на социальную активность человека в целом. Пятая часть опрошенных (20%) не видят связи между физической культурой и социальной активностью.

Таким образом, большинство опрошенных считают, что оздоровительные мероприятия имеют непосредственное влияние на социальную активность личности.



Рис. 3 Влияние физической культуры на социальную активность

Следующий вопрос позволил понять, насколько актуальны для людей пожилого возраста физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на повышение социальной активности, на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода». Так, две трети опрошенных ответили, что хотели бы заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью на базе Комплексного центра, то есть имеется потребность в работе центра по данному направлению.



Рис. 4 Потребность в физкультурно-оздоровительных мероприятиях на базе комплексного центра

Мы поинтересовались у респондентов о наиболее интересных им формах физкультурно-оздоровительной деятельности (допускалось несколько вариантов ответа). Результаты показали, что 86% пожилых людей предпочитают занятия в группах по интересам. Активный отдых, включающий в себя прогулки, игры, предпочитают 70% опрошенных. Также весьма популярным оказался такой вариант занятий, как тренировки в спортивных секциях, его выбрали 63% респондентов. Выбранные варианты не подразумевают индивидуальных видов занятий, следовательно, в группах люди пожилого возраста могут общаться и взаимодействовать между собой, образуя и поддерживая социальные связи.

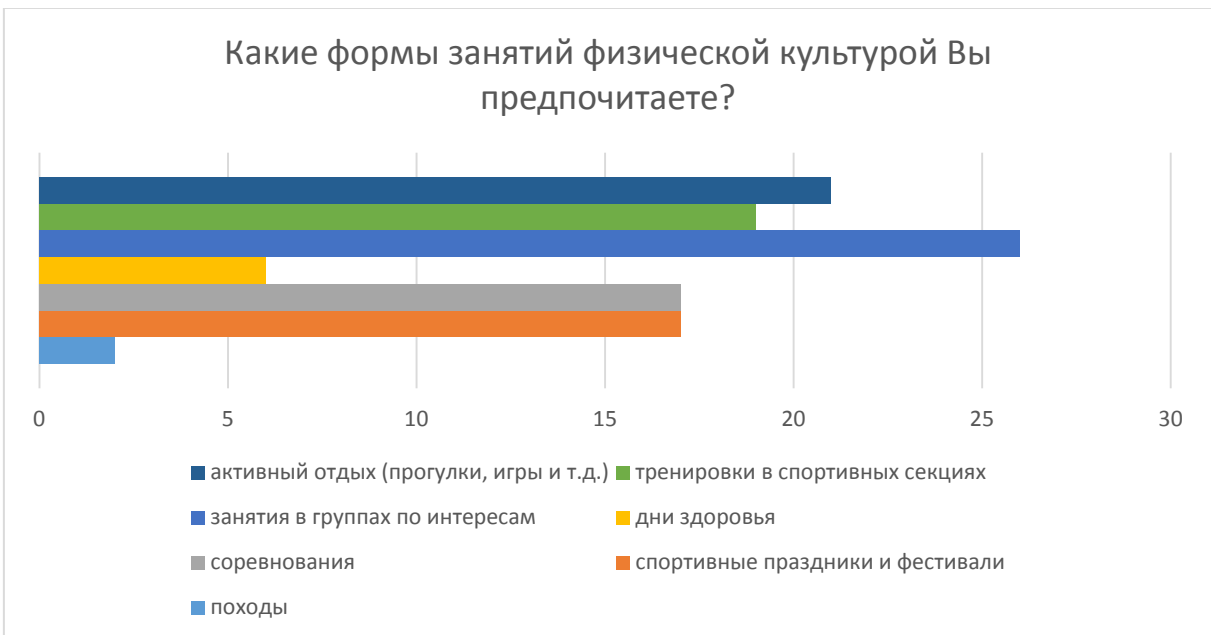


Рис. 5 Наиболее предпочтительные формы занятий физкультурно-оздоровительной деятельности

Респондентам предлагалось выбрать наиболее интересные и подходящие для них виды активности, что отразилось в следующих результатах: Наибольшей популярностью среди респондентов пользуются спортивные командные игры – 70%. Командные игры требуют постоянного взаимодействия и контакта с товарищами по команде, что является проявлением социальной активности. Также 57% предпочитают такой вид спорта, как настольный теннис. 30% выбрали вариант «Другое», где 24% указали вариант шахматы или шашки, что также предусматривает взаимодействие и контакт с другими участниками мероприятий.

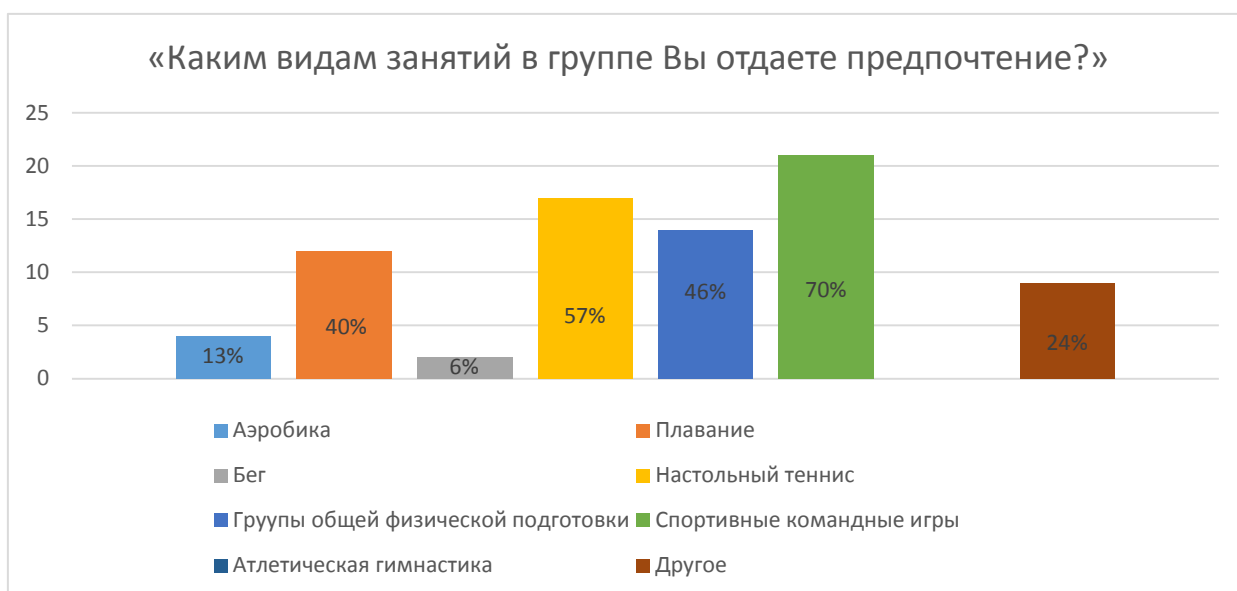


Рис. 5 Наиболее предпочтительные виды оздоровительных занятий

Следующий вопрос позволил выяснить мнение респондентов о влиянии физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность, были получены следующие результаты. Вариант «Нет» выбрали 20% респондентов. 30% опрошенных считает, что человек, который занимается физической культурой, активен и по жизни, а не только в спорте. Половина респондентов (50%) видят проявления активной в жизни общества, но не в полной мере.

Как Вы считаете, человек, занимающийся физкультурно-оздоровительной деятельностью, активно взаимодействует с обществом?



