

На правах рукописи

РЯМОВА Ксения Александровна

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА
ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ФИТНЕС-КЛУБА**

13.00.08 – теория и методика профессионального образования

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Челябинск – 2010

Работа выполнена в Государственном образовательном учреждении
высшего профессионального образования
«Южно-Уральский государственный университет»

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор
Резанович Ирина Викторовна.

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
Литвак Римма Алексеевна,

кандидат педагогических наук, доцент
Романова Лариса Анатольевна.

Ведущая организация: Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
**«Уральский государственный педагогиче-
ский университет».**

Защита состоится «**22**» октября 2010 г. в **12** часов на заседании диссертационного совета Д 212.298.11 по присуждению ученой степени доктора педагогических наук по специальности: 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования; 13.00.08 – теория и методика профессионального образования в ГОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет» по адресу: 454080, г. Челябинск, пр. им. В. И. Ленина, 76.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ГОУ ВПО «Южно-Уральский государственный университет».

Текст автореферата размещен на сайте университета:

[http:// www.susu.ac.ru](http://www.susu.ac.ru)

Автореферат разослан «21» сентября 2010 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук,
доцент



Кийкова Н. Ю.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В течение последних тридцати лет, количество лиц в возрасте 60 лет и старше, на земном шаре, увеличилось почти в два раза, а в России, численность людей пожилого возраста сейчас составляет почти 20% населения страны. У этой социальной группы населения, ввиду изменений состояния здоровья, социального статуса и образа жизни, возникают затруднения в социально-бытовой сфере и психологической адаптации к новым условиям. Это невольно отражается на их жизненной позиции, стиле общения, ценностных ориентациях. Соответственно, перед педагогикой возникает задача – поддержать пожилого человека и его жизненную позицию в быстро меняющихся социально-экономических условиях, сделав его активным участником развивающегося социума. Сохранение активной жизненной позиции в пожилого человека становится одной из актуальных тем современных научных исследований (М.Д. Александрова, Л.И. Анциферова, Л.В. Бороздина, О.В. Краснова, С.Г. Максимова, Н.Н. Сачук, Н.П. Петрова и др.). В данном контексте рассматриваются такие вопросы, как факторы старения, прекращение трудовой деятельности, сужение привычного круга общения, затрудненная адаптация к изменившимся условиям, снижение интеллектуальных и физических возможностей, предпочитаемые механизмы совладения со сложными ситуациями и др.

Решение проблемы, сохранения активной жизненной позиции пожилых людей в современном социальном контексте необходимо искать в сфере досуга. Это обусловлено тем, что в пожилом возрасте в большинстве случаев изменяется структура жизнедеятельности. Из-за прекращения трудовой деятельности, из неё могут полностью выпадать образовательная и профессионально-трудовая сферы, а бытовая – значительно сокращаться из-за прогресса в медицинском и бытовом обслуживании. Всё это приводит к значительному увеличению объёма свободного времени.

В этих условиях деятельность досуговых учреждений, по мнению Э.В. Галажинского, О.В. Орловой, Р. Фрейджер, Д. Фейдимен, должна быть ориентирована на использование собственных резервных возможностей клиентов, которые являются образованными людьми, с возросшими духовными запросами, желающие реализовать свой интеллектуальный и общественный потенциал. Поэтому особое значение в поддержке пожилых людей приобретает педагогический компонент, заключающийся в формировании нового социального опыта, позитивной мотивации и активизации потенциальных возможностей в решении личностных и социальных проблем.

Следует отметить, что в современной России нет досуговых государственных учреждений клубного типа, осуществляющих целенаправленную поддержку пожилого человека. Отсутствует подготовка педагогических кадров, занимающихся поддержанием пожилых людей, средствами досуговой деятельности. При этом почти все организации, оказывающие досуговые услуги, а особенно фитнес-клубы, с переходом на внебюджетное финансирование перестали вести работу с людьми пожилого возраста из-за их низкой платежеспособности. И только редкие благотворительные организации оказывают социальную по-

мощь пожилым людям, однако в их действиях нет научной обоснованности, а соответственно и отработанной технологии социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека.

В современной педагогике вопросы организации социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилых людей активно изучали: К.А. Абульханова-Славская, С.А. Айвазян, Б.Г. Ананьев, Н.Ф. Басов, О.В. Белоконь, В.А. Вединяпиной, М.М. Голанский, М.Д. Горячев, И.А. Гундарова, К.В. Карпинский, Ю.В. Крупнов, В.И. Слободчиков, В.И. Стародубова, В.А. Фокин, И.В. Фокин, Н.А. Шайденко, Н.Б. Шмелева, Р.С. Яцемирская. Технологии социально-педагогической поддержки раскрыты в научных исследованиях: Б.А. Алмазова, Н.В. Гарашкина, Л.В. Мардахаева, Л.Е. Никитиной.

В теории и практике педагогики социально-педагогическая поддержка граждан пожилого возраста активно разрабатывается Л.Н. Антоновой, Л.Я. Олиференко, С.А. Расчетиной, которые ищут пути и условия ее реализации. Вместе с тем специальных исследований, посвященных социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилых людей в условиях в фитнес-клуба до настоящего времени не проводилось.

Анализ исторической, философской и психолого-педагогической литературы, изучение опыта работы учреждений социального обслуживания позволил сформулировать следующие **противоречия**.

На социально-педагогическом уровне:

– между возрастающими потребностями людей зрелого и пожилого возраста в услугах досуговых учреждений и неготовностью этих учреждений к работе с такой возрастной категорией, оказания им поддержки в сложных жизненных ситуациях;

На научно-теоретическом уровне:

– между имеющимся фундаментальными исследованиями личностного развития, личностно-ориентированного обучения школьников, студентов, специалистов различного профиля и недостаточной разработанностью теоретических основ моделирования социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба.

На научно-методическом уровне:

– между потребностью определения содержания и технологии социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека и отсутствием методических разработок и адекватного инструментария, позволяющего управлять педагогическим процессом в фитнес-клубе.

Из вышеизложенных противоречий вытекает **проблема исследования**: как использовать возможности фитнес-клуба для осуществления социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилых людей.

Теоретическая и практическая актуальность данной проблемы, недостаточная ее разработанность обусловили выбор **темы исследования**: «Социально-педагогическая поддержка жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба».

Тема исследования обязывает нас ввести **ограничения**: все пожилые люди, участвующие в эксперименте были женщины 58-76 лет (ввиду демографических особенностей России).

Цель исследования – теоретически обосновать и апробировать модель социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека и педагогические условия ее эффективной реализации.

Объект исследования – система социально-педагогической работы фитнес-клуба.

Предмет исследования – методика поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба.

