

© КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ, 2022
УДК 614.2

Новикова Н. В.¹, Селезнева Л. Н.¹, Аvezова Б. С.¹, Дубровина И. А.¹, Ананченкова П. И.²

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ТУРИЗМА, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ФИЗИЧЕСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПРОГРАММАХ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН

¹ФГБОУ ВО «Российский государственный университет им. А. Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)», 119071, Москва, Россия;

²ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 115088, Москва, Россия

В статье приведены данные по занятию спортом, активными формами досуга, путешествиям среди пожилых россиян. Сделан важный вывод о том, что укрепление здоровья средствами активного отдыха и спорта среди пожилых граждан в России выступает одним из направлений политики активного долголетия. Представлен обзор благотворительных фондов для пожилых граждан России и их деятельность в пропаганде активного образа жизни среди граждан престарелого возраста.

Ключевые слова: укрепление здоровья; активный отдых; туризм; активный досуг; пожилой возраст; физическая активность; социальная активность пожилых

Для цитирования: Новикова Н. В., Селезнева Л. Н., Аvezова Б. С., Дубровина И. А., Ананченкова П. И. Популяризация туризма, здорового образа жизни, физической и социальной активности в программах активного долголетия пожилых граждан. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2022;30(спецвыпуск):1083—1086. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-s1-1083-1086>

Для корреспонденции: Ананченкова Полина Игоревна; e-mail: ananchenkova@yandex.ru

Novikova N. V.¹, Selezneva L. N.¹, Avezova B. S.¹, Dubrovina I. A.¹, Ananchenkova P. I.²

POPULARIZATION OF TOURISM, HEALTHY LIFESTYLE, PHYSICAL AND SOCIAL ACTIVITY IN THE PROGRAMS OF ACTIVE LONGEVITY OF SENIOR CITIZENS

¹Russian State University named after A. N. Kosygin (Technologies. Design. Art), 119071, Moscow, Russia;

²Scientific Research Institute of Healthcare Organization and Medical Management of the Moscow Department of Healthcare, 115088, Moscow, Russia

The article presents data on sports, active forms of leisure, travel among elderly Russians. An important conclusion is made that health promotion by means of active recreation and sports among senior citizens in Russia is one of the directions of active longevity policy. An overview of charitable foundations for senior citizens of the Russian Federation and their activities in promoting an active lifestyle among elderly citizens is presented.

Keywords: health promotion; active recreation; tourism; active leisure; old age; physical activity; social activity of the elderly

For citation: Novikova N. V., Selezneva L. N., Avezova B. S., Dubrovina I. A., Ananchenkova P. I. Popularization of tourism, healthy lifestyle, physical and social activity in the programs of active longevity of senior citizens. *Problemi socialnoi gigieny, zdavoookhraneniya i istorii meditsini*. 2022;30(Special Issue):1083–1086 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-s1-1083-1086>

For correspondence: Polina I. Ananchenkova; e-mail: ananchenkova@yandex.ru

Source of funding. The research had no sponsor support.

Conflict of interests. The authors declare absence of conflict of interests.

Received 22.03.2022
Accepted 13.05.2022

Введение

Как отмечено в «Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года» (далее — Стратегия)⁹⁸, укрепление состояния здоровья представителей старшего поколения имеет не только важное социальное, но и экономическое значение, т. к. находится в прямой связи с вопросами продления трудоспособного возраста и пенсионного обеспечения граждан. Систематические занятия любительским спортом и оздоровительной гимнастикой способствуют значительному увеличению физической и умственной работоспособности и выступают фактором активного долголетия. По этой причине вовлечение граждан стар-

шего поколения в занятия физической культурой и спортом относится к числу государственных задач, закрепленных в стратегических документах Российской Федерации.

В качестве цели Программы Стратегии выступает формирование организационных, правовых, социально-экономических условий для осуществления мер по улучшению положения и качества жизни пожилых людей, повышению степени их социальной защищенности, активизации участия пожилых людей в жизни общества.

