

КАСАРКИНА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА

кандидат социологических наук, доцент кафедры социальной работы
Мордовского государственного университета им. Н. П. Огарева,
eienovik@mail.ru

YELENA KASARKINA

Cand.Sc. (Sociology), Associate Professor, Department of Social Work,
Ogarev Mordova State University

УДК 316.4.066

**ЗАВИСИМОСТЬ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ОТ ИХ
ПОТРЕБНОСТЕЙ И ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ**
**DEPENDENCY OF SOCIAL ADAPTATION OF ELDERLY PEOPLE ON THEIR NEEDS
AND OPPORTUNITIES TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE**

АННОТАЦИЯ. Физическая культура рассматривается автором в качестве средства адаптации старшего поколения в современном обществе, это не только форма занятости, социальной активности, досуга, но и оздоровляющая деятельность, одно из условий сохранения физического, социального и психического здоровья, функциональных возможностей, а в конечном счете социальной адаптивности. В статье анализируются причины, способствующие и препятствующие физической активности пожилых людей, приводятся аргументы, свидетельствующие о ее пользе в пожилом возрасте.

ABSTRACT. The article analyzes the reasons that contribute to and prevent the elderly from being physically active, as well as arguments that testify to the benefits of physical activity in old age. Physical culture is seen as a mean of adapting older people in modern society, which is not only a form of their employment, social activity, leisure, but also a very useful, life-improving activity, one of the conditions for maintaining physical, social and mental health, functional capabilities, and in ultimately, the social adaptability of older people.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: социальная адаптация, пожилые люди, физическая культура.

KEYWORDS: social adaptation, elderly people, physical activity.

В связи с процессами модернизации современного общества умение адаптироваться к изменяющейся реальности стало весьма актуальным для старшего поколения. Пожилой возраст является самостоятельным и достаточно продолжительным периодом жизни и имеет свои социальные и психологические особенности, однако из-за изменений состояния здоровья, социального статуса и образа жизни возникают затруднения в социально-бытовой сфере и социальной адаптации к новым условиям. Это невольно отражается на жизненной позиции пожилых людей, стиле общения, ценностных ориентациях и аффективно-эмоциональной сфере. Чем старше становится человек, тем больше в силу объективных причин сужаются его социальные связи, материальные возможности, снижается социальная активность, следовательно, человеку затруднительно адаптироваться в обществе.

Проблемы адаптации старшего поколения в современных условиях приводят к объективной необходимости помощи и содействия данной категории населения. Однако пожилые люди зачастую являются пассивными реципиентами социальной помощи, на уровне компенсаций, льгот, выплат, что не позволяет им успешно адаптироваться в обществе. Между тем требуется не просто включение

людей старшего поколения в общество как полноправных членов путем денежных компенсаций, но и учет факторов, влияющих на их самореализацию и самоактуализацию.

Одним из средств адаптации пожилого человека в современном обществе является физическая культура, которая выступает не только как форма занятости, социальной активности, но и как весьма полезная, оздоровляющая жизнь деятельность, условие сохранения физического и психического здоровья, функциональных возможностей, а в конечном счете способствует социальной адаптивности. При регулярных занятиях физическими упражнениями возрастные изменения в организме протекают гораздо медленнее, и человек в течение длительного времени может сохранять хорошее здоровье и высокую работоспособность. Двигательная активность играет огромную роль в улучшении здоровья, повышении активности, продлении жизни человека. Именно физическая активность — основа здорового образа жизни, и именно она влияет на все другие компоненты, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья. Не случайно ФЗ РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ (с изм. и доп. от 3 ноября 2015 года) в ст. 2 фиксирует,

что физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Об актуальности вопроса говорит и то, что реализация основных принципов физической активности пожилых людей является их личной инициативой, а это в значительной степени сужает возможности активного образа жизни и адаптации. В распоряжении Правительства РФ от 7 августа 2009 года № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» указывается, что продолжается дальнейшее ухудшение здоровья граждан РФ, одна из причин — невозможность реализации большей частью населения права на занятия физической культурой и спортом, особенно среди малообеспеченных категорий граждан (инвалиды, пожилые люди и др.).