Гипотеза исследования – социально-педагогическая поддержка жизненной позиции пожилого человека может успешно осуществляется в образовательном пространстве фитнес-клубе, если:

– данный процесс осуществляется на основе модели, разработанной в соответствии с положениями геронтологического, аксиологического и системно-деятельностного подхода, что является теоретико-методологической стратегией обеспечения перехода личности в режим рефлексивного функционирования с последующим формированием устойчивых социально-психологических проявлений;

– определены и экспериментально проверены педагогические условия успешного функционирования модели: 1) целенаправленная мотивация пожилого человека к позитивному самовосприятию в изменившихся социальных условиях; 2) стимулирование у пожилых людей процессов самопознания, самоопределения и самоанализа через включение механизмов самореализации в досуговой деятельности фитнес-клуба; 3) использование в образовательном пространстве фитнес-клуба комплекса социальных мероприятий, поддерживающего позитивный эмоциональный настрой пожилого человека;

– разработана и внедрена методика по поддержанию жизненной позиции пожилого человека.

В соответствии с целью и гипотезой поставлены следующие **задачи исследования**:

1) проанализировать современное состояние проблемы исследования для обоснования актуальности выбранной темы и выделения продуктивных способов ее решения;

2) конкретизировать основные понятия исследования: «социально-педагогическая поддержка в образовательном пространстве фитнес-клуба», «поддержка жизненной позиции пожилого человека»;

3) разработать и апробировать модель социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба, а также определить и проверить педагогические условия её успешной реализации;

4) создать методику поддержки жизненной позиции пожилого человека и внедрить ее в образовательное пространство фитнес-клуба.

Теоретико-методологической основой исследования являются: Концепции зарубежных и отечественных философов, педагогов, социологов, био-

логов, психологов о взаимообусловленности развития личности от социальной и биологической среды обитания (И. Кант, В.И. Вернадский, Ж. Ж. Руссо, Д.С. Лихачев, Ю.М. Лотман, Э.В. Гирусов, Н.Н. Моисеев, А.Д. Урсул, К.И. Шилин и др.); теории о единстве формирования, воспитания и развития личности (А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, П.Я. Гальперин, Л.В. Занков, В.М. Кротов, Б.Т. Лихачев, В.С. Мухина, Д.Б. Эльконин и др.); об этапах и закономерностях развития личности (И.А. Аршавский, Б.Г. Ананьев, Т.М. Марютина, Н.С. Глуханюк); о мотивах формирования ценностно-потребностной сферы в структуре личности (А.Н. Леонтьев, П.В. Симонов и И.С. Кон, А. Маслоу, К. Роджерс, др.); об особенностях развития людей в пожилом возрасте (И.Г. Беленькой, Г.П. Медведевой, Р.С. Яцемирской); о психологии старости и старения (О.В. Красновой, А.Г. Лидерсом); о социальной психологии старения (Т.Д. Марцинковской); о проблеме досуга людей пожилого возраста (К.М. Арымбаевой, Т.В. Вдовенко, Л.Б. Кулёминой, О.А. Пачиной, Ю.Б. Мицкевич, О.Б. Мурзиной, Ж.В. Хозиной); концепция личностно-деятельностного подхода (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, А.А. Бодалев, Л.С. Выготский, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.).

При проектировании педагогической модели и реализации задач социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека мы использовали геронтологический подход (Б.Г. Ананьев, А.А. Богомолец, И.И. Мечников, А. Комфорт, А. Левенштейн, В.В. Фролькис, Х. Хазан), аксиологический подход (В.Г. Алексеева, Н.П. Аникеева, Т.К. Ахаян, А.М. Булынин, З.И. Васильева, С.Г. Вершловский, О.В. Лешер, Л.Х. Магомадова, В.А. Сластенин, Е.Н. Шиянов, Г.И. Шукина и др.) и системно-деятельностный подход (К.А. Абульханова-Славская, А.Н. Аверьяновым, С.И. Архангельского, В.Г. Афанасьевым, Л.С. Выготского, А.В. Кирьякова, Ю.А. Конаржевского, Н.В. Кузьминой, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурии, С.Л. Рубинштейн, В.С. Тюхтиным); теории и методики педагогических исследований (Ю.К. Бабанский, В.И. Загвязинский, В.В. Краевский и др.).

Методы исследования. В исследовании использовались теоретические методы: анализ нормативных документов, научной и методической литературы, понятийно-терминологический анализ базовых определений исследования, моделирование, системный анализ; эмпирические методы: анкетирование, тестирование, наблюдение, беседа, убеждение, создание ситуаций выбора и успеха, обращение к личному опыту, мониторинг, экспертные методы, методы математической статистики.

Экспериментальная база и этапы исследования. Исследование проводилось с 2005 по 2010 гг. на базе ГОУ ВПО «Южно-Уральского государственного университета», «Российского государственного профессионально-педагогического университета», негосударственные культурно-оздоровительные учреждения (фитнес-клубы «Фаворит и Витязь»), общественный благотворительный центр «Хесед», муниципальное общеобразовательное учреждение школа № 151. В исследовании приняли участие 175 пожилых людей (женщин) в возрасте 58-76 лет и 12 педагогов.

Проверка выдвинутой гипотезы проходила в три этапа.

На первом этапе (2005–2007) – аналитико-диагностическом – проводилось исследование проблемы социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека на современном этапе развития общества; изучались философская, психолого-педагогическая, социологическая литература и диссертационные исследования. Это позволило выяснить степень разработанности проблемы, обосновать ее актуальность, осмыслить имеющиеся противоречия, сформулировать исходные позиции работы – цель, объект, предмет, гипотезу и задачи исследования, определить структуру и содержание модели социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба, а так же педагогические условия, обеспечивающие успешное функционирование этой модели. Разрабатывалась методика поддержания жизненной позиции пожилого человека.

На втором этапе (2007–2009) – экспериментальном – проводился констатирующий и формирующий эксперименты по внедрению модели и педагогических условий социально-педагогической поддержке жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба. Проводилось отслеживание результатов внедрения модели и педагогических условий.

На третьем этапе (2009-2010) – обобщающем – анализировались и обобщались итоги теоретико-экспериментального исследования, определялась логика изложения материала, уточнялись теоретические и практические выводы, осуществлялось оформление полученных результатов. Данные исследования были обобщены в методических рекомендациях, положены в основу докладов, сделанных на Международных и Всероссийских научных конференциях.

По теме исследования опубликовано 21 работа, из которых 3 – в реестре ВАК и 3 учебно-методических пособия.

Научная новизна исследования определяется тем, что целостно представлен процесс социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека как ориентир для проектирования системы обеспечения социальным обслуживанием граждан пожилого возраста в досуговых государственных учреждениях клубного типа:

1. Сконструирована модель в соответствии с положениями геронтологического, аксиологического и системно-деятельностного подходов, которая раскрывает механизм социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека. Существенной особенностью модели является обеспечение перехода личности в режим рефлексивного функционирования с последующим формированием устойчивых социально-психологических проявлений: улучшение межличностных и личностно-групповых уровней общения, увеличение положительных мотиваций, расширению ценностных ориентаций.

2. Определены педагогические условия успешного функционирования модели социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба: 1) целенаправленная мотивация пожилого человека к позитивному самовосприятию в изменившихся социальных условиях; 2) стимулирование у пожилых людей процессов самопознания, самоопределения и самоанализа через включение механизмов самореа-

лизации в досуговой деятельности фитнес-клуба; 3) использование в образовательном пространстве фитнес-клуба комплекса социальных мероприятий, поддерживающего позитивный эмоциональный настрой пожилого человека.