Предусмотрено решение таких задач:

- совершенствование законодательства в сфере социального обслуживания в части регулирования участия родственников в уходе за пожилыми людьми;
- обеспечение лично ориентированного подхода к предоставлению услуг, исходя из реальных потребностей;

⁹⁸ Стратегия действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 года: утверждена распоряжением Правительства РФ от 05.02.2016 № 164. URL: <http://static.government.ru/media/files/7PvwlIE5X5KwzFPuYtNAZf3aBz61bY5i.pdf>

- духовное воспитание подрастающего поколения, вовлечение его в общественную жизнь, связь поколений, стабилизация, улучшение состояния здоровья и социально-бытовой адаптации;
- развитие и улучшение работы системы социальной защиты населения, которая обеспечивает удовлетворение потребностей граждан в качественном и доступном социальном обслуживании на долгосрочную перспективу, расширение сети комплексных центров социального обслуживания населения;
- обеспечение оперативного доступа пожилых граждан и инвалидов к объектам инфраструктуры;
- сохранение и поддержание активности и жизнеспособности граждан пожилого возраста;
- рост числа участников добровольческого движения среди пожилых граждан;
- улучшение качества социального обслуживания граждан пожилого возраста, повышение уровня жизни социальных работников, повышение престижа профессии и др.

Материалы и методы

Методом вторичного анализа социологических данных были обработаны и представлены материалы и результаты ряда социологических исследований по проблематике здорового образа жизни и активного долголетия пожилых граждан, проведённых известными российскими аналитическими компаниями.

Результаты и обсуждение

В преддверии III Международного конгресса «Health age. Активное долголетие» ВЦИОМ представил результаты опроса населения о стиле жизни россиян «серебряного возраста»⁹⁹. В исследовании отмечается, что пенсионеры составляют 35% от всех россиян, среди них 10% — не работают и 25% — работают. В свою очередь, среди людей в возрасте от 60 лет работают 19%.

Рассмотрим занятия граждан старше 60 лет. Самое популярное — уход за детьми и внуками — отметили 62% респондентов, внедомашний досуг — 58%, физкультуру и спорт — 36%, домашний досуг — 27%, посещение мероприятий и культурных учреждений — 24%. Около 12% пожилых людей систематически участвуют в добровольческой и волонтерской деятельности, 8% принимают участие в деятельности общественных комитетов, политических партий, профсоюзных организаций и т. д.

С супругом живут 48% людей старше 60 лет, а 31% проживают с родственниками или одни. Различные дела по дому самостоятельно делают 40% пожилых людей, 45% — вместе с членами семьи, у каждого десятого пожилого человека домашними

делами самостоятельно занимаются дети и внуки, и 1% для этого используют услуги профессионалов.

Отмечается, что пожилые люди принимают активное участие в социальной жизни: около 87% пару раз в 7 дней видятся со своими близкими, в свою очередь, порядка 10% встречаются с кем-либо реже. Как отметили 85% опрошенных граждан старше 60 лет, у них есть с кем поговорить на тему вопросов личного характера, 12% пожилых граждан не с кем обсудить такие вопросы. Около 88% пожилых людей знают, у кого попросить помощи при возникновении критической ситуации, порядка 10% не к кому обратиться в такой момент.

Большая часть пожилых людей (71%) на протяжении предыдущего года обращались в какое-либо медицинское учреждение. Около 53% были предоставлены услуги, которые требовались, и 18% опрошенных отмечают, что услуги не были предоставлены или предоставлены не полностью, а 28% пожилых людей в предыдущем году вовсе не обращались в медицинские учреждения.

Интересными представляются данные опроса, который был проведён аналитическим центром НАФИ¹⁰⁰ в январе 2020 г. и охватил 1,6 тыс. россиян старше 18 лет. Представители старшего поколения, которые вовлечены в культурную и спортивную жизнь, составляют часть порядка 26 и 30% населения соответственно.

Значительная доля граждан старшего поколения (порядка 68%) на досуге встречаются со знакомыми и друзьями, 48% занимаются делами на даче, 31% в свой досуг занимаются спортом, 26% — посещением музеев, театров и кино, и около 13% занимают свой досуг путешествиями.

По мнению респондентов, препятствием для занятия активной деятельностью выступают проблемы со здоровьем (64%) и нехватка денежных средств (27%).

«Реализуемые сегодня программы активного долголетия и патронажа должны учитывать гендерные особенности, а также создавать дополнительные возможности для того, чтобы пожилые начали проявлять активность в таких сферах жизни, как путешествия, учёба, хобби», — отметила руководитель направления социально-экономических исследований НАФИ Елена Никишова¹⁰¹.

До 2024 г. в России будет реализовываться национальный проект «Демография». В его состав входит федеральный проект «Старшее поколение», который направлен на рост продолжительности здоровой жизни и активного долголетия.

