

Опыт психолого-педагогического проектирования игровой площадки для людей зрелых возрастов

Котляр (Корепанова) И.А.,¹ Соколова М.В.,² Фронтов А.Ю.

Публичное пространство (улица, парк, площади и т.п.) является важным элементом среды обитания человека. В экологической модели старения важную роль играет качество окружающей среды. Качество этой среды может как повысить и улучшить качество жизни человека [9], так и ухудшить его. Например: «какой прекрасный парк рядом с домом, а там тренажеры и красивые дорожки, недалеко от дома есть река с естественным спуском, чувствуешь себя как за городом, птицы поют и дети играют». Или, наоборот: «по ближайшим улицам не хочется ходить, около дома нет парка, в который я бы с удовольствием вышла, поэтому буду сидеть дома». Один из элементов окружающей среды, повышающий качество жизни, – «игровая площадка³ для людей всех поколений».

В докладе будет обсужден конкретный опыт проектирования междисциплинарной командой ландшафтных архитекторов и психологов нового для России общественного уличного пространства – игровой площадки для людей всех поколений.

В мировой практике площадки с тренажерами, где на свежем воздухе прежде всего взрослые и пожилые люди могут заняться фитнесом, получили в последние десятилетия широкое распространение. Традиция таких площадок зародилась в Китае в конце 20-го века. Уже в преддверии Олимпийских игр в 2008 году во всем Китае было построено около 50 000 площадок для взрослых. Жители Китая не только занимаются на спортивных тренажерах, но и используют пространство площадки для занятий традиционными восточными единоборствами, предполагающими совместные занятия в больших группах. В Японии около 20 % населения старше 65 лет регулярно посещают такие площадки. В Германии первые площадки такого типа начали строиться в 1990-х годах (наибольшее их число – в Нюрнберге, Берлине, Гамбурге и Мюнхене). В Австрии активное строительство развернулось в начале 2000-х годов. В Англии в 2009 году в Гайд-Парке также созданы места для физической активности людей старших поколений.

В основном площадки создавались и создаются как открытые пространства, где люди всех возрастов, но прежде всего пожилые, могут заниматься теми или иными видами физической активности.

Существует несколько названий таких площадок, отражающих их особенности: детская площадка для пожилых, площадка для людей всех поколений, парк движения, Generationen-Aktiv-Park® (парк активности поколений), Vitaparcours.

Основное оборудование площадок – это тренажеры, развивающие координацию и силу, а также специально размеченные дорожки для бега или быстрой ходьбы. Расположены площадки в городских парках, во дворах жилых домов, на территории домов престарелых.

В идее каждой площадки заложена также важная психологическая, антропологическая идея: люди всех поколений, прежде всего пожилые, нуждаются в активности, в движении, и эта потребность может быть реализована в публичном пространстве. Многие площадки являются частью больших детских площадок, органично встроены в них. Этим подчеркивается межпоколенность, поддерживается идея, что и дети и взрослые могут рядом или вместе быть активными в одном смысловом пространстве.

S. Greiffenhagen отмечает, что на таких площадках для пожилых существует множество предложений и вызовов:

- к движению и мобильности,
- к получению сенсорных ощущений (которых у пожилых людей с возрастом становится меньше либо скуднее),
- к возможности установления новых социальных контактов или поддержанию уже имеющихся,
- к переживанию доверия и чувства защищенности,
- возврат в прошлое, переживание ранних жизненных фаз, прежде всего детства и юности,
- чувство нужности и возможность нести ответственность [5].

¹ Исследование выполнено при поддержке РГНФ, грант № 15–06–10627.

² Исследование выполнено при поддержке РГНФ, грант № 15–06–10627.

³ Нам привычно употреблять словосочетание «детская площадка», в англо- или немецкоязычном обиходе используется более широкое понятие – playground или Spielplatz – игровая площадка.

Роль физических упражнений в повышении качества жизни доказана в многочисленных публикациях. Современные исследователи подчеркивают, что **большой эффект** имеют занятия не в помещении, а на свежем воздухе, в группе единомышленников. При таких занятиях происходит не только физическая тренировка, но и повышается общее эмоциональное состояние, общая удовлетворенность жизнью (см. например [6–8]).

В современной России создание подобных пространств только начинается.

Наша междисциплинарная команда, прежде всего, должно быть произведено функциональное зонирование, или, другими словами – проектирование тех видов деятельности, которые будут осуществлены участниками в той или иной области площадки.

Основные положения разрабатываемого нами подхода к проектированию уличных публичных сред (в том числе игровых площадок) находятся в плоскости деятельности А.Н. Леонтьева [3], работах Г.П. Щедровицкого, В.М. Мунипова [4], В.Л. Глазычева [1].

В теории и практике ландшафтного проектирования публичных пространств делается акцент на проектировании ситуации – тех видов деятельности посетителей, которые могут развернуться в индивидуальной или коллективной активности. Задачей проектировщика является не размещение конкретных объектов или их совокупности на территории площадки (тренажеры, скамейки для отдыха и общения, игровые объекты и т.п.). Данные объекты – всего лишь средства, помощники и посредники, приглашающие, иницирующие, поддерживающие или ограничивающие деятельность. В центре внимания проектировщика находится тот вид деятельности, который возможен на площадке – активное движение, экспериментирование со своими возможностями, общение, их сочетание, возможная траектория их возникновения, возрастная специфика и т.п. [2]. В нашем случае в качестве деятельности для проектирования, выступили движение, общение и познание.

