

УДК 615.838-053.9

СУЩНОСТЬ И СПЕЦИФИКА РЕКРЕАТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

© **Марина Игоревна ДОЛЖЕНКОВА**

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация, доктор педагогических наук,
профессор кафедры социально-культурной деятельности,
e-mail: dolgenkovam@mail.ru

© **Ольга Борисовна МУРЗИНА**

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина,
г. Тамбов, Российская Федерация, кандидат педагогических наук,
доцент, зав. кафедрой социально-культурной деятельности,
e-mail: murzina.olga@mail.ru

Рассматривается проблема организации рекреативно-оздоровительной деятельности, которая является мощным средством профилактики негативных стереотипов старения. Анализ стереотипов старения позволяет говорить о существующих адаптационных барьерах, о возможности формирования готовности к освоению возраст-временных изменений людей пенсионного возраста и необходимости разработки адаптационных мероприятий в социально-культурной деятельности, способствующих более легкому прохождению этого ответственного периода. На основе анализа типологии старения раскрываются социокультурные характеристики групп людей пожилого возраста. В качестве исследовательской задачи авторами была определена попытка изучения мотивационной сферы различных типологических групп людей пенсионного возраста и раскрытия особенностей использования различных форм социально-культурной деятельности. Проанализированы основные потребности пожилых людей и специфика их удовлетворения в социально-культурной сфере. Обосновывается мысль о том, что рекреативно-оздоровительная деятельность включает в себя различные виды досуговой работы, удовлетворяющие потребности пожилого человека. Она способствует самоактуализации личности пожилых людей, ориентируя их на творчество и реализацию духовно-нравственных отношений и оказывает содействие в преодолении адаптационных барьеров. В заключении делаются обоснованные выводы о сущности и специфике пенсионного возраста, базирующиеся на научных представлениях, которые позволяют преодолеть геронтологические стереотипы этого возраста, в частности, о несоместности позднего возраста с широким спектром различных видов активной деятельности.

Ключевые слова: рекреативно-оздоровительная деятельность; люди пожилого возраста; стереотипы старения; адаптация; досуг; рекреационные потребности; игровые технологии; духовное и физическое здоровье.

В период наступления поздней взрослости наступает ситуация, когда субъект встает перед необходимостью справляться с множеством нетривиальных, новых для него жизненных проблем, связанных с изменением его социального положения, ролевой неопределенностью, с собственными возрастными изменениями. Построение нового образа жизни требует от личности значительного напряжения ее адаптивных возможностей, интеллектуальных усилий, мотивации достижения, поиска новых смысловых опор в своем жизненном мире.

Социокультурные характеристики групп людей пожилого возраста определяются в зависимости от социально-экономического

этапа развития общества. Социокультурный «портрет» данной социальной группы, как свидетельствует история человечества, достаточно противоречив. Выражается это в том, какую позицию занимало общество по отношению к стареющим и старым людям и какое фактическое место занимали старые люди среди других возрастных групп, какие функции в обществе они выполняли.

На основе анализа типологии старения мы выделим следующие типы пожилых людей, которые будут необходимы при исследовании данной категории граждан. Естественно, выделена неполная типология пожилых людей, она может быть значительно шире (табл. 1).

Таблица 1

Классификация типов пожилых людей

Типы пожилых людей	Сфера занятости (интереса)
Семейный	Нацелен только на семью, создание ее благополучия
Одинокий	Наполненность жизни происходит за счет собственных воспоминаний
Творческий	Вся его деятельность строится на основе творчества. Он не обязательно должен быть художником, может реализовать свое творчество и на садовом участке
Социальный	Типичный пенсионер-общественник, занимающийся какими-либо общественно-политическими делами
Политический	Заполняет свою жизнь участием в политической жизни
Религиозный	Посвящающий себя вере в Бога
Угасающий	Не сумевший (или не захотевший) компенсировать былую полноту жизни

Сравнительный анализ типологий старения показывает, что общей детерминантой выбора пожилым человеком конструктивной или неконструктивной стратегии старения является его отношение к этому процессу. Перед каждым человеком встает вопрос о выработке толерантного отношения к собственной старости. Данная позиция формируется за счет установившихся отношений пожилого человека с его окружением. Принятие собственной старости есть результат активной творческой работы по переосмыслению жизненных установок и позиций, переоценки жизненных ценностей. По данным теоретического анализа детерминанты толерантного отношения к проблеме, связанной с выходом на пенсию, и выбора продуктивных стратегий адаптации отражаются в понятии готовности к освоению возрастно-временных изменений.

