

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Кафедра педагогики

Амельченко Наталья Валерьевна

МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

Тема «Сопровождение культурно-досуговой деятельности людей пожилого
возраста на основе здоровьесберегающих технологий»

Направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Сопровождение
здоровьесберегающей деятельности современного работника образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:

Заведующий кафедрой педагогики
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.



(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы
доктор педагогических наук, профессор
Адольф В.А.



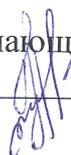
(дата, подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент кафедры педагогики
Вахрушев С.А.



(дата, подпись)

Обучающийся Амельченко Н.В.



(дата, подпись)

Красноярск 2024

Реферат

Магистерская диссертация «Сопровождение культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста на основе здоровьесберегающих технологий» содержит 83 страницы текстового документа, 58 использованных источников, 2 таблицы, 6 рисунков, 3 приложения.

Объект исследования: культурно-досуговая деятельность людей пожилого возраста.

Предмет. Адаптация технологий здоровьесбережения в культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста.

Цель разработать программу «Путь к здоровью» культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста, на основе здоровьесберегающих технологий и проверить ее эффективность на практике.

Научная новизна исследования заключается в:

1. Вскрыты и описаны специфические особенности применения здоровьесберегающих технологий у людей пожилого возраста.

2. Представлен анализ влияния культурно-досуговой активности на качество жизни пожилых граждан, выделены ключевые факторы, способствующие их активному старению и социальной адаптации.

Теоретическая значимость исследования заключается в уточнении понятия культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста;

обоснованы подходы к адаптации здоровьесберегающих технологий на основе культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста.

Практическая значимость. Разработана и апробирована программы «Путь к здоровью» направленная на здоровьесбережение пожилых людей в рамках культурно-досуговой деятельности.

Результаты исследования могут быть использованы в культурно-досуговой деятельности пожилых людей на основе здоровьесберегающих технологий – клиентов дома культуры.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Программа «Путь к здоровью» использовалась в работе МБУК «Емельяновский РДК», филиал Дрокинский СДК в период с 2023 г. по настоящее время

Основная идея и результаты исследования отражены в публикациях на конференциях, «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» (Красноярск, 2024 г.) «Здоровьесберегающий потенциал культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста», «Образование и социализация личности в современном обществе» (Красноярск, 2023 г.) «Потеря смысла жизни в пожилом возрасте как проблема здоровьесбережения». «Совершенствование науки и образования в новых реалиях» (Москва, 2024 г.) «Роль социального педагога в современном образовании». «Практики работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья в государственных и муниципальных учреждениях социокультурной сферы Красноярского края» (Красноярск, 2022 г.)

Report

The master's thesis "Support of cultural and leisure activities of elderly people based on health-saving technologies" contains 82 pages of a text document, 56 sources used, 2 tables, 6 figures, 3 appendices.

The object of the study: cultural and leisure activities of elderly people.

Subject. Adaptation of health-saving technologies in the cultural and leisure activities of the elderly.

The goal is to develop a program "Path to health" for cultural and leisure activities of the elderly, based on health-saving technologies and to test its effectiveness in practice.

The scientific novelty of the research lies in:

1. The specific features of the use of health-saving technologies in the elderly have been revealed and described.

2. The analysis of the impact of cultural and leisure activities on the quality of life of older citizens is presented, the key factors contributing to their active aging and social adaptation are highlighted.

The theoretical significance of the study is to clarify the concept of cultural and leisure activities of elderly people;

approaches to the adaptation of health-saving technologies based on cultural and leisure activities of elderly people are substantiated.

Practical significance. The Path to Health program has been developed and tested, aimed at protecting the health of older people within the framework of cultural and leisure activities.

The results of the study can be used in the cultural and leisure activities of the elderly on the basis of health-saving technologies – clients of the house of culture.

Approbation and implementation of the research results.

The program "Path to health" was used in the work of MБУK "Yemelyanovsky RDK", a branch of the Drokinsky SDK in the period from 2023 to the present

The main idea and results of the study are reflected in publications at conferences, "Challenges of modern education in the research of young scientists" (Krasnoyarsk, 2024) "Health-saving potential of cultural and leisure activities of elderly people", "Education and socialization of personality in modern society" (Krasnoyarsk, 2023) "Loss of the meaning of life in old age as a health-saving problem." "Improving science and education in new realities" (Moscow, 2024) "The role of a social pedagogue in modern education". "Practices of working with people with disabilities in state and municipal institutions of the socio-cultural sphere of the Krasnoyarsk Territory" (Krasnoyarsk, 2022)

Содержание

Введение.....	3
Глава I. Теоретические предпосылки создания условий реализации здоровьесберегающих технологий в культурно-досуговой деятельности пожилых людей	10
1.1. Понятие культурно-досуговой деятельности и ее значения для людей пожилого возраста. Основные здоровьесберегающие технологии.	10
1.2. Анализ применения здоровьесберегающих технологий в системе культурно-досуговой деятельности с людьми пожилого возраста	18
1.3. Анализ зарубежного опыта сопровождения культурно-досуговой деятельности для пожилых людей.....	27
Выводы по первой главе	43
Глава II. Организация опытно экспериментальной работы по разработке и внедрению программы «Путь к здоровью» на основе здоровьесберегающих технологий для людей пожилого возраста	45
2.1 Разработка программы «Путь к здоровью»	45
2.2 Организация культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста МБУК Емельяновского района Красноярского края «Емельяновский районный Дом культуры», филиал «Дрокинский СДК».	59
2.3 Анализ результатов программы «Путь здоровья», на основе культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста	73
Выводы по второй главе.....	80
Заключение	82
Список использованных источников.....	84
Приложение А	92
Приложение Б	94
Приложение В	95

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Население земли стремительно стареет. Это проблема присуще практически всем странам мира. Быстрый рост числа людей пожилого возраста становится социально-демографической тенденцией всех развитых стран. Численность пожилых людей в России за последние 10 лет выросла на 3 миллиона человек. Эта проблема, старения населения, включает как экономические, так и социальные аспекты. Меняется социальная сфера, внедряются современные технологии, направления и формы работы. Итогом всех изменений стало увеличение продолжительности жизни россиян [34].

Государственная политика нашей страны направлена на повышение качества жизни пожилых людей посредством здоровьесберегающей деятельности. Необходимость комплексного решения проблем граждан пожилого возраста определена в Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года [51], целью которой является повышение продолжительности, уровня и качества жизни людей старшего поколения.

Для решения задачи здоровьесбережения нации организована социальная работа, связанная с улучшением здоровья и повышением качества жизни лиц пожилого возраста.

Укрепление здоровья, улучшение социально-экономического положения пожилых людей, повышение их социального статуса, активизация роли в жизни общества являются приоритетными направлениями государственной социальной политики.

Согласно данным различных исследований лишь одна пятая людей пожилого возраста рационально используют свободное время для сохранения своего здоровья. Остальные в силу различных объективных и субъективных причин тратят это время нерационально, что приводит к различным заболеваниям, эмоциональному напряжению, психологической неустойчивости, утрате ценностных ориентиров, смысла жизни. Решением

проблемы «неуспешного старения» россиян может стать грамотная организация мероприятий по поддержанию здоровья, улучшению качества жизни людей, чтобы пожилые люди в полной мере наслаждались жизнью в любом возрасте.

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 у 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.).

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 бытовом обслуживании. Всё это приводит к значительному увеличению объёма свободного времени.

Важное место в работе с пожилыми людьми занимает культурно-досуговая деятельность, которая развивает активность, позволяет раскрыться их ресурсам, творческим инициативам, т. е. задействуют многообразный, позитивный потенциал пожилого человека. При дворцах и домах культуры, действуют творческие коллективы, музыкальные, фольклорные ансамбли, клубы любителей чтения, краеведения, программ здорового образа жизни. Как правило, они способствуют решению комплекса задач: поднимают статус пожилого человека, способствуют раскрепощению личности, позволяют удовлетворять социокультурные и образовательные потребности, развивают межпоколенческие отношения. Тем самым культурно-досуговая деятельность

пожилых людей способствует формированию и сохранению у них активной жизненной позиции, укреплению чувства собственного достоинства, удовлетворение культурно-познавательных интересов, сохранение и повышение общего интеллекта, расширение кругозора [36].

Однако специальных исследований, посвященных здоровьесберегающим технологиям в деятельности для лиц пожилого возраста, используемых в учреждениях культурно-досуговой деятельности настоящего времени не достаточно.

Противоречия

- Между востребованностью здоровьесберегающих технологий в системе культурно-досуговой деятельностью с пожилыми людьми и недостаточной теоретической разработкой данного вопроса.

- Между потенциальными возможностями здоровьесберегающих технологий в сопровождении культурно-досуговой деятельности пожилых людей, и недостаточно разработанными условиями реализации этих технологий.

- Между достаточной степенью разработки использования здоровьесберегающих технологий, и слабой адаптации этих технологий к специфическим условиям работы с людьми пожилого возраста.

Актуальность и выявленные противоречия позволили сформулировать проблему исследования:

Как эффективно использовать здоровьесберегающие технологии в культурно - досуговой деятельности пожилых людей?

Объект: культурно-досуговая деятельность людей пожилого возраста.

Предмет: Адаптация технологий здоровьесбережения в культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста.

Цель: разработать программу «Путь к здоровью» культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста, на основе здоровьесберегающих технологий и проверить ее эффективность на практике.

Гипотеза исследования:

Реализация программы культурно-досуговой деятельности пожилых людей на основе здоровьесберегающих технологий будет эффективной, если:

1. рассматривать здоровьесберегающие технологии, как один из важнейших аспектов культурно-досуговой деятельности, направленной на создание условий для позитивной социализации пожилых людей;
2. будет реализована программа для пожилых людей на основе здоровьесберегающих технологий «Путь к здоровью».

Задачи:

1. Изучить и проанализировать современное состояние проблемы использования здоровьесберегающих технологий в процессе занятий культурно досуговой деятельности лицами пожилого возраста в современной научной литературе
2. Разработать и апробировать программу культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста на основе здоровьесберегающих технологий, включающую в себя:
 - а) мероприятия творческой направленности
 - б) физкультурные мероприятияопределить и проверить педагогические условия её успешной реализации;
3. Выявить удовлетворенность пожилых людей культурно-досуговой деятельностью.
4. Оценить эффективность разработанной программы культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста на основе здоровьесберегающих технологий.

Методы исследования

Использовались общенаучные методы исследования, включая анализ и обзор литературы по вопросам организации здоровьесберегающей деятельности, а также изучение нормативных документов, связанных с

организацией досуга и культурных мероприятий для данной возрастной группы.

Экспериментальная часть исследования основывалась на методах наблюдения и анкетирования, а также на ассоциативном исследовании с использованием методики неоконченного предложения. Основным методом был формирующий эксперимент, в котором участвовала одна группа из 22 пожилых людей. На этапе первоначального анализа было установлено текущее состояние мотивации участников к здоровому образу жизни и здоровьесбережению.

В процессе формирующего эксперимента, который длился в течение года, проводилось воздействие на участников через беседы, опросы, организацию совместной досуговой деятельности и культурно массовых мероприятий. На контрольном этапе эксперимента анкетирование участников позволяло собрать информацию об изменениях в их образе жизни и уровне вовлеченности в культурно-досуговые мероприятия по сравнению с исходным состоянием.

Научная новизна.

1. Вскрыты и описаны специфические особенности применения здоровьесберегающих технологий у людей пожилого возраста.
2. Представлен анализ влияния культурно-досуговой активности на качество жизни пожилых граждан, выделены ключевые факторы, способствующие их активному старению и социальной адаптации.

Теоретическая значимость

1. Заключается в уточнении понятия культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста.
2. Обоснованы подходы к адаптации здоровьесберегающих технологий на основе культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста.

Практическая значимость

Разработана и апробирована программы «Путь к здоровью» направленная на здоровьесбережение пожилых людей в рамках культурно-досуговой деятельности.

Результаты исследования могут быть использованы в качестве рекомендаций по совершенствованию культурно-досуговой деятельности пожилых людей на основе здоровьесберегающих технологий – клиентов дома культуры. Полученные в результате исследования данные целесообразно использовать для совершенствования работы с пожилыми людьми в условиях дома культуры, а также в работе СДК Дрокинский.

Положения выносимые на защиту

1. Культурно-досуговая деятельность положительно влияет на качество жизни пожилых людей участие в культурных и досуговых мероприятиях способствует улучшению физического, психоэмоционального состояния и социальной активности данной возрастной группы.

2. Внедрение здоровьесберегающих технологий в досуговую деятельность является ключевым фактором для поддержания здоровья пожилых людей, и значительно повышает эффективность культурно-досуговых мероприятий и способствует активному старению.

3. Здоровьесберегающие технологии должны быть адаптированы для эффективной работы с людьми пожилого возраста.

База исследования.

Исследование проводилось на базе МБУК «Емельяновский РДК», филиал Дрокинский СДК, в котором приняли участие 52 (пятьдесят два) пожилых человека.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Основная идея и результаты исследования отражены в публикациях:

XXV Международного форума студентов, аспирантов и молодых ученых «Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых» (Красноярск, 22 мая 2024 г.) «Здоровьесберегающий потенциал

культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста», XIV Международной научной конференции «Образование и социализация личности в современном обществе» (Красноярск, 06-07 июня 2023 г.) «Потеря смысла жизни в пожилом возрасте как проблема здоровьесбережения». XI Всероссийская научно-практическая конференция для преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов «Совершенствование науки и образования в новых реалиях» (Москва, 29 февраля 2024 г.) «Роль социального педагога в современном образовании». Приняла участие в конференции «Практики работы с людьми с ограниченными возможностями здоровья в государственных и муниципальных учреждениях социокультурной сферы Красноярского края» (Красноярск, 25 ноября 2022 г.)

Данное исследование выполнено по заявке работодателя, программа «Путь к здоровью» использовалась в работе МБУК «Емельяновский РДК», филиал Дрокинский СДК в период с 2023 г. по настоящее время

Структура

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав завершающиеся выводами по главам, шесть параграфов, заключение, списка использованных источников (56 источника), трех приложений, страниц

Глава I. Теоретические предпосылки создания условий реализации здоровьесберегающих технологий в культурно-досуговой деятельности пожилых людей

1.1. Понятие культурно-досуговой деятельности и ее значения для людей пожилого возраста. Основные здоровьесберегающие технологии.

Культурно-досуговая деятельность представляет собой совокупность мероприятий и практик, направленных на удовлетворение культурных потребностей различных социальных групп. Она включает в себя организацию досуга, обеспечение доступа к культурным ресурсам и создание условий для активного участия людей в культурной жизни общества. Эта деятельность имеет особое значение для людей пожилого возраста, так как позволяет им сохранять активность, развивать интересы, поддерживать социальные связи и улучшать качество жизни [41].

В пожилом возрасте люди часто сталкиваются с ограничениями, связанными с состоянием здоровья, одиночеством и снижением социальной активности. Культурно-досуговая деятельность помогает преодолевать эти барьеры. Она предоставляет возможность участвовать в различных мероприятиях — от художественных выставок и театральных представлений до спортивных турниров и мастер-классов. Такие мероприятия способствуют не только развитию новых навыков и умений, но и поддержанию психоэмоционального состояния на высоком уровне. Социальная активность способствует формированию чувства принадлежности к обществу и уменьшает риск развития депрессии и тревожных расстройств.

Смирнов Н.К. предложил классификацию здоровьесберегающих технологий [47]:

Медико-гигиенические технологии. Включают использование профилактических программ, обеспечение гигиенических условий, проведение мероприятий по санитарно-гигиеническому просвещению

обучающихся и педагогического коллектива, организацию профилактических мероприятий в преддверии эпидемий.

Физкультурно-оздоровительные технологии. Направлены на физическое развитие обучающихся. К ним относятся закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств [38].

Экологические здоровьесберегающие технологии. Способствуют воспитанию у обучающихся любви к природе, потребности заботиться о ней, приобщение их к исследовательской деятельности в сфере экологии.

Также Смирнов Н.К. сформулировал принципы здоровьесбережения, которые должны удовлетворять следующим условиям:

«Не навреди!» — все применяемые методы, приёмы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.

Приоритет заботы о здоровье - всё используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса [48].

Непрерывность и преемственность — работа ведётся не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.

Субъект-субъектные взаимоотношения — люди являющиеся непосредственными участниками здоровьесберегающих мероприятий и в содержательном, и в процессуальном аспектах.

Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся — объём учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

Комплексный, междисциплинарный подход — единство в действиях педагогов, психологов и врачей.

Успех порождает успех — акцент делается только на «хорошее»; в любом поступке, действии сначала выделяют положительное, а только потом отмечают недостатки.

Активность — активное включение в любой процесс снижает риск переутомления.

Ответственность за своё здоровье — надо стараться сформировать ответственность за своё здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Здоровьесберегающие технологии в контексте культурно-досуговой деятельности для пожилых людей подразумевают использование методов и практик, направленных на поддержание и укрепление здоровья. Они включают в себя как физическую активность, так и психологическую поддержку [50].

Важными аспектами таких технологий являются:

1. Социальная активность и вовлеченность

Для пожилых людей участие в культурно-досуговых мероприятиях является одним из способов сохранить связь с обществом. Активное участие в социальной жизни помогает уменьшить чувство одиночества и изоляции, укрепляет социальные связи и способствует формированию новых знакомств. Как отмечает Е. А. Воробьева «Влияние культурно-досуговой деятельности на психоэмоциональное состояние пожилых людей» [18], регулярное взаимодействие с другими людьми работает на укрепление общего психоэмоционального здоровья участников. Это особенно важно в условиях, когда многие пожилые люди теряют близких и могут сталкиваться с дефицитом общения.

2. Улучшение психоэмоционального состояния

Участвуя в различных мероприятиях, пожилые люди могут значительно улучшить свое психоэмоциональное состояние. Пожилые люди, активно занимающиеся хобби, творческой деятельностью или участвуют в общественной жизни, менее склонны к депрессии и тревожности [47]. Согласно исследованиям, активное вовлечение в занятие творчеством и

искусством может значительно повысить уровень счастья и удовлетворенности жизнью [5].