Рис. 6 Взаимосвязь социальной активности и физкультурно-оздоровительной деятельности

Далее следовал вопрос, связанный с актуальностью создания спортивного клуба для пожилых людей на базе центра и были получены такие ответы респондентов. Вариант «Да, регулярно» выбрали 34% опрошенных, «Да, по мере возможности» - 28%. Следовательно, более половины опрошенных готовы посещать такой спортивный клуб, что говорит об актуальности создания такой системы в центре.

Если бы на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» был создан спортивный клуб, действующий на постоянной основе, Вы бы посещали его регулярно?

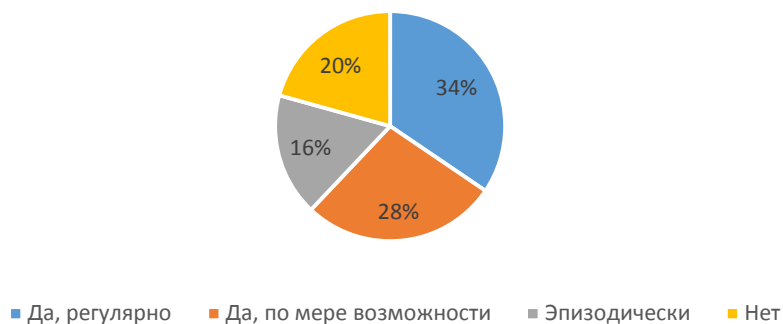


Рис. 7 Востребованность пожилых людей посещать спортивный клуб

Специалистам по социальной работе Комплексного центра в количестве 5 человек было предложено пройти анкетирование. На вопросы,

связанные с влиянием физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность, были получены следующие результаты. Так, 80% специалистов считают важным осуществление организованных оздоровительных занятий для клиентов центра (пожилых людей), а также отметили, что социальной активности клиентов способствует посещение городских и региональных спортивных соревнований в качестве зрителей.

Все специалисты сошлись во мнении, что участие в городских спартакиадах, фестивалях также благоприятно будут влиять на повышение социальной активности и позитивного настроения людей пожилого возраста.

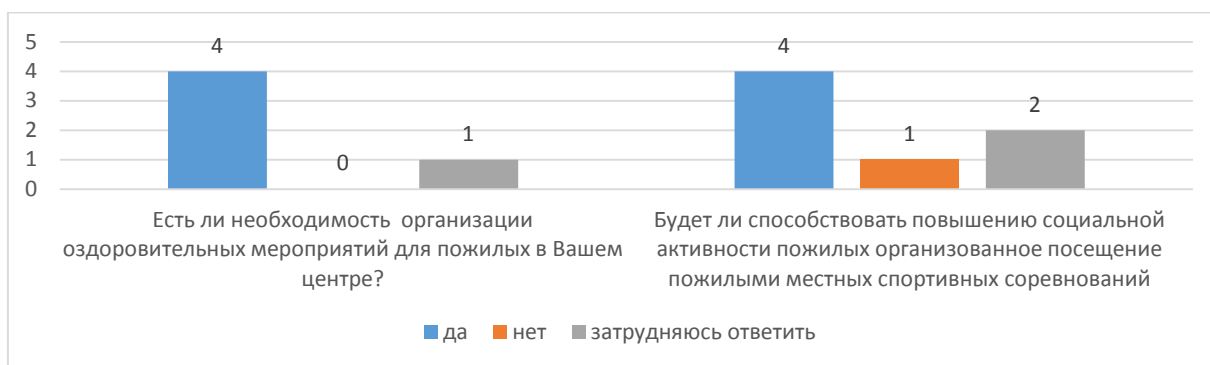


Рис. 8 Необходимость организации оздоровительных мероприятий на базе центра и его влияние на социальную активность пожилых людей

На вопрос о влиянии оздоровительной деятельности пожилых людей на их социальную активность, были получены следующие результаты. 40% опрошенных специалистов считают, что занятие физкультурно-оздоровительной деятельностью пожилых людей в полной мере влияет на их социальную активность в полной мере. Такое же количество специалистов (40%) сошлись во мнении, что социальная активность проявляется у лиц старшего возраста лишь по мере необходимости. 20% экспертов не видят связи между физкультурно-оздоровительной деятельностью и социальной активностью.

Если человек пожилого возраста занимается физкультурно-оздоровительными мероприятиями, будет ли он вести активную жизнь в обществе в целом?

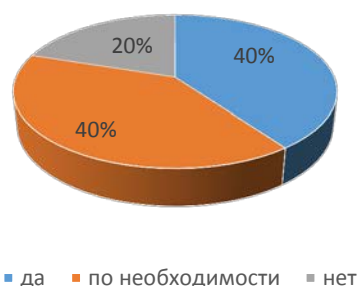


Рис. 9 Воздействие физкультурных мероприятий на социальную активность пожилых людей

На вопрос «Как Вы думаете, будет ли эффективным создание действующего на постоянной основе спортивного клуба для пожилых людей, на базе Центра?» 80% экспертов ответили «Да», как и большинство респондентов – клиентов центра, что подчеркивает потребность в создании сообщества, где пожилые граждане смогут заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью, что, в свою очередь, благоприятно способствует повышению их социальной активности.

Таким образом, анализ результатов позволяет сделать следующие *выводы*:

Занятия по физкультурно-оздоровительной работе благоприятно влияют на повышение социальной активности пожилых людей. Важную роль здесь играет взаимосвязь физического самочувствия с социальным. С доступностью полезного досуга у людей пожилого возраста расширяется и круг общения, что важно для того, чтобы избежать выпадения человека из общества.

Анализ анкетирования клиентов МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода» отразил, что их большая доля (60% опрошенных) имеют активную жизненную позицию. При этом 90% опрошенных считают важным вести здоровый образ жизни, считают целесообразным занятия в группах, либо командные виды спорта,

что важно для взаимодействия между единомышленниками и позволяет обретать людям новые знакомства и социальные связи. Этому способствует участие в спортивных мероприятиях, праздниках, посещение футбольных, волейбольных, хоккейных матчей, то есть, интеграция в общественно-спортивную жизнь Белгородчины.

Большинство опрошенных сошлись во мнении, что занятия физкультурно-оздоровительной деятельностью важны для успешного и гармоничного существования в обществе.

Анализ экспертного опроса показывает важность физкультурно-оздоровительной деятельности для повышения социальной активности людей пожилого возраста. Здоровый человек способен выполнять задачи семьи, общества в целом, быть интегрированным в различные социальные группы и активно с ними взаимодействовать.

Как клиенты центра, так и специалисты сошлись в том, что имеет место быть спрос на создание спортивного объединения для пожилых людей с целью повышения социальной активности рассматриваемой категории граждан.

Таким образом, можно отметить, что исследование проведено успешно. Цель и задачи реализованы, а достигнутые результаты позволят разработать и внедрить социальный проект по повышению социальной активности людей пожилого возраста через физкультурно-оздоровительную деятельность.

2.2. Социальный проект «Команда молодости нашей»

МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода» решает большое количество задач, связанных с помощью людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию; социальной и культурной реабилитацией, поддержки семьи, а также одиноких пожилых людей и инвалидов.

Данное отделение руководствуется такими нормативными документами, как Федеральный закон от 24.11.1995 № 181-ФЗ (ред. от 07.03.2018) "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации", Модельный закон «О социально-культурной деятельности», принятый Межпарламентской Ассамблеей Государств – участников Содружества Независимых Государств. Деятельность, связанная с физкультурно-оздоровительной деятельностью, регламентируется Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ.