Анализ стереотипов старения позволяет говорить о существующих адаптационных барьерах, о возможности формирования готовности к освоению возрастно-временных изменений людей пенсионного возраста и необходимости разработки адаптационных мероприятий в социально-культурной деятельности, способствующих более легкому прохождению этого ответственного периода. Специфика работы с людьми пожилого возраста в социально-культурной деятельности заключается в изучении мотивационной сферы различных типологических групп людей пенсионного возраста и раскрытии особенностей использования различных форм социально-культурной деятельности.

На практике организации социально-культурной деятельности, к сожалению, довольно часто воспроизводится геронтологический стереотип о несовместимости с позд-

ним возрастом широкого спектра различных видов активной деятельности. Вот почему доминирующим является рукоделие и явно недостает в рекреационных программах образовательно-просветительного, физкультурно-оздоровительного, активно-рекреационного направлений в организации досуговой деятельности пожилых [1].

Выход на пенсию, как мы уже отмечали ранее, изменяет положение и роль людей в обществе, в связи с этим представляется возможным рассмотреть мотивационной сферы пожилых людей. В поведении человека выделяют две функционально взаимосвязанные стороны: побудительную и регулятивную. Регулятивная сторона обеспечивает гибкость и устойчивость поведения в различных условиях, реализуется посредством различных психических проявлений, таких как ощущения, восприятие, внимание, мышление, память, речь, способности, темперамент, характер, эмоции. Побудительная – обеспечивает активность, направленность поведения и связана с понятием мотивации.

Понятие мотивации употребляется в двух смыслах: во-первых, мотивация – это система факторов, вызывающих активность организма и определяющих направленность поведения человека. Сюда включаются потребности, мотивы, намерения, интересы, цели, стремления. Во-вторых, мотивация – это характеристика процесса, обеспечивающего поведенческую активность на определенном уровне, т. е. мотивирование.

Пройдя большую часть своего пути, человек с полной мерой ответственности может оценить свои собственные достижения и успехи. Стиль жизни каждого человека уникален и неповторим. В значительной степени этот стиль мотивируется социальными по-

буждениями, потребностью найти свое место в жизни общества. Стиль жизни – совокупность характеристик жизнедеятельности человека, обуславливающих собой единство направления в жизни.

Рассмотрим смену мотивов людей пожилого возраста, вышедших на пенсию. По мнению Д.Л. Томпсона, процесс выхода на пенсию можно разделить на три части, в каждой из которых реализуются определенные мотивы поведения человека [2, с. 345]:

1) сбрасывание оборотов. Этот этап характеризуется желанием человека освободиться от ряда трудовых обязанностей и стремлением сузить сферу ответственности, чтобы избежать внезапного резкого спада активности при выходе на пенсию;

2) перспективное планирование. Человек старается представить свою жизнь на пенсии, наметить некоторый план тех действий или занятий, которыми он будет заниматься в этот период времени;

3) жизнь в ожидании пенсии. Людьюми овладевает забота о завершении работы. Они практически живут уже теми целями и потребностями, которые будут побуждать их к действиям в оставшийся период жизни.

Таким образом, с выходом на пенсию люди приобретают новый социальный статус. Происходит соответствующее изменение мотивационно-потребностной сферы пожилого человека. Одни воспринимают свой выход на пенсию как сигнал конца своей полезности, поэтому они изо всех сил стараются остаться на своем рабочем месте, для них главным является смыслообразующий мотив. Отсутствие работы, по словам Г. Крайга, – это «утрата власти, беспомощность и автономия» [3]. В этом случае человек сосредоточивает свои усилия на поддержании социального интереса, выражающегося в целенаправленном поиске тех видов деятельности, которые дают ему ощущение полезности и сопричастности: участие в общественной работе, творческая деятельность, трудовая деятельность. Для других людей, которые воспринимали свою работу как обязанность и необходимость, выход на пенсию освобождает от скучной, утомительной работы и т. д. Теперь они имеют много свободного времени, которое они могут посвятить своим увлечениям. Для людей этого возраста характерен устойчивый интерес: они готовы про-

должать учиться, усваивать новые знания, расширять свой кругозор.