3. Физическое здоровье

Многие виды культурно-досуговой деятельности включают физические активности, что особенно важно для поддержания здоровья в пожилом возрасте. Например, танцы, занятия спортом, групповые прогулки или фитнес-программы помогают уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, способствуют поддержанию физической активности, улучшают координацию, гибкость и общее состояние здоровья [30].

4. Когнитивное развитие

Участие в интеллектуальных играх, мастер-классах и обучающих семинарах активно стимулирует когнитивные функции, такие как память и внимание. Это особенно важно, поскольку возрастные изменения могут приводить к ухудшению умственных способностей. Различные мероприятия помогают пожилым людям сохранять активность ума и предотвращать когнитивные расстройства. Как указывает О. Ю. Стрижицкая [49], когнитивная активность в пожилом возрасте значительно снижает риск развития деменции и других когнитивных нарушений, способствуя тем самым улучшению качества жизни.

5. Самореализация и развитие

Культурно-досуговая деятельность предоставляет пожилым людям возможность самореализации. Запись в художественные студии, кружки, театральные группы или участие в культурных проектах позволяет развивать новые навыки и увлечения, что важно для сохранения внутренней мотивации и интереса к жизни. Как отмечает Лебедева [35], пожилые люди, участвующие в учебных занятиях, чувствуют себя более уверенными и мотивированными для поиска новых увлечений и занятий.

6. Укрепление культурной идентичности

Участие в культурных мероприятиях также позволяет людям пожилого возраста поддерживать связь с их культурной идентичностью, традициями и обычаями, что способствует формированию чувства гордости и принадлежности к своему народу [19].

Таким образом, культурно-досуговая деятельность представляет собой важную составляющую качества жизни для пожилых людей. Она не только способствует социальному вовлечению и укрепляет психоэмоциональное здоровье, но и поддерживает физическую активность, когнитивные функции и общее чувство самореализации. В условиях старения населения развитие и поддержка культурно-досуговой деятельности становятся необходимыми для создания полноценной и активной жизни пожилых людей.

Организация культурно-досуговых мероприятий для пожилых людей требует внимательного подхода и профессионального сопровождения. Сопровождение в данном контексте подразумевает наличие квалифицированных специалистов, которые способны не только организовать мероприятие, но и обеспечить комфортную и безопасную среду для его участников.

1. Индивидуальный подход. Пожилые люди часто имеют разные уровни здоровья и физической активности, а также различные интересы и предпочтения. Специалисты по сопровождению должны учитывать эти особенности, создавая индивидуальные или малые группы, где участники смогут получать точно то, что им нужно.

2. Создание безопасной среды. Культурно-досуговые мероприятия должны проходить в безопасных для здоровья условиях, с учетом мобильности пожилых людей. Сопровождающие должны следить за тем, чтобы участники были в безопасности, используя при необходимости вспомогательные средства, такие как трости или инвалидные коляски.

3. Эмоциональная поддержка. Пожилые участники могут испытывать тревожность или стеснительность при посещении новых мероприятий. Роль

сопровождающих заключается в том, чтобы создать теплую и приветливую атмосферу, активно вовлекая всех в процесс и поддерживая их эмоциональное состояние.

4. Обратная связь. После мероприятий важно собирать отзывы участников и анализировать, что было успешным, а что нуждается в доработке. Это позволит улучшить дальнейшие мероприятия и создать более привлекательную программу согласно желаниям и потребностям пожилых людей.

Таким образом, культурно-досуговая деятельность и грамотное сопровождение мероприятий важны для повышения качества жизни пожилых людей. Они способствуют не только поддержанию здоровья, но и укреплению социальной связи, созданию комфортной среды и улучшению эмоционального состояния.

Организация культурно-досуговых мероприятий для пожилых людей — это не только планирование различных праздников, концертов или выставок, но и обязательное присутствие специалистов, которые могут обеспечить комфорт и безопасность участников. Сопровождение играет ключевую роль в успешном проведении таких мероприятий, и его влияние можно рассмотреть через несколько основных аспектов.

Люди пожилого возраста могут иметь разные физические и эмоциональные состояния, что требует индивидуального подхода. Сопровождающие должны быть знакомы с особенностями группы людей, чтобы адаптировать программу под их потребности. Например, на одном мероприятии могут находиться люди с ограниченными физическими возможностями, а на другом — представители разного уровня активности. Умение адаптировать мероприятия — важный аспект профессионального сопровождения [44].

Для пожилых людей важна не только интересная программа, но и безопасность. Сопровождающие должны обеспечивать безопасность

участников на протяжении всего мероприятия, следить за состоянием здоровья, избегать травмоопасных ситуаций и иметь возможность быстро отреагировать в случае необходимости. Это включает в себя выбор места проведения, определение доступных путей передвижения, а также обеспечение наличия медицинского доступа и помощи при необходимости.

Пожилые люди могут сталкиваться с чувством одиночества или тревожности, особенно в новых социальных ситуациях. Сопровождающие играют важную роль в создании дружелюбной атмосферы, способствующей раскрытию участников. Они могут способствовать вовлечению и активному участию, организуя групповые обсуждения, игры или дискуссии. Эмоциональная поддержка помогает устранить барьеры и способствует формированию позитивного взаимодействия между участниками.

Сопровождающие могут активно способствовать тому, чтобы пожилые люди не только пассивно воспринимали события, но и принимали участие в них. Это может быть организовано через вовлечение в творческие задания, танцы, интеллектуальные игры и другие активности, которые стимулируют взаимодействие между участниками. Благодаря сопровождению, пожилые люди имеют возможность больше общаться и развивать новые знакомства.

После проведения мероприятий очень важно получить обратную связь от участников. Сопровождающие могут организовать обсуждения или анкеты, чтобы понять, что понравилось, а что можно улучшить. Эта информация поможет при планировании будущих мероприятий и их адаптации под реальные потребности и желания пожилых людей.

Сопровождение является важным элементом в организации культурно-досуговых мероприятий для пожилых людей. Оно обеспечивает индивидуальный подход, безопасность, эмоциональную поддержку и помогает активизировать социальное взаимодействие. Благодаря усилиям сопровождающих, пожилые люди могут получать не только радость от участия в разных мероприятиях, но и ощутить свою значимость и активно

участвовать в жизни общества. Таким образом, роль сопровождающих невозможно переоценить: они становятся связующим звеном между мероприятием и его участниками, обеспечивая создание комфортной и безопасной среды для досуга [36].

1.2. Анализ применения здоровьесберегающих технологий в системе культурно-досуговой деятельности с людьми пожилого возраста

Культурно-досуговая деятельность играет ключевую роль в этом процессе, так как она способствует не только физическому, но и психоэмоциональному благополучию [12].

Здоровьесберегающие технологии представляют собой комплекс мероприятий и методов, направленных на сохранение и укрепление здоровья, профилактику заболеваний и улучшение качества жизни. В рамках культурно-досуговой деятельности можно выделить несколько ключевых направлений:

1. Физическая активность: Программы, включающие физические упражнения, адаптированные для пожилых людей, способствуют улучшению физического состояния, повышению выносливости и гибкости. Примеры таких программ включают занятия йогой, танцами, скандинавской ходьбой [42].

2. Психоэмоциональное здоровье: Культурные мероприятия, такие как театральные постановки, выставки, мастер-классы, способствуют социальной активности и эмоциональному благополучию. Участие в таких мероприятиях помогает снизить уровень стресса и депрессии.

3. Социальные объединения: Создание клубов по интересам, волонтерских групп и других форм объединения людей пожилого возраста способствует формированию социальной сети, что, в свою очередь, положительно сказывается на их психоэмоциональном состоянии.

В рамках культурно-досуговой деятельности можно выделить несколько успешных примеров применения здоровьесберегающих технологий:

1. Программы активного долголетия: В ряде городов России реализуются программы, направленные на вовлечение пожилых людей в физическую активность через занятия спортом и фитнесом. Например, в Красноярске функционируют центры активного долголетия, где пожилые люди могут заниматься спортом, участвовать в мастер-классах и культурных

мероприятиях, и даже стать студентами, записаться на факультеты в народном университете «Активное долголетие» [37].

2. Создание объединений по увлечениям для пожилых людей, где они могут заниматься любимыми хобби, такими как рукоделие, живопись и музыка, представляет собой здоровьесберегающую технологию, способствующую развитию творческих способностей, улучшению эмоционального и социального состояния, что в свою очередь положительно сказывается на общем здоровье и качестве жизни участников [50].

3. Терапия искусством: Использование арт-терапии в работе с пожилыми людьми позволяет не только развивать творческие навыки, но и служит средством для выражения эмоций и снятия стресса. Мастера проводят занятия по живописи, лепке, что способствует улучшению психоэмоционального состояния участников [14]. Так же сюда можно отнести литературу, и её обсуждение, ведь данный процесс формирует духовное просвещение и неотъемлемо влияет на память пожилых людей и их эмоциональное состояние [23].

Применение здоровьесберегающих технологий в культурно-досуговой деятельности оказывает положительное влияние на качество жизни пожилых людей. Участие в различных мероприятиях способствует улучшению физического состояния, повышению уровня социальной активности и снижению чувства одиночества. Кроме того, такие программы помогают развивать навыки саморегуляции и управления стрессом, что является важным аспектом в поддержании психоэмоционального здоровья. Эти технологии способствуют не только физическому и психоэмоциональному благополучию, но и социальной интеграции, что в конечном итоге ведет к более активному и полноценному долголетию. Важно продолжать исследовать и развивать данные направления, адаптируя их к потребностям и интересам пожилых людей.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в систему культурно-досуговой деятельности для людей пожилого возраста стало важной задачей, так как это позволяет не только повысить качество жизни пожилых людей, но и способствует предотвращению различных заболеваний и поддержанию их физического и психоэмоционального состояния. Ниже представлены некоторые из категорий здоровьесберегающих технологий, которые могут быть применены в этой сфере:

1. Адаптивная физкультура

- Адаптированные упражнения: Специальные программы физической активности, разработанные с учетом возраста и физического состояния пожилых людей. Это могут быть занятия по тай-чи, йоге, пилатесу или аквааэробике [24].

- В рамках здоровьесберегающих технологий устройства для мониторинга физической активности можно использовать для разработки персонализированных программ физической активности для пожилых людей. Эти устройства позволяют отслеживать уровень активности, количество пройденных шагов и затраченные калории, что способствует поощрению здорового образа жизни. Кроме того, полученные данные могут быть использованы для анализа и корректировки физической активности, что позволяет врачам и тренерам адаптировать рекомендации в соответствии с индивидуальными потребностями и состоянием здоровья пожилого человека. Использование таких технологий также может способствовать повышению мотивации и вовлеченности в занятия физкультурой, а значит, улучшать общее физическое и психоэмоциональное состояние [21].

- Силовые тренировки: Программы с использованием легких весов, которые способствуют укреплению мышц и поддержанию силы, что важно для предотвращения падений.

2. Технологии сохранения психоэмоционального здоровья

- Терапия через искусство: Использование живописи, музыки, литературы и других видов искусства для улучшения психоэмоционального состояния пожилых людей. Это помогает выразить свои чувства и эмоции, а также развивает креативность [43].

- Осознанность (майндфулнес) и медитация: Технологии, направленные на снижение стресса и тревожности, обучающие внимательности и самонаблюдению. Это может включать медитации, дыхательные практики и релаксацию.

- Группы поддержки: Создание сообществ, где пожилые люди могут делиться своим опытом, получать эмоциональную поддержку и общаться с единомышленниками [26].

3. Технологии информационной поддержки

- Электронные ресурсы: Онлайн-курсы, вебинары и образовательные программы, которые помогают пожилым людям учиться новым навыкам и получать информацию о здоровом образе жизни удобным для них способом.

- Мобильные приложения для здоровья: Приложения, которые помогают отслеживать здоровье, планировать свое время и фиксировать привычки, связанные с питанием и физической активностью.

4. Социальные технологии

- Виртуальные встречи и мероприятия: Использование современных технологий, позволяющих проводить онлайн-занятия и мероприятия, которые способствуют общению и социальной активности, особенно для тех, кто ограничен в передвижениях [45].

- Специальные программы для общения: Организация групп и клубов по интересам, где пожилые люди могут встречаться, обсуждать любимые темы и получать новые знакомства.

5. Технологии организации правильного питания

- Кулинарные мастер-классы: Программы, которые обучают пожилых людей готовить здоровую пищу, следуя рекомендациям по здоровому питанию.

- Консультации с диетологами: Возможность получить профессиональные рекомендации по питанию, адаптированным к потребностям пожилых людей.

С учетом глобальных трендов старения населения и увеличения числа людей пожилого возраста, необходимо акцентировать внимание на дальнейших перспективах разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий в культурно-досуговую деятельность. Важно рассмотреть несколько ключевых аспектов, которые могут значительно улучшить эффективность данной работы и обеспечить устойчивость результатов [9].

Современные информационные технологии открывают новые горизонты для культурно-досуговой деятельности. Внедрение цифровых платформ для организации культурных мероприятий и взаимодействия между пожилыми людьми может привести к повышению их вовлеченности. Например, использование видеозвонков для проведения дистанционных мастер-классов, онлайн-выставок и лекций позволит пожилым людям, имеющим ограничения по передвижению, принимать активное участие в культурной жизни.

Для реализации здоровьесберегающих технологий необходима подготовка квалифицированных специалистов, обладающих не только знаниями в области культуры и досуга, но и навыками работы с пожилыми людьми. Такие специалисты должны быть подготовлены к созданию инклюзивной среды, способствующей активному участию пожилых людей в культурной жизни. Проведение регулярных тренингов и семинаров для работника сферы культуры позволит повысить качество программ и улучшить взаимодействие с целевой аудиторией [11].

С учетом разнообразия интересов и потребностей пожилых людей необходимо разрабатывать индивидуализированные программы культурно-досуговой деятельности. Это требует применения методики диагностики потребностей участников, что позволит создавать программы, способствующие личному и социальному развитию. Например, можно учитывать предыдущий опыт участников, их увлечения и физические возможности, что обеспечит более высокий уровень удовлетворенности.

Для получения более полных данных о влиянии культурно-досуговой деятельности на здоровье пожилых людей крайне важно проводить регулярные научные исследования. Это даст возможность выявить самые эффективные методы и подходы, а также адаптировать существующие программы к новым условиям. Участие в таких исследованиях также позволит привлечь внимание к проблемам пожилых людей, что, в свою очередь, может стимулировать развитие политики в данной области [1].

Сотрудничество с общественными и некоммерческими организациями, работающими в сфере поддержки пожилых людей, может существенно улучшить качество предоставляемых услуг. Обмен опытом и ресурсами позволит создать более разнообразные и эффективные программы, направленные на сохранение здоровья пожилых людей. Примеры успешного партнерства можно найти в различных регионах, где сотрудничество между государственными и частными учреждениями привело к созданию целостной системы поддержки пожилых людей.

Новые подходы, направленные на здоровьесбережение пожилых людей в культурно-досуговой деятельности.

Культурно-досуговая деятельность должна быть инклюзивной и адаптивной, учитывающей потребности и возможности пожилых людей с различным уровнем физической активности и здоровья. Важно создавать программы, которые способны адаптироваться к индивидуальным потребностям участников. Например, можно разделить занятия на группы по

уровням сложности, предлагая физическую активность для разных категорий - от легких прогулок до адаптивного фитнеса, что позволит каждому пожилому человеку находить для себя подходящую активность.

С использованием современных технологий культурно-досуговая деятельность может выйти на новый уровень. Внедрение мобильных приложений и онлайн-платформ позволяет организовывать виртуальные мероприятия, вебинары и мастер-классы, делая культурные и развлекательные проекты доступными для пожилых людей, которые не могут посещать мероприятия лично. Онлайн-курсы по живописи, музыке, кулинарии и другим видам искусства не только стимулируют творческое развитие, но и помогают снизить уровень одиночества, связанного с ограниченной мобильностью [31].

Арт-терапия и другие формы креативного самовыражения становятся все более популярными в работе с пожилыми людьми. Включение художественного творчества, музыки, театра и рукоделия в культурно-досуговую деятельность помогает улучшить психоэмоциональное состояние и снизить уровень тревоги и депрессии. Креативные подходы также могут включать в себя участие в выставках, спектаклях и конкурсах, что создает возможности для социальной активности и взаимодействия с другими участниками.

Разработка специализированных программ активного долголетия, включающих в себя физическую активность, социальные взаимодействия и образовательные компоненты, является важным направлением. Такие программы могут охватывать физические упражнения, адаптированные для пожилых людей (например, йога для пожилых, танцы, плавание), а также культурные и образовательные мероприятия. Основным акцентом является создание здорового стиля жизни, включающего регулярную физическую активность и активное участие в общественной жизни [7].

Разработка эффективных программ для пожилых людей возможна через социальное партнерство между государственными учреждениями,

неправительственными организациями и коммерческим сектором. Например, местные власти могут сотрудничать с НКО для организации культурных мероприятий на базе центров активного долголетия, где пожилые люди могут обмениваться опытом и участвовать в общественных проектах. Это не только увеличивает доступность программ, но и формирует активное сообщество, способствующее улучшению качества жизни.

Образование является ключевым компонентом здоровьесберегающих технологий. Проведение образовательных курсов и лекций, направленных на пропаганду здорового образа жизни, может способствовать улучшению знаний о здоровье и образовании. Уроки по питанию, занятия по физической активности, информационные сессии о современных медицинских подходах и профилактике заболеваний могут позитивно повлиять на уровень здоровья пожилых людей [8].

Новые подходы, направленные на здоровьесбережение пожилых людей в культурно-досуговой деятельности, играют важную роль в повышении качества их жизни. Инклюзивные и адаптивные программы, использование цифровых технологий, креативные практики и активные образовательные стратегии способствуют не только физическому, но и психоэмоциональному благополучию пожилых людей. Комплексный подход на основе социального партнерства и взаимодействия различных заинтересованных сторон позволит создать оптимальные условия для активного и здорового долголетия, что является важной задачей современного общества.