На базе центра ведут свою деятельность кружки, клубы по интересам. Они созданы для социализации различных групп людей, их реабилитации, также они несут превентивную функцию.

В 1 квартале 2018 г. проведено 34 спортивных мероприятия, в которых приняли участие 406 граждан пожилого возраста: «День зимних видов спорта: финская ходьба и катание на лыжах», «Скандинавская ходьба», Лыжня России, «Страничка здоровья, веселые старты», «День здоровья», шахматно-шашечный турнир, «Веселые старты», «В жизни главное здоровье», участие в организации посещения бассейна «группой здоровья», 10.05.2018 г. проведена Спартакиада (1 этап) среди пенсионеров городского округа «город Белгород» в которой приняли участие 35 граждан пожилого возраста, 24.05.2018 г. состоялся региональный этап IV Спартакиады пенсионеров Белгородской области.

В настоящее время рамках деятельности комплексного центра проводятся городские и областные разовые спартакиады, спортивные фестивали, турниры, но, к сожалению, организация физкультурно-оздоровительных мероприятий для пожилых людей не осуществляется системно и на должном уровне.

Вовлечение людей старшего возраста в структуру общества через физкультурно-оздоровительную деятельность весьма эффективно. Во-первых, в спортивном клубе происходит взаимодействие между его членами, передача и обмен опытом. Во-вторых, внешняя деятельность клуба, а именно

участие в соревнованиях, спартакиадах, городских мероприятиях, также приводят к социализации членов спортивного клуба. В-третьих, когда человек занимается физической культурой и спортом, следит за своей формой, у него улучшается самочувствие, появляется желание заниматься чем-то полезным, проводить время с семьей, с друзьями.

В Концепции Федеральной целевой программы "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы", сроки которой продлены Правительством Российской Федерации до 2020 года, отмечается, что в последнее время на всех уровнях государственного управления растет осознание необходимости решения проблем обеспечения массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни и развития спорта высших достижений. Опираясь на приоритеты данной государственной целевой программы, проблема организации физкультурно-оздоровительных объединений, способствующих укреплению здоровья и повышению социальной активности, особенно актуальна.

Результаты проведенного нами социологического исследования на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода» показали потребность пожилых людей в спортивном клубе, который вел бы свою деятельность системно и на постоянной основе. Так, за создание спортивного объединения выступили 65% респондентов – клиентов центра, а также 80% экспертов – специалистов отделения социально-культурной реабилитации центра, заключив, что клуб такого рода, действующий в ведении комплексного центра, имеет пользу как для реализации оздоровительной функции, так и для повышения социальной активности лиц пожилого возраста.

Таким образом, *существует потребность* в создании спортивного клуба для пожилых людей. Так, в настоящее время среди людей пенсионного возраста немало людей, у которых хорошее состояние здоровья и желающих заниматься спортом, но не имеющих для этого возможностей (это

финансовые возможности, дорого арендовать зал, отсутствие единомышленников, неумение организовать деятельность). Создание спортивного клуба поможет реализовать пенсионерам потребность в физической культуре и спорте.

Исходя из этого, назрела *необходимость в разработке и внедрении проекта по созданию спортивного клуба для пожилых людей*, действующего на постоянной основе, который решает задачи организации досуга, социальной активности и оздоровления его участников.

Социальный проект «Команда молодости нашей» представляет собой создание спортивного клуба для людей пожилого возраста на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода» и НИУ «БелГУ». Данный клуб предназначен для организации досуга пожилых людей, приобщения их к здоровому образу жизни, что направлено на развитие их социальной активности.

Отличительной чертой данного объединения будет его функционирование на постоянной основе, члены клуба будут регулярно будут посещать тренировки, беседы, собрания.

Спортивный клуб выполняет такие *функции*, как оздоровительная, досуговая, просветительская, коммуникативная.

В спортивном клубе «Команда молодости нашей» предусмотрено функционирование таких видов спорта, как настольный теннис, шахматы, шашки, скандинавская ходьба, волейбол. Именно эти виды спорта определены базовыми по нескольким причинам. Главной причиной является тот факт, что они требуют разного уровня физической подготовки, а значит, смогут привлечь большую целевую аудиторию. Вторая причина не менее важна – эти виды спорта были выбраны целевой аудиторией в ходе социологического исследования.

В рамках работы клуба, кроме оздоровительных занятий и тренировок, лица пожилого возраста будут вовлечены в спортивную жизнь города как в роли участников, так и в роли зрителей. Они смогут посещать матчи

футбольного клуба «Салют», волейбольного клуба «Белогорье» и хоккейной команды «Белгород». В рамках определенных памятных дат, праздников, событий будут организовываться встречи с известными спортсменами Белгородчины.

На базе спортивного клуба его участники смогут собираться, проводить время, обсуждать спортивные мероприятия в компании своих единомышленников и товарищей, заниматься инициацией идей и предложений для расширения поля деятельности спортивного клуба, что положительно повлияет на активизацию жизненной позиции людей старшего поколения.

На первых этапах работы клуба планируется, что численность его участников будет составлять 25 человек. Стать членом клуба может любой человек, проживающий в городе Белгороде, достигший пенсионного возраста, прошедший медицинский осмотр, без него можно быть членом клуба, но заниматься только шахматами и шашками. При условии успешной деятельности и высоком спросе число участников, несомненно, будет расти.

Главной *целью проекта* является повышение социальной активности людей пожилого возраста через физкультурно-оздоровительную деятельность.

Деятельность клуба может быть успешной при решении следующих *задач*:

- пропаганда здорового образа жизни среди пенсионеров;
- повышение социальной активности людей пожилого возраста;
- распространение опыта работы при успешной реализации проекта на региональном уровне.

Этапы реализации проекта:

Проект имеет три этапа: планирование проекта, подготовительный, этап реализации. Остановимся подробнее на каждом из них.

Этап планирования проекта. Он включает в себя изучение специализированной литературы, связанной с тем, как нужно организовать физкультурно-оздоровительные мероприятия, какие особенности при этом необходимо учитывать сколько раз в неделю заниматься, какие упражнения выполнять, каков должен быть численный состав групп. Все это поможет в разработке методического плана занятий.

Важная часть данного этапа проекта – проведение социологического исследования на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода», которое необходимо для обоснования актуальности проекта именно на базе данного центра. Также результаты исследования позволят понять, в каком направлении двигаться при формировании структуры клуба и направлений его деятельности. После прохождения этапа планирования следует подготовительный этап.

Подготовительный этап проекта. В первую очередь, на данном этапе необходимо заключить договоры с партнерами проекта. Это МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода», где клуб будет вести свою основную деятельность, НИУ «БелГУ», на базе которого будут вестись занятия и тренировки по определенным видам спорта; Студенческий спортивный клуб НИУ «БелГУ», опытные и достаточно компетентные участники которого при необходимости будут выступать в роли помощников организаторов, волонтеров спортивных мероприятий. Важно, чтобы каждый из команды проекта и партнеров четко знал, понимал и выполнял свои функции.

На данном этапе проекта осуществляется разработка плана работы клуба. При этом учитываются возможности, которые предоставляют партнеры, потребности пожилых людей, ориентированность на повышение их социальной активности. План работы включает в себя планы тренировок, расписание занятий, контрольные точки оценки деятельности.