Важным в характеристике мотивационной сферы пожилых людей представляется тот факт, что до недавнего времени считался основным мотивом их деятельности мотив «избегания неудачи», который, в конечном счете, и приводит к пассивности, апатии и нежеланию участвовать в изменении существующего положения. Мотив «избегания неудачи» – стремление избежать срыва, порицания в том или ином виде деятельности. Однако последние исследования показали, что у людей пожилого возраста ярко выражена потребность добиваться успеха в различных видах деятельности, т. н. «мотив достижения». Он ориентирован на содержательную сторону деятельности [4]. Диапазон целей, которые ставятся перед пожилыми людьми, зависит от сферы их интересов и, следовательно, может быть самым широким – например, от обычного желания дожидаться появления правнуков до необходимости завершить начатое творческое дело. Творчество занимает особое место в жизни пожилых людей. Мотивация творческой деятельности позволяет сохранить высокую работоспособность до глубокой старости.

Следовательно, мотивы обладают динамическим характером, изменчивостью, развитием на базе удовлетворенных потребностей новых, что связано с включением пожилых людей в различные формы деятельности, в т. ч. и социально-культурной сферы.

Для людей пенсионного возраста на передний план выходит потребность в поддержании физического здоровья на приемлемом уровне. Следовательно, актуальной задачей в социально-культурной деятельности является разработка рекреативно-оздоровительных программ, способствующих укреплению физического здоровья. Здесь, прежде всего, необходима организация физкультурно-оздоровительных занятий, учитывающих функциональные возможности организма пожилого человека, его образ жизни. Рекреационная деятельность обусловлена объективной потребностью человеческого организма в восстановлении не только своего физического, но и психического баланса. Она отличается огромным разнообразием форм, средств и методов социально-культурной деятельности, осуществляется в свободное время в со-

ответствии с возрастными особенностями, интересами, интеллектом, желаниями человека и характеризуется добровольностью выбора знаний. Ее результатом является наслаждение самим процессом деятельности. Именно удовлетворение потребности в заботе о собственном здоровье было положено в основу медико-биологической (курортологической, оздоровительной) концепции досуга. Основу этой концепции составляет разработка механизмов лечения заболеваний или предупреждение их с помощью лечебных природных факторов. Целям использования досугового времени как способа оздоровления, снятия стрессов, адаптации пенсионеров к новым условиям жизни служит расширение сети курортно-рекреационных центров [5].

Пожилые люди, как и все граждане Российской Федерации, при реализации права на отдых и свободу передвижения могут путешествовать в оздоровительных, познавательных, профессиональных, спортивных или иных целях. Как подчеркивается в целом ряде законодательных актов, принципиально важно отказаться от бытующих в теории и практике взглядов и утверждений о консерватизме, однозначности и структурной неизблемости адаптационных мероприятий в работе с пожилыми людьми. (Федеральный закон Российской Федерации от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»).

Нынешние социальные условия жизни большинства пожилых людей, практика многочисленных социально-культурных центров и учреждений убедительно свидетельствуют о несостоятельности подобных стереотипов. Они дают основания говорить о социально-культурной адаптации как процессе далеко не однородном, максимально динамичном, гибком и подвижном по своему содержанию и технологиям.

Для людей пожилого возраста потребности в безопасности, самозащите, уверенности в будущем, стремлении избавиться от страха и жизненных неудач переходят на новый уровень развития. При реализации данной потребности специфичным в социально-культурной деятельности является использование принципов систематичности и целенаправленности в организации досуга пожилых, которые предполагают целесообразное

осуществление на основе планомерного и последовательного сочетания непрерывности и взаимозависимости, а также принципа занимательности, который заключается в создании непринужденного эмоционального общения при помощи разнообразных методов и форм социально-культурной деятельности. Использование различных видов художественного творчества в качестве методов «оживления» и «одухотворения» предотвращает явление стагнации, отчуждение личности в культуре общества, структуре общественных отношений [6].

Согласно теории иерархии потребностей А. Маслоу, третьей категорией потребностей являются социальные потребности [7, с. 301-315]. Для пожилых людей это понятие включает чувство принадлежности к чему-либо или к кому-либо, чувство социального взаимодействия, привязанности и поддержки. Важной социальной потребностью людей данного возраста является потребность в удовлетворении, которое раньше давала работа. Многие люди проводили за работой столько времени, что их самоуважение было неразрывно связано с их профессиональной деятельностью. Все, чем они занимались в свободное время, не имело для них такого значения, как работа. Выход на пенсию для таких людей означает отказ от тех планов и перспектив, которые были заложены в периоды ранней и средней зрелости, т. е. от всего важного, ценного и продуктивного в их жизни. Особенно тяжело приходится тем, кто никогда не находил удовлетворения ни в чем кроме работы: ни в хобби, ни в чтении, ни в участии в каких-то организациях. Поиск новых жизненных интересов, мотивов дальнейшего развития может занимать у такого человека достаточно продолжительное количество времени. Нахождение новых жизненных стимулов, придающих смысл их жизни, адаптация к новым условиям жизни на пенсии определены самой спецификой рекреативно-оздоровительной деятельности в санаторно-курортных учреждениях.