Распространенное мнение о том, что физическая культура — дело молодых, сейчас уже не считается бесспорным. Лица пожилого возраста нуждаются в физических упражнениях еще больше, чем в молодости. Организм пожилого человека обладает довольно высокой степенью пластичности, и наряду со старением формируются процессы самообновления, восстановления, приспособления к изменениям жизни при условии регулярных занятий физической культурой [1, с. 3–4].

Ж. Ж. Руссо считал, что «немогущее тело ослабляет душу», поэтому необходимо, чтобы тело было достаточно сильным для души [9, с. 12].

П. Ф. Лесгафт, изучая проблемы адаптации и физического воспитания, пришел к выводу об их тесной взаимосвязи, о возможности формирования морально-волевых и нравственных качеств в процессе занятий физическими упражнениями [6].

Ученые и практики, занимавшиеся проблемами организации оздоровительной физкультуры в советское время — В. К. Бальсевич [2], Л. И. Бураго [3], П. И. Готовцев [4] и другие, — в своих исследованиях доказывают, что двигательная активность улучшает состояние здоровья, расширяет функциональные возможности, способствует адаптации и интеграции, замедляет процессы старения у лиц пожилого и старческого возраста, препятствует развитию преждевременной старости.

На наш взгляд, проблемы социальной адаптации пожилых людей нужно рассматривать в контексте такого понятия, как «независимость жизни». Ряд современных авторов под этим подразумевают три взаимосвязанных аспекта:

1. В социально-политическом плане это право человека быть неотъемлемой частью жизни общества и принимать активное участие в социальных, политических и экономических процессах; это свобода выбора и доступа к жилым и общественным зданиям, транспорту, средствам коммуникации, страхованию, труду и образованию. Независимая

жизнь — возможность самому определять и выбирать, принимать решения и управлять жизненными ситуациями.

2. В философском плане это способ мышления, психологическая ориентация личности. Философия независимой жизни ориентирует людей с ограниченными возможностями на то, чтобы они ставили перед собой такие же задачи, как и любой другой член общества. Согласно этой философии ограниченные возможности определяются как неумение человека ходить, слышать, видеть, говорить или мыслить обычными категориями. В обществе подобное неумение ставит его в зависимость от услуг других людей. Для того чтобы он сам мог принимать решения и совершать действия, нужны службы, которые, по аналогии с мастерской по ремонту автомобилей или ателье по починке изделий, компенсируют его неумение делать что-либо определенными техническими средствами.

3. В практическом социальном плане независимая жизнь представляет собой движение в защиту гражданских прав инвалидов по всему миру и форму их протеста против сегрегации и дискриминации [7, с. 15–16].

Таким образом, решение вышеназванных вопросов приобретает специфический характер, так как существует множество причин, мешающих быть пожилым людям физически активными, а также аргументов свидетельствующих о пользе физической активности в пожилом возрасте.

Кафедрой социальной работы Мордовского государственного университета имени Н. П. Огарева в 2016 году проводилось исследование с целью изучения особенностей социальной адаптации, в частности, анализировалось значение физической культуры как средства социальной адаптации пожилого человека. Был осуществлен анкетный опрос пожилых людей, состоящих на учете в ГБУ РМ «Комплексный центр социального обслуживания по г. о. Саранск».

В результате были сделаны следующие выводы.