3. Разработана методика поддержки жизненной позиции пожилого человека, имеющая поэтапный характер реализации (пропедевтический, деятельностно-поддерживающий и стабилизационный), обеспечивает улучшение межличностного и личностно-группового общения, увеличение положительных мотиваций и расширение ценностных ориентаций.

Теоретическая значимость исследования:

1. Расширено терминологическое пространство проблемы социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба за счет конкретизации понятий «жизненная позиция», «жизненная позиция пожилого человека», «социально-педагогическая поддержка жизненной позиции пожилого человека» и определения основных компонентов жизненной позиции пожилого человека (ценностно-ориентационный, эмоционально-оценочный, когнитивно-рефлексивный).

2. Разработанные модель и педагогические условия служат ориентиром для дальнейшего исследования вопроса о социально-педагогической поддержке пожилого человека и расширяют теоретическую базу для андрагогических и антропологических исследований.

3. Построенная методика представляет собой вариант интерпретации способов осуществления социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека и может быть использована при конструировании новых методик в досуговых учреждениях клубного типа.

Практическая значимость исследования

1. Представленная методика по созданию соответствующих педагогических условий, обеспечивающих успешность реализации модели социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека способствуют совершенствованию системы оказания досуговых услуг в образовательном пространстве фитнес-клуба;

2. Разработанные содержательные, организационно-педагогические и процессуально-действенные средства оказания социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека расширяют возможности учреждений клубного типа;

3. Спроектированный критериально-оценочный аппарат позволяет определить успешность социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека.

Результаты исследования могут служить ориентиром для решения проблем по осуществлению социально-педагогической деятельности в негосударственных культурно-оздоровительных и развлекательных учреждениях.

На защиту выносятся следующие положения:

1. Модель социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба представляет собой совокупность взаимосвязанных компонентов (целевого, содержательного, организационного, оценочно-результативного). Существенной особенностью

модели является обеспечение перехода личности в режим рефлексивного функционирования с последующим формированием устойчивых социально-психологических проявлений: улучшение межличностных и личностно-групповых уровней общения, увеличение положительных мотиваций, расширению ценностных ориентаций.

2. Совокупность педагогических условий: 1) целенаправленная мотивация пожилого человека к позитивному самовосприятию в изменившихся социальных условиях; 2) стимулирование у пожилых людей процессов самопознания, самоопределения и самоанализа через включение механизмов самореализации в досуговой деятельности фитнес-клуба; 3) использование в образовательном пространстве фитнес-клуба комплекса социальных мероприятий, поддерживающего позитивный эмоциональный настрой пожилого человека обеспечивает успешность реализации модели социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека.

3. Методика социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба содержит три этапа: пропедевтический (определяются цели социально-педагогической поддержки, выбираются методы и формы обучения), деятельностно-поддерживающий (осуществляется работа по поддержанию и повышению имеющихся знаний, умений и способностей) и стабилизационный (проводится закрепление полученных знаний, умений и навыков по активизации жизненной позиции и здоровьесбережению).

Достоверность результатов исследования обеспечена методологической обоснованностью исходных теоретических положений; выбором и реализацией комплекса методов, соответствующих цели, задачам, логике исследования; репрезентативностью полученных данных; использованием методов математического анализа при обработке результатов экспериментальной работы.

Апробация и внедрение результатов исследования осуществлялись в процессе: публикаций статей, в изданиях, рекомендованных ВАК МО и Н РФ для отражения основных результатов диссертационного исследования, и выступлений на научно-практических конференциях различных уровней, в частности: международных, всероссийских, региональных.

Объем и структура диссертации. Диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, библиографического списка (254 источника, из них 11 на иностранном языке). Текст иллюстрируют 26 таблиц, 5 рисунков, 6 схем.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы исследования и формулируется его проблема; рассматривается степень разработанности и теоретические основы; определяется понятийный аппарат: объект, предмет, гипотеза, цель, задачи, методология и методы исследования; формулируются положения, выносимые на защиту, раскрывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

В первой главе «Теоретические основы оказания социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образова-

тельном пространстве фитнес-клуба». На основе анализа философской, социологической, психологической и педагогической литературы определены основные понятия и сформулированы методологические положения исследования. Характеризуется модель социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба, исследуются педагогические условия ее успешной реализации.

В диссертации рассматривалась сущность, и основные направления социально-педагогической поддержки, которые были отражены в тезисах Организации Объединенных Наций и Всемирной организации здравоохранения, где озвучили основные права пожилого человека, указывая на необходимость создания благоприятных условий для физического, умственного, нравственного, духовного развития и самореализации.

Опираясь на имеющиеся теоретические разработки различных аспектов социально-педагогической поддержки в работах Л.Н. Антоновой, О.Ю. Арсентьевой, Н.М. Бурькиной, М.А. Бялик, И.Н. Евграфовой, Е.А. Екжановой, Г.Б. Корнетова, А.В. Мудрика, Л.Я. Олиференко, С.А. Расчетиной, Н.Н. Суртаевой и др. авторов, в нашем исследовании определена «социально-педагогическая поддержка» как особый вид социально-педагогической деятельности, направленной на выявление, определение и разрешение личностных и социальных проблем человека и создание условий для его самоопределения и самореализации.

На основании работ А.Г. Асмолова, О.С. Газмана, Е.Н. Шиянова, мы пришли к выводу, что социально-педагогическая поддержка успешно реализуется на основе совокупности принципов: самооценности; индивидуальной активности; поддержки; гибкости; предупреждения; адекватности.

В диссертации отмечается, что в процессе социально-педагогической поддержки реализуется ряд функций, связанных с ее психологическим обеспечением, способствующим адаптации и развитию человека в обществе (профилактическая, фасилитирующая, коммуникативная; социально-педагогическая).

В контексте исследования показано, что социально-педагогическая поддержка граждан пожилого возраста сейчас активно разрабатывается в теории и практике социальной педагогики (Л.Н. Антоновой, Л.Я. Олиференко, С.А. Расчетиной), где ведется активный поиск путей и условий ее реализации.

Оказывая социально-педагогическую поддержку, ставилась задача создать условия, для поддержания у пожилых людей активной жизненной позиции столь необходимой для их адаптации в быстроменяющихся социально-экономических условиях.

При уточнении понятия «активная жизненная позиция пожилого человека», мы обратились к материалам Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) которая рассматривает ее как «процесс оптимизации возможностей в плане здоровья, то есть повышения качества жизни по мере старения». Опираясь на этот постулат и на собственный педагогический опыт, мы можем с определенной степенью достоверности утверждать, что «здоровье», как биосоциальная категория, при определенных условиях, становится доминирующим мотивом к активной жизненной позиции пожилых людей.