Человек, перешагнувший 60-летний рубеж и имеющий крепкое здоровье, во многом движим все теми же потребностями, что и в более молодом возрасте. Важную роль в реализации мотивации играет потребность в самовыражении, самоактуализации [5]. Это стремление реализовать свои способности к

развитию собственной личности. Одной из базовых социальных установок людей пожилого возраста является стремление к творческой самореализации в сфере досуга. В работе с данной категорией людей специалисты социально-культурной деятельности обращаются как к традиционным, так и к инновационным формам досуга. Например, клубы, создаваемые на основе общности политических, нравственных и социальных интересов, объединения просветительского и художественно-творческого направления, концерты, музыкально-литературные программы. Многие представители этой возрастной группы стремятся по мере сил принять участие в деятельности учреждений культуры, центров социального обслуживания, учреждений санаторно-курортного типа.

Культуротворческая деятельность пожилых людей решает целый ряд важных социальных проблем. Прежде всего, она в значительной мере компенсирует недостаток возможностей для более полной реализации разносторонних творческих способностей пожилого человека. В реализации потребности в самовыражении и самоактуализации необходимо использовать функции социально-культурной деятельности, которые направлены на стимулирование социальной активности, духовную адаптацию личности, развитие творческих способностей личности с учетом индивидуальных запросов, интересов, возможностей, создание максимальных условий для полноценного социально-культурного творчества людей. В работе с данной категорией людей специалисты социально-культурной деятельности обращаются как к традиционным, так и к инновационным формам досуга. Например, клубы, создаваемые на основе политических, нравственных и социальных интересов, объединения просветительского и художественно-творческого направления, концерты, музыкально-литературные программы [8].

Рассмотрение основных потребностей пожилых людей позволяет говорить о специфике их удовлетворения в социально-культурной сфере. Рекреационно-оздоровительная деятельность в социально-культурной сфере представляет технологическое организационное взаимодействие социально-культурного комплекса, которое включает в себя различные виды досуговой деятельно-

сти, удовлетворяющие потребности и способствующие преодолению адаптационных барьеров людей пенсионного возраста.

Социально-культурные виды деятельности, как правило, включают в себя познавательные, рекреационные и коммуникативно-развлекательные элементы, тем самым обеспечивая возможность комплексного подхода к развитию личности в период поздней зрелости. К конкретным видам рекреационно-оздоровительной деятельности пожилых людей мы относим: занятия, связанные с потреблением культурных ценностей, индивидуального, коллективно-зрелищного характера; занятия, связанные с отдыхом и развлечением (в т. ч. занятия физкультурой и спортом, пассивный отдых, общение, развлечение в компании, прогулки и др.); занятия творческого характера – любительский труд по различным направлениям; туризм.

Выделяют несколько уровней рекреационно-оздоровительной деятельности, отличающихся друг от друга степенью социальной значимости, интеллектуальной и эмоциональной вовлеченности, физической и духовной активности личности пожилого человека.

Первый уровень – «пассивная рекреация» – предполагает простое расслабление, снятие эмоционального напряжения.

Второй уровень – «активный» – направлен на затрату физических и интеллектуальных сил, волевых усилий, обеспечение быстрой эмоциональной и физической разрядки. Данный уровень включает разнообразные развлекательные мероприятия – игры, танцы, праздники и т. д.

Третий уровень рекреации связан со значительной активизацией духовных интересов, предпочтений и возможностей человека. Именно этот уровень побуждает человека к расширению духовного мира и овладению культурными потребностями.

Четвертый уровень рекреации ориентирован на производство определенного вида культурных ценностей, стимулирования творческой активности пожилых людей. Именно этот уровень позволяет человеку совершенствовать различные стороны личности человека и удовлетворять многообразные запросы и потребности пожилого человека.