1. Особенностью социальной адаптации пожилых людей к условиям общества является то, что это кризисный тип адаптации, проявляющийся в стратегии самоограничения. Большинство респондентов волнует материальная несостоятельность 49,6%; наличие хронических заболеваний 60,48%; желание улучшить условия своего проживания 72,8%; инвалидность 46,7%; нуждаемость в наблюдении и уходе 34,5%. В силу возрастных изменений состояния здоровья, социального статуса и образа жизни, у пожилых людей происходит перемена жизненного уклада, возникают затруднения в социально-бытовой сфере, они не всегда способны рационально оценивать сложившуюся ситуацию, вырабатывать и осваивать соответствующие ей модели поведения, что отражается на их жизненной позиции, стиле общения, ценностных ориентациях и аффективно-эмоциональной сфере. Адаптация пожилого человека во многом зависит от его жизненной позиции и усилий, способности или неспособности активно регулировать собственное состояние с учетом индивидуальных

особенностей своего организма, реализовывать программы самосохранения, самореализации и саморазвития.

2. Физическая активность стимулирует адаптационные способности пожилых людей. Систематические физкультурные занятия оказывают позитивное влияние на социальное самочувствие пожилых людей, повышают двигательную активность, улучшают настроение, снижают степень тревожности. Пожилые люди, занимающиеся физкультурой, отметили, что физическая активность: 1) выступает эффективным средством немедикаментозного восстановления организма (76,4%); 2) повышает двигательную активность и физическую работоспособность (58,1%); 3) формирует процессы самообновления, восстановления, приспособления к новым условиям жизни (34,9%); 4) усиливает защитно-приспособительные реакции организма (33,2%); 5) замедляют возрастные изменения в организме (11,5%); 6) позволяет наполнить досуг, решить проблему свободного времени (10,6%). В пожилом возрасте человек может быть физически активным и жить полноценной жизнью. Систематические физические нагрузки положительно влияют на состояние пожилого человека. Повышение физической активности способствует сохранению и укреплению здоровья, снижению частоты обострений хронических заболеваний, улучшению адаптационных возможностей всего организма и психоэмоциональной сферы человека.

3. Реализация основных принципов физической активности пожилых людей является их личной инициативой, что в значительной степени сужает возможности активного образа жизни. Примером служит тот факт, что лишь 31,3% респондентов считают себя физически активными, активность эта не связана с домашними делами, при этом 68,7% пожилых людей, принявших участие в опросе, хотели бы заниматься по рекомендации специалистов физическими упражнениями. Регулярные физические упражнения доступны большинству пенсионеров в «домашних» условиях, так как стоимость услуг в специализированных спортивных центрах слишком высока для названной категории населения. Среди основных проблем респондентами были отмечены: 1) невозможность оплачивать посещение социально-оздоровительных объектов (99%); 2) наличие заболеваний, влияющих на общее самочувствие (60,48%); 3) информационная неосведомленность о деятельности социально-оздоровительных объектов (60,4%).

4. Неизбежность инволюционных процессов в организме человека, наличие хронических заболеваний обостряют интерес пожилого населения к индивидуальным практикам поддержания здоровья и физической культуре. Данные проведенного исследования свидетельствуют об уверенности респондентов в необходимости поддержания здоровья в пожилом возрасте (только 8% опрошенных полагают, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) не важен в пожилом возрасте). Объективная оценка состояния здоровья служит основой для мотивации пожилого человека к сбережению ресурсов здоровья и выполнению конкретных профилактических

мероприятий, занятий физической культурой. Решение этих вопросов приобретает специфический характер в контексте социальной работы, так как существует множество причин, мешающих пожилым людям быть физически активными, в то же время есть веские аргументы, свидетельствующие о пользе физической активности в пожилом возрасте.

5. Во многом проблемы старения, адаптации и снижения (потери) трудоспособности в пожилом возрасте связаны не только и не столько с фактическим упадком жизненных сил, потерей здоровья, сколько с угасанием жизнедеятельности на субъективном уровне. Снижение востребованности физического, психического, социального и творческого потенциала становится не следствием, а зачастую причиной появления ограничений. Большую роль в этом процессе играет психологическое и эмоциональное состояние пожилого человека. Если этот фон негативный, трудно ожидать долгой и активной старости. Вместе с тем изменение психологической установки пожилых людей в отношении своего здоровья, активности, физического и психического потенциала, повышение самооценки, формирование здорового образа жизни могут в значительной мере улучшить благосостояние, физическое и психическое здоровье старшего поколения.