Придерживаясь мнения некоторых исследователей решение проблемы, сохранения активной жизненной позиции пожилых людей в современном социальном контексте необходимо искать в сфере досуга (Э.В. Галажинский, О.В. Орлова, Р. Фрейджер, Д. Фейдимен). Это обусловлено тем, что в пожилом возрасте в большинстве случаев изменяется структура жизнедеятельности. Из-за раннего прекращения трудовой деятельности, из неё могут полностью выпасть образовательная и профессионально-трудовая сферы, а бытовая – значительно сокращаться из-за прогресса в медицинском и бытовом обслуживании. Всё это приводит к значительному увеличению объёма свободного времени.

В диссертации принято определение досуга, как деятельность в сфере труда, быта или отдыха, осуществляющаяся в свободное от работы время, приносящая физическое и психологическое удовлетворение. Досуговая деятельность, по мнению Э.В. Галажинского, О.В. Орловой, при определенных педагогических условиях может стать ведущей деятельностью пожилого человека и поддержать его жизненную позицию.

Следует отметить, что особой популярностью в сфере досуга, среди населения крупных городов, стали пользоваться фитнес-клубы. Фитнес-клубы по мнению В.И. Ильинича – общественно культурно-просветительные организации, в которых образовательное пространство создает условия направленные на формирование и поддержание навыков здорового образа жизни, самообразование и развитие творческих способностей личности.

В настоящее время понятие «образовательное пространство» вводится в категориальный аппарат педагогики, глубоко исследуются различные его аспекты (М.Я. Виленский, В.И. Гинецианский, В.Я. Конев, Е.В. Мещерякова, В.И. Панов, В.И. Слободчиков, И.Г. Шендрик и др.). Образовательное пространство включает в себя следующие структурные элементы: совокупность применяемых образовательных технологий; внеучебная работа; управление учебно-воспитательным процессом; взаимодействие с внешними образовательными и социальными институтами.

Краеугольным камнем, на чем держится образовательное пространство фитнес-клуба, согласно мнению И.В. Плющ, Н.А. Складнова, Н.Н. Шелегина, является образовательная программа. Однако, по данным Национального института «Здоровья» в программах наличествует однобокость, мало места отведено педагогической компоненте, не внедряются инновационные разработки, направленные на поддержание аффективно-эмоциональной сферы пожилых. Практически отсутствуют разработки направленные на поддержание личности пожилого человека.

Такие методические упущения, скорее всего, обусловлены тем, что фитнес-программы в основном рассчитаны на клиентов молодого и среднего возраста которые являются платежеспособными. Также для составления фитнес-программы рассчитанной на пожилую контингент необходимо знать закономерности и особенности пожилого возраста и теории старения.

В ряде исследований высказывается идея о том, что причина старения в замедлении адаптивных процессов и сужении границ функционирования организма, эти дисгармонии формируют у человека состояние пессимизма, угнетая

его эмоционально-волевою сферу (Е.С. Авербух, Н.М. Амосов, И.А. Аршавский, Ш.Э. Броун-Сикару, В.М. Дилиман, И.И. Мечников, Г. Селье, Н.А. Фомин, В. Фролькис, Е.Н. Хрисанфова). Это указывает на тот факт, что процессы биологического старения и личностных изменений находятся между собой в сложных взаимозависимостях.

В связи со спецификой нашего исследования, нами более подробно были рассмотрены особенности старения женского организма. Некоторые ученые указывают на то, что женщины в меньшей мере подвержены негативным факторам социальной природы, ввиду наличия более мощной антистрессовой защиты (В.М. Дилиман, И.И. Мечников, Г. Селье). Эти факты, способствует тому, что жизнь женщин в нашей стране на 7-9 лет больше, чем у мужчин (Н.А. Фомин).

Анализ научной и методической литературы позволил нам выявить некоторые проблемы характерные для людей пожилого возраста это изменение социального статуса, процесс старения, снижение адаптивно-приспособительных реакций, которые проявляются в специфике ценностно-потребностной сферы, стиле общения, восприятии окружающего мира, состоянии здоровья, социального статуса.

В связи с выявленными проблемами нами были рассмотрены основные теории развития потребностной сферы личности и содержательные теории мотивации (А. Маслоу, Д.С. МакКлелланда, Ф. Герцберга и К. Альдерфера), которые характеризуются уровневой структурой потребностей человека, мотивируя его к деятельности и саморазвитию.

В диссертации обосновано, что динамика потребностей во многом зависит от жизненной позиции и определяется поведением и поступками человека. На основе теоретического анализа были выделены три компонента жизненной позиции пожилого человека: ценностно-ориентационный, эмоционально-оценочный и когнитивно-рефлексивный.

Раскрывая взаимосвязь потребностей и ценностей, мы опирались на работы М. Альберта, М.Х. Мескона, В.И. Столярова, Ф. Хедоури и В.В. Ценева, где ценности человека рассматриваются как его потребностные убеждения, которые в случае их интериоризации личностью могут приобрести побудительную силу и стать реально действующими мотивами.

В диссертации установлено, что у большинства пожилых людей на заключительном этапе онтогенеза здоровье становится основной ценностью, которая определяет дальнейшую жизнь человека. Следовательно, положительный эффект социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилых людей в образовательном пространстве фитнес-клуба будет достигнут, если личностные ценности, будут прочувствованы, поняты и осознаны как жизненно важные и необходимые, а ценностные ориентации будут подкрепляться активной деятельностью.

В диссертации социально-педагогическая поддержка жизненной позиции пожилого человека представлена в виде целостной модели (рис). Осуществляя проектирование данной модели мы исходили из следующих принципов: связи теории с практикой; профессиональной направленности; активности и созна-