Применение здоровьесберегающих технологий в системе культурно-досуговой деятельности для пожилых людей является важным фактором их активного долголетия. Это направление требует комплексного подхода, включающего использование современных технологий, подготовку специалистов, индивидуализацию программ, исследовательскую деятельность и партнерство между различными организациями. Устойчивое развитие данного направления будет способствовать повышению качества

жизни пожилых людей, их социальной интеграции и созданию более инклюзивного общества. Важно продолжать исследовать и адаптировать подходы к культурной деятельности, учитывая специфические потребности и интересы пожилых людей, что в конечном итоге будет способствовать их активному и здоровому долголетию [6].

1.3. Анализ зарубежного опыта сопровождения культурно-досуговой деятельности для пожилых людей

Анализируя зарубежный опыт сопровождения культурно-досуговой деятельности для пожилых людей, выделяются успешные практики и подходы, которые могут быть адаптированы в России.

1. Модели культурно-досуговой деятельности для пожилых людей [10].

1.1. Модель «Активного старения» (Скандинавские страны)

Скандинавские страны, такие как Швеция и Норвегия, активно внедряют модель «активного старения», которая акцентирует внимание на вовлечении пожилых людей в культурную и социальную жизнь. В этих странах разработаны программы, направленные на физическую активность, обучение и социальное взаимодействие. Например, в Швеции существуют центры активного долголетия, где пожилые люди могут участвовать в спортивных мероприятиях, культурных событиях и образовательных курсах. Эти центры обеспечивают доступ к различным видам досуга, что способствует улучшению качества жизни и снижению уровня одиночества.

1.2. Модель «Социального вовлечения» (США)

В Соединенных Штатах [56]. акцент делается на модели «социального вовлечения», которая предполагает активное участие пожилых людей в общественной жизни. Программы, такие как «Senior Corps», предлагают пожилым людям возможность заниматься волонтерством, что не только способствует социальной интеграции, но и позволяет сохранять активность и здоровье. В рамках этих программ пожилые люди могут участвовать в различных культурных и образовательных мероприятиях, что способствует развитию навыков и укреплению социальных связей.

1.3. Модель «Творческого роста» (Мексика)

В Мексике существует ряд программ, ориентированных на развитие творческих способностей пожилых людей. Это может включать занятие живописью, музыкой, а также театральные кружки. Мексиканские программы

акцентируют внимание на социализации пожилых людей, обеспечивая их участие в культурных событиях вне стен культурных учреждений, например, через открытые праздники или участие в ярмарках.

1.4. Модель «Искусство в экологии» (Бразилии)

В Бразилии культурно-досуговая деятельность для пожилых людей часто связана с искусством, а также с эколого-ориентированными проектами, такими как городские огороды или арт-инициативы, посвященные экологии. Пожилые люди могут участвовать в создании общественных пространств, что не только развивает их творческие способности, но и укрепляет связи в сообществах. Направлены на улучшение доступности культурных мероприятий для пенсионеров, включая специальные мероприятия для тех, кто имеет физические ограничения.

2. Программы культурно-досуговой деятельности

2.1. Программы арт-терапии (Великобритания)

В Великобритании активно развиваются программы арт-терапии, направленные на улучшение психоэмоционального состояния пожилых людей. Эти программы включают в себя занятия живописью, музыкой, театром и другими видами искусства. Исследования показывают, что участие в таких мероприятиях способствует снижению уровня стресса и депрессии, а также улучшает когнитивные функции. Примеры успешных инициатив включают проекты, реализуемые в домах престарелых и центрах для пожилых людей, где проводятся регулярные занятия и выставки.

2.2. Программы межпоколенческого взаимодействия (Канада)

Канада является примером страны, где активно развиваются программы межпоколенческого взаимодействия. Эти программы направлены на создание связей между пожилыми людьми и молодежью, что способствует обмену опытом и знаниями. В рамках таких инициатив проводятся совместные культурные мероприятия, мастер-классы и волонтерские проекты. Это не

только помогает пожилым людям оставаться активными, но и способствует формированию уважения и понимания между поколениями.

Программа "Art for Life" (Искусство для жизни) предлагает занятия по живописи, театру и музыке, позволяя пожилым людям развивать свои творческие навыки и находить новые увлечения. Канадские фестивали и выставки предлагают специальные скидки и мероприятия, ориентированные на пожилых людей, что делает культурную жизнь более доступной.

2.3. Программа "Kultur och Fritid" (Культура и досуг) (Швеция).

В Швеции местные муниципалитеты создают и поддерживают программы, которые предоставляют пожилым людям доступ к культурным и художественным мероприятиям. Шведские пенсионеры могут участвовать в театрализованных постановках, художественных выставках и экскурсиях. Правительство Швеции также внедряет программы по поддержке психического здоровья пожилых людей, предлагая творческие мастерские и занятия, связанные с искусством и ремеслом.

2.4. Программа "Silver Songs" (Серебряные песни) Финляндия

Финляндия разрабатывает программы, нацеленные на культурное обогащение старшего поколения через музыку и пение. Проекты "Silver Songs" включают хоровое пение, музыкальные мастерские и концерты для пожилых людей, способствуя социальной интеграции и обмену опытом. Программы помогают не только улучшить эмоциональное состояние пожилых людей, но и поддерживают их физическую активность.

3. Инновационные подходы и технологии

3.1. Использование цифровых технологий (Австралия)

Австралия активно внедряет цифровые технологии в культурно-досуговую деятельность для пожилых людей. Программы, такие как «Tech Savvy Seniors», обучают пожилых людей использованию современных технологий, что позволяет им участвовать в онлайн-мероприятиях, вебинарах и социальных сетях. Это не только способствует социальной интеграции, но и

помогает пожилым людям оставаться в курсе современных тенденций и поддерживать связь с близкими.

3.2. Программы здоровья и благополучия (Новая Зеландия)

В Новой Зеландии разработаны программы, направленные на здоровье и благополучие пожилых людей, которые включают в себя физическую активность, правильное питание и психоэмоциональную поддержку. Эти программы часто реализуются в рамках культурных мероприятий, таких как фестивали, выставки и спортивные соревнования. Участие в таких мероприятиях способствует не только физическому, но и психоэмоциональному благополучию пожилых людей.

3.3 Смарт-технологии (США)

В Соединенных Штатах многие организации используют смарт-технологии для улучшения доступа пожилых людей к культурным мероприятиям. Это включает в себя:

- Мобильные приложения для планирования досуга и культурных мероприятий. Они предоставляют информацию о событиях, позволяя пользователям быстро зарегистрироваться.

- Виртуальная реальность, которая предлагает пожилым людям возможность "посетить" музеи, художественные выставки или даже путешествовать по миру прямо из дома, что особенно полезно для тех, кто имеет ограничения по передвижению.

3.4. Телемедицина и онлайн-курсы (Канада)

Канада активно развивает телемедицинские инициативы и онлайн-курсы, что особенно актуально для пожилых людей. Применяемые подходы включают:

- Онлайн-занятия по искусству, музыке и даже фитнесу. Например, пожилые люди могут участвовать в интернет-классах по живописи, ремеслам или хореографии.

- Платформы для проведения виртуальных мероприятий, включая вебинары и онлайн-выставки, где пожилые люди могут общаться и участвовать в культурных действиях, оставаясь на связи с другими участниками.

3.5. Искусственный интеллект (Япония)

В Японии искусственный интеллект активно используется в культурно-досуговой деятельности для пожилых людей:

- Персонализированные рекомендации для участия в культурных мероприятиях на основе интересов и здоровья пользователей.

- Замена традиционных методик обучения на более адаптивные, которые используют AI для создания индивидуальных образовательных программ для пожилых людей.

3.6. Кросс-культурные обмены (Финляндия)

Финляндия проводит программы кросс-культурного обмена, направленные на знакомства пожилых людей с культурой других народов и стран:

- Международные культурные фестивали, на которых пожилые люди могут взаимодействовать с представителями разных стран, участвовать в мастер-классах и презентациях.

- Программы "Глобальные друзья", соединяющие пожилых людей с молодежью из других стран, что способствует межпоколенческому общению и обмену культурным опытом через цифровые платформы [52-58].

4. Влияние культурно-досуговой деятельности на здоровье пожилых людей

4.1. Психоэмоциональное благополучие

Исследования показывают, что участие в культурно-досуговых мероприятиях положительно сказывается на психоэмоциональном благополучии пожилых людей. В странах, где успешно внедрены программы активного участия пожилых людей, отмечено снижение уровня тревожности,

депрессии и чувства одиночества. Например, в Норвегии была проведена серия исследований, которые продемонстрировали, что регулярное участие в культурных мероприятиях способствует улучшению настроения и общего уровня удовлетворенности жизнью среди пожилых граждан [22].

4.2. Физическая активность и здоровье

Культурно-досуговая деятельность также имеет значительное влияние на физическое состояние пожилых людей. Множество программ, разработанных в разных странах, включают физические активности, подходящие для пожилых участников. Например, в Швеции проводятся регулярные занятия по легкому фитнесу и танцам, которые способствуют улучшению физической восприимчивости и общефизической подготовки. Пожилые люди, активно участвующие в таких мероприятиях, показывают лучшие результаты по показателям кардио-респираторного здоровья и более высокую жизнедеятельность в повседневной жизни [39].

4.3. Социальная интеграция и взаимодействие

Социальная интеграция — ключевой аспект в жизни пожилых людей. Как показывают примеры из Канады и Австралии, программы, направленные на межпоколенческое взаимодействие и волонтерство, не только способствуют улучшению социального окружения, но и помогают молодым людям преодолеть стереотипы, связанные с пожилыми людьми. Эти инициативы создают мероприятия, которые шифруют как культурные, так и досуговые формы, что дает возможность пожилым участникам иметь социальную сеть и поддержку, что особенно важно в условиях изоляции, возникшей во время пандемии COVID-19.

Модели культурно-досуговой деятельности для пожилых людей показывают, насколько важен активный образ жизни и социальное общество для их благополучия. В этом контексте Япония является одной из стран с самым высоким уровнем старения населения, что делает изучение её практик в области поддержки пожилых людей особенно актуальным. Японский опыт в

сфере культурно-досуговой деятельности предоставляет ценные уроки, как можно организовать эффективные программы, направленные на поддержание здоровья и активного образа жизни пожилых людей. Рассмотрим несколько моделей, реализуемых в Японии:

1. Модель "Community Centers"

В Японии существуют «Центры общественных объединений» (Community Centers), которые являются ключевым элементом культурно-досуговой деятельности для пожилых людей. Эти центры предлагают разнообразные программы, включая занятия физической активностью, образовательные курсы, художественные мастерские и культурные мероприятия. Они создают пространство для общения и взаимодействия, что играет важную роль в снижении чувства одиночества и изоляции. Пожилые люди могут активно участвовать в жизни сообщества, что способствует улучшению их психоэмоционального состояния.

2. Программы активного старения

Японское правительство активно поддерживает инициативы, связанные с "активным старением". Эти программы стимулируют пожилых граждан к регулярной физической активности, участию в культурных мероприятиях и образовательных курсах. Программа «Silver Human Resources Center» предоставляет пожилым людям возможность работать в качестве волонтеров, что способствует социальной интеграции и формированию активной жизненной позиции. Пожилые люди могут участвовать в различных местных инициативах, что способствует улучшению их здоровья и психоэмоционального состояния.

3. Арт-терапия и культурные развлечения

В Японии также широко применяется арт-терапия для пожилых людей. Мастерские по рисованию, керамике, музыке и другим видам искусств не только развивают творческие способности участников, но и помогают им выражать свои эмоции и чувства. В некоторых областях проводятся

специальные выставки работ пожилых художников, что создает условия для социальной интеграции и повышения самооценки участников.

4. Программа "Ikigai"

Концепция "икогай", что переводится как «причина для жизни», стала основой для многих программ, направленных на пожилых людей в Японии. Программы «Ikigai» фокусируются на поиске смыслов жизни и интересов, что способствует улучшению психического здоровья. Эта концепция включает в себя идею достижения гармонии между тем, что человек любит, что он умеет делать, что нужно миру, и что может принести ему доход [52]. Программа «Ikigai» направлена на то, чтобы помочь людям лучше понять свои стремления, ценности и внутренние мотивы, что способствует улучшению общего качества жизни и повышению удовлетворенности.

Вот несколько важных аспектов, которые подчеркивают значение программы:

1. Повышение удовлетворенности жизнью: Участники программы учатся распознавать свои истинные желания и стремления, что, в свою очередь, способствует повышению общей удовлетворенности жизнью [56].

2. Устойчивость к стрессу: Поняв, какой смысл они вкладывают в свои действия, люди становятся более устойчивыми к жизненным стрессам и вызовам (Kamisaka, 2020). Участие в программе помогает сформировать позитивный взгляд на жизнь, что является важным фактором для психоэмоционального благополучия.

3. Социальные связи: Программа способствует развитию социальных связей и взаимодействия между участниками, что равнозначно построению сообщества единомышленников [51]. Общение и совместное обсуждение своих целей создают атмосферу поддержки и взаимопомощи.

Они помогают пожилым людям определить свои увлечения и заниматься ими, вводя разнообразие в их повседневную жизнь. Это может

быть участие в культурных мероприятиях, волонтерских проектах или хобби, что способствует социализации и улучшению качества жизни.

5. Онлайн-инициативы и цифровые технологии

С учетом возрастающего числа пожилых граждан, ограничивающих свою мобильность, Япония активно внедряет технологии для обеспечения доступа к культурным и образовательным программам. Многие центры теперь предлагают занятия в режиме онлайн, что позволяет пожилым людям участвовать в мероприятиях, не выходя из дома. Это особенно актуально в условиях пандемии COVID-19, когда физическое присутствие стало затруднительным. Онлайн-платформы позволяют поддерживать социальные связи и делиться опытом, что важно для сохранения психоэмоционального здоровья.

В Японии уже были рассмотрены успешные практики, ориентированные на поддержание активности и здоровья пожилых людей. Китай, в свою очередь, предлагает свои уникальные подходы и решения, которые также могут быть полезны для других стран. В Китае государственные и местные власти активно поддерживают программы, направленные на вовлечение пожилых граждан в культурно-досуговую деятельность, признавая её важность для физического и психоэмоционального благополучия.

Китайская модель включает в себя создание культурных центров и общественных залов, где пожилые люди могут участвовать в различных мероприятиях, таких как танцы, каллиграфия, занятия традиционной китайской медициной и даже мастер-классы по приготовлению пищи. Эти программы не просто способствуют повышению уровня физической активности, но и укрепляют социальные связи среди участников, создавая атмосферу поддержки и взаимопомощи.

Кроме того, в рамках государственной программы "Стареющее общество" активно продвигаются инициативы, направленные на взаимодействие с молодежью и межпоколенческое сотрудничество.

Например, вовлечение студентов и волонтеров в культурные мероприятия для пожилых людей способствует не только обмену опытом, но и расширению социальных связей, что в свою очередь способствует созданию более инклюзивной и поддерживающей среды. Похожим образом, как и в Японии, в Китае акцентируется внимание на создании дружелюбной атмосферой в культурных учреждениях, что позволяет пожилым людям чувствовать себя более вовлеченными в общественную жизнь.

В Китае также развиваются центры для пожилых людей, где предлагаются различные культурные и досуговые программы, включая занятия по искусству, театральные постановки и курсы по изучению новых технологий. Эти программы не только способствуют активному участию пожилых людей в жизни общества, но и помогают им поддерживать физическое и психическое здоровье. Более того, много внимания уделяется интеграции традиционных китайских культурных ценностей, таких как уважение к старшим, что помогает создать в обществе более положительный взгляд на старение.

Анализ китайского опыта в организации культурно-досуговой деятельности для пожилых людей показывает, что эффективные программы требуют учета как культурных особенностей, так и социальных потребностей, что делает их особенно актуальными для реализации в современных условиях.

В Китае также происходит активное развитие технологий, которые играют важную роль в культурно-досуговой деятельности. Пожилые люди могут пользоваться онлайн-платформами для участия в виртуальных культурных мероприятиях, таких как онлайн-курсы, выставки и лекции, что значительно расширяет их возможности для культурного обогащения и социализации. Эти цифровые инициативы позволяют преодолеть барьеры физической изоляции, особенно в условиях, ограничения доступа к традиционным форматам [35].

Еще одним важным аспектом является использование традиционных китайских искусств, таких как каллиграфия, живопись и театр, в культурных программах для пожилых людей. Эти виды деятельности не только сохраняют культурное наследие, но и предоставляют пожилым людям возможность самовыражения и творческого общения. В некоторых регионах создаются клубы по интересам, где пожилые люди могут собираться для совместного занятия творчеством, обмена знаниями и формирования новых социальных связей.

Китай придает большое значение разработке политики по поддержке активного старения, которая включает в себя не только культурные мероприятия, но и физическую активность, спорт и занятия оздоровительной гимнастикой, такие как тайцзи и цигун. Эти практики помогают пожилым людям не только поддерживать физическую форму, но и улучшать эмоциональное состояние, что в свою очередь способствует укреплению их позиций в обществе.

Культурно-досуговая деятельность для пожилых людей в Китае представляет собой многоаспектный процесс, объединяющий традиционные ценности, современные технологии и социальное взаимодействие. Этот опыт может служить ценным источником вдохновения для других стран, стремящихся улучшить качество жизни пожилых людей и создать более инклюзивное общество [13].

Программы активного старения в Китае направлены на создание более поддерживающей и активной среды для пожилых людей в Китае, обеспечивая им возможности для социализации, получения знаний и участия в культурной жизни.

1. Национальная программа активного старения (разработана Государственным советом Китая).

Цель: Повышение качества жизни пожилых людей путем создания более здоровой и инклюзивной социальной среды, где пожилые люди могут участвовать в экономической, культурной и общественной жизни.

2. "Стареющее общество" (разработана Министерством гражданских дел Китая).

Цель: Поддержка социального обмена между поколениями, а также развитие инфраструктуры и сервисов для пожилых людей, включая медицинскую помощь и социальные услуги.

3. Программа "Здоровье 2030" (разработана Министерством здравоохранения Китая).

Цель: Улучшение здоровья пожилых людей через развитие программы физической активности, психологической поддержки и профилактики заболеваний.

4. Центры продленного ухода (разработано Местными правительственными органами с поддержкой Министерства гражданских дел).

Цель: Предоставление услуг ухода и поддержки пожилым людям, предлагая разнообразные культурные и образовательные программы, а также медицинскую помощь.

