

лы коммерческой, культуральной жидкостью хлореллы лабораторной и коммерческой, а также дистиллированной водой.

Таким образом, выявлено положительное влияние препарата суспензии хлореллы лабораторной на рост корня и площадь листовой пластинки микрозелени редиса.

#### Список использованных источников

1. Гайсина, Л.А. Современные методы выделения и культивирования водорослей / Л.А. Гайсина, А.И. Фазлутдинова, Р.Р. Кабиров. – Уфа : БГПУ, 2008. – 138 с.
2. Дмитриев, Н.Н. Методика ускоренного определения площади листовой поверхности сельскохозяйственных культур с помощью компьютерной технологии / Н.Н. Дмитриев, Ш.К. Хуснидинов // Вестн. КрасГАУ. – 2016. – № 7. – С. 88–93.
3. Дудченко, Л.Г. Пряно-ароматические и пряно-вкусовые растения: Справочник / Л.Г. Дудченко, А.С. Козьяков, В.В. Кривенко. – Киев : Наукова думка, 1989. – 304 с.
4. Светокультура растений: биофизические и биотехнологические основы / А.А. Тихомиров [и др.]. – Новосибирск : Изд. Сиб. отд. РАН, 2000. – 213 с.
5. Семена сельскохозяйственных культур. Методы определения всхожести: ГОСТ 12038-84. – Москва : Стандартинформ, 2011. – 32 с.
6. Шалыго, Н.В. Микроводоросли и цианобактерии как биоудобрение / Н.В. Шалыго, // Наука и инновации. – 2019. – № 3. – С. 10–12.
7. Braunstein, M. Microgreen Garden: Indoor Grower's Guide to Gourmet Greens / M. Braunstein. – Hong Kong : Book Publishing Company, 2013. – 96 p.
8. EffectBio [Electronic resource]. – Mode of access: [https://effectbio.ru/shop/tsitokininovaya\\_pasta/Biostimulyator-dlya-rasteniy-UltraEffekt-Khlorella-poroshok-60ml/](https://effectbio.ru/shop/tsitokininovaya_pasta/Biostimulyator-dlya-rasteniy-UltraEffekt-Khlorella-poroshok-60ml/). – Date of access: 10.04.2023.
9. Luo, Y. Specialty Greens Pack a Nutritional Punch / Y. Luo, G. Lester // USDA ARS Online Magazine. – 2014. – Vol. 62. – № 1. – P. 1–3.
10. Treadwell, D. Microgreens: A New Specialty Crop / D. Treadwell // Univ. of Florida IFAS Extension, 2014. – № 1164. – P. 1–3.

УДК 37.018.4

### НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К РАЗРАБОТКЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИХ КУРСОВ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ»

**К.Г. Филипенко**

УО «Мозырский государственный педагогический  
университет имени И.П. Шамякина» (г. Мозырь)

По данным на 1 марта 2023 года, количество людей пенсионного возраста от 60 лет в Республике Беларусь составляет 2 038 223 человека [1]. Выход на пенсию для каждого выражается различным образом в зависимости от вида деятельности, однако для большинства пенсионеров характерен пас-

сивный образ жизни, который может оказать негативное влияние на физиологические процессы в организме, а также на психоэмоциональное состояние.

Понятие «активное долголетие», впервые сформулированное в 2002 г. в Рамочной стратегии Всемирной организации здравоохранения, описывает «процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья, участия в жизни общества и защищенности человека с целью улучшения качества его жизни в ходе старения». Основные принципы активного долголетия были включены в итоговый документ второй Всемирной ассамблеи по проблемам старения, в дальнейшем получивший название «Мадридский международный план действий по проблемам старения» 2002 года [2]. Общей задачей всей программы является продление биологического возраста жизни лиц пенсионного возраста путем общей социализации.

Цель программы – повышение уровня качества знаний, умений и навыков лиц пожилого возраста путем изучения дисциплин образовательной программы обучающих курсов «Активное долголетие».