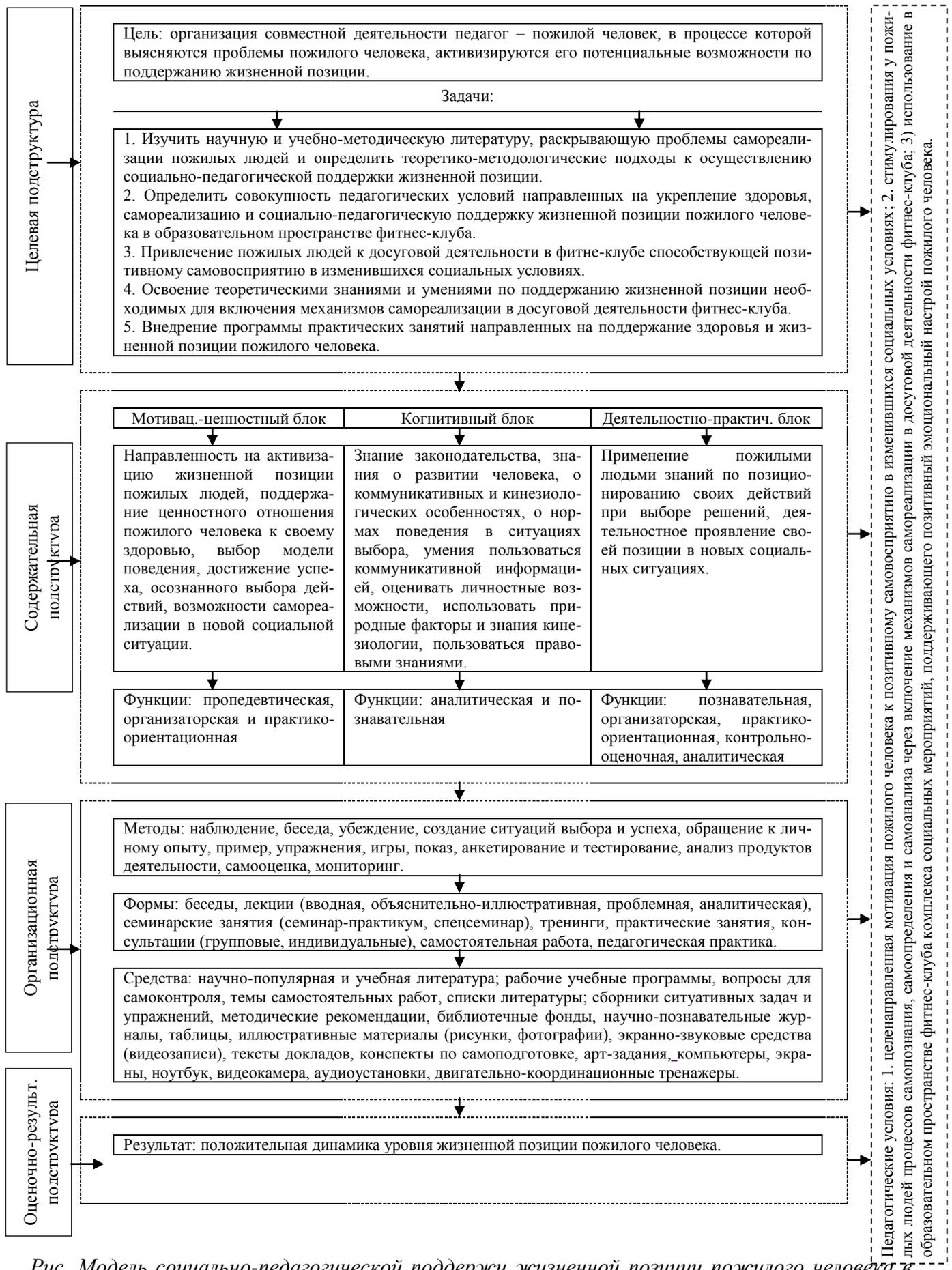


Рис. Модель социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба

тельности в обучении; доступности; эффективности при небольших затратах времени; использование одного и того же материала в многообразных формах. При разработке данной модели и ее содержательном наполнении мы руководствовались основными положениями геронтологического, аксиологического и системно-деятельностного подходов. Использование *системно-деятельностного подхода*, обеспечивает единство положений системного и деятельностного подходов, позволяет рассматривать процесс социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека комплексно, с учетом особенностей совместной деятельности всех его субъектов, а также условий образовательной среды. *Геронтологический подход* позволяет целостно рассматривать пожилого человека как объект и субъект социально-педагогической поддержки в единстве его физических, психических и социальных свойств, существующего в определённой социальной и исторической среде. Оказывая социально-педагогическую поддержку жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба, значимым является *аксиологический подход*, который направлен на обогащение их знаниями о витальных ценностях (в частности здоровья) и формирование к ним позитивного отношения, что определит готовность личности действовать в соответствии с данными ценностями.

Среди структурных компонентов проектируемой модели нами определены: целевая, содержательная, организационная и оценочно-результативная подструктуры.

Целевая подструктура обозначает цель и совокупность задач, направленных на поддержание жизненной позиции пожилых людей.

Содержательная подструктура является отражением предмета деятельности, лежащего в основе поддержания жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба. Содержательная подструктура предполагает смысловое (межпредметное) наполнение основных направлений социально-педагогической поддержки. При выделении содержательной подструктуры модели мы исходили из понимания необходимости социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилых людей, осуществляемое через образовательное пространство фитнес-клубов, которое включает необходимые программы, способствующие овладению знаниями и умениями в области ценностных ориентаций, рефлексивной деятельности, мотиваций, социально-психологических проявлений, физкультурно-оздоровительных технологий, позволяющими успешно решать задачи по самореализации в период смены социального статуса. В соответствии с этим в содержательной подструктуре мы выделили три блока: мотивационно-ценностный, когнитивный и деятельностно-практический.

Организационная подструктура образована такими организационными элементами, как методы, формы и средства обучения.

Оценочно-результативная подструктура отражает промежуточные и конечные ожидаемые результаты поддержания жизненной позиции пожилых лю-

дей в образовательном пространстве фитнес-клуба, и рассматривается через оценивание на основе уровневого подхода.

Эффективность функционирования и развития спроектированной модели определяется совокупностью педагогических условий, которые выполняют роль движущих сил в поддержании жизненной позиции пожилого человека.

Первое условие – *целенаправленная мотивация пожилого человека к позитивному самовосприятию в изменившихся социальных условиях.*

Мотивационная составляющая в нашей работе разработана на основе концепции Ф. Герцберга, в которой он показывает, что вначале необходимо устранить фактор неудовлетворенности, в нашем случае это внутренние психологические проблемы (неуверенность в выборе средств достижения, отсутствие регулярности и систематичности в принимаемых решениях). За тем использовать мотивирующие факторы для достижения человеком состояния удовлетворенности и позитивного самовосприятия.

В наших теоретических исследованиях было выявлено, что ценности человека – это его потребностные убеждения, которые в случае их интериоризации личностью могут приобрести побудительную силу и стать реально действующими мотивами. В данном случае действующим мотивом для пожилого человека является здоровье, так как на заключительном этапе онтогенеза оно становится основной ценностью. Следовательно, методика социально-педагогической поддержки должна строиться на активизации усилий пожилого человека направленных на поддержание собственной жизненной позиции, вектор которой устремлен на витальные ценности.

Во втором условии акцент ставится на необходимости *стимулирования у пожилых людей процессов самопознания, самоопределения и самоанализа через включение механизмов самореализации в досуговой деятельности фитнес-клуба.* Введение данного условия определяется интенсивным и нестандартным характером досуговой деятельности пожилых людей осуществляемой в фитнес-клубах, и той возможностью, которая позволяет им выстроить стратегию своей будущей деятельности и определить пути самореализации. Самореализация по нашему мнению может строиться через самопознание, самоопределение и самоанализ. Все эти личностные качества обуславливают концепцию развития личности, которая во многом определяется ее рефлексивной деятельностью (В.А. Сластенина). В нашем случае, мы полагаем, что досуговая деятельность фитнес-клуба будет стимулировать рефлексивную и содействовать пожилым людям в самореализации.

Данный процесс представляется нами как движение рефлексивной деятельности пожилых людей от собственно-познавательной деятельности, через учебную и коммуникативную, к собственно досуговой деятельности, где фитнес-клуб становится той сферой, в которой создаются прецеденты досуговой деятельности и образцы самопознания, самоопределения и самоанализа.

Третье условие касается необходимости *использования в образовательном пространстве фитнес-клуба комплекса социальных мероприятий, поддерживающего позитивный эмоциональный настрой пожилого человека.*

Выделение данного условия определяется стремлением поддержать у пожилых людей жизненную позицию, поддерживая позитивный эмоциональный настрой посредством комплекса социальных мероприятий специально разработанных для образовательного пространства фитнес-клуба.