5. Волонтерская программа "Старший друг" (разработана Китайской ассоциацией волонтеров).

Цель: Содействие вовлечению молодежи в волонтерские проекты, которые направлены на взаимодействие и помощь пожилым людям, способствуя таким образом обмену знаний и опытом между поколениями.

6. Компьютерное обучение для пожилых людей (разработана Образовательными учреждениями и некоммерческими организациями).

Цель: Обучение пожилых людей использованию современных технологий, таких как компьютеры и смартфоны, для улучшения их взаимодействия с миром и доступа к информации.

7. Культурные центры (разработано местными правительственными учреждениями).

Цель: Создание клубов по интересам и проведение культурных мероприятий, включая чтение, искусство, музыку и театры, для вовлечения пожилых людей в культурную жизнь.

8. Программа "Межпоколенческое сотрудничество" (разработана Министерством образования).

Цель: Поддержка инициатив, направленных на взаимодействие студентов и пожилых людей в рамках образовательных мероприятий, что способствует укреплению связей между поколениями и взаимопониманию.

Можно ли адаптировать этот зарубежный опыт в России?

Адаптация зарубежного опыта в сфере культурно-досуговой деятельности для пожилых людей в России возможна и может принести значительные преимущества. Однако для успешной реализации необходимых программ и моделей следует учитывать несколько ключевых факторов, включая культурные особенности, социальные условия и специфику системы здравоохранения. Рассмотрим несколько аспектов, которые нужно учитывать при адаптации:

1. Разработка адаптированных программ

С учётом российского контекста, важно адаптировать зарубежные практики с учётом культурных особенностей и потребностей нашей страны. Это может включать в себя создание программ, которые будут учитывать интересы и предпочтения пожилых людей, а также специфику местной культуры и традиций. Например, создание художественных и культурных проектов, которые могут объединять пожилых людей, может включать в себя как местные традиции, так и современные формы искусства.

2. Поддержка на уровне местных сообществ

Для успешного внедрения культурно-досуговой деятельности для пожилых людей необходимо создавать поддержку на уровне местных

сообществ. Это может включать в себя сотрудничество между муниципальными учреждениями, неправительственными организациями и частными структурами. Объединение ресурсов и создание общественных инициатив помогут обеспечить доступность культурных мероприятий для пожилых граждан, а также обеспечить их активное вовлечение в жизнь местного сообщества.

3. Обучение и подготовка специалистов

Для обеспечения качественного сопровождения культурно-досуговой деятельности для пожилых людей необходимо повышение квалификации специалистов, работающих в данной области. Проведение тренингов и семинаров для социальных работников, организаторов культурных мероприятий и волонтеров поможет им осознать специфику работы с пожилыми людьми и оснастить необходимыми навыками. Это также создаст более чуткую и эффективную среду для пожилых граждан, что в свою очередь повысит качество жизни.

4. Использование цифровых технологий

Внедрение цифровых технологий в культуру и досуг пожилых людей может стать важным шагом для активизации их участия в жизни общества. Проведение онлайн-мероприятий и курсов, использование социальных сетей и мобильных приложений могут облегчить доступ к культурной информации и позволить пожилым людям взаимодействовать друг с другом, даже если они не могут участвовать в мероприятиях физически.

Анализ зарубежного опыта сопровождения культурно-досуговой деятельности для пожилых людей показывает, что успешные практики включают в себя активное вовлечение пожилых людей в социальную и культурную жизнь, использование инновационных технологий и межпоколенческое взаимодействие.

Изученные модели из различных стран, таких как Скандинавские страны, США, Великобритания, Канада, Австралия и Япония, представляют

собой многообразие подходов, которые способствуют социальной интеграции, физическому и психоэмоциональному здоровью пожилых людей.

Эти подходы могут быть адаптированы и внедрены в России, что позволит улучшить качество жизни пожилых людей и создать важную роль активного участия в культурной жизни для поддержания здоровья и благополучия этой категории граждан. Таким образом, переосмысление подходов к культурно-досуговой деятельности в России может стать значимым шагом на пути к активному и здоровому долголетию. Важно продолжать изучение и внедрение лучших практик, что будет способствовать активному и здоровому долголетию [3].

1. Инклюзивность и разнообразие программ. Наиболее успешные модели фокусируются на создании инклюзивной среды, которая учитывает потребности и интересы пожилых людей. Это включает в себя возможность выбора разных видов культурной, физической и образовательной активности, что позволяет пожилым людям активно участвовать в жизни своего сообщества.

2. Сильная связь между физической активностью и психическим благополучием. Программы, направленные на активное старение и вовлечение в физическую активность, показывают значительное улучшение здоровья и качества жизни. Физическая активность в сочетании с социальным взаимодействием способствует снижению уровня стресса, тревожности и депрессии у пожилых людей.

3. Использование технологий. Цифровые технологии и онлайн становятся важным инструментом для обеспечения доступа пожилых людей к культурным и образовательным ресурсам. Внедрение современных технологий, включая онлайн-платформы, позволит проводить виртуальные мероприятия и мастер-классы для пожилых людей, что особенно важно в условиях ограничения мобильности. Организация курсов по обучению пользованию смартфонами и интернетом может повысить степень

вовлеченности пожилых людей в культурную жизнь. Это позволяет им участвовать в мероприятиях, поддерживать социальные связи и обучаться новым навыкам, включая использование технологий.

4. Кросс-поколенческое взаимодействие. Программы, создающие возможности межпоколенческого взаимодействия, способствуют не только социальной интеграции пожилых людей, но и формированию уважительного отношения молодежи к старшему поколению. Примеры из Канады показывают, как взаимодействие между поколениями обогащает как молодых людей, так и пожилых. Создание программ с участием молодежи поощряющие взаимодействие между пожилыми людьми и молодежью, что может способствовать обмену знаниями и дружбе между поколениями.

5. Арт-терапия. Креативные подходы, такие как арт-терапия, становятся важной частью культурно-досуговой деятельности, повышая качество жизни и позволяя пожилым людям выразить свои чувства и эмоции. Это также способствует восстановлению социальной активности и самооценки.

Адаптация зарубежного опыта культурно-досуговой деятельности для пожилых людей в России требует проведения комплексной работы с учетом местных реалий. Программы, разработанные с учетом вышеуказанных аспектов, могут существенно улучшить качество жизни пожилых граждан, способствуя их социальной интеграции и активному образу жизни. Это может способствовать созданию более дружелюбного и инклюзивного общества для всех возрастов. Опыт работы с людьми пожилого возраста можно отметить что и за рубежом культурно-досуговая деятельность является ключевым фактором в поддержании активного и качественного старения. Применение успешных практик из других стран в российском контексте может способствовать улучшению условий жизни пожилых людей и созданию более заботливого общества, в котором они смогут продолжать активно участвовать в жизни и реализовывать свои интересы и возможности [46].

Выводы по первой главе

Культурно-досуговая деятельность включает в себя разнообразные формы активности, направленные на удовлетворение культурных, образовательных и развлекательных потребностей. Для пожилых людей участие в этой деятельности становится важным фактором в их социальной жизни, способствуя не только укреплению здоровья, но и улучшению качества жизни. Ключевыми аспектами являются снижение уровня одиночества, развитие социальной активности и поддержание душевного равновесия. Здоровьесберегающие технологии, такие как адаптивные физические нагрузки, арт-терапия и культурные мероприятия, не только способствуют поддержанию физической формы, но и помогают предотвратить возрастные заболевания.

Заботясь о пожилых людях, важно понимать их уникальные потребности и интересы, которые могут существенно отличаться от молодежной аудитории. Применение здоровьесберегающих технологий в контексте культурно-досуговой деятельности должно учитывать физические ограничения и психологические аспекты, такие как уровень стресса и потребность в социализации. Например, мероприятия должны быть адаптированы под различные физические возможности участников, включая занятия низкой интенсивности, групповые занятия и индивидуальный подход. Также важно обеспечивать эмоциональную поддержку, устраивая мероприятия, способствующие развитию личных интересов, что в конечном счёте приводит к повышению уровня удовлетворенности жизнью и укреплению мотивации к активному участию в культурных событиях.

Изучение зарубежных практик показывает, что успешная организация культурно-досуговой деятельности для пожилых людей требует комплексного подхода. Важным аспектом этого подхода является учет культурных различий, которые обуславливают необходимость адаптации лучших международных практик. Например, в зарубежных странах особое внимание

уделяется созданию дружелюбной и поддерживающей атмосферы, что повышает уровень участия пожилых людей в культурной жизни. Это может включать в себя использование волонтеров для помощи пожилым людям, организацию совместных мероприятий, где они могут общаться и обмениваться опытом, а также предоставление доступа к разнообразным формам досуга и искусства, соответствующим их интересам и потребностям. Как показывает практика, именно такие усилия способствуют повышению качества жизни пожилых людей и укреплению их социальной связи с сообществом.

В целом, культурно-досуговая деятельность, основанная на принципах здоровьесбережения, представляет собой мощный инструмент для улучшения качества жизни пожилых людей.

Глава II. Организация опытно экспериментальной работы по разработке и внедрению программы «Путь к здоровью» на основе здоровьесберегающих технологий для людей пожилого возраста.

2.1 Разработка программы «Путь к здоровью»

Задачи данной работы выявили необходимость использования определенных методов исследования, способствующих решению проблем на основе комплексного подхода, что наиболее эффективно соответствует современным требованиям.

Разработка программы «Путь к здоровью» была начата в ответ на актуальные потребности и вызовы, с которыми сталкиваются пожилые люди. Эта программа была создана с учетом возрастающей значимости активного долголетия и стремления поддерживать физическое, психоэмоциональное здоровье и социальную активность пожилых граждан.

Одной из ключевых особенностей разработки программы стало использование методов исследования, позволяющих выявить реальные потребности целевой аудитории. Мы провели комплексный анализ, опираясь на мнения и ожидания самих пожилых людей, и специалистов, работающих в сфере социального обслуживания.

Программа «Путь к здоровью» направлена на людей пожилого возраста (60 лет и старше), проживающих в поселке Дрокино. Она будет реализована на базе МУК «Дрокинского СДК», что важно, поскольку дом культуры уже имеет опыт в организации мероприятий для данной группы населения. Сотрудники Дома культуры знакомы с потребностями и интересами пожилых людей, что позволяет создавать увлекательные и разнообразные мероприятия, способствующие вовлечению участников.

На базе «Дрокинского СДК» мы намерены создать комфортное пространство, где пожилые люди смогут не только заниматься физической активностью, но и развивать свой творческий потенциал. Программа включает занятия по адаптивной физкультуре, которые помогут укрепить здоровье

участников, а также предоставить возможность для участия в мастер-классах, творческих занятиях, концертах и культурно-массовых мероприятиях.

Помимо физического здоровья, особое внимание мы уделим социальным аспектам. Досуг, организуемый в Доме культуры, будет сосредоточен на развитии общения и взаимодействия между участниками, что поможет справиться с чувством одиночества и изоляции. Организация самодеятельных творческих коллективов и проведение мероприятий, направленных на укрепление социальных связей, создадут поддерживающую атмосферу и позволят участникам программ находить новые дружеские связи.

Мы уверены, что программа «Путь к здоровью» станет значимым шагом на пути к улучшению качества жизни пожилых людей. Основываясь на опыте и ресурсах Дома культуры, мы сможем не только укрепить здоровье и активизировать социальную жизнь участников, но и создать условия для полноценного участия пожилых граждан в культурной жизни сообщества.

Программа культурно-досуговой деятельности для людей пожилого возраста с учетом их индивидуальных особенностей может включать следующие основные элементы:

1. Диагностика и оценка индивидуальных потребностей, интересов и возможностей пожилых людей:

- Анкетирование, беседы, наблюдение для выявления предпочтений в сфере культурно-досуговой деятельности.

- Оценка состояния здоровья, физических, когнитивных и социальных функций.

- Определение ограничений и рисков, связанных со здоровьем.

2. Разработка индивидуальных/групповых планов культурно-досуговой деятельности:

- Подбор форм, методов и содержания досуговой деятельности с учетом выявленных интересов и возможностей.

- Объединение здоровьесберегающих технологий (адаптивная физкультура, арт-терапия, сенсорная стимуляция и др.).

- Определение оптимальной продолжительности, периодичности и режима занятий [33].

3. Реализация программы культурно-досуговой деятельности:

- Физкультурно-оздоровительные занятия (гимнастика, танцы, скандинавская ходьба и пр.) [32].

- Творческие мастерские (рисование, лепка, резьба по дереву и др.).

- Познавательные, развивающие и развлекательные мероприятия (лекции, экскурсии, игры, концерты).

- Клубная деятельность по интересам (литературный, музыкальный, театральные клубы и пр.).

4. Мониторинг и оценка эффективности:

- Регулярная диагностика физического, психологического и социального состояния участников.

- Анализ изменений в удовлетворенности, активности, качестве жизни пожилых людей.

- Корректировка программы на основе полученных результатов.

Ключевым аспектом такой программы является ее индивидуализация и объединение здоровьесберегающих компонентов, что позволяет максимально учитывать особенности и потребности пожилых людей в сфере культурно-досуговой деятельности.

Программа культурно-досуговой деятельности для людей пожилого возраста на базе дома культуры может включать следующие основные направления:

1. Физкультурно-оздоровительное направление:

- Организация адаптивной физкультуры (гимнастика, танцы, скандинавская ходьба и пр.) с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

- Проведение занятий, направленных на поддержание и улучшение физической формы, гибкости, координации движений.

- Привлечение специалистов (инструкторов ЛФК, физиотерапевтов) для контроля и коррекции физической активности [30-31].

2. Творческо-развивающее направление:

- Организация творческих мастерских (изобразительное искусство, декоративно-прикладное творчество, рукоделие).

- Проведение занятий по развитию когнитивных функций (Memory-тренинги, логические игры, интеллектуальные викторины).

- Создание самодеятельных коллективов (хоровые, театральные, вокальные студии).

3. Досугово-развлекательное направление:

- Организация культурно-массовых мероприятий (концерты, выставки, праздники).

- Проведение познавательных и развлекательных программ (лекции, экскурсии, тематические вечера).

- Клубная деятельность по интересам (литературные, музыкальные, туристические клубы).

4. Психолого-консультативное направление:

- Проведение групповых и индивидуальных психологических консультаций.

- Организация занятий по арт-терапии, сенсорной интеграции, музыкотерапии.

- Обучение методикам саморегуляции, повышения стрессоустойчивости и качества жизни [15].

5. Социально-адаптационное направление:

- Содействие в решении социально-бытовых вопросов, организация помощи.

- Содействие в установлении социальных связей, профилактика одиночества.
- Сотрудничество с социальными службами, волонтерами, родственниками.

Ключевым аспектом данной программы является комплексный подход, сочетающий оздоровительные, творческие, познавательные и социальные мероприятия, что позволяет максимально полно удовлетворять разнообразные потребности людей пожилого возраста [2].

Программа "Путь к здоровью" для людей пожилого возраста на базе Муниципального учреждения культуры «Дрокинского сельского дома культуры»

Цель программы: Содействие укреплению здоровья, повышению физической и социальной активности людей пожилого возраста посредством организации комплексной культурно-досуговой деятельности на основе здоровьесберегающих технологий.

Целевая группа: Люди пожилого возраста (60 лет и старше), проживающие в с. Дрокино, в количестве 52 человек.

Задачи программы:

1. Провести диагностику физического, психологического и социального состояния участников.
2. Разработать и реализовать индивидуальные/групповые планы культурно-досуговой деятельности с интеграцией здоровьесберегающих технологий.
3. Организовать систематические занятия по адаптивной физкультуре, творческие мастерские и познавательные мероприятия.
4. Обеспечить психолого-консультативную поддержку и содействие в социальной адаптации участников.
5. Осуществлять мониторинг эффективности программы и вносить необходимые коррективы.

Основные направления и виды деятельности:

1. Физкультурно-оздоровительное направление:

- Занятия адаптивной физкультурой (гимнастика, танцы, скандинавская ходьба)

- Консультации инструкторов ЛФК

2. Творческо-развивающее направление:

- Творческие мастерские (рисование, лепка, вышивание)

- Занятия для развития мышления, такие как игры на развитие памяти и интеллектуальные викторины.

- Организация самостоятельных творческих коллективов

3. Досугово-развлекательное направление:

- Культурно-массовые мероприятия (концерты, выставки, праздники)

- Познавательные и развлекательные программы (лекции, экскурсии, вечера отдыха)

- Клубная деятельность по интересам (литературный, музыкальный, туристический клубы)

4. Психолого-консультативное направление:

- Индивидуальные и групповые психологические консультации

- Занятия по арт-терапии, сенсорной интеграции, музыкотерапии

- Обучение методикам саморегуляции, повышения стрессоустойчивости

5. Социально-адаптационное направление:

- Содействие в решении социально-бытовых вопросов

- Организация помощи и поддержки

- Содействие в установлении социальных связей, профилактика одиночества

Ожидаемые результаты:

- Улучшение физического и психологического состояния участников

- Повышение уровня физической активности и социальной вовлеченности

- Улучшение качества жизни и удовлетворенности пожилых людей
- Расширение круга общения, профилактика социальной изоляции

Команда программы:

- Руководитель Дома культуры
- Специалисты по адаптивной физкультуре (инструктор ЛФК)
- Педагоги дополнительного образования (изобразительное искусство, декоративно-прикладное творчество)
- Психолог
- Социальный работник
- Волонтеры

Этапы реализации программы:

Реализация программы «Путь к здоровью» на базе МУК «Дрокинского СДК», была организована по четко определенным этапам, что позволило выполнить все задачи с максимальной эффективностью и вовлеченностью участников. Ниже представлены ключевые этапы выполнения программы:

1. Подготовительный этап (1 месяц)

На начальном этапе была проведена подробная подготовка для обеспечения успешного старта программы:

- В рамках реализации программы была сформирована команда высококвалифицированных специалистов, включающая тренеров по лечебной физкультуре, организаторов мероприятий, социальных работников и волонтеров. Организаторы мероприятий, которые непосредственно являются работниками Дома культуры, уже имели опыт участия в предыдущих мероприятиях и успешно интегрировались в новую программу, что способствовало созданию единой и сплоченной группы.