Т.Г. Киселева и Ю.Д. Красильников выделяют рекреационно-оздоровительную дея-

тельность на два типа. Первый тип – это деятельность, ориентированная на использование в рекреативно-оздоровительной работе методов биоэнергетики, элементов шейпинга, музыкального целительства и т. д.; реализацию специфических возможностей музыкально-медитативных и театрально-оздоровительных программ, использование разговорной психотерапии, библиотерапии, психогимнастики.

Ко второму типу относится деятельность, связанная с организацией конкурсных, игровых, художественно-зрелищных досуговых программ; туризм [8, с. 103].

Е.Г. Доронкина, изучая сущность рекреационно-оздоровительной деятельности, выделяет следующие структурно-сущностные свойства:

а) детерминируется объективной потребностью человеческого организма в восстановлении своего психофизического баланса;

б) осуществляется в свободное время;

в) характеризуется признаком добровольности выбора индивида ее вида;

г) «результатом» является наслаждение самим процессом деятельности;

д) ее структура представляется широкой совокупностью видов ее проявления.

Профессор В.М. Чижиков, в своих работах определяя сущность рекреативно-оздоровительной деятельности, выделяет следующие ее существенные характеристики: данный вид деятельности осуществляется в свободное время индивида и мотивируется чувством удовлетворения; участие в рекреативно-оздоровительной деятельности строится на добровольной основе и не может осуществляться под воздействием внешнего давления, принуждения или обязательств; данный вид досуговой деятельности является социально приемлемым, полезным и способствует развитию и укреплению здоровья индивида и общества.

Следовательно, сущность рекреативно-оздоровительной деятельности санаторно-курортных учреждений с пожилыми людьми заключается в ориентации на здоровый образ жизни, стимулирование социально-культурной активности, повышение культуры быта, удовлетворение их разнообразных рекреационных потребностей (потребностей в физической реабилитации, в социальной адапта-

ции, в укреплении и улучшении здоровья, интересном содержательном досуге, насыщенной коммуникативной деятельности, психической релаксации и др.).

Специфика социально-культурной деятельности в организации рекреативно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста состоит в разработке и осуществлении развлекательных, игровых, оздоровительных досуговых программ, которые обеспечивают снятие эмоционального напряжения, определяют направленность усилий личности в сохранении и укреплении здоровья, формируют культуру здорового образа жизни.

Таким образом, все вышесказанное позволяет сделать следующие выводы о специфике, базирующейся на научных представлениях о старости, которые позволяют преодолеть геронтологические стереотипы этого возраста, в частности о несовместимости позднего возраста с широким спектром различных видов активной деятельности.

К условиям, помогающим личности эффективно интегрировать свою жизнь, относятся: успешное разрешение людьми пожилого возраста нормативных кризисов и конфликтов; выработка ими адаптивных личностных свойств; умение извлекать полезные уроки из прошлого опыта; способность аккумулировать энергетический потенциал всех пройденных возрастных стадий. В поздний период жизни человека его «Я»-концепция обогащена всем тем, что было наиболее значимо в каждый из периодов личностного становления.

Рекреативно-оздоровительная деятельность способствует самоактуализации личности пожилых людей, ориентируя их на творчество и реализацию духовно-нравственных отношений. Организация рекреативно-оздоровительной работы является мощным средством профилактики негативных стереотипов старения.

Успешность организации рекреативно-оздоровительной деятельности в санаторно-курортном учреждении измеряется степенью установки на внутреннюю интегрированность, расширением социальных связей, здоровым образом жизни, укреплением чувства собственного достоинства.

Сущность рекреативно-оздоровительной деятельности в санаторно-курортных учреж-

дениях определяется взаимодействием личности и социального окружения, в процессе которого вырабатывается такой тип жизнедеятельности, который способствует эффективному выполнению человеком функций отдыха, адаптации, укрепления духовного и физического здоровья.

Содержание и специфика организации рекреативно-оздоровительной деятельности с пожилыми людьми в условиях санаторно-курортных учреждений обусловлена следующими методологическими положениями: направленностью рекреационно-оздоровительной деятельности на социальную адаптацию, на физическую и духовную реабилитацию, обогащение внутреннего мира, укрепление здоровья; учетом индивидуальных социально-психологических характеристик пожилых людей, а также их ценностными ориентациями; добровольностью при выборе рода занятий и степени активности при использовании рекреативно-оздоровительных технологий; удовлетворенностью теми видами рекреативно-оздоровительной деятельности, которые способствуют стимулированию социально-культурной активности, обеспечению физического, психологического и эмоционального благополучия пожилых людей, реализации их внутреннего потенциала.

