

сти тех или иных положений, удовольствие от удачного решения задачи, правильного ответа, удачно подобранной фразы, убедительного доказательства. Информационные технологии способствуют занимательности и эмоциональности обучения, приносят эстетическое удовлетворение, повышают качество излагаемой информации, тем самым обеспечивают гармоническое сочетание рационального и эмоционального в структуре познания. Вместе с тем студенты отмечают, что иногда отрицательные эмоции (разочарование, сомнение, умеренная тревога) способствуют дальнейшему интеллектуальному поиску, стимулируют интенсивность работы мозга.

Заключение. Организация самостоятельной работы студентов в процессе изучения проблем нейропедагогики предполагает анализ традиционных и современных подходов в нейрообразовании, поиск адекватных методик диагностирования, обучения и воспитания личности в соответствии с индивидуальными особенностями антропологических характеристик личности, а также поиск ответов на проблемы, стоящие перед нейрообразованием на современном этапе развития общества.

Список использованных источников:

- 1 Степанов, В.Г. Нейропедагогика. Мозг и эффективное развитие детей и взрослых / В.Г. Степанов. – М.: Академический проект, 2020. – 345с.
- 2 Цветков, А.В. Нейропедагогика для учителей: как обучать по законам работы мозга / А.В. Цветков. – М.: Издательство «Спорт и культура – 2000», 2017. – 128с.
- 3 Цветков, А. В. Нейропедагогика особого детства / А. В. Цветков. – М.: «Издание Книг-Ком», 2019. – 128 с.
- 4 Цветков, А. В. Нейропедагогика воспитания / А. В. Цветков. – М.: «Издание Книг-Ком», 2019. – 144 с.
- 5 Цветков, А. В. Гиперактивный ребёнок. Нейропедагогика саморегуляции / А. В. Цветков. – М.: «Издание Книг-Ком», 2017. – 128с.
- 6 Бехтерева, Н.П. Здоровый и больной мозг человека / Н.П.Бехтерева. – Л.: Наука, 1980. – 208с.
- 7 Бехтерева, Н. П. Рer aspera... Жизнь. Наука о мозге человека. / Н. П. Бехтерева. – Л.: Наука, 1980. – 144с.
- 8 Каструбин, Э. М. Ключ к тайнам мозга / Э. М. Каструбин. – М.: Триада, 1995. – 239с.

УДК 364-53:351.712

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В УСЛОВИЯХ ТЕРРИТОРИАЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

А.И. Блинова, Е.Л. Михайлова

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
(e-mail: elena-mikhaylova@rambler.ru)

Аннотация. Статья посвящена освещению проблем и перспектив здоровьесбережения пожилых граждан в условиях территориальных центров социального обслуживания населения. Материал статьи основан на результатах самостоятельного исследования вопросов сохранения и укрепления здоровья для людей пожилого возраста с помощью активизации компонентов здорового образа жизни: двигательной активности, правильного питания, посещение кружков здоровьесозидательной направленности.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровьесбережение, здоровый образ жизни, пожилые люди, социальная адаптация

A.I. Blinova, E.L. Mikhaylova

**PROBLEMS AND PROSPECTS OF ORGANIZATION OF HEALTH PROTECTION
OF THE ELDERLY IN THE CONDITIONS OF TERRITORIAL CENTERS
OF SOCIAL SERVICE OF THE POPULATION**

Vitebsk, Vitebsk State University named after P.M. Masherov

Summary. The article is devoted to the coverage of the problems and prospects of health preservation of elderly citizens in the conditions of territorial centers of social services for the population. The material of the article is based on the results of an independent study of the issues of preserving and strengthening health for elderly people by activating the components of a healthy lifestyle: physical activity, proper nutrition, visiting health-creative circles.

Keywords: physical activity, health preservation, healthy lifestyle, elderly people, social adaptation.

Проблема сохранения здоровья пожилого населения Беларуси приобретает в настоящее время все большее значение. Численность людей пожилого возраста в Беларуси неуклонно растет и, соответственно, возникают вопросы о повышении качества жизни пожилых, сохранении активности, бодрости и жизнеспособности людей старшего поколения.