Одной из самых объемных задач на подготовительном этапе проекта является набор членов клуба, то есть формирование групп здоровья.

Необходимо распределять людей, согласно их физическим возможностям, пожеланиям. Во избежание проблем с перенагрузками, каждый член клуба должен иметь справку из поликлиники с рекомендациями врача о том, можно ли человеку заниматься, в каком объеме, какими видами активности.

Параллельно с набором людей в клуб ведется подготовка оборудования, инвентаря, материально-технической базы. Безусловно, условия для занятий оздоровительными мероприятиями и физической культурой должны быть в соответствии со всеми санитарными нормами, должны быть соблюдены требования безопасности.

На завершающей стадии данного этапа должен быть готов к использованию план методических рекомендаций к занятиям физической культурой, который разрабатывается с учетом имеющихся ресурсов (материальных, человеческих), контингента занимающихся и одобрен специалистами спортивного клуба НИУ «БелГУ».

К началу этапа реализации проекта руководитель и его команда должны убедиться, что все пункты планы пройдены и выполнены, ничто не мешает переходу к началу непосредственной работы клуба.

Этап реализации. Включает себя важнейшую контрольную точку – торжественное открытие спортивного клуба. Данное мероприятие важно сделать масштабным, с привлечением творческих коллективов, СМИ, руководства города и почетных гостей. Это придаст значимости деятельности клуба, и люди пожилого возраста будут понимать, что они занимаются полезным и нужным делом, будут активно взаимодействовать между собой, приглашать знакомых, коллег, соседей, благоприятно воздействуя на повышение социальной активности участников клуба.

Работу клуба важно поддерживать, имея при этом хорошо отлаженную систему обратной связи. Руководитель проекта и его команда должны понимать, чего не хватает в их работе, какие ошибки необходимо исправить. Спортивный клуб, как и все направления комплексного центра, должен быть клиентоориентированным, первостепенной задачей должно являться

решение проблем клиента, все мероприятия должны проводиться согласно правилам и планам.

Разработанный план-график проекта, включает в себя мероприятия, которые необходимо провести в рамках проекта, их содержание, необходимые ресурсы, исполнителей, ожидаемые результаты, а также сроки реализации.

На каждом этапе реализации проекта, использовались различные методы:

- этап планирования – анкетирование, наблюдение, анализ;
- подготовительный этап – систематизация, изменение, преобразование, улучшение;
- этап реализации – анализ, мониторинг, коррекция.

Для успешной реализации проекта важно выделить его *целевые рабочие группы*:

- пожилые люди – клиенты МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода в количестве 25 человек;
- молодые тренеры-инструкторы, имеющие образование (Выпускники вузов и спортивных школ, студенты факультета физической культуры) в количестве 5 человек;
- директор МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода;
- волонтеры ССК НИУ «БелГУ» в количестве 10 человек;
- заведующая ОГБУЗ «Городская поликлиника №6» г. Белгорода, где люди старшего возраста, претендующие стать членами клуба, проходят медицинский осмотр.

При разработке и реализации проекта важно распределить ресурсы. Так, остановимся подробнее на *ресурсном обеспечении проекта*:

Кадровые ресурсы включают в себя тренеров-инструкторов, специалистов комплексного центра, а также волонтеров ССК НИУ «БелГУ».

Материально-технические ресурсы: разработка и реализация проекта будет осуществляться на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода, а также на спортивных объектах НИУ «БелГУ»

Информационным ресурсом является официальный сайт комплексного центра, а также объявления о создании и работе спортивного клуба.

Финансовые ресурсы включают в себя закупку инвентаря: мячи, теннисные ракетки, палки для скандинавской ходьбы, наборы для игры в шахматы и шашки; затраты на канцелярские нужды: печать анкет, объявлений, закупка ручек, блокнотов. Закупка всего того, что необходимо для успешной реализации проекта.

4. Соисполнители социального проекта.

1. МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода»
2. НИУ «БелГУ»
3. ОГБУЗ «Городская поликлиника №6» г. Белгорода

Социальный проект предусматривает наличие *рисков*, превентивных мероприятий, а также действий в случае его наступления.

№	Риск	Ожидаемые последствия наступления риска	Мероприятия по предупреждению наступления риска	Действия в случае наступления риска
1.	Невостребованность работы клуба среди пенсионеров	Недобор членов клуба	Проведение мероприятий по поиску потенциальной аудитории	Повторное размещение объявлений в СМИ, в Комплексном центре социального обслуживания населения
2.	Некомпетентность молодых инструкторов	Потеря доверия участников организации к деятельности спортивного клуба	Консультация молодых специалистов более опытными (из СК НИУ «БелГУ»)	Взаимосвязь с кафедрой физического воспитания НИУ «БелГУ» и разработка более совершенной программы занятий
3.	Недофинанс	Значительное	Детальная	Поиск новых партнеров и

	ирование проекта	снижение рентабельности проекта, уменьшение бюджета проекта	проработка плана проекта по финансированию с учетом развития деятельности клуба	источников финансирования
--	---------------------	---	--	------------------------------

5. Ожидаемые результаты проекта следующие:

После реализации социального проекта, планируется достижение определенных результатов, выражающихся в виде количественных и качественных показателей.

Количественные показатели:

- пожилые люди в количестве 25 человек повысят свою социальную активность через физкультурно-оздоровительную деятельность клуба;
- снижение количества лиц пожилого возраста, не ведущих здоровый образ жизни.
- 5 молодых специалистов-инструкторов повысят свою компетентность при реализации деятельности клуба;

Качественные показатели:

- повышение эффективности проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- расширение спектра предоставляемых услуг МБУ «Комплексного центра социального обслуживания населения» города Белгорода;
- получение знаний пожилыми людьми о правильном построении оздоровительных мероприятий и здорового образа жизни.
- удовлетворенность пожилыми людьми качеством предоставляемых услуг (обратная связь в виде анкетирования).

В случае успешного внедрения социального проекта возможно распространение опыта на региональный и федеральный уровень. Впоследствии спортивные клубы из разных районов и городов смогут иметь возможность сотрудничать между собой, соревноваться. Участники клубов

приобретут социальные связи не только в пределах своего клуба, но и других аналогичных объединений.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ теоретических основ социальной активности лиц пожилого возраста отразил, что психическое и социальное здоровье личности напрямую зависит от физического. Так, пожилые люди, занимающиеся физкультурно-оздоровительной деятельностью, инициативны, энергичны, активны и в других сферах жизнедеятельности. Социальная активность пожилых людей имеет большую значимость для общества и необходимо избежать их выпадения, так как люди старшего поколения способны передать свой жизненный практический опыт, принимать участие в социальных процессах и явлениях. Важно учитывать тот факт, что доля пожилого населения в России только растет, а запущенность и отчуждение от общества лиц пожилого возраста может привести к социальным проблемам.

Физкультурно-оздоровительная деятельность является относительно простым и эффективным способом работы с пожилыми гражданами для

выполнения задачи увеличить их физическую и социальную активность. Данное направление занятий должно быть, в первую очередь, ориентировано на интеграцию и активизацию людей в обществе. Анализ исследований показал, что люди пожилого возраста, регулярно занимающиеся физической культурой, оздоровительными упражнениями, имеют состояние здоровья, аналогичное с людьми 40-летнего возраста, ведут активный образ жизни, участвуют в жизни семьи и общества.