1. Шилова Л.С. Проблемы социальной адаптации пожилых и престарелых в условиях кризисного состояния общества // Формирование гражданского общества в современной России (социологические исследования 1994–1995 гг.). М., 1996.
2. Томпсон Д.Л., Пристли В. Социология. Львов, 1998.
3. Крайг Г. Психология развития. СПб., 2000.
4. Чеботарев Д.Ф. Слово о старости. М., 1992.
5. Феофанов К.А., Виктор К. Старость в современном обществе: руководство по социаль-

ной геронтологии // Социальная геронтология: современные исследования. М., 1994.

6. Тукумцев Б.Г. Развитие общественных начал в социальной поддержке пожилых // Медицинские и социальные вопросы в геронтологии: сборник статей и тезисов докладов 2 Международного семинара по вопросам пожилых «Самарские лекции». Самара, 1997. Ч. 1.
7. Маслоу А. Мотивация и личность: пер. с англ. СПб., 1997.
8. Киселева Т.Г., Красильников Ю.Д. Социально-культурная деятельность: программа. М., 2001.

1. Shilova L.S. Problemy sotsial'noy adaptatsii pozhilykh i prestarelykh v usloviyakh krizisnogo sostoyaniya obshchestva // Formirovanie grazhdanskogo obshchestva v sovremennoy Rossii (sotsiologicheskie issledovaniya 1994–1995 gg.). М., 1996.
2. Tompson D.L., Pristli V. Sotsiologiya. L'vov, 1998.
3. Krayg G. Psikhologiya razvitiya. SPb., 2000.
4. Chebotarev D.F. Slovo o starosti. М., 1992.
5. Feofanov K.A., Viktor K. Starost' v sovremennom obshchestve: rukovodstvo po sotsial'noy gerontologii // Sotsial'naya gerontologiya: sovremennye issledovaniya. М., 1994.
6. Tukumtsev B.G. Razvitie obshchestvennykh nachal v sotsial'noy podderzhke pozhilykh // Meditsinskie i sotsial'nye voprosy v gerontologii: sbornik statey i tezisov dokladov 2 Mezhdunarodnogo seminaru po voprosam pozhilykh "Samarskie lektsii". Samara, 1997. Ch. 1.
7. Maslou A. Motivatsiya i lichnost': per. s angl. SPb., 1997.
8. Kiseleva T.G., Krasil'nikov Yu.D. Sotsial'no-kul'turnaya deyatelnost': programma. М., 2001.

Поступила в редакцию 11.12.2013 г.

UDC 615.838-053.9

ESSENCE AND SPECIFICITY OF RECREATION-IMPROVING ACTIVITY WITH ELDERLY PEOPLE

Marina Igorevna DOLZHENKOVA, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Doctor of Education, Professor of Socio-cultural Activity Department, e-mail: dolgenkovam@mail.ru

Olga Borisovna MURZINA, Tambov State University named after G.R. Derzhavin, Tambov, Russian Federation, Candidate of Education, Associate Professor, Head of Socio-cultural Activity Department, e-mail: murzina.olga@mail.ru

The problem of the organization of recreation-improving activity which is a powerful tool of prevention of negative stereotypes of aging is considered. The analysis of stereotypes of aging allows speaking about existing adaptation barriers, about possibility of formation of readiness for development of age and time changes of people of a retirement age, and needing of development of adaptation actions for the welfare activity, promoting easier passing of this responsible period. On the basis of the analysis of typology of aging the socio-cultural characteristics of groups of people of advanced age are disclosed. As a research task the attempt of studying of the motivational sphere of various typological groups of people of a retirement age and disclosure of features of use of various forms of welfare activity is defined. The basic needs of elderly people and specificity of their satisfaction in the welfare sphere are analyzed. The thought that recreation-improving activity includes different types of leisure work satisfying needs of the elderly person. It promotes self-updating of the personality elderly, focusing them on creativity and realization of the spiritual and moral relations and renders assistance in overcoming of adaptation barriers. In conclusion valid conclusions about essence and the specifics of a retirement age which are based on scientific ideas which allow overcoming gerontological stereotypes of this age, in particular, about incompatibility of late age with a wide range of different types of vigorous activity are given.

Key words: recreation-improving activity; people of advanced age; aging stereotypes; adaptation; leisure; recreational requirements; game technologies; spiritual and physical health.