Проблему сохранения и поддержания здоровья пожилых граждан решают преимущественно такие учреждения социальной сферы, как территориальные центры социального обслуживания населения. Однако эффективно осуществлять процесс сохранения и поддержания здоровья пожилых людей, их навыков ведения здорового образа жизни в системе социальной работы весьма непросто из-за ряда неразрешенных противоречий, наличие которых затрудняет решение данной проблемы не только в условиях территориальных центров, но и в обществе в целом. Среди таковых противоречия: между неосознанностью значительной частью населения, в том числе, пожилого возраста, значимости здорового образа жизни как одной из главных ценностей и необходимостью реализации такого поведения с целью обеспечения качества жизни; а также между необходимостью организации эффективного и целенаправленного формирования здорового образа жизни пожилых граждан во всех регионах страны и недостаточной разработанностью социальных и валеологических особенностей этого процесса, связанных со спецификой жизнедеятельности данной категории граждан.

Так, цель статьи: представить анализ организации здоровьесбережения пожилых людей в условиях территориальных центров социального обслуживания населения посредством определения сопутствующих проблем и перспектив.

Материал и методы. При разработке проблемы исследования мы опирались на работы следующих авторов: Г.Ф. Бедулина [1], В.И. Жуков, Л.Г. Лаптев [2] (по формированию здорового образа жизни человека и здоровьесохранного поведения), И.В. Пантюк [3] (гериатрические основы социальной работы в условиях территориальных центров социального обслуживания населения), Т.А. Сидорчук, Д.О. Харченко [4], Г.Я. Соколов [5] (оздоровительно-образовательные технологии в геронтологии). Методами исследования выступили теоретический анализ литературных источников, логические методы исследования, изучение опыта, беседа, анкетный опрос, математическая обработка результатов исследования.

Результаты и их обсуждение. В контексте нашего исследования мы рассматриваем понятие «здоровьесбережение» в следующих контекстах:

- как процесс, направленный на формирование здорового образа жизни человека (а также основных его компонентов – правильного питания, соблюдения режима дня, закаливания, занятий физическими упражнениями, соблюдения норм гигиены, отказа

от вредных привычек) и минимизацию факторов, приносящих вред его здоровью, определяющий сохранение его резервов и поддержание их в оптимальном состоянии, т.е. это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды и реализации удовлетворительного уровня работоспособности;

- как результат сохранения жизненных сил и удовлетворительного самочувствия человека при его оптимальной трудоспособности, гармонии с собой, а также с социальным окружением и средой.

В выборе форм, способов и мероприятий здоровьесбережения мы опираемся на классификацию пожилых людей по степени активности, а значит и участия в здоровьесберегающих мероприятиях, имеющих целью поддержать состояние здоровья на удовлетворительном уровне, продлить активность граждан преклонного возраста, выделяют такие группы, как: общественно активные (для них подходят абсолютно разных технологии здоровьесбережения); индивидуально активные (подбираются те технологии, с которыми могут справиться люди); неактивные (осуществлять здоровьесберегающие мероприятия с ними весьма затруднительно). Принадлежность пожилого человека к той или иной группе и определяет специфику его потребностей в помощи и услугах. По мере старения возрастает доля лиц с нарушенным здоровьем, а также лиц, прикованных к постели.

Нами был изучен опыт ГУ «ТЦСОН Первомайского района г. Витебска» по следующим направлениям: повышение качества жизни пожилых людей и снижение социальной напряженности среди данной категории граждан в деятельности отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста; применение различных технологий социокультурной реабилитации, способствующих социальной адаптации пожилых граждан; организация деятельности разнообразных кружков, клубов и групп взаимопомощи, влияющих положительно на физическое, психическое и социальное здоровье клиентов.