Повышению оздоровительного и социального эффекта может способствовать коллективная форма занятий, развивающая межличностную коммуникацию внутри таких групп. Наряду с правильно распределенной нагрузкой это будет способствовать тому, что пожилой человек будет получать от таких занятий удовольствие и в перспективе поможет выработать у него приверженность к самостоятельным занятиям, а также к развитию социальных связей. Для решения задачи повышения социальной активности лиц пожилого возраста целесообразно вести работу в клубах и кружках, где возможен обмен опытом, постоянное взаимодействие с единомышленниками, что мотивирует на активизацию личности.

В ходе исследования было выявлено, что лица пожилого возраста, которые занимаются физкультурно-оздоровительной деятельностью, являются социально активными. Это проявляется в том, что они помогают семье, детям, внукам, делают работу по дому. Не забывают и о личных интересах: посещают театры, выставки, музеи, культурные, спортивные мероприятия, занимаются рукоделием, танцами, пением, участвуют в различных тематических мероприятиях, реализуя свой личностный и творческий потенциал. При этом они считают важным вести здоровый образ жизни, что помогает лицам пожилого возраста оставаться деятельными, инициативными и активными во всех сферах жизнедеятельности. Эффективно решать задачу повышения социальной активности позволят регулярные занятия в группах.

Изучив теоретические основы социальной активности пожилых людей и специфику физкультурно-оздоровительной деятельности с данной категорией граждан, а также проведя социологическое исследование о влиянии социальной активности на физкультурно-оздоровительную деятельность в МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода», нами был разработан социальный проект. Он предусматривает создание спортивного клуба для пожилых людей. Главными результатами социального проекта будет повышение социальной активности клиентов комплексного центра - лиц пожилого возраста, а также привлечение их к здоровому образу жизни.

Таким образом, в данной работе были рассмотрены теоретические основы социальной активности лиц пожилого возраста, сущность и специфика физкультурно-оздоровительной работы с данной категорией граждан. Изучена специфика влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность путем проведения социологического исследования на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода», разработан социальный проект «Команда молодости нашей» по созданию спортивного клуба для лиц пожилого возраста, деятельность которого направлена на повышение социальной активности через занятия физической культурой и спортом.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась, поставленная цель достигнута, задачи решены в полном объеме.

Исследование может быть продолжено в следующих направлениях:

1. Разработка технологии повышения социальной активности инвалидов средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Развитие межрегионального сотрудничества спортивных клубов для лиц пожилого возраста.

На основе всего вышесказанного, можно сделать вывод, что поставленные нами цели и задачи были достигнуты.

Список литературы

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: Уч. пособие для студентов вузов / Г.С. Абрамова. – М.: Академич. Проект, 2015. – 185 с.
2. Александрова, М.Д. Проблемы социальной и психологической геронтологии / М.Д. Александрова. – СПб, 2014. – 203 с.
3. Александрова, М.Д. Психология старости и старения: Хрестоматия / М.Д. Александрова, О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2014. – 56 с.
4. Амосов, Н.М. Преодоление старости / Н.М. Амосов. – М.: Изд-во «Будь здоров!», 2016. – 165 с.
5. Басов, Н.Ф. Социальная работа с людьми пожилого возраста / Н.Ф. Басов. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2015. – 346 с.

6. Белорусова, А.В. Особенности занятий физическими упражнениями с лицами среднего и пожилого возраста / А.В. Белорусова. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 267 с.

7. Бойко, Ю.П. Проблемы пожилых людей с позиций их социального статуса / Ю.П. Бойко, О.В. Добридень, А.М. Лукашев, А.С. Сурков. – М., 2015. – 49 с.

8. Бондаренко, И.Н. В интересах пожилых людей. / И.Н. Бондаренко. – М., 2013. – 84 с.

9. Бондаренко, И. Н. Основные факторы оптимизации процессов социокультурной адаптации пожилых людей. Старшее поколение в пространстве и времени российской культуры / И. Н. Бондаренко. – М., 2014. – 57 с.

10. Бондаренко, И.Н. Социальная сплоченность и забота об интересах пожилых людей. / И.Н. Бондаренко. – М., – 2016. – 98 с.

11. Быков, Е.В. Влияние уровня двигательной активности на формирование функциональных систем / Е.В. Быков, А.В. Исаев, А.В. Ненашева, С.А. Личагина, А.М. Мкртумян. – ТПФК., 2013. – 200 с.

12. Васильчиков, В.М. Социальные услуги гражданам пожилого возраста на условиях повышения качества жизни / В.М. Васильчиков, Н.С. Дегаева, Г.В. Сабитова. – М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2013. – 78 с.

13. Выдрин, В.М. Особенности физической культуры взрослых /В.М. Выдрин. – М.: Советский спорт, 2013. – 48 с.

14. Гаврилов, Д.Н. Педагогические и организационные особенности двигательного режима людей зрелого и пожилого возраста / Д.Н. Гаврилов. – М., 2016. – 92 с.

15. Газимагомедова, П. К. Социально-педагогические условия сохранения жизненной активности пожилых людей / П.К. Газимагомедова. – Махачкала, 2016. – 149 с.

16. Гамезо М.В. Возрастная психология: личность от молодости до старости / М.В. Гамезо, В.С. Герасимова, Г.Г. Горелова. – М., 2014. – 260 с.
17. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культ. / А.А. Гужаловский. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 352 с.
18. Давиденко, Д.Н. Биологические и социальные основы физической культуры: пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех специальностей / Д.Н. Давиденко, В.А. Пасиченко. – Минск: БГТУ, 2017. – 300 с.
19. Дементьева, Н.Ф. Изучение потребностей пожилых в медико-социальной помощи / Н.Ф. Дементьева, О.В. Краснова, А.Г. Лидерс. – М.: Академия, 2017. – 138 с.
20. Дмитриев, А. В. Социальные проблемы людей пожилого возраста / А.В. Дмитриев. – М.: Инфра-М, 2013. – 213 с.
21. Дубровский, В.И. Физические методы реабилитации в спорте: Методические рекомендации / В.И. Дубровский. – М., 2015. – 174 с.
22. Ермолаева, М.В. Проблема личностного самоопределения в старости / М.В. Ермолаева. – М., 2017. – 189 с.
23. Ермолаева, М.В. Социализация взрослого человека. / М.В. Ермолаева – М., 2014. – 225 с.
24. Журавлев, Е.П. Секреты здоровья: Ежедневные физ. упражнения для пожилых людей умств. труда / Е.П. Журавлёв. – М., Физкультура и спорт, 2014. – 162 с.
25. Ильин, В.П. Гимнастика для людей среднего и пожилого возраста / В.П. Ильин. – М., Физкультура и спорт, 2015. – 154 с.
26. Карсаевская, Т.В. Социальная и биологическая обусловленность изменений в физическом развитии человека. / Т.В. Карсаевская. – Ленинград, 2015. – 247с.