Россияне предпенсионного возраста в рамках реализации этого проекта бесплатно осваивали новые компетенции, проходили профессиональное обучение на базе вузов и колледжей. Общий бюджет фе-

⁹⁹ ВЦИОМ: Новости. Активная жизнь на пенсии. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/aktivnaja-zhizn-na-pensii> (дата обращения: 05.02.2022).

¹⁰⁰ Будущее России. Национальные проекты. URL: <https://национальныепроекты.рф/?special=y>

¹⁰¹ Никишова Е. Что мешает пожилым россиянам вести активный образ жизни? URL: <https://nafi.ru/analytics/chto-meshaet-pozhilym-vesti-aktivnyy-obraz-zhizni/> (дата обращения: 05.02.2022).

дерального проекта составлял 98,8 млрд руб. Всего на национальный проект «Демография» выделено более 3 трлн руб.¹⁰²

Следует отметить, что в настоящее время как на федеральном, региональном, так и на местном уровне власти реализуют различные меры по поддержке туристских программ для пожилых людей. Однако отмечается, что путешествуют только порядка 12% представителей старшего поколения.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2025 г.¹⁰³ включает в себя совокупность следующих мер в интересах граждан старшего поколения:

- вовлечение группы волонтеров — инструкторов по физической культуре и спорту — в деятельность с пожилыми людьми;
- формирование условий, необходимых для физкультурно-оздоровительных занятий представителей старшего поколения;
- создание физкультурно-оздоровительных программ специально для пожилых людей.

Для популяризации и пропаганды ценностей физической культуры и спорта среди пожилых людей, привлечения их к занятиям физкультурой и спортом также было принято решение о проведении начиная с 2014 г. ежегодной спартакиады пенсионеров России.

Для реализации данных целей в определённых субъектах РФ были предусмотрены физкультурно-спортивные мероприятия, а также мероприятия по установлению льготных тарифов и льгот для занятий физической культурой на объектах спорта представителей старшего поколения.

В соответствии с актуальными сведениями, на территории Российской Федерации систематически занимаются физической культурой и спортом более 650 тыс. человек в возрасте старше 60 лет¹⁰⁴. Однако от общей численности пожилых людей это составляет около 3%. В связи с этим существует необходимость выделить в качестве направления деятельности по обеспечению активного долголетия разработку и проведение мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, привлечение пожилых граждан к занятиям спортом, а также обеспечение условий для занятия физкультурой и спортом пожилых людей с учётом состояния их здоровья.

В свою очередь, такой аспект обеспечения активного долголетия, как туризм, обладает большим потенциалом и имеет множество преимуществ, т. к.

туристская активность подразумевает как физическую, так и культурную составляющие в совокупности. В Стратегии действий в интересах граждан старшего поколения подчёркивается, что посредством туризма обеспечивается влияние на сохранение здоровья, повышение работоспособности организма, организацию правильного и полезного отдыха граждан старшего поколения.

Следует отметить, что путешествия выступают в роли абсолютно уникального средства реабилитации. Посредством путешествий можно увеличить круг общения путём новых знакомств, благодаря которым можно обрести уверенную и эффективную жизненную поддержку, в которой так нуждаются пожилые люди. В Стратегии особое внимание обращено на решение задачи социального туризма, к разряду которого относится религиозный, культурно-познавательный, лечебно-оздоровительный, круизный, экологический туризм и прочие его формы.

В соответствии со сведениями исследовательской компании «Ipsos»¹⁰⁵, у примерно пятой части пенсионеров (19%) в возрасте 60—75 лет в 2021 г. есть желание совершить туристическую поездку по России или за рубеж.

Для активизации активного долголетия старшего поколения были организованы, успешно существуют и помогают пожилым благотворительные фонды.

Представим ряд благотворительных фондов, которые организывают и проводят культурные, оздоровительные, спортивные и туристические мероприятия, наряду с со сбором средств для оказания помощи пожилым гражданам¹⁰⁶.

«Старость в радость». Благотворительный фонд осуществляет в 150 домах-интернатах в 25 российских регионах программы реабилитационной, материальной и медицинской помощи. Команда фонда регулярно посещает дома престарелых, организует там концерты и праздники, передаёт письма и подарки, открывает творческие и ремесленные мастерские, а также совершенствует бытовые условия для проживающих в своих квартирах пожилых людей.

