

Образовательная организация – территория здоровья: разработка социального проекта «#НЕ_ПЕНСИОНЕРЫ» на базе Филиала ФГАОУ ВО РГППУ в г. Нижнем Тагиле

Харитоновна Елена Геннадьевна, кандидат исторических наук,
заместитель декана по воспитательной работе

Хисамова Ирина Игоревна, студентка 1 курса Социально-гуманитарного факультета
Филиал ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»,
г. Нижний Тагил

Аннотация. В статье представлены выдержки из проекта по здоровьесбережению «#НЕ_ПЕНСИОНЕРЫ», разработанного в рамках городского конкурса-смотрa образовательных организаций г. Нижний Тагил «Образовательная организация – территория здоровья».

По мнению авторов статьи, данные разработки являются актуальными и могут представлять практический интерес для физических и юридических лиц, занимающихся реализацией проектов по здоровому образу жизни граждан возрастной категории 50+.

Ключевые слова: социальный проект, образовательная организация, здоровье, пенсионеры, спорт

Совсем недавно в России прошла пенсионная реформа, одним из последствий которой стало увеличение возраста выхода на пенсию до 60 и 65 лет (для женщин и мужчин, соответственно). Данное обстоятельство выводит на повестку дня вопросы, связанные с повышением уровня и продолжительности жизни наших граждан. Таким образом, основной задачей Российской Федерации как современного социального государства является не просто сохранение физического и психологического здоровья населения, а акцентирование внимания на гражданах особой категории 50+ лет.

Сегодня повсеместно в г. Нижнем Тагиле открываются новые спортивные и тренажерные залы, курсы шейпинга, аквааэробики и т.п. Однако, проблема состоит в том, что они предназначены в основном для молодых людей, а граждане более зрелого возраста в большинстве своём остаются «не удел».

Очевидно, что для тагильчан возрастной категории 50+ требуется разработать специальные комплексы упражнений, помогающие оздоравливать все системы человеческого организма, при этом, сводя к минимуму чувство сильной усталости (как, например, после изматывающих занятий обычной гимнастикой). При этом данные упражнения должны приносить максимум удовольствия, побуждать к дальнейшим занятиям, а также способствовать развитию навыков коммуникации между участниками занятий (обмену опытом, заведению новых знакомств и т.д.).

По нашему мнению, одним из проектов, способным реализовать всё вышеперечисленное, может стать спортивный клуб для граждан 50+ «#НЕ_ПЕНСИОНЕРЫ», созданный на базе филиала ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет» в г. Нижнем Тагиле. Именно здесь, 28 марта 2019 года состоялся городской фестиваль-конкурс «Образовательная организация – территория здоровья», где одноимённый проект завоевал 1 место.

С целью популяризации знаний о подобного рода социальных проектах, в данной статье мы представим основное содержание данной разработки.

Итак, целью проекта «#НЕ_ПЕНСИОНЕРЫ» является удовлетворение потребностей тагильчан 50+

в физическом и психоэмоциональном развитии посредством выполнения комплекса специальных спортивных занятий, посещения тематических лекций, а также в ходе налаживания общения со своими сверстниками. Конечной же целью проекта должно стать создание специальных условий на базе образовательной организации г. Нижний Тагил, которые бы помогли гражданам возрастной группы 50+ максимально мягко и комфортно приспособиться не только к собственным физиологическим изменениям, но и к социальным изменениям, связанным с реализацией новой пенсионной реформы в России.

Отметим также, что основной целевой аудиторией могут быть граждане г. Нижний Тагил, достигшие возраста 50+, в том числе, преподаватели и сотрудники НТГСПА. Единственным и главным ограничением для участников Клуба будет являться предъявление справки от лечащего врача (терапевта) об отсутствии противопоказаний по выполнению физических упражнений.

Предполагается, что организация работы Клуба «#НЕ_ПЕНСИОНЕРЫ» будет проходить в несколько этапов.

1. Набор групп по 12-15 человек. Количество групп на первом этапе реализации проекта (сентябрь 2019 – май 2020 гг.) – до 2-х.

2. Занятия (разного плана) с каждой группой будут проводиться 3 раза в неделю:

Первый день – теоретические занятия в форме лекций или бесед по специфике деятельности Клуба: о возрастных особенностях участников; об основных проблемах и перспективах участников 50+; об особенностях питания; о соблюдении личной гигиены и т.д. Примерная тематика теоретических занятий с клиентами спортивного клуба «#НЕ_ПЕНСИОНЕРЫ» может выглядеть следующим образом:

- «Давайте познакомимся?!» (вводное занятие, знакомство с членами клуба)

- «Психологические особенности граждан зрелого и пожилого возраста»

- «Физиологические особенности граждан зрелого и пожилого возраста»

- «Почему для нас так важен здоровый образ жизни?»