6. Физическая культура является эффективным средством социальной адаптации пожилого человека. В этом возрасте недостаточная двигательная активность отрицательно влияет на состояние здоровья, в связи с чем возникает потребность в сохранении активного образа жизни. Вот почему в практической социальной работе с пожилыми людьми актуальны вопросы здоровьесберегающего образа жизни, при этом особая роль отводится оздоровительной физической культуре. Специалисты социальной работы должны заботиться о социальном здоровье своих клиентов, которое предполагает физическое и психическое здоровье таких категорий и групп населения, обладать определенными навыками по организации двигательного режима пожилых людей при оказании им социальной помощи.

Приведем результаты еще нескольких исследований, касающихся вопросов физической активности лиц пожилого возраста и ее влияния на социальную адаптацию.

Так, в 2011 году исследование проводилось в рамках кандидатской диссертации, выполненной на кафедре теории и методики адаптивной физической культуры ФГОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», на тему: «Оздоровительная физическая культура с лицами пожилого возраста в условиях стационарных учреждений социального обслуживания населения». Эмпирическую базу составили государственные специализированные учреждения социального обслуживания граждан пожилого возраста Волгограда. Данные динамических врачебно-педагогических обследований свидетельствовали, что за время эксперимента у мужчин и женщин, занимавшихся физкультурой, значительно улучшились интегральные показатели, характеризовавшие различные стороны

физической работоспособности. Произошла стабилизация таких адаптационных показателей, как масса тела, окружность грудной клетки, спирометрия, несколько снизилось артериальное давление. Важно, что положительные изменения в состоянии систем дыхания и кровообращения произошли, несмотря на то, что у большинства участников были те или иные нарушения. У лиц, не занимавшихся оздоровительной физической культурой, положительной динамики не отмечалось [5].

Согласно итогам исследования в рамках кандидатской диссертации Л.А. Прядко, основанного на социологическом опросе пожилых людей (250 человек), обслуживаемых в КЦСО «Пенаты» (Омск, 2013 год), процесс формирования у будущих социальных работников готовности к использованию средств физической культуры в работе с представителями старшего поколения более эффективный, если: 1) раскрыты сущность и содержание данной готовности с учетом специфики профессиональной деятельности социальных работников; 2) разработана и внедрена в образовательный процесс вуза модель, отражающая специфику социальной работы с пожилыми людьми; 3) реализуется комплекс педагогических условий [8].

Следует также указать на результаты нашего исследования опыта работы отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов при Государственном бюджетном учреждении «Комплексный центр социального обслуживания по городскому округу Саранск». Продолжительность обслуживания составляет 20 рабочих дней. Дневное отделение создано для обслуживания 25 человек, относящихся к следующим категориям: одинокие и одиноко проживающие пенсионеры и инвалиды, нуждающиеся в социальной помощи и поддержке; пенсионеры с минимальным размером пенсии; инвалиды всех категорий и групп. За все время существования отделения дневного пребывания пенсионеров и инвалидов выработалась в целом стабильная динамика посещения: за последние пять лет отделение посещают от 20–25 человек каждые 20 рабочих дней. В дневном отделении выделены помещения доврачебной медицинской помощи, клубной работы, есть столовая и библиотека. Для организации отдыха граждан оборудовано спальное помещение, с предоставлением индивидуальных постельных принадлежностей. В числе услуг, оказываемых в отделении: пользование теле/аудиотехникой; настольные игры; книги, журналы, газеты; измерение артериального давления; внутримышечные инъекции; физиотерапия (пользование лампой Чижевского, фитотерапия). Особое внимание уделяется проблеме адаптации к статусу пожилого человека. Одним из способов решения выступает социально-оздоровительная деятельность. В группе дневного пребывания пенсионеров и инвалидов регулярно проходят мероприятия по пропаганде здорового образа жизни и физической культуры. С целью повышения долголетия и улучшения адаптационных процессов, а также поддержания социального, физического и психологического здоровья сотрудниками Центра проводятся лекции на темы: «Здоровый образ жизни в пожилом возрасте», «Наша сила внутри нас», «Что такое алкоголизм:

порок или заболевание?», «Усталость, утомление, сон», «Сбалансированное питание», «Дыхание. Дыхательная гимнастика». В библиотеке постоянно обновляются книжные выставки с литературой по спортивно-оздоровительной тематике («Здоровье без лекарств», «Будем здоровы!»). Ежегодно для клиентов отделения выписываются журналы «Здоровье», «Вестник ЗОЖ», «Здоровье от природы» и др. Есть возможность занятий на тренажерах. Регулярно проходит конкурсно-развлекательное мероприятие «Как молоды мы были...».

О значимости использования занятий физической культурой в качестве средства социальной адаптации пожилого человека свидетельствует и другой положительный региональный опыт. Например, в Мордовии функционирует Государственное автономное учреждение здравоохранения Республики Мордовия «Республиканский врачебно-физкультурный диспансер». Так, в отделении лечебной физкультуры, по направлению лечебно-профилактических учреждений и по личной инициативе, проходят восстановительное лечение жители Саранска и Республики, а также других регионов России. В адаптационных и реабилитационно-оздоровительных программах используются свыше 20 классических и оригинальных методик лечебной и адаптационной физкультуры, мануальной терапии, массажа, физиотерапии, психотерапии, гомеопатии. Основными направлениями работы отделения медицинской профилактики являются повышение информированности медицинских работников и населения в вопросах предупреждения заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, оздоровительное консультирование.

Приведем еще несколько примеров. Так, в Ромодановском районе Мордовии 19 ноября 2015 года состоялась встреча ветеранов региона, основной темой которой был вопрос организации здоровьесберегающих мероприятий и активного отдыха пожилых людей. Собравшиеся смогли обменяться опытом работы в этой сфере. В район приехали председатель Мордовского регионального отделения Всероссийской общественной организации ветеранов (пенсионеров) войны, труда, Вооруженных Сил и правоохранительных органов В.Н. Тарасов, руководитель Республиканского спортивно-оздоровительного центра «Здоровый образ жизни» Г.А. Марескина, представители других районов Республики. В рамках встречи состоялся мастер-класс от ветеранов Ромодановского района. Они продемонстрировали примеры оздоровительной зарядки.

Необходимо отметить, что в Мордовии уже около 15 лет успешно действует и постоянно развивается Спортивно-оздоровительный центр «Здоровый образ жизни» (Центр «ЗОЖ») под руководством настоящего энтузиаста своего дела — кандидата педагогических наук Г.А. Марескиной. Одним из главных направлений деятельности клуба является работа по привлечению ветеранов и их семей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также по формированию здорового образа жизни. Центр ориентирован

на ветеранов в возрасте от 55 до 90 лет. Благодаря активным занятиям физкультурой пожилые люди забывают о своих болезнях, начинают жить заново. Занятия проводятся по разным спортивно-оздоровительным направлениям, таким, как дыхательная или суставная гимнастика, оздоровительный бег, хождение босиком по снегу, плавание в бассейне, настольный и большой теннис и др. Встречи участников центра «ЗОЖ» на спортивных площадках дают им заряд бодрости, большую роль играет и простое общение. «ЗОЖ» приобщает к занятиям физической культурой и спортом не только городское население, но и сельское. Важно отметить, что спортивные организации Республики Мордовия, например, спорткомплекс «Мордовия», спортивные залы и плавательный бассейн оказывают ветеранам спортивно-оздоровительные услуги бесплатно. Центр «ЗОЖ» уже не первый год проводит свои занятия на территории спортивного комплекса «Мордовия», так, систематическими стали Дни здоровья для пожилых людей.