Задачи программы:

- 1) обеспечить возможность слушателей к получению новых знаний, умений и навыков;
- 2) удовлетворить потребности пожилых людей в коммуникации и социальной адаптации;
- 3) стимулировать активное долголетие, здоровую и безопасную жизнь лиц пожилого возраста;
- 4) вовлекать пожилых граждан в посильную волонтерскую деятельность.

Программный комплекс «Активное долголетие» состоит из нескольких этапов:

1 этап: сбор эмпирических данных о биологическом возрасте по методу Горелкина А.Г, Пинхасова Б.Б. [3], изучение образа жизни пожилых людей путем анкетирования по вопросам рациональности питания, соблюдения правил гигиены, двигательной активности, отдыха и др.;

2 этап: реализация обучающих курсов образовательной программы;

3 этап: подведение итогов и оценка эффективности проведения курсов (повторное исследование и составление заключения об эффективности работы).

Предлагается перечень обязательных дисциплин образовательной программы обучающих курсов «Активное долголетие»: «Основы медицинских знаний», «Валеология», «Оздоровительная физическая культура».

Дисциплина «Основы медицинских знаний» позволит слушателям узнать особенности функционирования своего организма; факторы риска, несущие ущерб здоровью; пользоваться умениями и навыками изученных методов оздоровления в режиме труда и отдыха.

Цель дисциплины – обучение лиц пожилого возраста основам медицинских знаний, оказанию первой медицинской помощи, само- и взаимопомощи в неотложных случаях.

Задачи дисциплины:

- сформировать представление об организме человека как о целостной системе;
- изучить основные симптомы проявления заболеваний отдельных систем организма;
- изучить механизмы и факторы, лежащие в развитии болезней, методы профилактики функциональных нарушений и заболеваний;
- научить оказывать само- и взаимопомощь в неотложных случаях;
- сформировать знания об основных принципах здорового образа жизни, факторах, сохраняющих и нарушающих здоровье.

Учебные занятия организуются в форме лекций и практических (семинарских) занятий. Во время проведения учебной деятельности используются объяснительно-иллюстрированные (иллюстрации, презентации, демонстрация научных фильмов), репродуктивные, частично-поисковые и исследовательские методы обучения. Занятия осуществляются на основе реальных или смоделированных ситуаций в диалоговом режиме с обучающимися. Коллективу предоставляется возможность подготовки к форме самостоятельной работы, основанной на разработке сообщений и рефератов по вопросам интересующей темы с сопровождающей презентацией по желанию обучающихся. Особое внимание уделяется практическим занятиям по овладению навыками первичной медицинской помощи и самопомощи.

Формой контроля знаний для учебного коллектива является проведение тестирования, анкетирования в качестве определения уровня усвоения и закрепления изученного материала.

Дисциплина «Валеология» – наука о здоровье и здоровом образе жизни. Внедрение данной дисциплины в современном мире является первой необходимостью для сохранения, укрепления здоровья и формирования принципов здорового образа жизни.

Цель дисциплины – формирование представления о факторах, влияющих на здоровье, функционировании организма человека в нормальном и патологическом состояниях, связь между организмом и окружающей средой.

Задачи дисциплины:

- приобрести знания о формировании, поддержании, укреплении здоровья, а также пути и способы пропаганды привития культуры здоровья;
- приобрести знания о факторах и условиях, влияющих на формирование принципов здорового образа жизни;
- познакомиться с современными подходами к оценке состояния здоровья;

– сформировать убеждения и осознание ответственности за свое здоровье.

Изучение дисциплины организуется в форме лекций и практических (семинарских) занятий. Лекционные материалы своевременно подкрепляются во время проведения практических занятий (путем проработки дополнительного материала), на которых предусмотрено обсуждение вопросов, путем создания проблемной ситуации и на основе полученных знаний находить наиболее эффективные методы решения поставленных проблем. Предполагается использование передовых информационных технологий, работа с электронно-информационными ресурсами, презентации, просмотр научно-популярных фильмов по пройденным темам.

В ходе обучения слушателям предоставляется возможность для самостоятельной работы, в результате которой формируются следующие умения: расширение теоретических знаний; способность к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации. Во время самостоятельного обучения предлагается подготовка презентаций, написание докладов, рефератов, участие в конференциях и т.д.