- «Когнитивные особенности возрастных характеристик 50+»
- «Повышаем свою мотивацию!»
- «Что мы едим?» (лекция-презентация об особенностях питания после 50 лет)
- «Учимся преодолевать стресс»
- «Мы не одиноки!»
- «Учиться никогда не поздно!»
- «Формула счастья: учимся быть счастливыми и наслаждаться жизнью»
- «Почему именно йога?»
- «История развития вальса»
- «История развития танго»
- «История развития сольной латины»

Кроме того, по нашему мнению, теоретические занятия должны сопровождаться чаепитием, периодическим мониторингом изменений физического и психоэмоционального состояния участников Клуба, анкетированием по улучшению качества работы Клуба.

Второй день – занятие по системе йоги проводится в спортивном зале под руководством инструктора (специалиста по социальной работе с пожилыми людьми, имеющего соответствующие знания и необходимую физическую подготовку по системе йоги). Максимальная длительность одного занятия – 1,5-2 часа.

На одном занятии предполагается выполнение упражнений: на гибкость позвоночника; на повышение тонуса мускулатуры; на улучшение кровообращения; на улучшение осанки; на улучшение дыхания; на решение определенных задач (бессонница, головные боли и т.п.).

При условии систематических занятий через 3-4 недели прогнозируется возникновение положительных результатов (улучшение физического самочувствия, нормализация сна, оптимизация работы нервной системы).

Третий день – танцы. Предполагается обучение участников Клуба таким направлениям танца как вальс, танго и сольная латина.

В целях привлечения максимального количества граждан, а также учитывая, что проект относится к категории «социального», «#НЕ_ПЕНСИОНЕРЫ» будет бесплатным для всех участников. Это станет возможным в связи с привлечением в проект спонсорской помощи от градообразующих предприятий г. Нижний Тагил – ЕВРАЗ НТМК и ОАО НПК УВЗ. В свою очередь, по соглашению сторон, работники данных организаций получают первоочередную возможность принять участие в работе спортивного

клуба. На средства вышеупомянутых спонсоров предполагается проведение рекламных акций по популяризации Клуба «#НЕ_ПЕНСИОНЕРЫ» в городских СМИ.

В целом, при разработке данного проекта, мы опирались на его многочисленные преимущества.

Во-первых, удобные сроки реализации проекта (сентябрь 2019 – май 2020 гг.), в которые не включено летнее время, в связи с садово-огородными «кампаниями», в которых обычно задействованы граждане интересующей нас категории. За 9 месяцев проекта мы должны будем оценить его жизнеспособность в рамках г. Нижний Тагил и принять решение либо о его продолжении, либо об его окончании.

Во-вторых, минимально затратный бюджет проекта. Предполагается использование внутренних материальных и человеческих ресурсов образовательной организации, на базе которой планируется открытие Клуба:

- инструкторы и тренеры (из числа студентов старших курсов Факультета спорта и безопасности жизнедеятельности, под руководством сменных преподавателей; студенты из числа танцевальных студий НТГСПА);

- лекторы (из числа студентов и преподавателей Социально-гуманитарного, направления «социальная работа»; Факультета психолого-педагогического образования и Факультета спорта и безопасности жизнедеятельности);

- оборудованный зал с ковриками/матами (например, зал для лечебной физической культуры при НТГСПА).

В-третьих, помимо финансовых партнёров проекта «#НЕ_ПЕНСИОНЕРЫ», указанных выше, партнёрами проекта могут выступить такие организации г. Нижний Тагил как Управление Пенсионного Фонда, пансионат «Тагильский», Центр социальной помощи пенсионерам и инвалидам г. Нижний Тагил, общественные организации города.

Принимая участие в реализации проекта, указанные организации-партнёры могут преследовать собственные цели: проведение просветительских, образовательных проектов и программ в рамках лекционного курса для клиентов спортивного клуба «#НЕ_ПЕНСИОНЕРЫ»; вовлечение клиентов возрастной категории 50+ в культурно-массовые мероприятия, организуемые в г. Нижний Тагил. Кроме того, партнёры проекта будут содействовать рекламной кампании по привлечению клиентов спортивного клуба.