«Альцрус». Автономная некоммерческая организация «Альцрус», которая была сформирована в 2009 г. командой московских врачей, помогает пожилым людям с болезнью Альцгеймера и деменцией, а также их близким. Важнейшей целью деятельности организации является донесение до общества, что человеку с деменцией необходимо достойное, уважительное отношение, а также своевременное лечение. На сайте «Альцрус» можно получить консультацию врача и юриста. Также, в АНО содействуют повышению квалификации профильных врачей и проведению исследований по болезни Альцгейме-

¹⁰² Национальный проект «Демография». URL: <https://mintrud.gov.ru/ministry/programms/demography> (дата обращения: 05.02.2022).

¹⁰³ Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2025 года: утверждена распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р. URL: <http://static.government.ru/media/files/QNlNOzIXgAYfExx0bzmyGXxlQm6SFf54.pdf> (дата обращения: 05.02.2022).

¹⁰⁴ Названа доля пожилых россиян, занимающихся спортом и активным досугом. URL: <https://lenta.ru/news/2020/03/10/sporty/> (дата обращения: 05.02.2022).

¹⁰⁵ Официальный сайт исследовательской компании Ipsos. URL: <https://www.ipsos.com/ru-ru> (дата обращения: 05.02.2022).

¹⁰⁶ Фонды помощи пенсионерам. URL: <https://worldsupp.com/fondy/fondy-pomoschi-pensioneram/> (дата обращения: 05.02.2022).

ра и методам её лечения. Команда «Альцрус» формирует методички и инструкции, создает «Школы заботы» в Москве и Санкт-Петербурге — бесплатные однодневные семинары для социальных работников, сиделок, родственников пожилых людей с деменцией. На таких семинарах эксперты рассказывают о первых признаках болезни, методах определения стадий и способах помощи пожилому человеку. Организация открыла в Москве, Санкт-Петербурге и Саратове специально для пожилых людей альцгеймер-кафе «Незабудка», в которых каждый месяц проходят семейные встречи. Благодаря таким встречам пожилые люди с деменцией могут отдохнуть, что так важно, потанцевать, спеть свои любимые песни, просто пообщаться и выпить чаю.

«Долго и счастливо». Благотворительный фонд «Долго и счастливо» был учрежден фандрайзерами Анной Косаревой и Натальей Шведовченко в 2016 г. в Санкт-Петербурге. Фонд «Долго и счастливо» оказывает помощь представителям старшего поколения, которые оказались в трудной жизненной ситуации, — жителям Петербурга и Ленинградской области, пациентам городских областных больниц и домов престарелых. Фонд помогает медицинским и социальным учреждениям, в которых проходят лечение и находятся пожилые люди, оказывает психологическую помощь одиноким пожилым людям, ремонтирует квартиры ветеранов и блокадников, собирает деньги на реабилитацию, уход за пожилыми людьми, оплату медикаментов, а также на улучшение условий проживания и социально-бытового обслуживания. Волонтеры «Долго и счастливо» приезжают к старикам на праздники, занимаются организацией концертов и дарят подарки. В 2019 г. получили помощь около 200 бабушек и дедушек.

Есть и другие благотворительные фонды, помогающие пожилым людям: «Мальтийская служба помощи», «Опека», «София», «ДоброДомик» и др.

Благодаря физической активности в повседневной жизни представители старшего поколения увеличиваются резервные возможности организма. Пожилые люди, которые занимаются укреплением своего состояния здоровья, дольше сохраняют мотивацию к активному образу жизни и трудоспособность.

Заключение

Здоровый образ жизни не только повышает трудоспособность и способствует росту продолжительности жизни, но и стимулирует пожилых людей к творчеству, активности и поддержанию состояния собственного здоровья.

Участие человека старшего поколения в оздоровляющих мероприятиях, спортивной, добровольческой, волонтерской, туристической, благотворительной деятельности и других видах активного досуга оказывает положительное влияние на его здоровье и самочувствие, наполняет его жизнь смыслом, способствует поддержанию социальных контактов, навыков и знаний, повышению социального статуса, что также позволяет выделить эти формы социальной активности в качестве важного направления обеспечения активного долголетия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фесюн А. Д., Датий А. В., Яковлев М. Ю., Черняховский О. Б. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы лиц, занимающихся физической культурой и спортом. Спортивная медицина: наука и практика. 2019. Т.9. №2. С.68-71

Поступила 22.03.2022
Принята в печать 13.05.2022

REFERENCES

1. Fesyun A. D., Datiy A. V., Yakovlev M. Yu., Chernyakhovsky O. B. Assessment of the functional state of the cardiovascular system of persons engaged in physical culture and sports. Sports medicine: science and practice. 2019. Vol.9. No. 2. pp.68-71