27. Качан, Е. Ю. Роль умеренной физической активности в пожилом возрасте: медико-социальные аспекты занятий финской ходьбой с палками / Е.Ю. Качан, Р.Н. Терехина, И.А. Винер-Усманова, С.В. Трофимова. – М., 2013. – 68 с.
28. Киселева, Т.Г. Организация свободного времени и досуга лиц пожилого возраста, проживающих в стационарных учреждениях социального обслуживания / Т.Г. Киселева, Ю.С. Моздокова. – М., ГосНИИ семьи и воспитания, 2013. – 83 с.
29. Киселева, Т.Г. Социально-культурная деятельность / Т.Г. Киселева, Ю.Д. Красильников. – М., 2014. – 273 с.
30. Колик, Г. Реализация развивающего потенциала досуга людей пожилого возраста. / Г. Колик. – СПб., 2015. – 30 с.
31. Кобяков, Ю.П. Концепция норм двигательной активности человека / Ю.П. Кобяков. – ТПФК, 2013. – 23 с.
32. Ковалева, А.И. Социализация личности. Норма и отклонение. / А.И. Ковалева – М., 2016. – 78 с.
33. Козлова, Т.З. Социальное время пенсионеров: Этапы самореализации личности / Т.З. Козлова. – М.: ИС РАН, 2013. – 228 с.
34. Койсман, Л.А. Физическая культура и спорт в социальной реабилитации пожилых людей: монография / Л. А. Койсман, М. В. Канделя – Биробиджан: ПГУ им. Шолом-Алейхема, 2017. – 198 с.
35. Красильников, Ю. Д. Социально-культурные технологии в процессе гериатрической реабилитации / Ю.Д. Красильников, Ю.С. Моздокова, О.Ю. Мацукевич. – Вестник МГУКИ, 2013. – 108 с.
36. Краснова, О.В. Психология старения и старости. Хрестоматия: учеб. пособие / О.В.Краснова. – М.: ИЦ «Академия», 2013. – 416 с.
37. Курамшина, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2017. – 464 с.
38. Литвак, Р.А. Организация досуговой деятельности пожилых людей в фитнес-клубе / Р.А. Литвак, И.В. Резанович. – М., 2016. – 32с.

39. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта / Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2017. – 345 с.
40. Максимова, С. Г. Социально-психологические особенности личности позднего возраста / С.Г. Максимова. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2018. – 99 с.
41. Маркосян, А.А. Вопросы возрастной физиологии / А.А. Маркосян. – М.: Просвещение, 2014. – 223 с.
42. Марченко, И.С. Сочетание различных методик социокультурной реабилитации пожилых и инвалидов. / И.С. Марченко. – М., 2014. – 43 с.
43. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культ. / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 255 с.
44. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 543 с.
45. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2014. – 144 с.
46. Нагорнова, А.Ю. Теория и технология социальной работы с пожилыми людьми: Учебно-методическое пособие / А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск: УлГПУ, 2017. – 149 с.
47. Нестерова, Г.Ф. Социальная работа с лицами пожилого возраста и инвалидами / Г.Ф. Нестерова, С.С. Лебедева, С.В. Васильев. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 320 с.
48. Нор-Аревян, О.А. Социальная геронтология / О.А. Нор-Аревян. – М.: «Дашков и К», 2014. – 312 с.
49. Павленок, П.Д. Основы социальной работы / П.Д. Павленок. – М.: ИНФРА-М, 2017. – 124 с.
50. Панина, Н.В. Социально-психологические особенности образа жизни стареющих людей / Н.В. Панина, Н.Н. Сачук. – М., 2014. – 38 с.

51. Пономарёв, Н.И. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н.И. Пономарёв, В.М. Рейзин. – М., 2015, – 23 с.

52. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 416 с.

53. Птицына, Н.А., Филькина А.Н. Повышение качества жизни граждан пожилого возраста посредством реализации социальных проектов / Н.А. Птицына – М., 2013. – 87 с.

54. Пустозеров, А.И. Оздоровительная физическая культура / А.И. Пустозеров, А.Г. Гостев. – Челябинск; изд-во ЮУрГУ, 2008. – 85 с

55. Римашевская, Н. М. Старшее поколение как фактор формирования гражданского общества и экономического развития России / Н. М. Римашевская, В. Г. Доброхлеб. – М.: ГосНИИ семьи и воспитания, 2013. – 128 с.

56. Савенко, М.А. Применение средств физической культуры для улучшения состояния здоровья и работоспособности людей среднего и пожилого возраста / М.А. Савенко – М., 2017. – 116 с.

57. Максимова, С.Г. Социально-психологические особенности личности позднего возраста / С.Г. Максимова. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2017. – 99 с.

58. Спасибенко, С.Г. Проблема социализации пожилых и старых людей / С.Г Спасибенко. – М., 2013. – 63 с.

59. Стрельцов, Ю.А. Свободное время и развитие социокультурной деятельности / Ю.А. Стрельцов. – М., 2015. – 85 с.

60. Тиунова, О.В. Методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста / В.О. Тиунова. – М.: Совет. спорт, 2014. – 324 с.

61. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 2014. – 224 с.
62. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн.: Тесей, 2013. – 345 с.
63. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: изд. центр «Академия», 2015. – 480 с.
64. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2013. – 352 с.
65. Холостова, Е.И. Социальная работа с пожилыми людьми: Учебник для бакалавров / Е.И. Холостова. – М.: «Дашков и К», 2014. – 340 с.
66. Холостова Е.И. Социальная реабилитация: Учебное пособие / Е.И. Холостова, Н.Ф. Дементьева. – М.: «Дашков и К», 2015. – 340 с.
67. Щанина, Е.В. Социальная активность пожилых людей в современном российском обществе / Е.В. Щанина. – Пенза, 2016. – 25 с.
68. Щанина, Е. В. Факторы социальной активности старшего поколения / Е. В. Щанина. – М., 2016. – 64 с.
69. Щукина Н.П. Институт взаимопомощи в системе социальной поддержки пожилых людей / Н.П. Щукина. – М.: «Дашков и К», 2014. – 266 с.
70. Юдахаева, Л.В. Лечебная физическая культура в пожилом и старческом возрасте при состояниях ремиссий. / Л.В. Юдахаева. – М.: Медицина, 2013. – 138 с.
71. Якубовская, А.Р. Коррекция психофизического состояния лиц пожилого возраста методом комплексного использования двигательных и психорегулирующих средств воздействия / А.Р. Якубовская, С.И. Изаак. – М.: Советский спорт, 2017. – 24 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

План-график проекта

Вид мероприятия	Содержание мероприятия	Необходимые ресурсы	Ответственные исполнители	Ожидаемые результаты	Сроки реализации
------------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------------------	-----------------------------	-------------------------

1.Планирование проекта	Теоретический анализ проблемной ситуации	Специализированная литература, методические рекомендации. Исследование на тему: «Физкультурно-оздоровительная деятельность пожилых людей»	Руководитель проекта и рабочая группа	Получение необходимой актуальной информации	1.08 4.08	–
	Проведение социологического исследования	Специализированная литература, компьютер, принтер для печати анкет	Руководитель проекта, рабочая группа	Выявление специфики ситуации, проблем и потребностей клиентов	8.08 10.08	–
	Анализ проведенного социологического исследования	Компьютер, специализированная литература	Руководитель проекта, рабочая группа		11.08 14.08	–
	Работа по подготовке к подготовительному этапу проекта	Специализированная литература, результаты исследования, человеческий ресурс	Руководитель проекта	Организована команда проекта	13.08 20.08	–
2.Подготовительный этап	Заключение договоренностей с партнерами проекта – МБУ «Комплексный центр социального обслуживания	Кадровые и технические ресурсы	Руководитель проекта	Заключение договора о сотрудничестве	21.08 25.08	–