Как показывают исследования Р.Ш. Бахтиярова, Н.Ф. Дементьевой, О.В. Красновой и др. использование социальных мероприятий способствует восстановлению, коррекции, поддержанию и развитию эмоциональной сферы человека, которая в пожилом возрасте сопровождается повышенной личностной тревожностью, озабоченностью, депрессией, что в свою очередь ведет к отрицательным эмоциям.

В нашем случае социальные мероприятия, являются одним из методов поддержки позитивного эмоционального настроения пожилых людей. Они включают в себя: занятия творчеством, праздники, конкурсы, фестивали, экскурсии, игры и др. Эти мероприятия будут способствовать устранению причин изоляции пожилых людей, приобщение их к досуговой деятельности, где пожилой человек проявляет и реализует свой духовный и творческий потенциал.

Вторая глава – «Экспериментальная работа по реализации модели социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба», описываются логика и содержание педагогического эксперимента, диагностика его результатов, раскрывается методика поддержания жизненной позиции пожилого человека, анализируются и обобщаются результаты эксперимента.

Экспериментальная работа состояла из трех этапов: констатирующий, формирующий и обобщающий, с соответствующими задачами и адекватными средствами их решения.

На основе теоретического анализа научно-педагогической литературы и эмпирических данных констатирующего этапа экспериментальной работы, были выделены показатели и диагностические методики комплексной оценки компонентов жизненной позиции пожилых людей (табл. 1).

Таблица 1

Показатели и диагностические методики комплексной оценки компонентов жизненной позиции пожилых людей занимающихся в фитнес-клубе

№	Компоненты	Показатели	Методики
1	Ценностно-ориентационный	Ценностные ориентации, направленность личности, мотивация	Методика ценностных ориентаций (М. Рокич), изучение направленности личности (Методика В. Смекала и М. Кучера), ранговый тест
2	Эмоционально-оценочный	Самооценка, тревожность, агрессия	Экспресс-диагностика уровня самооценки по Н.П. Фетискину, В.В. Козлову, Г.М. Мануйлову, Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин), опросник Басса-Дарки
3	Когнитивно-рефлексивный	Рефлексия, знания, умения	Оценка уровня развития качеств личности по Э.Ф. Зееру, экспертная оценка на основе опроса, анкетирование

Составляющие ценностно-ориентационных, эмоционально-оценочных, когнитивно-рефлексивных компонентов жизненной позиции пожилых людей выступают в роли информативных показателей состояния занимающихся и должны иметь определенный эталон оценки, что значительно упростит анализ результатов тестирования. Мы выделили следующие уровни и присвоили им балльную систему: когнитивный = 1 баллу – знание, узнавание; репродуктивный = 2 баллам – воспроизведение, имитация, повторение, описание; трансфертный = 3 баллам – сознательное применение при решении частных, узких задач, частичная интериоризация; креативный = 4 баллам – сознательное применение в любых ситуациях, полная интериоризация.

В нашей работе по этой системе оценивались такие качества личности как рефлексия, коммуникативность, толерантность, эстетические качества, эмоциональная устойчивость, нравственные качества. С помощью «опросника жизненной позиции по Э. Берну» были определены типы жизненных позиций занимающихся с последующим переводом полученных результатов в балльную систему оценок и присвоение уровней активности жизненной позиции (табл. 2).

Таблица 2

Эталон оценки в баллах жизненной позиции пожилого человека

Позиция	Характеристика позиции	Баллы	Уровень
Бесплодная позиция - (Я плохой - Ты плохой)	Бесплодная позиция, отношения с людьми строит на отрицательных эмоциях.	1	пассивный
Депрессивная позиция - (Я плохой - Ты хороший)	Депрессивная позиция, в отношениях старается получить как можно больше от окружающих, не давая что-то взамен.	2	реактивный
Оборонительная позиция - (Я хороший - Ты плохой)	Властная позиция, сдержан в общении, хорошо контролирует свои эмоции.	3	активный
Конструктивная позиция - (Я хороший – Ты хороший).	Адекватная позиция, отношения строит на положительных эмоциях	4	проактивный

На констатирующем этапе эксперимента были задействованы 175 пожилых людей (женщин) в возрасте 58-76 лет. Диагностика представляла собой комплекс психолого-педагогических мероприятий: анкетирование, тестирование, групповые беседы, анализ документов и педагогическое наблюдение. Результаты, полученные на данном этапе эксперимента, позволили констатировать: высокий уровень тревожности с признаками депрессии, повышенный уровень враждебности, снижение когнитивных способностей, низкий уровень рефлексии и самооценки. Все эти проявления зафиксированы на фоне снижения показателей физического здоровья и ценностных ориентаций, что неблагоприятно отражается на жизненной позиции пожилых людей.

Положения гипотезы проверялись в ходе формирующего эксперимента, в котором приняло участие 175 пожилых людей, из которых сформировали выборочные совокупности для контрольных и экспериментальных групп. Экспериментальная группа – 100 человек и контрольная группа – 75 человек. Численность групп, согласно данным математической статистики, является достаточ-

ным для обеспечения надежности результатов на уровне статистической значимости $\alpha = 0,95$. Программа эксперимента рассчитана на 1-1,5 года.

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

На первом – **пропедевтическом этапе**, который по времени продолжается до полугода, основной целью являлась мотивация пожилого человека к досуговой деятельности и получению необходимых для него знаний. Задачами этапа были: актуализация мотивов пожилых людей к познанию в области ценностных ориентации, рефлексивной деятельности, мотиваций, социально-психологических проявлений, физкультурно-оздоровительных технологий; поддержание ценностного отношения пожилого человека к своему здоровью; овладение знаниями: законодательства Российской Федерации особенностей социального и личностного развития людей пожилого возраста.

Нами были определены основные направления пропедевтического этапа: диагностическое, организационное и информационно-мотивационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могли осуществляться параллельно.

На диагностическом направлении, у занимающихся проводился мониторинг уровня личностных качеств.

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

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

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

Для реализации педагогических условий, на этом направлении были организованы мероприятия, позволяющие обеспечить пожилого человека нужной информацией в области социально-педагогической поддержки его жизненной позиции. Мероприятия включали: беседы, тренинги, консультации, лекции, семинары, индивидуальные занятия, тематические вечера и другие социальные мероприятия. Помимо этого внедрялись групповые формы исследовательской деятельности, аутотренинг, биографический метод, мемуаротерапия, музыкоте-

рапия. На данном этапе были включены упражнения общей физической подготовки и лечебной физической культуры.

В рамках методической работы педагогами была разработана «рабочая тетрадь занимающегося», в которой каждый учащийся в доступной форме описывает свои впечатления о занятиях.