Отделение дневного пребывания для граждан пожилого возраста Центра ставит цель – помочь пожилому человеку развить собственный потенциал, преодолеть проблемы возраста в обществе, открыть новые жизненные пространства, поддержать активный образ жизни путем организации клубной и кружковой работы. Для организации обучения и общения пожилых граждан в отделении функционируют 12 кружков на возмездной основе (стоимость составляет 55 копеек за один час), включая секцию когнитивной реабилитации «Английский язык», кружок китайской гимнастики «Тай-Цзы», систему гармоничного развития «Кэмфут» (гимнастика «АЗГУ», «АДЖИБО»), фитнес-программу «Зумба», йогическую кардиотренировку «Йога», оздоровительную гимнастику «НИШИ», секцию здоровья «Калланетика», двигательную активность «Пилатес», терапию «Су-Джок».

С целью изучения спектра здоровьесозидательных услуг для пожилых граждан, предлагаемых Центром, и определения самых популярных из них, а также выявления сложностей, связанных с данной деятельностью, нами была организована беседа для специалистов ГУ «ТЦСОН Первомайского района г. Витебска», которые организуют деятельность по поддержанию здоровья и активности среди граждан пожилого возраста.

Результаты беседы констатировали, что из 207 пожилых людей, посещающих отделение дневного пребывания, посещают Центр полгода и более только 15% от общей численности, у которых присутствует устойчивый интерес к общению, желание находиться в социуме, поддерживать свою активность и долголетие. Данный небольшой показатель связан с рядом негативных причин: ухудшение состояния здоровья пожилых граждан, активизация хронических заболеваний. Направления работы секций и кружков предлагают не только специалисты Центра, могут проявлять свои инициативы волонтеры либо высказывать пожелания сами клиенты. В частности, ряд пожеланий

посетителей отделения был реализован в кружках «Йога» и «Пилатес», способствующих укреплению здоровья пожилых людей. В качестве перспективных планов относительно открытия новых форм работы, кружков, секций в направлении здоровьесбережения специалисты отделения видят активизацию волонтерской помощи, в частности, в кружках двигательной и арттерапевтической реабилитации.

Изучению интересов пожилых людей относительно здорового образа жизни и мероприятий по его поддержанию мы посвятили анкетный опрос, в котором приняли участие 50 клиентов территориального центра.

Практически все клиенты (96%) высоко оценивают значимость поддержания здорового образа жизни для себя. Среди мероприятий по его поддержанию называют, в первую очередь, физические нагрузки (42%), затем следует здоровое питание – 16%, следом – гимнастика (12%), четвертое место в рейтинге разделили исключение / отсутствие вредных привычек, ЗОЖ, оптимизм / положительные эмоции – по 8%, завершают рейтинг лечебные мероприятия, танцы, культурно-массовые мероприятия – по 2%. Следят за своим питанием 66%, не следят – 2%, не придают этому значения 26% респондентов и свой ответ дали 6%. Соблюдают двигательную активность 86% клиентов отделения, участвовавших в исследовании, 6% – не задумываются над этим, 10% дали свой ответ. Некоторые из утвердительно ответивших респондентов, дополняя свой вопрос, пишут, что делают ежедневно гимнастику (12%), совершают пешие прогулки (10%), регулярно работают на даче (8%) или занимаются танцами (6%).

Оценивая свое самочувствие в течение дня, практически все пожилые люди, принимавшие участие в опросе, констатируют отсутствие отличного самочувствия, хорошим свое самочувствие считают 14%, бодрым – 10%, удовлетворительным – 24%, нестабильным (с утра вялым, к вечеру – бодрым, разным и т.п.) – 46%, оставили вопрос без ответа – 6% респондентов. Отвечая, почему именно такой был ответ, респонденты связали нестабильное самочувствие с влиянием погоды и настроения, с состоянием здоровья, наличием хронических заболеваний, а хорошее самочувствие связали с заботой о своем здоровье, с ведением здорового образа жизни, с созданием положительного настроения с самого момента пробуждения. Для большинства пожилых людей важным является поддержание своего удовлетворительного состояния здоровья, в том числе, с помощью лекарств (32%), регулярное обращение в поликлинику за медицинской помощью (22%), практически для четверти респондентов – значимым является доверие к народной медицине, наряду с приемом лекарств (16%), для малого числа пожилых людей, участвовавших в анкетном опросе, отказ от лекарств, прием их только в случае необходимости (8%) и действие по обстоятельствам (12%).