Такой многопрофильный состав команды позволяет эффективно работать с пожилыми людьми, обеспечивая индивидуальный подход к каждому участнику. Тренеры ЛФК разрабатывают физические нагрузки, соответствующие потребностям и возможностям участников, в то время как

работники Дома культуры создают разнообразную и интересную программу активностей, включая мастер-классы, концерты и праздничные мероприятия. Социальные работники и волонтеры обеспечивают эмоциональную поддержку и помогают в налаживании социальных связей, вовлекая участников в общение и совместную деятельность.

Кроме того, объединение специалистов из разных областей позволяет проводить мероприятия на высоком уровне, учитывая как физические, так и социальные потребности пожилых людей. Это формирует гармоничную и поддерживающую среду, способствующую общему благополучию участников программы. Таким образом, формирование такой команды не только усиливает эффективность программы, но и создает условия для всестороннего развития и активной жизни пожилых граждан.

- Изучение целевой группы и первичная диагностика проводились с целью разработки программы. Для этого нами было проведено анкетирование (Приложение А) 52 человек пожилого возраста из села Дрокино, которые посещали Дом культуры на проводимые мероприятия и концерты. В результате данной оценки потребностей и интересов участников с помощью анкетирования и индивидуальных собеседований были выявлены особенности и предпочтения целевой аудитории.

На основе представленной анкеты для участников программы «Путь к здоровью» можно сформулировать результаты, подтверждающие целесообразность создания данной программы, предположительно используя следующие ключевые наблюдения:

1. Возраст участников:

- 60-65 лет: 50%

- 66-70 лет: 35%

- 71-75 лет: 10%

- 76-80 лет: 5%

Высокий процент участников в группе 60-70 лет подтверждает актуальность программы для данной возрастной категории.

2. Пол участников:

- Мужской: 20%
- Женский: 80%

Программа ориентирована на различные потребности участников обоих полов, при этом значительное представительство женщин требует дополнительных предложений для повышения их вовлеченности.

3. Уровень физической активности до участия в программе:

- Низкий: 50%
- Средний: 30%
- Высокий: 20%

Большинство участников имели низкий или средний уровень физической активности, что подчеркивает необходимость программы «Путь к здоровью» для повышения активности пожилых людей.

4. Оценка физической формы на момент начала программы:

- Отличная: 10%
- Хорошая: 30%
- Удовлетворительная: 40%
- Плохая: 20%

Значительная доля участников (60%) стартует с оценкой своей физической формы как удовлетворительной или плохой, что свидетельствует о необходимости активного вмешательства.

5. Оценка физической формы после участия в программе:

- Отличная: 20%
- Хорошая: 40%
- Удовлетворительная: 30%
- Плохая: 10%

После программы наблюдается улучшение физической формы, что подтверждает эффективность организованных мероприятий.

6. Удовлетворенность физическими мероприятиями:

- Очень удовлетворен(а): 50%
- Удовлетворен(а): 30%
- Не удовлетворен(а): 15%
- Совершенно не удовлетворен(а): 5%

Высокий уровень удовлетворенности физическими мероприятиями указывает на успешную реализацию программных мероприятий.

7. Результаты физических занятий для здоровья:

- Значительное улучшение: 30%
- Незначительное улучшение: 50%
- Нет изменений: 15%
- Ухудшение: 5%

80% участников отметили улучшение здоровья, что становится весомым аргументом в пользу программы.

8. Оценка культурных мероприятий:

- Очень интересные: 40%
- Интересные: 35%
- Средние: 20%
- Неинтересные: 5%

Так же, как и физические мероприятия, культурные мероприятия вызвали положительные отзывы, что подтверждает важность их включения в программу.

9. Удовлетворенность общением и новыми знакомствами:

- Очень удовлетворен(а): 35%
- Удовлетворен(а): 45%
- Не удовлетворен(а): 15%
- Совершенно не удовлетворен(а): 5%

Участники программы высоко оценили общение, что подчеркивает значимость социального аспекта программы.

10. Эмоциональное состояние и уровень стресса:

- Эмоциональное состояние улучшилось: 65%
- Уровень стресса снизился: 55%

Позитивные изменения в эмоциональном состоянии и снижение уровня стресса подтверждают эффективность программы.

11. Рекомендации друзьям и знакомым:

- Определенно да: 60%
- Скорее да: 30%
- Нейтрально: 5%
- Скорее нет: 5%
- Определенно нет: 0%

Более 90% участников готовы рекомендовать программу, что свидетельствует о их удовлетворенности и целесообразности программы «Путь к здоровью»

Результаты исследования представлены на рисунках 1.

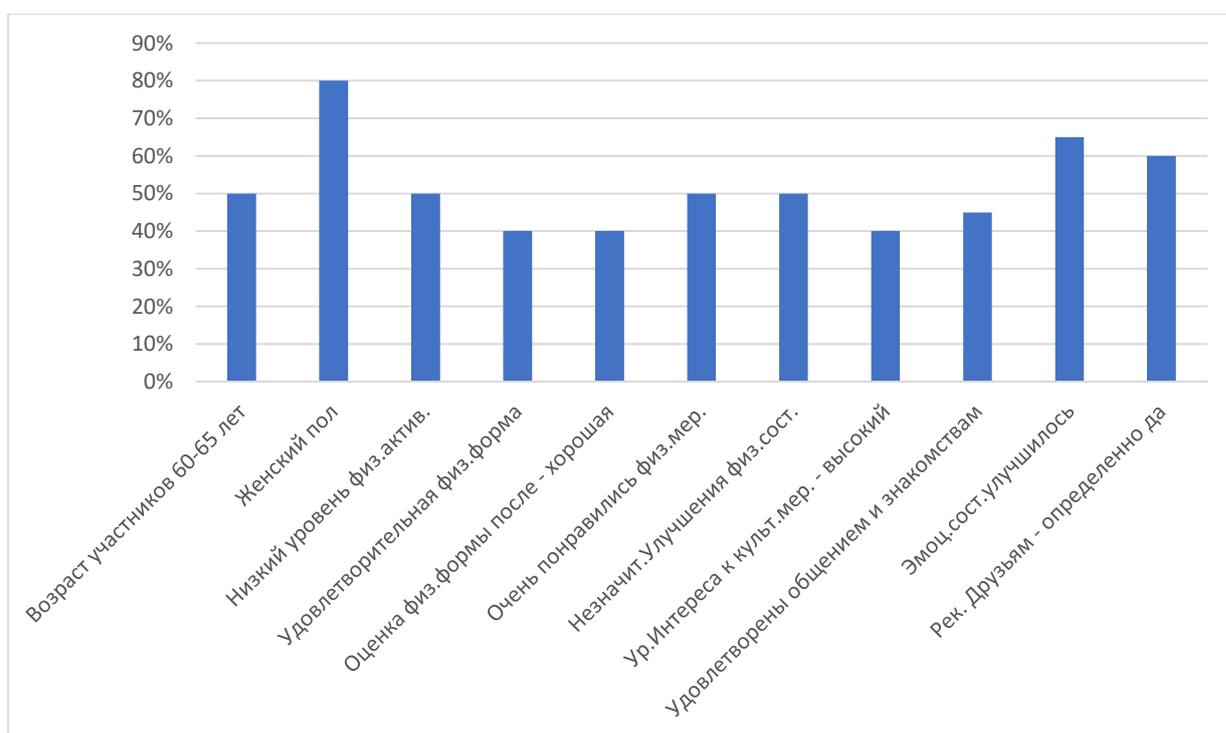


Рисунок 1 – статистически значимые результаты анкетирования

Эти данные стали основой для дальнейшей разработки программы «Путь к здоровью», позволяющей учитывать интересы участников и адаптировать культурно-досуговую деятельность в соответствии с их потребностями.

- Разработка индивидуальных и групповых планов культурно-досуговой деятельности: на основе полученной информации были созданы планы мероприятий, учитывающие интересы и потребности участников, что способствовало максимальному вовлечению.

- Подготовка необходимого оборудования, материалов и методических ресурсов: была организована закупка и подготовка всего необходимого для проведения мероприятий, включая спортивный инвентарь, художественные материалы и методические пособия.

2. Основной этап (12 месяцев)

Данный этап стал основополагающим для полноценного функционирования программы и включал в себя разнообразные направления деятельности:

- Физкультурно-оздоровительное направление:
 - Еженедельные занятия адаптивной физкультурой, что способствовало улучшению физического состояния участников.
 - Консультации инструкторов ЛФК, позволяющие обеспечить индивидуальный подход к каждому участнику.
 - Творческо-развивающее направление:
 - Занятия в творческих мастерских проводились 2-3 раза в неделю, что помогло развить творческий потенциал участников.
 - Проведение занятия для развития мышления раз в неделю способствовало улучшению умственных способностей и социальной активности.
 - Организация самодеятельных творческих коллективов создала возможности для самовыражения и формирования дружеской атмосферы.

- Досугово-развлекательное направление:
 - Проведение культурно-массовых мероприятий раз в месяц привнесло разнообразие и наполнило жизнь участников новыми впечатлениями.
 - Организация познавательных и развлекательных программ 2-3 раза в месяц помогла создать активное досуговое пространство.
 - Функционирование клубов по интересам 1-2 раза в неделю способствовало социализации и построению социальных связей.
- Психолого-консультативное направление:
 - Индивидуальные и групповые психологические консультации (по запросу) обеспечивали поддержку участникам в трудной ситуации.
 - Занятия по арт-терапии, сенсорной интеграции и музыкотерапии проводились 2 раза в месяц, что способствовало эмоциональному благополучию.
 - Обучающие семинары по методикам саморегуляции и повышения стрессоустойчивости проводились раз в квартал, что значительно помогло участникам справляться со стрессами.
- Социально-адаптационное направление:
 - Помощь в решении социально-бытовых вопросов осуществлялась по запросу, что позволяло улучшить качество жизни участников.
 - Организация социальной поддержки и сопровождения предоставляла необходимые ресурсы для интеграции участников в общество.
 - Содействие в установлении социальных связей помогло в профилактике одиночества и создании поддерживающего сообщества.

3. Заключительный этап (1 месяц)

Завершающий этап программы был сосредоточен на оценке ее успеха и планировании будущих шагов. Проведение итоговой диагностики участников программы. Оценка достигнутых результатов и изменений в состоянии участников позволила получить полное представление о результативности программы.

Оценка эффективности реализованных мероприятий. Применение методов качественной и количественной оценки дало возможность проанализировать успехи и выявить зоны для дальнейшего улучшения.

Подготовка отчетной документации. Составление отчета о проделанной работе способствовало систематизации полученной информации и результатов.

Планирование дальнейшего развития программы на основе анализа результатов были сформулированы рекомендации по дальнейшему улучшению и расширению программы.

Для успешной реализации программы были задействованы следующие ресурсы:

- Материально-техническое обеспечение: Использование помещений Дома культуры, а также необходимого оборудования и инвентаря для проведения мероприятий.

- Кадровое обеспечение: Команда специалистов Дома культуры, включая привлеченных экспертов и волонтеров, обеспечила высокий уровень организации мероприятий.

- Финансовое обеспечение: Программа финансировалась за счет средств местного бюджета, спонсорской помощи и грантов, что позволило обеспечить устойчивость и развитие всех направлений программы.

Благодаря четкому планированию и слаженной работе всех участников, программа «Путь к здоровью» достигла поставленных целей, значительно улучшила качество жизни пожилых людей с. Дрокино и создала активное, поддерживающее сообщество.

Таким образом, программа "Путь к здоровью" представляет комплексный подход к организации культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста с акцентом на здоровьесбережение, что позволит повысить их физическую, психологическую и социальную активность, а также качество жизни.

2.2. Организация культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста МБУК Емельяновского района Красноярского края «Емельяновский районный Дом культуры», филиал «Дркинский СДК»

*Если люди не научатся помогать друг другу,
то род человеческий исчезнет с лица земли.*

(Вальтер Скотт)

Одним из ключевых компонентов программы "Путь к здоровью" стала деятельность ансамбля "Вдохновение", действующего на базе МУК «Дрокинского СДК». Этот творческий коллектив не только обогатил культурную жизнь пожилых граждан, но и стал важным инструментом для социального общения и поддержки участников программы. Ансамбль "Вдохновение", предоставляет пожилым участникам пространство для самовыражения и творчества. В рамках этого коллектива пожилые люди могут не только развивать свои художественные и музыкальные таланты, но и налаживать новые связи, укрепляя межличностные отношения.

Ансамбль "Вдохновение" не только вдохновляет участников на творчество, создает уникальную атмосферу поддержки и единства. Взаимодействие с другими участниками коллектива помогает пожилым людям почувствовать свою значимость и ценность в группе. Совместная работа над музыкальными произведениями, участие в репетициях и концертах способствует развитию не только артистических навыков, но и навыков командной работы, что важно для укрепления социальных связей.

Кроме того, активное участие в ансамбле позволяет пожилым людям исследовать новые музыкальные стили и жанры, что открывает для них новые горизонты и возможности для самовыражения. Это не только приносит радость, но и способствует улучшению психоэмоционального состояния, поскольку творческая деятельность активно влияет на настроение и общее самочувствие.

Ансамбль "Вдохновение" также активно участвует в культурных мероприятиях на уровне поселка и региона, что дает его участникам возможность познакомиться с более широкой аудиторией и чувствовать свою причастность к жизни сообщества. Знакомство с новыми людьми и культурными традициями обогащает опыт участников и расширяет их кругозор.

Ансамбль "Вдохновение" играет важную роль в жизни пожилых людей, предлагая им не только возможность раскрытия своих талантов, но и обеспечивая важные социальные связи. Это взаимодействие помогает им не только лучше справляться с эмоциональными трудностями, но и активно участвовать в общественной жизни, чувствуя себя частью чего-то большего. Это подчеркивает необходимость создания и поддержки подобных инициатив в рамках программ, направленных на улучшение качества жизни пожилых граждан.

К сожалению, не все пенсионеры Емельяновского района имеют возможность реализовать свои способности и активно участвовать в общественной жизни. Многие из них полны энтузиазма, любознательные и стремятся к ярким впечатлениям и новым открытиям. Однако работа большинства сельских домов культуры направлена в первую очередь на молодежь, оставляя без внимания тех, кто уже на пенсии. Необходимы новые инициативы и программы, ориентированные на пожилых людей, которые помогут им быть вовлеченными в культурную и общественную жизнь, поддерживать активность и, в конечном счете, поднимать качество жизни в их золотые годы. Культурные запросы населения старшего возраста учитываются в меньшей степени. Поэтому, с целью содействия в решении психосоциальных проблем пожилого возраста был создан ансамбль для лиц пожилого возраста «Вдохновение» при МУК «Дрокинского СДК».

Работа ДК ориентирована на интересы пожилых людей и направлена на то, чтобы предоставить им возможность проводить время с удовольствием,

развивать новые увлечения и создавать условия для общения, а также удовлетворять культурные и просветительские потребности.

Такие инициативы открывают перед пожилыми людьми возможность участвовать в разнообразных и интересных событиях. Обычно ансамбль проводит репетиции два раз в неделю, однако мы стараемся организовывать встречи гораздо чаще, основываясь на пожеланиях самих пенсионеров. Частота и продолжительность встреч коллектива зависят от предпочтений участников. Задача ансамбля заключается в помощи пожилым людям в адаптации к жизни, преодолении одиночества и замкнутости, а также в создании пространства для общения по интересам и установления социальных связей.

Специалисты утверждают, что здоровье и досуг находятся в руках самого человека: активно и радостно жить можно в любом возрасте, если есть желание. Ключевым моментом является то, что обязанностью общества и специалистов в частности является предотвращение чувства отчуждения и ненужности у пожилых людей. Это возможно только в том случае, если окружить их заботой и теплом, предоставив возможность максимально реализовать свой духовный и интеллектуальный потенциал. Только творческий подход и инициатива специалистов делают жизнь пожилых людей более эмоционально насыщенной, повышают чувство самоуважения и уверенности в себе. О востребованности этой формы работы говорит тот факт, что, идя навстречу пожеланиям и потребностям населения, центры открывают в отдаленных населенных пунктах отделения дневного пребывания, что позволяет приблизить оздоровительные и социокультурные услуги к жителям этих поселений, но все это должно быть организовано с учетом их индивидуальных потребностей в социальных услугах.

Своим личным примером мы хотим показать, что дарить человеческое тепло и заботиться о пожилых людях нужно.

Возможно, откликнутся спонсоры, чтобы помочь пожилым людям. Может быть, кто-то выберет время и побывает на одном из мероприятий, которые запланированы для этой категории. Проект представляет большой интерес для сельских жителей, поскольку он нацелен на решение проблемы организации полноценной культурно - досуговой деятельности сельских жителей старшего возраста. Селяне ограничены в возможности посещения театров, музеев, художественных выставок, а театры тоже не едут в деревни из-за существующих транспортных и финансовых трудностей. Поэтому мы разработали данный социальный проект.

Цель проекта заключается в изучении и анализе форм и методов организации культурно-досуговой деятельности для людей пожилого возраста. В качестве объекта исследования выступают пожилые лица, участвующие в деятельности ансамбля «Вдохновение». Предметом анализа являются здоровья сберегающие технологии в сфере культурно-досуговой деятельности на примере МУК «Дрокинского СДК». В рамках проекта необходимо разработать критерии и изучить опыт данного учреждения в внедрении эффективных форм и методов, ориентированных на пожилых людей, а также выявить и обсудить преимущества их применения. Кроме того, проект предполагает определение перспектив распространения разработанных подходов. Место проведения исследования — село Дрокино, Емельяновский район, МУК «Дрокинский СДК».

Целевыми группами проекта являются сельские жители старшего возраста, увлечённые творческой деятельностью: пенсионеры, домохозяйки, работающие селяне.

Рабочая группа:

Фамилия, инициалы	Должность	Роль в проекте
Иваншина Н.А.	Директор	Решение административных вопросов, разработка программ мероприятий

Барикова Н.Г.	Художественный руководитель	Разработка концепций и оформления мероприятий
Асенов А.В.	Художественный руководитель	Звукового оформления мероприятий
Амельченко Н.В.	Социальный работник	Волонтер/ соорганизатор проекта

В рамках проекта было проведено анкетирование среди 52 жителей пожилого возраста с. Дрокино [Приложение Б]. Результаты исследования представлены на рисунках 2-5.