Необходимым условием для полного формирования компетенций является обязательное посещение смежных дисциплин («Оздоровительная физическая культура», «Основы медицинских знаний»).

Формой контроля знаний для учебного коллектива является проведение тестирования, анкетирования в качестве определения уровня усвоения и закрепления изученного материала.

Основной задачей внедрения дисциплины «Оздоровительная физическая культура» в пожилом возрасте является развитие жизнеспособности человека с уже имеющимися устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья для продления активного периода жизнедеятельности.

Цель дисциплины – развитие практических навыков у лиц пожилого возраста для максимально возможного продления двигательной активности в различных условиях и выработка потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи дисциплины:

- мотивировать коллектив к регулярной физической активности;
- распределить обучающихся (в зависимости от физической подготовки) на группы спортивного ориентирования и группы здоровья;
- обучить техникам выполнения физических упражнений в области оздоровительной физической культуры;
- восстановить уровень сниженных или временно утраченных двигательных функций организма, способствующих сохранению бытовой активности и возможности к адекватному самообслуживанию;
- продлить активное долголетие путем поддержания здорового образа жизни, стремление к получению информации о повышении уровня физической активности.

Освоение данной дисциплины предполагает изучение материала путем проведения практических занятий, а также закрепления изученного в ходе самостоятельной работы. Подготовка к практическим занятиям предполагает изучение теоретического материала на вводном занятии, ознакомление с мерами безопасности. Для более видимого результата следует подкреплять полученные на практике умения и навыки самостоятельно. Во время проведения практического занятия учебный коллектив имеет возможность обсудить с преподавателем технику упражнений, необходимых для самостоятельного выполнения. После предложенных указаний формируется четкое представление о необходимости выполнения работы во внеучебное время.

Систематические занятия оздоровительной физической культурой способствуют повышению работоспособности, увеличивают подвижность, положительно влияют на здоровье и настроение.

По желанию слушателей возможно изучение других дисциплин: «Иностранный язык», «Компьютерная грамотность», «Садоводство и ландшафтный дизайн», «Технология кройки и шитья» и др.

Волонтерская деятельность сочетает в себе реализацию собственных знаний и умений, стремление к социально-активной жизни, восстановление социальных связей и приобретение новых знакомств.

Поэтому в работе с пожилыми людьми необходимо использовать весь профессиональный, социально-психологический и педагогический арсенал для постепенного вовлечения человека в активную деятельность. Основными стадиями такого вовлечения являются:

- привлечение к участию в культурно-развлекательных или клубных программах;
- возможность оказания разовой помощи в действиях, посильных пожилому человеку;
- приглашение к участию в регулярной деятельности существующей программы в качестве помощника;
- поддержка инициатив и проявлений лидерства в реализации новых проектов.

Реализация образовательной программы предполагает обучение слушателей три раза в неделю (1,5–3 часа) в течение учебного года.

Программа первого учебного года обучения предполагает два семестра:

- первый семестр (ноябрь–январь);
- второй семестр (февраль–апрель).

Такое расписание удобно для тех городских жителей, которые занимаются сельскохозяйственной деятельностью на дачных участках с мая по октябрь.

В программе второго года обучения возможно продолжение учебных дисциплин либо замена на предпочитаемые слушателями новые курсы.

Прогнозируемые результаты реализации программы:

- повышение социализации путем посещения учебных занятий;
- приобщение к получению новых знаний, умений и навыков;
- активная коммуникативная позиция путем получения образования и вовлечением в волонтерскую деятельность;
- укрепление здоровья, повышение работоспособности, продление активного периода жизни.

#### **Список использованных источников**

1. BDEX [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bdex.ru/naselenie/belarus/>. – Дата доступа: 29.03.2023.
2. Овчарова, Л.Н. Концепция политики активного долголетия / Л.Н. Овчарова, М.А. Морозова, О.В. Синявская. – М. : Высшая школа экономики, 2020. – С. 4–6.
3. Горелкин, А.Г. Способ определения биологического возраста человека и скорости старения / А.Г. Горелкин, Б.Б. Пинхасов // Патент РФ № 2387374 от 22.06.2008.