Ежедневно на саранском стадионе «Старт» с 7 до 9 часов утра проводится утренняя зарядка для всех желающих. Доступны беговые дорожки, футбольное поле, тренажерный зал.

В рамках празднования Международного дня пожилого человека 7 октября 2015 года в спортивном комплексе «Мордовия» состоялась I республиканская спартакиада «Спортивное долголетие» среди граждан преклонного возраста. Организаторами выступили Департамент по социальной политике Администрации городского округа Саранск совместно с АУ РМ «СК «Мордовия». В состязаниях приняли участие пять команд: НО «Здоровый образ жизни», команды Ленинского, Октябрьского, Пролетарского районов Саранска и сборная Рузаевского муниципального района. Пожилые люди соревновались в эстафетах. Проигравших не было, все получили заряд энергии, море ярких впечатлений. Участникам вручили дипломы и ценные призы, пригласили всех на чаепитие.

Так что же мешает пожилым людям продуктивно участвовать в общественной жизни? Детальный анализ ответов респондентов, позволил определить наиболее типичные проблемы. Таковыми являются: развитие неадекватного восприятия себя как личности в период смены социального статуса в связи с выходом на пенсию; переживание состояния эмоционального неблагополучия (постоянное присутствие чувства тревоги, социальной ненужности, наличие эмоционального стресса и депрессии); ухудшение здоровья, обусловленное естественными процессами старения; плохая адаптация к быстро меняющимся социально-экономическим, общественно-политическим и ментальным особенностям общества; нарушение

системы межличностных, личностно-групповых, личностно-социальных коммуникаций; наличие экстремальных, кризисных жизненных ситуаций, материальные трудности и др.

Старение организма не является приговором. Даже в пожилом возрасте можно быть физически активным и жить полноценно. Систематические физические нагрузки положительно влияют на самочувствие пожилого человека. Физическая активность способствует сохранению и укреплению здоровья, снижению частоты обострений хронических заболеваний и улучшениям в психоэмоциональной сфере. Очевидно, что следует отходить от неверных стереотипов, сложившихся за многие годы, важно поддерживать физическую активность старшего поколения и формировать навыки здорового образа жизни в любом возрасте, это, безусловно, путь к активному долголетию. Данные проведенного опроса свидетельствуют об уверенности респондентов в необходимости поддержания здоровья в пожилом возрасте. Неизбежность инволюционных процессов в организме человека, наличие хронических заболеваний обостряют интерес пожилого населения к индивидуальным практикам поддержания здоровья.

Одной из основных задач социального обслуживания пожилых людей является обучение их самостоятельному использованию различных форм физической активности в режиме дня для сохранения хорошего жизненного потенциала. Многие проблемы лиц пожилого возраста, клиентов социальных служб, можно решать через реализацию функций физической культуры (специфической, социальной, информационной и эстетической). Социальные работники должны заботиться о социальном здоровье различных категорий граждан, которое предполагает физическое и психическое здоровье, должны обладать определенными навыками по организации двигательного режима пожилых людей при оказании социальной помощи. К перспективам использования физической культуры в качестве средства социальной адаптации и социальной работы с пожилым человеком следует отнести: создание национальной системы физкультурно-спортивного воспитания; обеспечение доступности социально-оздоровительных объектов для населения; реализацию социальной функции физической культуры в системе социальной работы с населением, в частности с пожилыми людьми; разработку и реализацию комплекса мер по пропаганде физической культуры как важнейшей составляющей здорового образа жизни пожилого человека. Проведенное исследование показало, что существуют веские причины для того, чтобы социальные работники консультировали своих подопечных по вопросам оптимизации физической активности, однако им самим для выполнения этой функции также требуется подготовка.