1.Какая проблемы общества сейчас наиболее актуальны?

- 1) Отношение к пожилым людям
- 2) Борьба с коррупцией
- 3) Рост цен
- 4) Не знаю

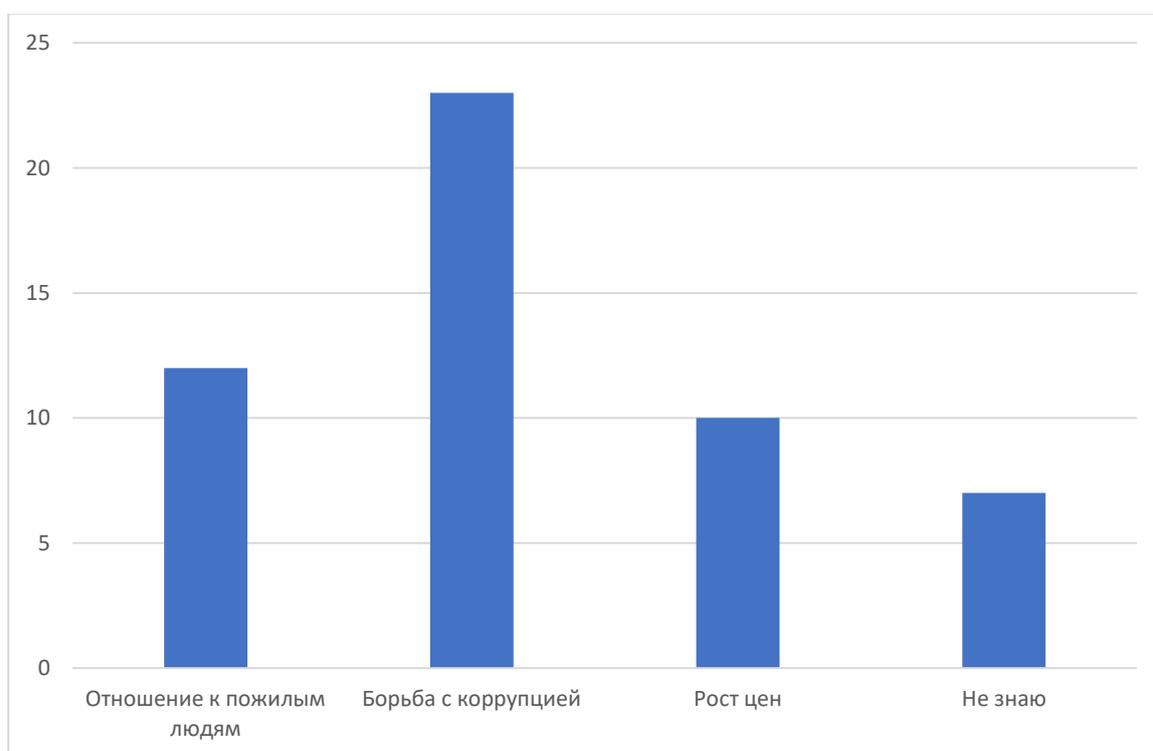


Рисунок 2. Результат анкетирования по вопросу проблем общества

2. В наших ли силах помочь пожилым людям?

- 1) Да
- 2) Нет
- 3) Не знаю

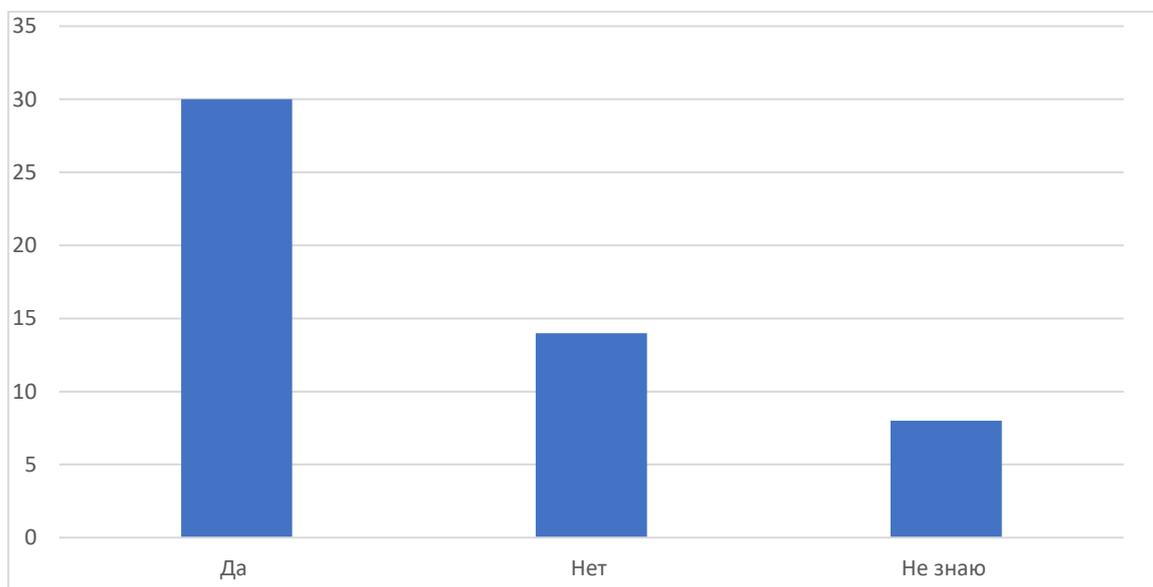


Рисунок 3. Результат анкетирования по вопросу помощи пожилым людям

3. Что нам нужно для реализации проекта?

- 1) Деньги
- 2) Чтобы каждый был заинтересован
- 3) Помощь жителей

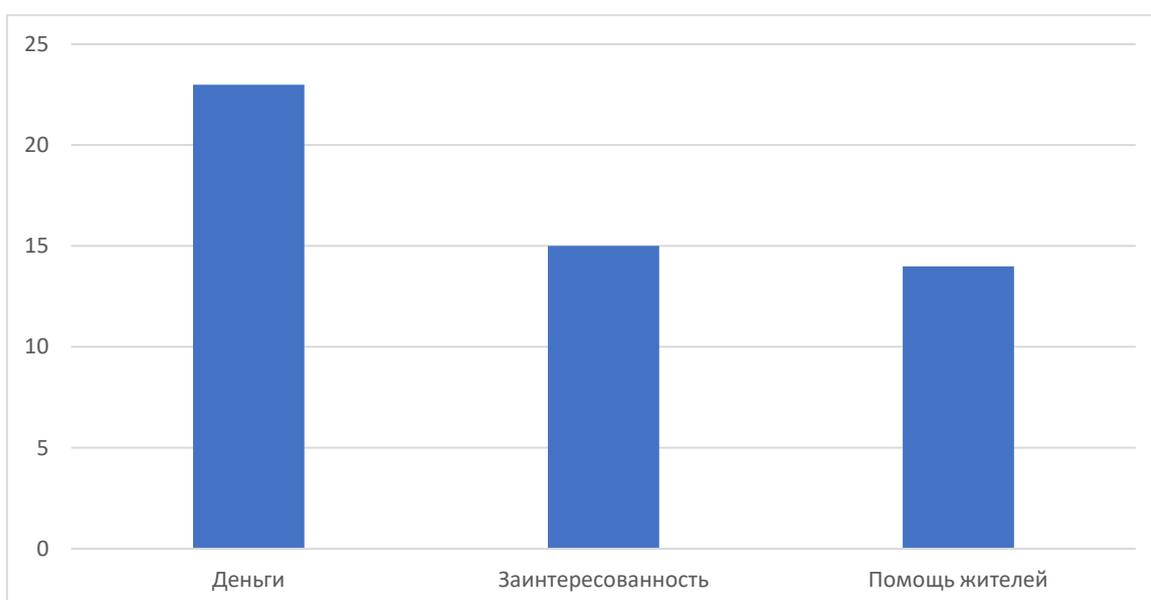


Рисунок 4. Результат анкетирования по вопросу нужд реализации программы

4. Чем вы можете помочь в реализации проекта?

- 1) Материально
- 2) Организация концертов
- 3) Проведение благотворительных акций

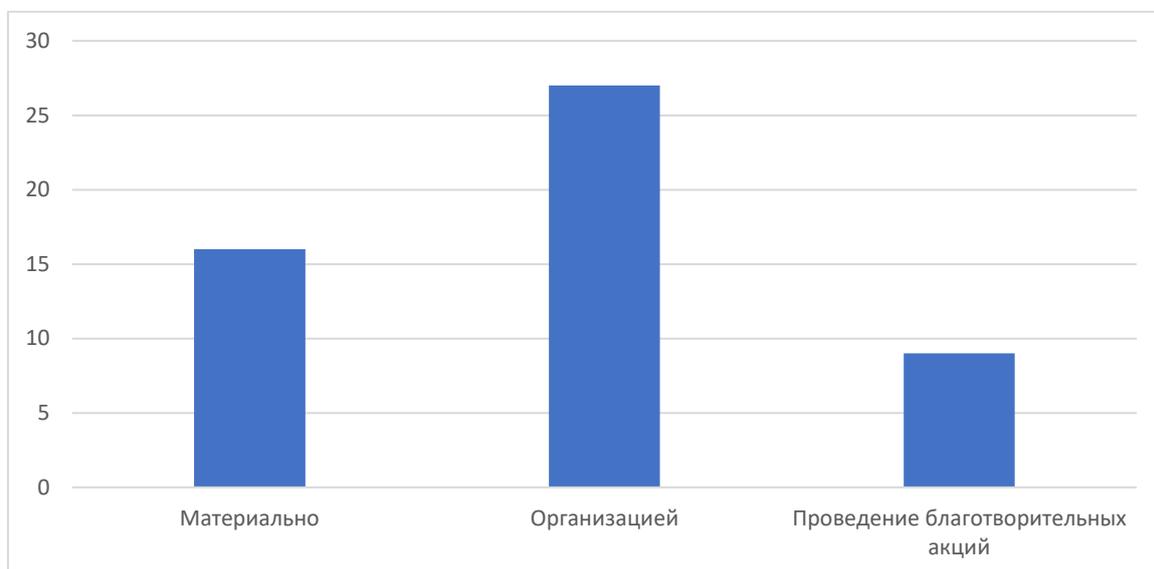


Рисунок 5. Результат анкетирования по вопросу помощи в реализации программы

Этапы работы над проектом:

1. Подготовительный этап (октябрь 2023г. – декабрь 2023г.):

- решение организационных вопросов;
- осуществление мониторинга;
- анкетирование;

2. Основной этап (декабрь 2023г. – сентябрь 2024г.):

- реализация проекта.

3. Итоговый этап (октябрь 2024г.):

- контроль и руководство;
- анализ работы.

1. Подготовительный этап работы над проектом

Данный этап займет 3 месяца (октябрь 2023-декабрь 2023 г) и включает в себя следующие мероприятия:

- решение организационных вопросов;

- осуществление мониторинга;
- анкетирование.

2. Основной этап

Реализация проекта:

1. Использование материально-технической базы МУК «Дрокинского СДК»

2. Организация совместных встреч, праздников, чаепитий, бесед, обучающих занятий.

3. Участие в торжественных мероприятиях МУК «Дрокинского СДК»

Был разработан следующие план мероприятий [Таблица 1]

Таблица 1

План-график мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Период проведения	Ответственный
1.	Разработка и тиражирование информационных листовок- анкет о реализуемом проекте	Октябрь	Амельченко Н.В.
2.	Проведение кастинга (прослушивания)	Октябрь- ноябрь	Асенов А.В.
3.	Написание сценариев и содержания выступлений, репетиции, изучение данных о целевых группах	В течение срока реализации	Барикова Н.Г.
4.	Месячник пожилого человека «В гармонии с возрастом»	В течение срока реализации	Иваншина Н.А. Барикова Н.Г. Аксенов А.В.
5.	Организация благотворительных акций и волонтерских рейдов «от Сердца к Сердцу» на оказание	В течение срока реализации	Иваншина Н.А. Барикова Н.Г.

	адресной помощи и психологической поддержки		
6.	Посиделки в день пожилого человека "Посиделки у самовара ко Дню Мудрости (пожилых)"	Октябрь	Иваншина Н.А. Барикова Н.Г. Асенов А.В. Амельченко Н.В.
7.	Подготовка к новомуднему концерту «Новогодние огни приглашают в сказку».	Ноябрь-декабрь	Иваншина Н.А. Барикова Н.Г. Асенов А.В. Амельченко Н.В.
8.	Новогодний бал-маскарад «Новогодние огни приглашают в сказку».	Декабрь	Иваншина Н.А. Барикова Н.Г. Асенов А.В. Амельченко Н.В.
9.	Танцевальный вечер «Рождественское чудо»	Январь	Барикова Н.Г. Асенов А.В.
10.	Подготовка к празднованию Масленицы	Январь-февраль	Иваншина Н.А. Барикова Н.Г. Асенов А.В. Амельченко Н.В.
11.	Масленичные гуляния	Февраль	Иваншина Н.А. Барикова Н.Г. Асенов А.В. Амельченко Н.В.
12.	«Песни давно минувших дней» посиделки для пенсионеров	Февраль	Барикова Н.Г. Асенов А.В.

13.	«Служу России» праздничный концерт, посвященный дню защитника Отечества	Февраль	Иваншина Н.А. Барикова Н.Г. Асенов А.В. Амельченко Н.В.
14.	«У мамы родные глаза», праздничный концерт, посвященный празднику 8 марта	Март	Иваншина Н.А. Барикова Н.Г. Асенов А.В. Амельченко Н.В.
15.	«Ярмарка смеха» представление в честь дня смеха	Апрель	Барикова Н.Г. Асенов А.В.
16.	Музыкальное мероприятие «Мелодия души»	Апрель	Барикова Н.Г. Асенов А.В.
17.	Подготовка к праздничному концерту, посвященному празднованию Дня Победы	Апрель-май	Иваншина Н.А. Барикова Н.Г. Асенов А.В. Амельченко Н.В.
18.	«День победы» концерт посвященному празднику, посиделки для пенсионеров	Май	Иваншина Н.А. Барикова Н.Г. Асенов А.В. Амельченко Н.В.
19.	«День России» праздничный концерт	Июнь	Иваншина Н.А. Барикова Н.Г. Асенов А.В. Амельченко Н.В.
20.	Концертная программа, посвященная дню семьи, любви и верности «И долгие годы любви»	Июль	Асенов А.В. Барикова Н.Г.
21.	Осенние посиделки	Сентябрь	Асенов А.В. Амельченко Н.В.

22.	Творческая мастерская «Наши руки – не для скуки»	Раз в месяц	Барикова Н.Г.
-----	--	-------------	---------------

Одна из основных целей нашего проекта — продолжение поддержки и развития культурно-досуговой деятельности для пожилых людей. Важно заметить, что данная инициатива становится особенно актуальной на фоне успешной работы ансамбля «Вдохновение», который функционирует с 2004 года. Этот коллектив не только сменил несколько поколений, но и за два десятилетия осуществил более 120 концертов и более 200 культурно-досуговых мероприятий, в которых активно участвовали лица пожилого возраста.

Деятельность ансамбля значительно повысила социальную активность пожилых людей, помогла им справиться с одиночеством и оказала важную психологическую поддержку. Более 70 человек смогли не только научиться самовыражению через искусство, но и адаптироваться в обществе, что подтверждает необходимость продолжения этой работы.

В связи с этим возникает необходимость выделения дополнительных средств на дальнейшую реализацию подобных проектов. Источником финансирования является местный бюджет, что позволяет обеспечить стабильное развитие культурно-досуговой деятельности и сохранение достигнутых успехов.

Для оценки эффективности работы дома культуры рассмотрим результаты работы за 2022 год и планируемые результаты после внедрения проекта [таблица 2].

**Оценка эффективности организации культурно-досуговой
деятельности людей пожилого возраста**

Наименование критерия	Единица измерения	Показатели октябрь 2022 - октябрь 2023	Планируемые показатели октябрь 2023 - октябрь 2024
Посещаемость культурно-досуговых мероприятий, проводимых СКД в отчетном году	ед.	800	1100
Количество культурно-досуговых мероприятий	ед.	35	40
Наличие материально-технической базы (костюмы, декорации)	шт.	20	30
Наличие звуковой аппаратуры	шт.	1	2
Освещение деятельности в СМИ	ед.	2	4

Планируется улучшение материально-технической базы дома культуры, а именно закупкой новых костюмов для ансамбля, имеется потенциал для увеличения количества культурно-досуговых мероприятий. Благодаря этому посещаемость культурно-досуговых мероприятий должна вырасти на 40%. Так же для увеличения посещаемости планируется удвоить освещение деятельности в СМИ.

В результате анализа деятельности ансамбля "Вдохновение" можно сделать несколько выводов. Этот коллектив оказывает значительное влияние на жизнь пожилых людей, предоставляя им возможность активно участвовать в культурной жизни и самовыражаться через музыку. Участие в ансамбле приносит радость и удовлетворение, что подтверждается тем, что пожилые люди с удовольствием посещают репетиции и концерты.

Замечено, что с увеличением числа мероприятий, проводимых домом культуры, возрастает интерес со стороны пенсионеров, которые ранее не посещали ДК, но начали приходить на концерты и другие события. Это свидетельствует о важности расширения культурной программы и увеличения количества выступлений ансамбля. Важно отметить, что такая активность не только улучшает общее настроение участников, но и способствует созданию более сплоченного сообщества, где пожилые люди могут обмениваться опытом и дружескими отношениями.

Важным аспектом успешной деятельности ансамбля "Вдохновение" и дома культуры в целом является освещение их мероприятий в СМИ. Публикации в местных газетах, а также репортажи на телевидении и в социальных сетях позволяют привлечь внимание к культуре и искусству, создаваемым пожилыми людьми. Это не только способствует распространению информации о предстоящих событиях, но и формирует положительный имидж как самого ансамбля, так и ДК в глазах широкой аудитории. Анонсы концертов и репетиций, интервью с участниками и концертные съемки позволяют донести до общественности важность культурной активности для пожилого населения, а также вдохновляют других присоединиться к подобным инициативам. Более того, активное освещение работы ансамбля в СМИ способствует формированию интереса у более молодой аудитории, что может привести к межпоколенческому взаимодействию и укреплению связи между разными возрастными группами в сообществе.