	населения» города Белгорода, НИУ «БелГУ»				
	Размещение в СМИ, на информационны х стендах, на официальном сайте Центра информации об открытии клуба	Муниципальные газеты, сайт Комплексного центра; Принтер, бумага	Рабочая группа проекта	Привлечение потенциально й аудитории	22.08 – 24.08
	Разработка плана работы клуба	Специальная литература, человеческий ресурс	Рабочая группа проекта, ССК НИУ «БелГУ»	Методически й комплекс занятий	25.08 – 5.09
	Закупка спортивного инвентаря, подготовка его к эксплуатации; закупка канцелярских товаров, футболок для инструкторов	Финансовые ресурсы	Руководитель проекта, команда проекта	Подготовка материально- технической базы для деятельности клуба	1.09 – 4.09
	Набор участников клуба	Человеческий ресурс	Руководитель проекта, тренеры- инструкторы	Формировани е групп занимающихс я	5.09 – 19.09
	Прохождение	Кадровые	Руководитель	Выявление	20.09 –

	медицинского осмотра	ресурсы Поликлиники №6 г. Белгорода	проекта, главный врач Поликлиники №6 г. Белгорода	уровня физической подготовки и состояния здоровья членов спортивного клуба	21.09
	Формирование занимающихся по группам с учетом их физической подготовки и потребностей	Человеческий ресурс	Руководитель проекта, медицинский работник	Распределени е участников клуба по группам	21.09 - 22.09
	Подготовка к открытию клуба, приглашение почетных гостей	Человеческий ресурс, СМИ, аппаратура	Руководитель проекта, команда проекта	Подготовка к яркому торжественно му открытию Спортивного клуба	23.09 - 30.09
3.Реализация проекта	Торжественное открытие Клуба, приуроченное к Дню пожилого человека	Человеческий ресурс, материально- техническая база, СМИ	Руководитель проекта, команда проекта	Начало деятельности спортивного клуба «Команда молодости нашей»	1.10.

Приложение 2

АНКЕТА!

Уважаемый респондент!

Просим Вас принять участие в исследовании, проводимом кафедрой социальной работы социально-теологического факультета Белгородского Государственного Национального Исследовательского Университета с целью изучения опыта и совершенствования работы по физкультурно-

оздоровительной деятельности в МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода

Выбрав ответы, которые в наибольшей степени отражают Ваше мнение, обведите кружком их порядковые номера.

Данные, полученные в ходе опроса, будут использованы только в обобщенном виде в научных целях. Фамилию указывать необязательно.

1. Можете ли Вы сказать о себе, что ведете активный образ жизни?

1. Да
2. Скорее, да
3. Скорее, нет
4. Нет
5. Затрудняюсь ответить

2. Имеете ли вы какие-либо хронические заболевания?

1. Не имею
2. Сколиоз
3. Гипертония
4. Заболевания суставов
5. Ожирение
6. Другое

3. Считаете ли Вы важным вести здоровый образ жизни?

1. Да
2. Скорее, да
3. Скорее, нет
4. Нет
5. Затрудняюсь ответить

4. Как часто Вы занимаетесь физической культурой?

1. Каждый день
2. 3 раза в неделю
3. 2 раза в неделю
4. 1 раз в неделю
5. Эпизодически
6. Не занимаюсь физической культурой

5. С какой целью Вы занимаетесь физической культурой?

1. Возможность общения с товарищами
2. Возможность отдохнуть, получить удовольствие
3. Коррекция телосложения

4. Развитие физических качеств
5. Переживание положительных эмоций в процессе занятий
6. Снять усталость, повысить работоспособность
7. Добиться спортивных успехов
8. Рационально проводить время
9. Другое

6. Сколько времени Вы тратите на физкультурно-оздоровительную работу в неделю?

1. 0,5 – 1 час
2. 2-3 часа
3. 4-5 часов
4. 5-6 часов
5. 7 часов и более

7. Если Вы не занимаетесь физической культурой либо занимаетесь эпизодически, то по какой причине?

1. Негде
2. Нет времени
3. Не считаю нужным
4. Не знаю, как правильно заниматься с пользой для здоровья
5. Не хватает силы воли
6. Не привлекает
7. Другое

8. Вы бы хотели участвовать в мероприятиях по физкультурно-оздоровительных мероприятиях на базе Комплексного центра?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

9. Какие формы занятий физической культурой Вам нравятся больше других?

1. Походы
2. Спортивные праздники и фестивали
3. Соревнования
4. Спортивные и подвижные игры
5. Дни здоровья
6. Занятия в группах по интересам
7. Тренировки в спортивных секциях

8. Активный отдых (прогулки, игры)

10. Каким видам занятий в группах Вы отдаете предпочтение?

1. Аэробика
2. Плавание
3. Бег
4. Настольный теннис
5. Группы общей физической подготовки
6. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол)
7. Атлетическая гимнастика (бодибилдинг)
8. Другое

11. Как Вы считаете, достаточно ли у Вас знаний о физической культуре?

1. Да
2. Да, но хотелось бы пополнить
3. Знаний очень мало
4. Знания практически отсутствуют
5. Другое

12. Какой вид отдыха Вы предпочитаете?

1. Активный
2. Пассивный
3. Смешанный

13. Если бы на базе МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода» был создан спортивный клуб, Вы бы посещали его?

1. Да, регулярно
2. Да, по мере возможности
3. Эпизодически
4. Нет
5. Затрудняюсь ответить

14. Если бы на базе спортивного клуба работали молодые инструкторы-специалисты, каков в таком случае Ваш уровень доверия к ним?

1. Высокий
2. Нейтральный
3. Низкий

4. Затрудняюсь ответить

15. Как Вы считаете, занятия физической культурой влияют на социальную активность человека в целом?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

16. Как Вы считаете, активный человек активен во всем?

1. Да

2. В большей мере

3. Нет

17. Укажите Ваш возраст

1. 55-65 лет

2. 66-70 лет

3. 71-75 лет

4. Более 75 лет

18. Укажите Ваш пол

1. Мужской

2. Женский

Спасибо за участие в исследовании!

Приложение 3

ЭКСПЕРТНАЯ АНКЕТА

Участнику исследования!

Кафедра социальной работы НИУ «БелГУ» проводит социологическое исследование «Специфика влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность пожилых людей».

Просим Вас уделить немного времени и ответить на вопросы предлагаемой анкеты. Для этого необходимо обвести номер ответа, соответствующий Вашему мнению. Анкета является анонимной.

1. Как часто проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия в Вашем учреждении?

1. Не проводятся
2. Крайне редко (1-2 раза в год)
3. Один раз в месяц
4. Один раз в неделю
5. Несколько раз в неделю

2. Есть ли необходимость централизованной организации физкультурно-оздоровительных мероприятий для пожилых в Вашем центре?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

3. Кто, на ваш взгляд, должен проводить эту физкультурно-оздоровительную работу?

1. Молодые специалисты инструкторы
2. Опытные инструкторы
3. Волонтеры с низкой компетентностью
4. Другое

4. Как Вы думаете, поспособствуют ли социальной активности пожилых занятия физической культурой?

1. Да
2. Нет
3. Никак не повлияет

5. Как Вы думаете, будет ли эффективным создание действующего на постоянной основе спортивного клуба для пожилых людей, действующего на базе Центра?

1. Да
2. Нет

6. Если пожилой человек занимается оздоровительными мероприятиями, будет ли он вести активную жизнь в обществе?