На втором – **деятельностно-поддерживающем** этапе (продолжительностью в год), основной целью стало применение полученных знаний, пожилым человеком, с помощью рефлексии собственных поступков. Задачами этапа стали: овладение умениями в области ценностных ориентаций, рефлексивной деятельности, мотиваций, социально-психологических проявлений, физкультурно-оздоровительных технологий; умение использовать природные факторы и знания кинезиологии для ведения здорового образа жизни; умение пользоваться полученными правовыми знаниями в повседневной деятельности; умение адекватно оценивать создавшуюся ситуацию; самостоятельно принимать решения; активно участвовать в коммуникативной деятельности.

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

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

На **стабилизационном** этапе – (продолжительностью от 3 месяцев до нескольких лет), основной целью являлось закрепление полученных знаний, умений и навыков пожилым человеком, с помощью самореализации в досуговой деятельности. Задачи этапа: обогащение знаний, умений и навыков пожилых людей при активном включении их в педагогическую деятельность; применение пожилыми людьми знаний по позиционированию своих действий при выборе решений, деятельностное проявление своей позиции в новых социальных ситуациях; выбор модели поведения, осознанный выбор действий, возможности самореализации в новой социальной ситуации.

На данном этапе создавались и реализовывались все три педагогических условия одновременно. Спроектированные мероприятия реализовывались за счет активного включения пожилого человека в досуговую деятельность фитнес-клуба. Одним из методов реализации этого этапа было применение «ситуативных задач» при этом приобретались важные коммуникативные навыки. Так же этот метод использовался для определения жизненной позиции пожилого человека. Так же пожилые люди вовлекались в организацию социально-культурных мероприятий фитнес-клуба, где мы корректно поддерживаем активность каждого субъекта в его творческом самовыражении. Пожилые люди

принимали участие в организации таких мероприятий как: тематические вечера «Я знаю, что все женщины прекрасны...» и др; праздников «Рождество Христово», «8 Марта – праздник весны», «День Победы» и др; встреч по интересам «Посиделки в парке», «Урожай золотой осени», «Праздник пирога» и др.

К социально-культурным мероприятиям были отнесены занятия по обмену опытом, знаниями и умениями, проводимые пожилыми людьми с детьми, подростками и занимающимися по другим программам в других фитнес-клубах. Организация пожилыми людьми социально-культурных мероприятий преобразует досуговую деятельность в целостную систему, поскольку она активизирует реализацию социально-психологических потребностей.

Для подтверждения эффективности разработанной нами модели социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба и комплекса педагогических условий, способствующих её успешному функционированию, были проведены диагностические мероприятия, что дало возможность проверить эффективность внедрения педагогической модели. Обработку результатов эксперимента мы осуществляли в электронных таблицах MS Excel и программного обеспечения STATISTICA V.6.0.

На констатирующем этапе, уровень развития личностных качеств и жизненной позиции пожилых, как в экспериментальной, так и в контрольной группах были одинаково низкими и статистически не отличались друг от друга.

Через 10-12 месяцев (формирующий этап), организованных занятий у большинства пожилых людей экспериментальной группы достоверно повысилась мотивация к здоровому образу жизни, вырос уровень самооценки, снизился уровень тревожности, исчезли признаки депрессии и враждебности, увеличились показатели кондиционных физических качеств. У многих активно включается рефлексивно-оценочная деятельность. Развиваются и коммуникативные умения, что проявляется в межличностном и личностно-групповом общении. В контрольной группе достоверно значимых изменений в уровне исследуемых качеств не зафиксировано.

Следовательно, разработанные нами мероприятия улучшили ценностно-ориентационную, эмоционально-оценочную и когнитивно-рефлексивную сферу пожилого человека, переводя его на другой уровень реагирования, что не могло не сказаться на поведении, поступках, выборе действий и жизненной позиции пожилого человека. Для подтверждения этого факта, экспертная группа с помощью «опросника жизненной позиции по Э. Берну» (табл. 3), выявила типы жизненной позиции занимающихся.

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

Таблица 3

Жизненная позиция пожилых людей и их процентное соотношение на первом и втором этапе исследования (результаты приведены в %)

Позиция	Баллы	Экспериментальная группа (%)		Контрольная группа (%)	
		До exper	После	До exper.	После
Бесплодная	1	0,8	0	0,5	0,4
Депрессивная	2	45	9,8	43,6	40,5
Оборонительная	3	40,2	34,5	37,7	38,7
Конструктивная	4	14	55,7	18,2	20,4

В конце формирующего этапа (табл.3), занимающиеся, в экспериментальной группе (это 55,7% исследуемых) придерживаются при решении ситуативных задач «конструктивной позиции», 34,5% остались на принципах оборонительной позиции. И лишь 9,8%, решают ситуативные задачи на принципах «депрессивной позиции».

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

Таким образом, количественная математическая и статистическая обработка данных экспериментальной работы убедительно доказала справедливость выдвигаемого предположения о том, что организованная нами методика поддержки жизненной позиции пожилого человека будет осуществляться эффективно, если в практике фитнес-клуба реализуется модель «социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба» и комплекс педагогических условий.

В заключении сформулированы выводы.

1. Расширено и уточнено понятие «Социально-педагогической поддержки». Мы его понимаем как – особый вид социально-педагогической деятельности, направленной на выявление, определение и разрешение личностных и социальных проблем пожилого человека и создание условий для его позитивного самовосприятия, здоровьесбережения, самореализации, в изменившихся социальных условиях.

2. Выявлены наиболее типичные физические и духовно-нравственные проблемы, препятствующие пожилым людям моделировать прогрессивное личностное развитие. Таковыми являются: естественные процессы старения, трудности в адаптации к быстро меняющимся социально-экономическим, общественно-политическим и ментальным особенностям общества, что приводит к разрушению внутренних ценностей, личностных ориентиров, блокировке коммуникативной компетенции, ухудшению здоровья.

3. Проектирование модели социально-педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека строилась на взаимосвязи геронтологического, аксиологического и системно-деятельностного подходов к организации процес-

са социально-педагогической поддержки. Она включает в себя целевой, содержательный, организационный и оценочно-результативный компоненты, и направлена на осуществление превентивной и оперативной поддержки жизненной позиции и качеств личности пожилого человека. Реализуется модель в методике, построенной на индивидуально-групповых тренинговых занятиях и консультациях.

4. Теоретически обоснованы и практически реализованы условия педагогической поддержки жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба.

5. Внедрение разработанных модели и соответствующих педагогических условий в образовательное пространство фитнес-клуба обеспечивает сохранение здоровья и активируют «конструктивную» жизненную позицию пожилых людей.

Результаты исследования позволяют заключить, что цель исследования достигнута, поставленные задачи решены.

Дальнейшее исследование может быть продолжено в следующих направлениях: здоровьесбережение пожилых людей в условиях семьи, производственной среды и стационарных сетей системы социальной защиты населения.

Основные положения и результаты диссертационного исследования отражены в следующих публикациях автора:

Статьи в изданиях, рекомендованных ВАК РФ для публикации основных результатов диссертационных исследований

1. Рямова К.А. Оздоровительная гимнастика для пожилых людей как фактор стрессоустойчивости к социально неблагоприятным условиям / К.А. Рямова, А.С. Розенфельд // Вестник УГТУ-УПИ. Серия «Образование и воспитание. Экономика и управление физической культуры и спорта», 2005. – №16(68). Вып.5. Том 2. – С. 196-202

2. Рямова, К.А. Ценностный потенциал физической культуры в социализации пожилых людей / К.А. Рямова // Вестник Челяб. гос. пед. ун-та. – 2008. – № 11– С.107-118.