В качестве основного примера был проанализирован опыт проекта «Generation-Aktiv-Park» (Австрия), специально разработанной площадки для пропаганды здорового образа жизни в парках и на открытом воздухе на основе рекомендаций Всемирной организации здоровья (World Health Organization). На площадке было использовано оборудование компании Richter Spielgeräte, мирового лидера в области производства оборудования для уличных площадок, в том числе оборудования для пожилых людей.

Основная идея, заложенная в площадке, – пространство для совместного пребывания людей всех возрастов, а также приглашение к этой совместности пожилых. Основные задачи площадки

1. Поддержка мотивации активного образа жизни у людей старших поколений
2. Укрепление и поддержка физического здоровья посетителей всех поколений
3. Укрепление психического здоровья посетителей всех поколений
4. Содействие общению и совместному времяпрепровождению детей, молодежи и пожилых

Структурно площадка состоит из трех частей и содержит три типа объектов:

- поддержка двигательной активности
- поддержка интеллектуальной активности
- поддержка общения

При этом все объекты площадки многофункциональны и содержат все три элемента.

Особенности объектов, поддерживающих двигательную активность

- Усилие регулируется, успех обеспечен при любом усилии.
- Не требуют большой физической силы и напряжения.
- Возможность дозировать нагрузку, увеличивая ее в соответствии с потребностями и пожеланиями
- Может использовать как один, так и двое, и более человек
- Совместная деятельность – повод для содержательного общения
- Получение нового опыта
- Радость победы
- Обмен впечатлениями
- Регулирование степени включения в общение

Особенности объектов, поддерживающих интеллектуальную активность, –

«Гимнастика для ума»

- Многофункциональность

- Поддержка внимания, памяти, восприятия, разных форм мышления, воображения
- Использование объектов одним человеком или несколькими предполагает сотрудничество, в том числе совместное решение задач бабушками, дедушками с внуками
- Задания подобраны с учетом интересов и жизненного опыта старших поколений
- Возможность вернуться к выполнению задания через некоторое время.
- Наличие задач с множествами вариантами решений.
- Безбарьерная среда
- Безбарьерный въезд на территорию площадки (доступность подъезда к площадке на инвалидной коляске или кресле-ходунке)
- Покрытие (щепа) наиболее удобно для перемещения посетителей на колясках, с поддерживающими роллерами, с палками и т.п. Одновременно с этим покрытие максимально безопасно с точки зрения падений.
- Система информационного сопровождения: таблички с правилами использования объектов – разработаны с учетом особенностей восприятия людей старших поколений.

Пространство встречи, совместной деятельности, общения людей разных поколений важно и для детей, и для родителей, а для людей пожилого возраста приобретает особую ценность. Игровая площадка – одно из средств для инициации такой встречи и пространство для возможности почувствовать себя нужным, принятым, реализованным, продолжающим развиваться и просто довольным и радостным. Мы считаем целесообразным как создание таких пространств, так и их систематическое изучение.

Литература

1. Глазычев В.Л. Урбанистика. М., 2008.
2. Котляр И.А., Соколова М.В., Фронтов А.Ю. К проблеме психолого-педагогического проектирования детских сред: на примере проектирования детских площадок // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна» 2014. № 3, С. 11–26, <http://www.psyanima.ru/journal/2014/3/2014n3a2/2014n3abs2.pdf>
3. Леонтьев А.Н., Розенблюм А.Н. Психологическое исследование деятельности и интересов посетителей Центрального парка культуры и отдыха имени Горького (Предварительное сообщение) // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии: школа А.Н. Леонтьева / Под ред. А.Е. Войскунского, А.Н. Ждан, О.К. Тихомирова. М., 1999.
4. Greiffenhagen S. Senkt besser Freiraum kosten im sozialen Bereich // Eine Sammlung von Vorträgen über die Bedeutung von Spiel- und Freiräumen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren der DGGL: AK Spiel (T)raum. Herausgegeben nach Seminaren des AK Spiel (T)raum in der DGGL von: Ina Große Wilde; Martin Hauck; Michael Heck; Hellmut Schmidt-Bäumler, 1997.
5. Hottenträger G., Kreißl A. Bewegungsparcours in Darmstadt und Hanau – Pilotprojekte des Hessischen Sozialministeriums// Hochschule RheinMain – FB Geisenheim – Studiengang Landschaftsarchitektur. 2012.
6. Maulbecker-Armstrong C. Bewegungsparcours: Fitness im Alltag Leitfaden des Hessischen Sozialministeriums zum Bau von Bewegungsparcours // Das Magazin der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen. 04/2012 7. Roth S.M., R.E. Ferrel, & B.F. Hurley. 2000. “Strength Training for the Prevention and Treatment of Sarcopenia.” The Journal of Nutrition, Health & Aging 4 (3):143–155 2. Hasten, D.L. et al. 2000. SheffieldMoore M, Yeckel CW, Volpi E, et al. (2004) Post-exercise metabolism in older and younger men following moderate aerobic exercise. Am J Physiol Endocrinol Metab 287:E513-E5.
8. Thompson C.W. Activity, exercise and the planning and design of outdoor spaces [Электронный ресурс] = [Активность, физические упражнения, а также планирование и проектирование уличных пространств] / Catharine Ward Thompson // Journal of Environmental Psychology. – 2013. – Vol. 34.– P.79–96.–URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272494413000054>