1. Да
2. Да, по мере необходимости
3. Нет
4. Другое

7. Какие виды спорта и активности, на ваш взгляд, будут пользоваться наибольшим спросом в таком клубе?

1. ЛФК в группах
2. Волейбол
3. Настольный теннис
4. Скандинавская ходьба
5. Йога
6. Другое

8. Как Вы думаете, будет ли способствовать повышению социальной активности пожилых людей организованное посещение членами клуба спортивных соревнований (матчей ВК «Белогорье», ФК «Салют», МХК «Белгород») в качестве зрителей?

1. Да
2. Не сыграет роли
3. Данный вид активности не будет пользоваться спросом

9. Какие проблемы, на ваш взгляд, могут возникнуть при создании спортивного клуба для пожилых людей? (можете выбрать несколько вариантов)

1. Финансовые
2. Кадровые
3. Низкий спрос со стороны лиц пожилого возраста
4. Материально-техническая база
5. Другое

10. На Ваш взгляд, в городе Белгороде развита физкультурно-оздоровительная работа, направленная повышение социальной активности пожилых людей?

1. Да, но она эпизодическая
2. Да
3. Нет
4. Другое

11. Вы занимаетесь физической культурой?

1. Да, регулярно
2. От случая к случаю
3. Крайне редко
4. Не занимаюсь

12. Укажите Ваш пол

1. Мужской
2. Женской

Спасибо за участие в исследовании!

Приложение 4

Формулировка основных положений программы исследования

1. Наименование социологического исследования: «Специфика влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность пожилых людей».

2. Автор исследования: студент 4 курса 87001402 группы, социально-теологического факультета имени митрополита Московского и Коломенского Макария (Булгакова), направления подготовки Социальная работа, Рубаненко Антон Владимирович.

3. Цель и задачи исследования. *Цель исследования:* изучение влияния физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность пожилых людей в МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода.

Достижение поставленной цели исследования предполагает решение следующих *задач:*

- выявить воздействие физкультурно-оздоровительной деятельности на социальную активность пожилых людей;
- исследовать мнение экспертов о повышении социальной активности людей пожилого возраста через физкультурно-оздоровительную деятельность;
- выяснить отношение пожилых людей к физкультурно-оздоровительной деятельности.

4. Интерпретация теоретических понятий.

Пожилые люди - поколение людей старшего возраста, обладающие возрастной уникальностью, только ему одному присущим опытом, образом жизни.

ЛФК (лечебная физическая культура) – метод лечения, профилактики заболеваний, который заключается в применении специально подобранных физических упражнений и постановке правильного дыхания.

Оздоровительная физическая культура - сознательно управляемый процесс использования видов, форм, средств и методов данной культуры в оптимизации двигательного режима, всестороннего развития физических, психических, а также духовных возможностей людей для их реализации в

природной, производственной, бытовой и досуговой сферах жизнедеятельности

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, совокупность сознательно сформированных привычек, направленных на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

Социальная активность – 1) это проявление определенных черт личности человека в жизни, во взаимодействии с социумом. Все те социальные факторы, которые оказывают влияние на формирование и развитие личности, вместе с тем являются факторами, влияющими на возникновение и развитие социальной активности; 2) совокупность форм человеческой деятельности, сознательно ориентированной на решение задач, стоящих перед обществом, классом, социальной группой в данный исторический период. В качестве субъектов активности могут выступать как отдельная личность, так и коллектив, социальная группа, слой, класс, общество в целом.

Социальная активность в пожилом возрасте, как правило, вызвана внутренней мотивацией, при этом выражается в позитивном отношении к деятельности. Таким образом, можно выделить следующие *показатели активности*:

- эмоциональный компонент деятельности (внутренняя удовлетворенность деятельностью);
- отношение к деятельности (интерес, желание и установки к продолжению деятельности);
- мотивы к деятельности (продиктованы внутренней потребностью индивида в занятии определенным видом деятельности): данный показатель, в свою очередь, подразделяется на личные (направленные на собственную выгоду) и альтруистические (помощь людям, самопожертвование).

Физическая культура - область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических

способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Специалист по социальной работе – работник, оказывающий услуги различным социальным половозрастным, этническим группам населения и отдельным лицам, нуждающимся в социальной помощи, защите и психологической поддержке.

Здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, это состояние полного физического, духовного и социального благополучия.

Спортивный клуб - общественная или частная организация, объединяющая спортсменов и любителей спорта.

Гипотезой исследования является мысль о том, что повышение социальной активности лиц пожилого возраста через физкультурно-оздоровительную деятельность в условиях комплексного центра обслуживания населения будет возможно и результативно, если:

- теоретически проработать и обосновать значимость физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях комплексного центра обслуживания населения как фактора развития социальной активности лиц пожилого возраста;

- создать в комплексном центре социального обслуживания населения спортивное объединение, способствующие включению людей пожилого возраста в активную физкультурно-оздоровительную деятельность;

- реализовать систему информационно-методического обеспечения развития социальной активности пожилых людей в процессе физкультурно-

оздоровительной деятельности посредством разработки соответствующего нормативно-правового, теоретического и технологического обоснования.

5. Методы исследования: анкетирование, экспертный опрос; анализ текущей и отчетной документации учреждения.

6. Техничко-организационная структура:

- разновидность опроса – анкетирование;
- опрос проводится в МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» г. Белгорода.

7. Инструментарий: а) анкеты для опроса клиентов центра МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода (прилагается); б) анкеты для опроса специалистов МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода (прилагается).

8. Процедура исследования:

1. Определение выборочной совокупности;
2. Проведение массового опроса клиентов МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» города Белгорода;
3. Проведение экспертного анкетирования специалистов по социальной работе МБУ «Комплексного центра социального обслуживания населения» города Белгорода;
4. Обработка и анализ полученных данных.

9. Этапы реализации социологического исследования

Вид мероприятия	Содержание мероприятия	Необходимые ресурсы	Ожидаемые результаты	Сроки реализации
-----------------	------------------------	---------------------	----------------------	------------------

I этап (обоснование актуальности исследования)	1. Сбор информации, касающейся деятельности учреждения. 2. Выделение специфических особенностей особенностей физкультурно-оздоровительной деятельности Комплексного центра	Научная литература, периодическое издание, методические пособия, интернет – ресурсы.	1. Обозначена и сформулирована проблема исследования. 2. Определены объект и предмет исследования. 3. Сформулированы цели и задачи исследования.	16.04 – 17.04
II этап (разработка программы)	1. Расчёт выборки. 2. Разработка инструментария. 3. Тиражирование инструментария (анкет массового и экспертного опросов).	Персональный компьютер, принтер, бумага.	1. Составлена программа исследования с описанием методологического и процедурного разделов программы. 2. Готовы 25 экземпляров бланков(анкет) для массового и экспертного опроса.	19.04 – 20.04
III этап (полевой этап)	Проведение исследования методом массового и экспертного опроса.	Бланки (анкеты) ответов для массового и экспертного опроса.	Заполнены бланки (анкеты) для массового и экспертного опроса (25 экземпляров).	24.04 – 30.04
IV этап (анализ и интерпретация данных, подготовка отчёта)	1. Составление краткой справки о результатах исследования. 2. Подготовка отчёта по результатам исследования.	Персональный компьютер, бланки (анкеты) ответов для массового и экспертного опроса.	Отчёт со статистическими данными (результатами проведённого исследования).	3.05 - 4.05

10. Соискатели социологического исследования: МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения города Белгорода»