3. Рямова, К.А. Ценностный потенциал физической культуры в развитии физических и нравственных качеств пожилых людей / К.А. Рямова, А.С. Розенфельд // Образование и наука. Известия Уральского отделения РАО. – Екатеринбург. – 2008. – №7(55). – С. 94-103.

Статьи в сборниках научных трудов и докладов на научно-практических конференциях

4. Рямова, К.А. Из практики работы общественных организаций по социальной адаптации пожилых людей / К.А. Рямова // Состояние и перспективы социально-медицинской работы с ветеранами и участниками вооруженных конфликтов: матер. 5 всерос. науч.-практ. конф. (11-13 апреля 2005 г.) / под общей редакцией К.В. Кузьмина. – Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2005. – С. 187-189.

5. Рямова, К.А. Некоторые социальные аспекты физкультурно-оздоровительной работы с лицами зрелого и пожилого возраста / К.А. Рямова // Состояние и перспективы социально-медицинской работы с ветеранами и участниками вооруженных конфликтов: матер. 5 всерос. науч.-практ. конф. (11-13 апреля 2005 г.) / под общей редакцией К.В. Кузьмина. – Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2005. – С. 272-274.

6. Рямова, К.А. Физическая культура и проблемы здоровьесбережения людей пожилого возраста / К.А. Рямова // Образование в Уральском регионе: научные основы развития: Тез. докл. III науч.-практ. конф. (11-15 апр. 2005 г.). – Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2005. – С. 133-134.

7. Рямова, К.А. Медико-социальные проблемы старческого возраста и возможности их разрешения с помощью комплексных оздоровительно-образовательных программ. / К.А. Рямова // Теория и практика профессионального образования: педагогический поиск: Сб. науч. тр. / под ред. Г.Д. Бухаровой. – Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2005. – Вып.6. – С. 231-235.

8. Рямова, К.А. Необходимость использования личностно-ориентированных образовательно-оздоровительных технологий в работе с людьми пожилого и старческого возраста / К.А. Рямова, А.С. Розенфельд // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании: Тез. Докл. 12-й Всерос. науч.-практ. конф. (24-26 мая 2005 г.). – Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2005. – С. 128-130

9. Рямова, К.А. Социальные проблемы пожилых людей и возможные пути их решения. / К.А. Рямова // Здоровье, физическое развитие и образование: состояние, проблемы и перспективы: матер. Всерос. науч.-практ. конф. (26-27 октября 2006 г.) – Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2006. – С. 321-324.

10. Рямова, К.А. Теоретико-методологический подход к коррекции психофизических функций пожилых людей средствами физической культуры. / К.А. Рямова // Физическая культура и спорт как средство развития дополнительного образования: опыт, перспективы, сотрудничество: матер. всерос. науч.-практ. конф. (31. 03. 2006 г.). – Екатеринбург: Изд-во РГППУ, 2006.– С.218 - 220.

11. Рямова, К.А. Поддержание психофизических функций пожилых людей средствами физической культуры. / К.А. Рямова, Е.В. Чернова // Актуальные проблемы образования и воспитания в современной России. Межвузовский сборник студенческих и аспирантских работ. Екатеринбург: изд-во РГППУ, – 2006. – Вып.11. – С.19 - 23.

12. Рямова, К.А. Двигательная активность как необходимый фактор в оптимизации психофизического состояния пожилых людей / К.А. Рямова // Ключевые проблемы качества жизни: материалы Междун. науч. конф. (25 мая 2006 г.). – М. – Челябинска: изд-во ИИУМЦ «Образование», 2006. – С. 278-282.

13. Рямова, К.А. Некоторые особенности социальной работа с людьми пожилого возраста: состояние, проблемы, перспективы / К.А. Рямова // Развитие творческого наследия С.Я. Батышева в системе непрерывного профессионального образования: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. (14 ноября 2007 г.). – Н.Новгород: ВГИПУ, 2007. – Т.2. – С.139-143.

14. Рямова, К.А. Физическая культура как неотъемлемый элемент андрагогики в здоровьесбережении пожилых людей / К.А Рямова // Здоровье, физическое развитие и образование: состояние, проблемы и перспективы: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, 9-10 ноября 2007г., Екатеринбург. – Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2007. – С. 196-203.

15. Рямова, К.А. Педагогическая технология здоровьеподдержания пожилого человека / К.А Рямова, Г.Д. Бухарова // Учебное занятие: поиск, инновации, перспективы: Научно-метод. сб. ст. преподавателей вузов, учителей / Под ред. Л.В. Трубайчук. ГОУ ВПО «ЧГПУ». – Челябинск: изд-во ИИУМЦ «Образование», 2007. – №6(8) – С.61-69.

16. Рямова, К.А. Царскосельский лицей – символ духовного единения и корпоративности / К.А Рямова, А.С. Розенфельд // Корпоративные ценности образовательных учреждений: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. (22-23 октября 2008 г.). – Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2008. – С. 115-121.

17. Рямова, К.А. Изучение возможностей фитнес-клубов в здоровьеподдержании пожилых людей / К.А Рямова, А.С. Розенфельд // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. – Челябинск: изд-во ЮУрГУ, 2009. – С. 249-251.

18. Рямова, К.А. Здоровье как феномен, определяющий социально-экономическое развитие общества и личности / К.А Рямова // 80 лет УГЛТУ – опыт высшего лесотехнического образования на Урале: матер. междунауч. метод. конф. / Под ред. Е.Л. Михайловой. – Екатеринбург: изд-во УГЛТУ, 2010. – С. 117-122.

19. Рямова, К.А. Поддержание жизненной позиции пожилого человека в образовательном пространстве фитнес-клуба / К.А Рямова // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта и туризма: Матер. II Всерос. науч.-практ. конф. – Челябинск: изд-во ЮУрГУ, 2010. – С. 86-91.

Учебно-методические пособия и программы

20. Рямова, К.А. Методология развития гибкости с помощью новых технологий : метод. рекомендации / К.А. Рямова. - Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2005. – 32 с.

21. Рямова, К.А. Организационные и содержательные аспекты физической культуры в профессионально-педагогическом вузе : Учеб. пособие / Под ред. С.А. Марчук, Т.А. Бобылевой. Екатеринбург: изд-во РГППУ, 2006. – 193 с.

22. Рямова, К.А. Жизнь и здоровье как главная ценность человека и общества / К.А. Рямова, А.С. Розенфельд // Культура безопасности жизни : Учебное пособие / под ред. Е.Ф. Лысюка. - Екатеринбург: изд-во ГУ ГЗПБ, 2008. – 284с.

Отпечатано в типографии ЧГАКИ. Ризогаф.
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36-а
Подписано в печать –17.09.2010
Формат 60 х 84 / 16
Объем 1,5 п.л.
Тираж 100 экз. заказ № 320