В территориальный центр социального обслуживания населения респондентов привели следующие обстоятельства: «возможность общения и интерес» – 84% респондентов, «совет знакомых» – 14%, «желание поправить свое здоровье» – 38%; «интерес», «работа в качестве волонтера» – 4%. Таким образом, практически все клиенты довольны существующей системой организации их здоровьесбережения. Из направлений здоровьесбережения хотят пожилые люди посещать тренажерные занятия (по их возрасту) и водные процедуры (не поясняли, какие именно).

Заключение. Таким образом, изучив организацию деятельности отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста ГУ «ТЦСОН Первомайского района г. Витебска», мы отмечаем большой объем проделанной работы в направлении здоровьесбережения клиентов. Однако отмечаем направленность кружков и направлений преимущественно на женщин (поскольку практически все участвовавшие в исследовании мужчины высказали в качестве пожелания открытие тренажерного зала либо бассейна). Также мы предлагаем дополнить спектр мероприятий: 1) тематическими беседами в форме круглого стола, выстроенными на принципе активизации заинтересованности и обмена мнениями

пожилых людей (например, «Принципы рационального питания», «Радуга здоровья – лекарственные травы и растения», «Движение – это жизнь» (возможность индивидуализации двигательной активности в зрелом возрасте и ее измерение с помощью фитнес-браслетов)); 2) занятиями скандинавской ходьбой (с освоением правильной техники для кардио-, дыхательной и двигательной тренировки); 3) индивидуальными консультациями со специалистами по правильному питанию, фитотерапевтами и т.п.; 4) аэробными либо анаэробными посильными зарядками (в течение 10–15 минут, чтобы наполнить пожилых людей положительным зарядом для бодрости и хорошего самочувствия).

Список использованных источников:

1. Бедулина, Г.Ф. Формирование здорового образа жизни / Г.Ф. Бедулина. – Минск: Лазурек, 2008. – 246 с.
2. Жуков, В.И. Проблемы здорового образа жизни: инновационно-креативный подход к здоровьесохраняющему развитию. Монография / В.И. Жуков, Л.Г. Лаптев. – М.: Издательско-полиграфический комплекс Российского государственного социального университета «Союз», 2007. – 224 с.
3. Пантюк, И.В. Гериатрические основы социальной работы / И.В. Пантюк. – Минск: Амалфея, 2010. – 388 с.
4. Сидорчук, Т.А., Харченко, Д.О. Оздоровительно-образовательные технологии в геронтологии / Т.А. Сидорчук, Д.О. Харченко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 27. – С. 66–69. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56450.htm>.
5. Соколов, Г.Я. Социально-реабилитационные и оздоровительно-образовательные программы с лечением пожилых людей: учебно-методическое пособие / Г.Я. Соколов. – Москва: ЦСГ «Чайковский» РГСУ, 2008.

УДК 364

ИЗ ОПЫТА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ РАННЕЙ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЯМ, ВОСПИТЫВАЮЩИМ ДЕТЕЙ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В РАЗВИТИИ ОТ НОЛЯ ДО ТРЕХ ЛЕТ

С.Б. Калинина

Псков, ПсковГУ

(e-mail: sv_kalinina@mail.ru)

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы оказания ранней социально-психологической помощи семьям, воспитывающим детей с отклонениями в развитии от нуля до трех лет. Представлен опыт работы реабилитационного центра г. Великие Луки (Псковской области) по организации Служба ранней помощи семьям, воспитывающим детей данной категории.

Ключевые слова: дети с ограниченными возможностями здоровья, абилитация, ранняя реабилитация, семейно-центрированный подход.

S.B. Kalinina

FROM THE EXPERIENCE OF THE PROGRAM OF EARLY SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO FAMILIES RAISING CHILDREN WITH DEVELOPMENTAL DISABILITIES FROM ZERO TO THREE YEARS

Pskov, Pskov State University

Summary. The article addresses the issues of providing early socio- psychological assistance to families raising children with developmental disabilities from zero to three years. Experience of work of the rehabilitation center of Velikiye Lugi (Pskov region)