Важным шагом вперед будет и дальнейшее расширение возможностей ДК, чтобы удовлетворить растущий интерес к культурным мероприятиям и обеспечить комфортные условия для всех участников, включая тех, кто хочет присоединиться к ансамблю или просто наслаждаться концертами. Развитие ансамбля "Вдохновение" и поддержку культурной активности среди пожилого населения можно считать значимыми факторами, способствующими не только улучшению качества жизни, но и укреплению социальной сплоченности в сообществе.

2.3 Анализ результатов программы «Путь здоровья», на основе культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста.

Анализ результатов программы «Путь к здоровью», направленной на развитие культурно-досуговой деятельности для людей пожилого возраста, показывает положительное влияние на качество их жизни и общее психоэмоциональное состояние. Программа включает в себя различные мероприятия, такие как занятия танцами, музыкальные выступления, мастер-классы по рукоделию и фитнесу, которые способствуют не только физической активности, но и социализации пожилых людей.

Основные результаты программы «Путь к здоровью» можно оценить по нескольким ключевым аспектам.

Во-первых, участники положительно реагируют на новые возможности для самовыражения и взаимодействия с другими людьми. Это способствует укреплению их уверенности в себе и формированию чувства принадлежности к сообществу. Многие пожилые люди, которые ранее испытывали изоляцию, начали активно посещать мероприятия и намного чаще общаться с ровесниками.

Во-вторых, культурно-досуговая деятельность, реализуемая в рамках программы, оказывает заметное влияние на физическое здоровье участников. Регулярные занятия физической культурой помогают улучшить общую физическую форму, повысить мобильность и снизить риск развития хронических заболеваний. Пожилые люди отмечают улучшение самочувствия и повышение уровня жизненной активности [4].

Кроме того, программа «Путь к здоровью» содействует снижению уровня стресса и депрессии среди участников. Творческая деятельность и совместные мероприятия способствуют улучшению настроения и укреплению социальных связей, что, в свою очередь, позитивно сказывается на психоэмоциональном состоянии пожилых людей.

Для достижения еще большего эффекта стоит рассмотреть возможность расширения программы, включая новые форматы занятий и сотрудничество с медицинскими учреждениями для объединения здоровьесберегающих технологий. Это позволит не только углубить текущее воздействие программы, но и привлечь к участию более широкий круг людей.

Важно отметить, что расширение и адаптация программы на основе текущих результатов и опыта участников имеют огромную ценность для её дальнейшего развития.

В результате реализации программы "Путь к здоровью" для пожилых людей, участвующих в мероприятиях на базе Дома культуры с. Дрокино, получены следующие основные результаты с использованием анкеты [Приложение В]:

1. Улучшение физического состояния и повышение уровня физической активности:

- Повышение показателей физической подготовленности (сила, выносливость, гибкость, координация) у 7% участников.

- Снижение частоты обострений хронических заболеваний и потребности в лекарственных препаратах у 6% участников.

- Улучшение физического здоровья и повышение мотивации к занятиям физкультурой у 18% пожилых людей.

2. Улучшение психологического состояния и повышение когнитивных функций:

- Снижение уровня тревожности, депрессии и других негативных эмоциональных состояний у 8% участников.

- Повышение показателей памяти, внимания, логического мышления у 13% пожилых людей, прошедших когнитивные тренировки.

- Улучшение самооценки психологического благополучия и удовлетворенности жизнью у 14% участников.

3. Повышение социальной активности и уровня социальной адаптации:

- Расширение социальных связей и круга общения у 12% пожилых людей, вовлеченных в клубную деятельность и культурно-массовые мероприятия.

- Улучшение бытовой адаптации, решение социальных проблем у 16% участников, получивших консультативную помощь.

- Рост удовлетворенности качеством жизни и социальным статусом у 16% пожилых людей.

4. Повышение творческой и познавательной активности:

- Овладение новыми творческими навыками и умениями в 8% участников творческих мастерских.

- Активное участие в самодеятельных творческих коллективах у 30% пожилых людей.

- Рост интереса к познавательным мероприятиям и повышение общего кругозора у 21% участников.

5. Улучшение эмоционального состояния и повышение жизненного тонуса:

- Преобладание позитивного эмоционального фона и хорошего настроения у 20% пожилых людей.

- Повышение жизненной активности, оптимизма и удовлетворенности повседневной жизнью у 17% участников.

- Снижение чувства одиночества и социальной изоляции у 18% пожилых людей, вовлеченных в программу.

6. Формирование устойчивых привычек здорового образа жизни:

- Регулярное выполнение физических упражнений и соблюдение рекомендаций специалистов у 23% участников.

- Освоение техник саморегуляции, самопомощи и снижения стресса у 15% пожилых людей.

- Положительная динамика в отношении вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем) у 4% участников.

Результаты исследования представлены на рисунке 6.

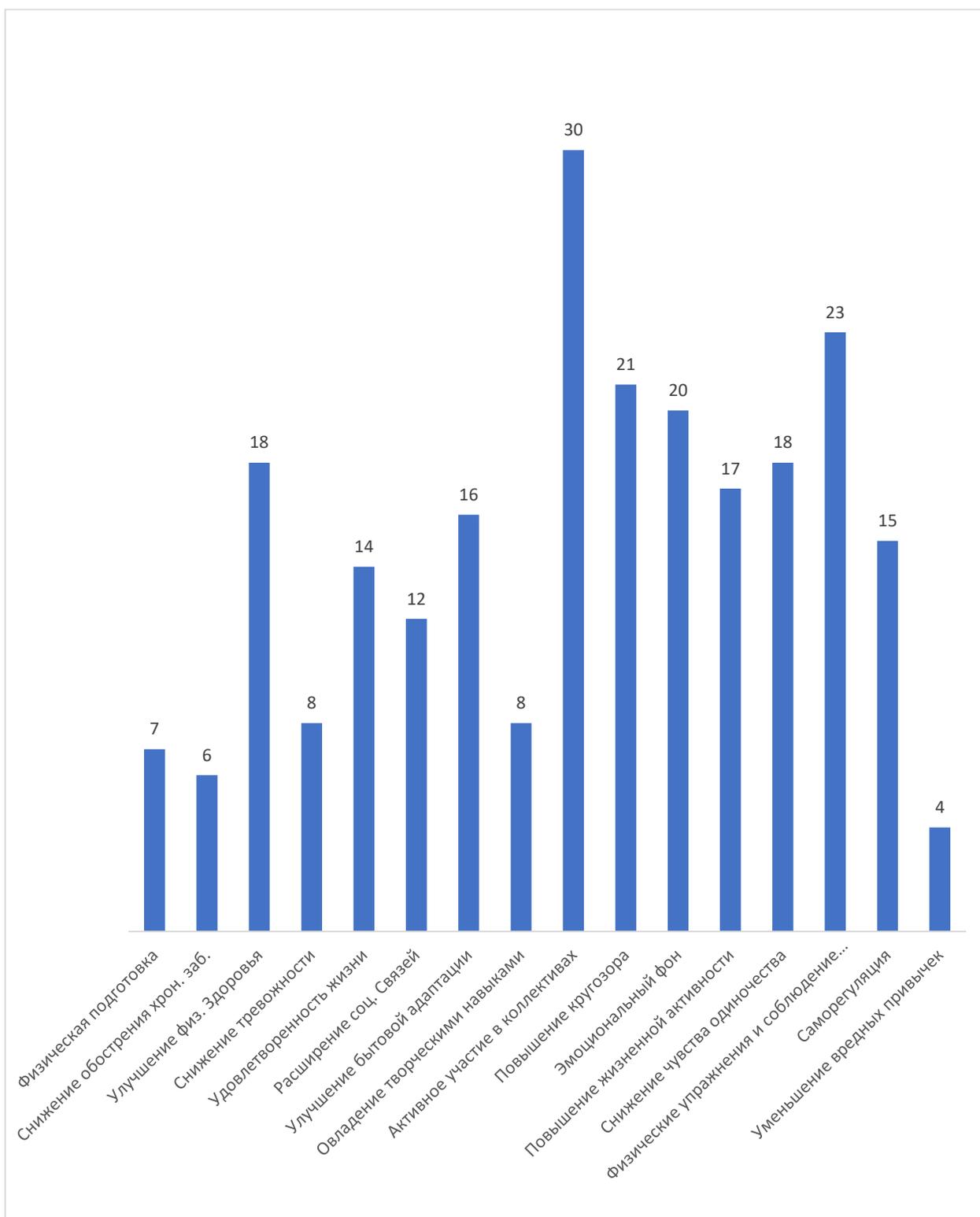


Рисунок 6 – результаты реализации здоровьесберегающей программы «Путь к здоровью»

В целом, реализация комплексной программы "Путь к здоровью" позволила достичь значимых положительных улучшений физического, психологического и социального состояния 32 пожилых людей, вовлеченных в мероприятия. Это повысило их общее качество жизни, уровень самостоятельности и социальной активности, что особенно важно для поддержания активного долголетия.

Для достижения этих результатов важно было провести предварительное изучение целевой группы, которое включало первичную диагностику. Изучение целевой группы и первичная диагностика проводились с целью разработки программы. Для этого нами было проведено анкетирование 52 человек пожилого возраста из села Дрокино, которые посещали Дом культуры на проводимые мероприятия и концерты. В результате данной оценки потребностей и интересов участников с помощью анкетирования и индивидуальных собеседований были выявлены особенности и предпочтения целевой аудитории.

Полученные результаты:

1. В активную обучающую деятельность на курсах, кружках и концертную деятельность были вовлечены 32 человека пожилого возраста.
2. К социально-значимой деятельности в мероприятиях проекта села Дрокино было приобщено 22 пожилых граждан.

В результате реализации данного проекта жизнь пожилых людей стала более насыщенной и интересной. На базе МУК «Дрокинского СДК» сформирован и активно ведет свою творческую деятельность ансамбль «Вдохновение», в составе которого творчески реализуются почти 20 человек пенсионного возраста.

Перспективами распространения проекта станет приобщение более 50 пожилых граждан села Дрокино к мероприятиям культурно-досуговой деятельности. Систематическое проведение в сельском доме культуры различных праздников, встреч и вечеров досуга способствует удовлетворению

и развитию потребностей пожилых людей в социальном общении, а также в получении информации об окружающей действительности. Повышение внимания к вопросам одиночества и участие работников учреждения в жизни пожилых людей становятся важными аспектами социальной поддержки. Проводятся беседы на разнообразные темы, активно обсуждаемые участниками, а также поэтические вечера и различные встречи.

Данный проект способствует формированию и сохранению у пенсионеров активной жизненной позиции, а также укреплению их чувства собственного достоинства. Благодаря этому пожилые люди становятся более уверенными в себе и в своих способностях, что положительно отражается на их психоэмоциональном состоянии. Активная жизненная позиция позволяет пенсионерам не только реализовывать свои творческие и интеллектуальные потенциалы, но и ощущать свою значимость в обществе [20].

С участием в различных мероприятиях и программах они приобретают новые навыки, расширяют кругозор и, что немаловажно, находят единомышленников. Это формирует основы для создания дружеской и поддерживающей среды, в которой каждый может чувствовать себя выслушанным и ценным. Такие взаимодействия способствуют укреплению социальной сплоченности и повышению качества жизни пенсионеров, что становится важным шагом к их активному и полноценному участию в жизни сообщества. Таким образом, проект не только помогает сохранить здоровье и активность пожилых людей, но и формирует у них уверенность в своих силах, заметно улучшая их общее счастье и благополучие [40].

На данный момент программа продолжается, и предварительные итоги программы "Путь к здоровью" были подведены. Проведено повторное анкетирование участников программы в количестве 32 человек (которые посещали мероприятия). По результатам этого анкетирования мы можем сделать вывод, что уровень удовлетворенности от участия в программе существенно возрос. Участники отметили увеличение чувства социальной

активности, улучшение психоэмоционального состояния и более активное вовлечение в культурную и досуговую жизнь. Кроме того, многие респонденты подчеркнули, что благодаря мероприятиям они смогли завести новые знакомства и укрепить свои социальные связи, что значительно улучшило качество их жизни. Эти результаты подтверждают, что программа достигает поставленных целей и положительно влияет на жизнь пожилых людей.

Эти результаты подтверждают, что программа "Путь к здоровью" не только достигла своих целей в плане улучшения качества жизни пожилых людей, но и создала важные предпосылки для дальнейшего развития их активной жизненной позиции. Участники стали более открытыми к новым возможностям и, как следствие, повысили уровень своего благополучия и удовлетворенности жизнью. Проект продолжает набирать популярность, и есть все основания надеяться на его дальнейшее развитие и распространение среди более широкого круга пожилых граждан села Дрокино.

Программа «Путь к здоровью» демонстрирует успешность своей реализации в контексте культурно-досуговой деятельности для пожилых людей. Она показывает, как целенаправленное внимание к потребностям этой возрастной группы может существенно улучшить качество их жизни, предоставить им новые возможности для общения и самовыражения, а также способствовать укреплению их здоровья и благополучия.

Выводы по второй главе

Подготовка и реализация программы «Путь к здоровью» на базе МУК «Дрокинского СДК» оказалась важным и успешным шагом к улучшению качества жизни пожилых людей. Программа была организована по четким этапам, каждый из которых сыграл свою роль в достижении результатов.

Сформированная команда специалистов, объединяющая тренеров, организаторов, социальных работников и волонтеров, позволила создать сплоченный и многопрофильный коллектив, готовый к работе с пожилыми людьми. Такой подход обеспечил индивидуальный подход к каждому участнику, что значительно повысило эффективность программы.

Анкетирование пожилых людей помогло выявить их потребности и интересы, что стало основой для разработки адаптированной программы. Это позволило максимально учитывать предпочтения участников и формировать мероприятия, способствующие их вовлечению в культурно-досуговую деятельность.

Программа охватывала различные аспекты: физическую активность, творческое развитие и досуг. Еженедельные занятия по адаптивной физкультуре улучшили физическое состояние участников, а творческие мастерские и занятия для развития мышления способствовали развитию их интеллекта и социальной активности. Культурно-массовые мероприятия добавили ярких впечатлений в их жизнь.

Программа «Путь к здоровью» не только положительно повлияла на здоровье и активность пожилых граждан, но и содействовала их личностному развитию, улучшению социального объединения и созданию активного образа жизни. Результаты реализации программы подтверждают, что успешное сотрудничество между специалистами разных направлений создает возможности для качественного улучшения жизни пожилых людей.

Полученные результаты показали, что пожилые люди проявляют интерес к разнообразным формам культурно-досуговой деятельности,

включая музыкальные и творческие мероприятия, физические активности и социальные встречи. Эти данные позволили адаптировать программу "Путь к здоровью" таким образом, чтобы она максимально соответствовала ожиданиям и интересам участников, учитывая их уникальные потребности и пожелания.

Успешная реализация программы создает условия для активного долголетия, поддерживает чувство социального взаимодействия и помогает избежать социальной изоляции. Результаты программы могут служить основой для дальнейших инициатив и развития новых проектов, направленных на поддержку и улучшение качества жизни пожилых людей в сообществе.

Заключение

В ходе выполнения магистерской работы на тему «Сопровождение культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста на основе здоровьесберегающих технологий» была проведена комплексная исследовательская работа, целью которой стало внедрение здоровьесберегающих подходов в практику культурно-досуговой деятельности пожилых людей. Основная цель работы — теоретическое обоснование и апробация программы «Путь к здоровью».

В первой главе исследования рассмотрено современное состояние культурно-досуговой деятельности и особенности здоровьесберегающих технологий. Ряд исследований однозначно подтверждает, что применение таких технологий может улучшить качество жизни пожилых людей.

Вторая глава посвящена апробации методов здоровьесбережения, применяемых в культурно-досуговой сфере, установлено, что творческие и физкультурные мероприятия являются ключевыми для вовлечения пожилых людей в активную культурно-досуговую деятельность.

Практическая часть работы проводилась на базе Дома культуры «Дрокинский» в рамках программы «Путь к здоровью». Участников ансамбля "Вдохновение" активно вовлекли в творческие и физические активности, что способствовало укреплению их здоровья и психоэмоционального состояния.

В ходе опытно-экспериментальной работы было проведено оценивание удовлетворенности пожилых людей культурно-досуговой деятельностью, результаты которого показали повышение показателей физического здоровья и эмоционального состояния участников программы. Так же в итоговом анкетировании были выявлены значительно возросшие показатели уровня удовлетворенности и вовлеченности людей пожилого возраста в культурно-досуговую деятельность ДК «Дрокинский». Это подтверждает эффективность программы и необходимость применения здоровьесберегающих технологий при планировании культурно-досуговых мероприятий.

Для достижения поставленной цели были решены следующие задачи.

Проведен анализ современного состояния проблемы организации культурно-досуговой деятельностью пожилых людей.

Разработана программа культурно-досуговой деятельности «Путь к здоровью», включающая творческие и физкультурные мероприятия, апробированная в Доме культуры, что позволило проверить педагогические условия успешной реализации данной программы.

3. Программа «Путь к здоровью» способствовала повышению социальной активности и улучшению физического состояния участников.

Таким образом исследование показало, что здоровьесберегающие технологии интегрированные в культурно-досуговую деятельность пожилых людей положительно сказываются на их физическом здоровье, психоэмоциональном состоянии, активной жизненной позиции.