1. Абрамова Т. Ф., Квашук П. В. Оценка физического состояния лиц пожилого возраста: методические рекомендации. М.: Советский спорт, 2001. 32 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность пожилого человека. М.: Знание, 1986. 139 с.
3. Бураго Л. И. Гимнастика для лиц среднего и пожилого возраста. М.: Медицина, 1973. 210 с.
4. Готовцев П. И. Долголетие и физическая культура. М.: Физкультура и спорт, 1985. 96 с.

5. Землянский Д. А. Оздоровительная физическая культура с лицами пожилого возраста в условиях стационарных учреждений социального обслуживания населения: автореф. дис. ... к. педагог. наук. Волгоград: ВГАФК, 2011. 24 с.
6. Лесгафт П. Ф. Избранные труды. М.: ФиС, 1987. 358 с.
7. Нестерова Г. Ф., Лебедева С. С., Васильев С. В. Социальная работа с пожилыми и инвалидами: учебник для студ. сред. проф. образования. М.: Академия, 2009. 288 с.
8. Прядко Л. А. Формирование у будущих социальных работников готовности к использованию средств физической культуры в работе с пожилыми людьми: автореф. дис. ... канд. педагог. наук. Омск: Чувашский гос. пед. ун-т им. И. Я. Яковлева, 2013. 23 с.
9. Руссо Ж. Ж. Эмиль, или О воспитании. М.: ФиС, 1987. 301 с.

References

1. Abramova T. F. *Otsenka fizicheskogo sostoyaniya lits pozhilogo vozrasta: metodicheskiye rekomendatsii* [Physical fitness assessment of the elderly: guidelines]. Abramova T. F., Kvashuk P. V. (eds.). Moscow: Sovetskiy sport Publ., 2001. 32 p. (In Russian).
2. Balsevich V. K. *Fizicheskaya aktivnost pozhilogo cheloveka* [Physical activity of an elderly person]. Moscow: Znaniye Publ., 1986. 139 p. (In Russian).
3. Burago L. I. *Gimnastika dlya lits srednego i pozhilogo vozrasta* [Gymnastics for middle-aged and elderly people]. Moscow: Meditsina Publ., 1973. 210 p. (In Russian).
4. Gotovtsev P. I. *Dolgoletiyе i fizicheskaya kultura* [Longevity and physical culture]. Moscow: Fizkultura i sport Publ., 1985. 96 p. (In Russian).
5. Zemlyanskiy D. A. *Ozдорovitel'naya fizicheskaya kultura s litsami pozhilogo vozrasta v usloviyakh stacionarnykh uchrezhdeniy sotsialnogo obsluzhivaniya naseleniya: avtoref. dis. ... kand. pedagog. nauk* [Wellness physical culture with the elderly in the conditions of stationary institutions of social services for the population: Cand.Sc. (Pedagogy) dissertation abstract]. Volgograd: Volgograd State Academy of Physical Culture Publ., 2011. 24 p. (In Russian).
6. Lesgaft P. F. *Izbrannyye trudy* [Selected works]. Moscow: FiS Publ., 1987. 358 p. (In Russian).
7. Nesterova G. F. *Sotsialnaya rabota s pozhilymi i invalidami* [Social work with elderly and disabled]. Nesterova G. F., Lebedeva S. S., Vasilyev S. V. (eds.). Moscow: Akademiya Publ., 2009. 288 p. (In Russian).
8. Pryadko L. A. *Formirovaniye u budushchikh sotsialnykh rabotnikov gotovnosti k ispolzovaniyu sredstv fizicheskoy kulturey v rabote s pozhilymi lyudmi: avtoref. dis. ... kand. pedagog. nauk* [Formation of readiness in future social workers to use the means of physical education in work with elderly persons: Cand.Sc. (Pedagogy) dissertation abstract]. Омск: Yakovlev Chuvash State Pedagogical University Publ., 2013. 23 p. (In Russian).
9. Rousseau J.-J. *Émile ou De l'éducation (1762)* [Emile, or on education]. Paris: Édition Garnier, 1961. 664 p. (In French).