Результаты нашей работы могут быть тиражированы в культурно-досуговых учреждениях работающих с людьми пожилого возраста. Дальнейшее развитие нашего диссертационного исследования мы видим в возможности включения цифровых технологий в культурно-досуговую деятельность

Список использованных источников

1. Аванесова Г.А. Культурно-досуговая деятельность : теория и практика орг./ Г.А. Аванесова // Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 100103 "Социально-культурный сервис и туризм" / - Москва : Аспект Пресс, 2006. – С. 235.
2. Агаева В. Р. Здоровьесберегающие технологии - основа образовательного процесса в образовательном учреждении / В. Р. Агаева, Т. А. Беляева // Коррекционная педагогика. - 2016. - № 1 (январь-март). - С. 51-55.
3. Адольф, В. А. Проблемы воспитания физической культуры в условиях цифровизации общества / В. А. Адольф, К. В. Адольф, А. В. Фоминых // Воспитание школьников. - 2019. - № 1. - С. 3-7.
4. Адольф, В.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность и здоровьесбережение у школьников в системах дополнительного образования / Е.К. Сорокина, В.А. Адольф // Физкультурно-оздоровительная деятельность и социализация молодежи в современном обществе: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Красноярск, 2017. – С. 334-339.
5. Алексеева Н. В. Искусство как способ повышения жизненной удовлетворенности пожилых людей. / Н.В Алексеева // Творческая Педагогика, N 8(3), 2016. – С. 11-17.
6. Амельченко, Н. В. Здоровье-сберегающий потенциал культурно-досуговой деятельности людей пожилого возраста / Н. В. Амельченко // Вызовы современного образования в исследованиях молодых ученых : материалы X Международной научно-практической конференции, Красноярск, 22 мая 2024 года. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2024. – С. 10-12. – EDN OIPXDK.
7. Амельченко, Н. В. Потеря смысла жизни в пожилом возрасте как проблема здоровьесбережения / Н. В. Амельченко, В. О. Волков // Образование и социализация личности в современном обществе : материалы XIV

- Международной научной конференции, посвященной 200-летию К.Д. Ушинского (1823–1871), 90-летию М.И. Шиловой (1933–2015), 90-летию Д.Г. Миндияшвили (1933–2021), Красноярск, 06–07 июня 2023 года. – Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2023. – С. 370-375. – EDN SCPIBV.
8. Арсеньев, А.Е. Педагогические условия формирования культуры здорового образа жизни у подростков во внеурочной деятельности: дисс. кандидата пед. наук: 13.00.02 / А.Е. Арсеньев: Костромской государственной университет им. Н.А. Некрасова. – Кострома, 2008. – 204 с.
 9. Багаев, С.Н. Российское общество: путь к современной культуре управления социальным здоровьем населения (к формированию социального проекта мегаполиса) / С.Н. Багаев, С.И. Григорьев. – Москва-Барнаул, 2016. – 66 с.
 10. Белоусова, Н.А. Технологии здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности образовательных организаций в условиях ФГОС: монография/ Н.А. Белоусова, В.П. Мальцев - Челябинск, 2019. – 161с.
 11. Белоусова, Н.А. Технологии здоровьесберегающей и здоровьесформирующей деятельности образовательных организаций в условиях ФГОС: монография/ Н.А. Белоусова, В.П. Мальцев - Челябинск, 2019. – 161с.
 12. Бодрин, А. В. Особенности досуговой деятельности пожилых людей / А. В. Бодрин, Л. А. Таболько// Молодой ученый. — Нижний Новгород , 2016. — № 6 (110). — С. 739-741. — Режим доступа: URL: <https://moluch.ru/archive/110/27125/> (дата обращения: 05.12.2022).
 13. Бокерия, Л. Здоровье – это вопрос менталитета / Л. Бокерия. [Электронный ресурс]. – <http://pulse.rbc.ru/bockeria> (дата обращения 11.04.2024)
 14. Борисова, И. Ю. Здоровьесберегающие технологии в реабилитации пожилых граждан в условиях стационарного учреждения социального

- обслуживания населения: Выпускная квалификационная работа (бакалавриат) / И.Ю. Борисова, - Белгород, 2018. – 107с.
15. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М., 2001. – 325 с.
16. Вахрушев С. А. Подготовка будущих педагогов к использованию здоровьесберегающих технологий в условиях цифровизации (на основе проектной деятельности) / С. А. Вахрушев, Н. Е. Строгова // Подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности в условиях цифровизации: отечественный и зарубежный опыт: сборник научных статей. – Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2022. – С. 137-142.
17. Вахрушев, С. А. Потенциал народной музыки в решении задач патриотического воспитания молодёжи. Часть 1. Постановка проблемы и выделение ключевых противоречий / С. А. Вахрушев, Л. П. Вахрушева, Н. Е. Строгова // Образование и социализация личности в современном обществе : материалы XIV Международной научной конференции - Красноярск: КГПУ им. В.П. Астафьева, 2023. – С. 311-316.
18. Воробьева, Е. А. Влияние культурно-досуговой деятельности на психоэмоциональное состояние пожилых людей / Е.А. Воробьева — Журнал Социальной Психологии. 2019. N11(2), С. 25-30.
19. Галанова, В. В. Особенности социально-культурной деятельности с пожилыми людьми / В. В. Галанова, Л. Р. Логачева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 45 (179). — С. 168-170. — URL: <https://moluch.ru/archive/179/46413/> (дата обращения: 20.11.2024).
20. Герасимова, Н. В. Социальная адаптация пожилых людей к современной ситуации: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. соц. наук.: 22.00.04/ Н. В. Герасимова. – Саранск, 2001. – С. 21 - Режим доступа: URL: <http://www.dslib.net/soc-struktura/socialnaja-adaptacija-pozhilyh-ljudej-k-sovremennoj-situacii.html> (дата обращения 12.12.2022)

21. Гессе, Г. Книга рассказов. Новеллы / Г. Гессе. – Москва Издательство: Текст, 2013. – 423 с.
22. Глозман, Ж.М. Общение и здоровье личности / Ж.М. Глозман. Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии – Москва, 2016. – 283 с.
23. Грудницкая, Н.Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии: учебное пособие / Н. Н. Грудницкая; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь: Издательство СКФУ, 2014. – 209 с.
24. Дворянинова, Е.В. Теоретико-методические аспекты восстановления двигательной функции шейного отдела позвоночника средствами физической реабилитации у лиц зрелого возраста: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук: 13.00.04 / Е.В. Дворянинова. – Минск, 2010. – 25 с.
25. Демидова, Т.Е. Социальная работа с пожилыми людьми: монография / Т.Е. Демидова. – Москва: Русайнс, 2017. – 255 с.
26. Дубровина, И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17 – 21.
27. Евсеев, Б. Здоровье в пожилом возрасте / Б. Евсеев. – СПб.: А.В.К., 2002. – 156 с.
28. Евсеева, О.Э. Адаптивная физическая культура в геронтологии / О.Э. Евсеева, Е.Б. Ладыгина, А.В. Антонова. – Москва: Советский спорт, 2010. – 162 с.
29. Захарова, Н.А. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебное пособие / Н. А. Захарова, В. К. Вирен; [Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования Российский гос. гуманитарный ун-т]. – Москва: РГГУ, 2008. – 234 с.

30. Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: сборник статей III Международной научно-практической конференции, 26 ноября 2010 г. / Белгородский гос. технологический ун-т им. В.Г. Шухова, 2010. – 204 с.
31. Клименко, О.А. Физическая культура, как ортобиоз (здоровый образ жизни): учебно-методическое пособие для студентов и курсантов всех специальностей / О.А. Клименко, О. А. Шемарина; Балтийская гос. акад. рыбопромыслового флота. – Калининград: Издательство БГАРФ, 2011. – 41 с.
32. Ковалёва, С. А. Физическая активность и здоровье: значение для пожилых людей. / С.А. Ковалёва // Журнал Гериатрии, N 6(1), 2017. – С. 40-45.
33. Корчагина, Л.М. Социальная работа с пожилыми людьми: учебно-методическое пособие / Л.М. Корчагина; ГОУ ДПО «Рязанский обл. ин-т развития образования». – Рязань: Рязанский обл. ин-т развития образования, 2011. – 107 с.
34. Кошарная, Г.Б., Щанина, Е.В. Факторы депривации пожилых людей в социально-трудовой сфере: региональный аспект // Вестник РУДН. Серия: Социология. 2019. – Т. 19. – № 3.
35. Красносельский, Г.И. Китайская гигиеническая гимнастика для лиц пожилого возраста / Проф. Г.И. Красносельский. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Медгиз, 2001. – 30 с.
36. Курилович, Н. В. Технологии социально-педагогической поддержки как средство активизации пожилых людей в учреждениях социальной защиты населения: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук.: 13.00.02/ Н. В. Курилович. – Тамбов, 2004. – С. 31 – Режим доступа: URL: <http://www.dslib.net/teoria-vospitania/tehnologii-socialno-pedagogicheskoy-podderzhki-kak-sredstvo-aktivizacii-pozhilyh.html> (дата обращения 08.11.2024)

37. Лебедева, О. Ю. Продление активного долголетия: образовательные возможности для пожилых людей. / О.Ю. Лебедева // Образовательные технологии, N 5(2), 2018. С. 22-29.
38. Лечебная физкультура в продлении активного долголетия пожилых людей с различной соматической патологией: учебное пособие для студентов медицинских вузов по специальности «Внутренние болезни» / Н.В. Агранович; Гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Ставропольский гос. мед. ун-т» Министерства здравоохранения Российской Федерации. – Ставрополь: Издательство СтГМУ, 2015. – 202 с.
39. Лисицкая, Т.С. Оздоровительная тренировка по системе Пилатеса / Т.С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова. – Москва: [б. и.], 2015. – 28 с.
40. Малкина–Пых, И. Г. Кризисы пожилого возраста / И. Г. Малкина–Пых. – М.: Эксмо, 2005. – 365 с.
41. Марчик, Л.А. Здоровьесберегающие технологии: учебник для вузов / Л.А. Марчик. – Ульяновск: УлГПУ, 2016. – 345 с.
42. Маттеев, И.Б. Культура здорового образа жизни: взгляды прошлых цивилизаций [Электронный ресурс] moluch.ru. 2019. Режим доступа: URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/19/686/> (дата обращения 09.11.2024)
43. Мечников, И.И. Этюды оптимизма / И.И. Мечников. – М.: Наука, 1988 г. – 327 с.
44. Мокаева, М.А. Психологическое здоровье педагога как условие его эффективной деятельности / М.А. Мокаева // Педагогическое образование в России. – 2010. – № 3. – С. 37 – 41.
45. Н. В. Герасимова. – Саранск, 2001. – С. 21 - Режим доступа: URL: <http://www.dslib.net/soc-struktura/socialnaja-adaptacija-pozhilyh-ljudej-k-sovremennoj-situacii.html> (дата обращения 05.09.2024).
46. Славянова А. "Пожилое человечество — будущее XXI века" / А. Славянова: Альманах "Наследие". — Режим доступа: URL:

<https://nasledie.digital/articles/pozhiloe-chelovechestvo-budushhee-xxi-veka/>
(дата обращения: 21.07.2024)

- 47.Смирнов, А. В. Творчество и психоэмоциональное здоровье пожилых людей. / А.В. Смирнов // Вестник психологии, N 30(4), 2020 С.15-22.
- 48.Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. - Москва : Изд-во АРКТИ, 2005 (Домодедово : ДПК Роспатента). - 318, [1] с. : ил., табл.; 21 см.; ISBN 5-89415-432-4 (в обл.)
- 49.Стрижицкая О. Ю. Индивидуально-психологические особенности когнитивных процессов и психологические ресурсы в пожилом возрасте / О.Ю. Стрижицкая, Е.П. Даведюк // Вестник СПбГУ. – Сер. 12. – 2013. – Вып. 2
- 50.Татарова С. П. Здоровьесберегающие технологии в социально-культурной работе с людьми пожилого возраста/ С.П. Татарова С. П., Н.А. Затева // Педагогический ИМИДЖ. 2019 Т. 13 № 1 С. 79–90. DOI: 10.32343/2409-5052-2019-13-1-79-90.
- 51.Указ Президента РФ «Об утверждении Концепции демографического развития Российской Федерации на период до 2025 года» от 09. 10. 2007 г. № 1351 // Консультант Плюс [Электронный ресурс] : комп. справ. правовая система. - Электрон. текстовые дан. - Режим доступа: URL:<http://www.consultant.ru/>. - (Дата обращения: 13.05.2024)
- 52.Шугалева, Л.М. Проблемы и ресурсы пожилых людей / Л. М. Шугалева // Сборник трудов конференции. XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартовского государственного университета. – Нижневартовск, 2018. - N 3. – С. 418-422
- 53.Hasegawa T. The Role of Ikigai in Enhancing Well-Being Among Elderly People/ T. Hasegawa, H. Kudo, Y. Iizuka, // International Journal of Psychological Studies, N 11, 2019 С. 34-42.

54. Kamikura M. The Concept of Ikigai: A Pathway to Happiness. / M. Kamikura // Cultural Psychology, 2019 C. 349-365.
55. Kamisaka Y. Understanding Ikigai: Finding Meaning in Your Life. / Y. Kamisaka // Journal of Happiness Studies, N 21, 2020 C.1407-1425.
56. Lin C.-S. The Elderly Perceived Meanings and Values of Virtual Reality Leisure Activities/ C.-S. Lin, M.-Y. Jeng, T.-M. Yeh // Int J Environ Res Public Health. – 2018. Режим доступа: URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/4/663/htm> (дата обращения 22.02.2024)
57. Marcelino I. Active and Assisted Living Ecosystem for the Elderly/ I. Marcelino, R. Laza , P. Domingues , S. Gómez-Meire , F. Fdez-Riverola, A. Pereira// Published online – 2018.
58. Saito S. Ikigai as a means of Improving Life Satisfaction in Older Adults. / Aging & Mental Health, 2018 C.14-23.

Анкета для участников программы «Путь к здоровью»

Уважаемый(ая) участник(ца)!

Благодарим Вас за участие в программе «Путь к здоровью». Ваша обратная связь очень важна для нас, чтобы мы могли улучшить качество предложенных мероприятий. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы. Ваши ответы останутся конфиденциальными.

1. Возраст:

60-65 лет 66-70 лет 71-75 лет 76-80 лет 81 год и старше

2. Пол:

Мужской Женский

3. Ваш уровень физической активности до участия в программе:

- Низкий (большую часть времени проводил(а) в сидячем положении)
- Средний (иногда занимался(ась) физическими упражнениями)
- Высокий (регулярно занимался(ась) физической активностью)

4. Как вы оцениваете свою физическую форму на момент начала программы?

Отличная Хорошая Удовлетворительная Плохая

5. Как вы оцениваете свою физическую форму после участия в программе?

Отличная Хорошая Удовлетворительная Плохая

6. На сколько вы были удовлетворены физическими мероприятиями программы?

- Очень удовлетворен(а)
- Удовлетворен(а)
- Не удовлетворен(а)
- Совершенно не удовлетворен(а)

7. Как вы считаете, каковы результаты физических занятий для вашего здоровья?

- Значительное улучшение
- Незначительное улучшение
- Нет изменений
- Ухудшение

8. Как вы оцениваете культурные мероприятия (творческие мастер-классы, кинопоказы и т.д.)?

- Очень интересные
- Интересные
- Средние
- Неинтересные

9. Какова ваша степень удовлетворенности общением и новыми знакомствами, полученными в ходе программы?

- Очень удовлетворен(а)
- Удовлетворен(а)
- Не удовлетворен(а)
- Совершенно не удовлетворен(а)

10. Как вы оцениваете своё эмоциональное состояние после участия в программе?

- Очень улучшилось
- Улучшилось
- Не изменилось
- Ухудшилось

11. Как вы оцениваете уровень стресса в своей жизни после участия в программе?

- Значительное снижение
- Небольшое снижение
- Без изменений
- Увеличение стресса

12. Что вы хотите изменить или добавить в программу?

(Ваши предложения и комментарии)

13. Насколько вы бы рекомендовали программу своим друзьям и знакомым?

- Определенно да
- Скорее да
- Нейтрально
- Скорее нет
- Определенно нет

14. Вредные привычки _____

15. Дополнительные комментарии:

(Если у вас есть еще что сказать о программе, пожалуйста, напишите здесь)

Спасибо за Ваше время и откровенные ответы!

Ваши результаты помогут нам улучшить программу и сделать её еще более полезной для пожилых людей.

Приложение Б**Анкета для участников программы «Путь к здоровью»**

Уважаемый(ая) участник(ца)!

Благодарим Вас за участие в программе «Путь к здоровью». Ваша обратная связь очень важна для нас, чтобы мы могли улучшить качество предложенных мероприятий. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.

Ваши ответы останутся конфиденциальными.

1. Какая проблемы общества сейчас наиболее актуальны?

- отношение к пожилым людям
- борьба с коррупцией
- рост цен
- не знаю

2. В наших ли силах помочь пожилым людям?

- Да
- Нет
- Не знаю

3. Что нам нужно для реализации проекта?

- Деньги
- Чтобы каждый был заинтересован
- Помощь жителей

4. Чем вы можете помочь в реализации проекта?

- Материально
- Организация концертов
- Проведение благотворительных акций

Спасибо за Ваше время и откровенные ответы!

Ваши результаты помогут нам улучшить программу и сделать её еще более полезной для пожилых людей.

Приложение В**Анкета для участников программы «Путь здоровья»**

Уважаемый(ая) участник(ца)!

Благодарим Вас за участие в программе «Путь к здоровью».

Ваша обратная связь очень важна для нас, чтобы мы могли улучшить качество предложенных мероприятий. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы.

Вопрос	Да	Нет
Повышение показателей физической подготовленности (сила, выносливость, гибкость, координация)		
Снижение частоты обострений хронических заболеваний и потребности в лекарственных препаратах		
Улучшение физического здоровья и повышение мотивации к занятиям физкультурой		
Снижение уровня тревожности, депрессии и других негативных эмоциональных состояний		
Повышение показателей памяти, внимания, логического мышления		
Улучшение самооценки психологического благополучия и удовлетворенности жизнью		
Расширение социальных связей и круга общения		
Улучшение бытовой адаптации, решение социальных проблем		
Рост удовлетворенности качеством жизни и социальным статусом		
Овладение новыми творческими навыками и умениями		
Активное участие в самодеятельных творческих коллективах		
Рост интереса к познавательным мероприятиям и повышение общего кругозора		
Преобладание позитивного эмоционального фона и хорошего настроения		
Повышение жизненной активности, оптимизма и удовлетворенности повседневной жизнью		
Снижение чувства одиночества и социальной изоляции		
Регулярное выполнение физических упражнений и соблюдение рекомендаций специалистов		
Освоение техник саморегуляции, самопомощи и снижения стресса		
Положительная динамика в отношении вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем)		

Ваши ответы останутся конфиденциальными.

Спасибо за Ваше время и откровенные ответы!

Ваши результаты помогут нам улучшить программу и сделать её еще более полезной для пожилых людей.