

на этапе начальной подготовки должен осуществляться следующим образом.

В первый год тренировки объём гимнастических упражнений, включаемых в тренировочный процесс, не зависимо от вида спорта, должен составлять от 30 до 35 % от общего объёма используемых средств в этот период без учета специфики видов спорта (общее).

Гимнастические упражнения подбираются целенаправленно, с учетом рекомендаций выдающихся ученых и исследователей, для укрепления здоровья, содействия гармоничному морфофункциональному становлению и развитию физических способностей детей. Предлагается включать в программу следующие гимнастические упражнения: строевые, общеразвивающие, акробатические, прикладные и вольные.

На втором году обучения предлагается использовать гимнастические упражнения с учетом принадлежности вида спорта к той или иной группе в соответствии с классификацией по В. П. Филину (особенное). Их объем может составлять 20–25 % от общего объема применяемых средств

При занятиях со спортсменами третьего года обучения гимнастические упражнения применяются с целью формирования рациональной техники избранного вида спорта и специальной физической подготовки и составляют 10–15 % от общего объема применяемых средств (единичное).

Представленная схема внедрения средств гимнастики в тренировочный процесс на этапе начальной подготовки спортсменов позволит систематизировать и рационально распределить средства гимнастики по годам обучения в соответствии с задачами подготовки.

Выводы

1. Анализ мониторинговых исследований спортсменов 11–16 лет г. Тюмени показал наличие проблемных зон в физическом состоянии и физической подготовленности занимающихся, обусловленные узкой спортивной специализацией детей, начиная с начального этапа многолетней тренировки.

2. Системное и целенаправленное использование в тренировочном процессе на этапе начальной

подготовки спортсменов гимнастических упражнений направлено на ликвидацию барьеров роста спортивного мастерства с учетом специфики вида спорта и модельных характеристик ведущих спортсменов и предупреждение деформаций опорно-двигательного аппарата позволяет повысить эффективность подготовки спортивного резерва.

3. Система внедрения средств гимнастики в тренировочный процесс должна состоять из следующих компонентов: общее (использование гимнастических упражнений и техник, направленных на укрепление здоровья занимающихся и повышения их общей физической подготовленности, независимо от вида спорта), особенное (средства подбираются с учетом специфичности группы, в которую входит тот или иной вид спорта) и единичное (использование средств и техник гимнастики с учетом специфики конкретного вида спорта и индивидуальных особенностей занимающихся).

Литература

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. — М. : Теория и практика физической культуры, 2000. — 275 с.
2. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 1, ч. 1 : Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П. Ф. Лесгафт ; отв. ред. Г. Г. Шахвердов. — Москва : Физкультура и спорт, 1951. — 444 с.
3. Колунин Е. Т. Промежуточный анализ результатов конвергирования средств гимнастики в процесс начальной подготовки футболистов / Е. Т. Колунин // Теория и практика физической культуры. — 2017. — №12. — С. 78–82.
4. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. — Киев: Олимпийская литература, 2017. — 656с.
5. Хромин Е. В. Управление качеством детско-юношеского спорта на муниципальном уровне на основе мониторинга физической подготовленности занимающихся / Е. В. Хромин, Е. Т. Колунин, В. В. Черкасов // Теория и практика физической культуры. — 2022. — №10. — С. 3–6.
6. Шаргаве А. Ш. Комплексное использование средств основной гимнастики в физической подготовке юных футболистов / А. Ш. Шаргаве, П.К. Петров // Теория и практика физической культуры. — 2020, №6. — С. 77.

* * *

УДК 796

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-323

АНАЛИЗ ИНТЕРЕСОВ, ПОТРЕБНОСТЕЙ И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ТРУДОСПОСОБНОГО НАСЕЛЕНИЯ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Кравчук Татьяна Анатольевна, Горская Инесса Юрьевна, Зданович Игорь Арнольдович

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия

Аннотация. В статье обобщены результаты анкетирования людей второго периода зрелого возраста по вопросам, касающимся режима их двигательной активности, вовлеченности в регулярные занятия физической культурой, удовлетворенности качеством физкультурно-оздоровительных услуг, реализуемых на базе фитнес клубов. Выявлено хорошо сформированное понимание важности регулярных занятий оздоровительной физической культурой у лиц зрелого возраста, однако

низкую их вовлеченность в такие занятия. Охарактеризованы причины недостаточной физической активности лиц зрелого возраста.

Ключевые слова: оздоровительная физическая культура, здоровый образ жизни, двигательная активность, лица зрелого возраста.

ANALYSIS OF INTERESTS, NEEDS AND MOTIVATION FOR HEALTH PHYSICAL EDUCATION OF THE WORKING POPULATION OF MATURE AGE

Kravchuk Tatyana Anatolyevna, Gorskaya Inessa Yurievna, Zdanovich Igor Arnoldovich

Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia

Abstract. The article summarizes the results of a survey of people of the second period of adulthood on issues related to the mode of their physical activity, involvement in regular physical education, satisfaction with the quality of sports and health services implemented on the basis of fitness clubs. A well-formed understanding of the importance of regular health-improving physical training among adults was revealed, but their low involvement in such activities was revealed. The causes of insufficient physical activity of persons of mature age are characterized.

Keywords: health-improving physical culture, healthy lifestyle, motor activity, persons of mature age.

Введение

Национальная идея приобщения населения России к ведению здорового образа жизни на сегодняшний день приобретает особую актуальность ввиду необходимости обеспечения повышенной готовности к высокопроизводительному труду и обороне. Уровень физической культуры трудоспособного населения имеет выраженную тенденцию к повышению, чему способствует широкое продвижение национальных проектов (например, ГТО, «Спорт — норма жизни»), а также расширение информационного поля по разным аспектам оздоровления, затрагивающих должный уровень двигательной активности, режим труда и жизнедеятельности, оздоровительные практики, разные виды и формы физкультурно-оздоровительных занятий. Трудоспособное взрослое население имеет возможность регулярных организованных занятий оздоровительной физической культурой преимущественно на базе фитнес клубов [1, 2, 3, 4]. Эти структуры имеют уже устоявшиеся традиции, обеспечивая людей, имеющих сформированную мотивацию к ведению здорового образа жизни, возможностью выбора вида двигательной активности и ее реализации в специализированном помещении с использованием спортивного инвентаря и оборудования. Однако практика показывает, что основную долю посетителей фитнес клубов составляют относительно молодые группы населения, люди преимущественно 20–35 лет. Необходимо получение сведений от разных возрастных групп людей, имеющих опыт посещения оздоровительных занятий в фитнес клубах, на предмет анализа их удовлетворенности качеством услуг, причин низкой активности людей зрелого возраста, особенно второго периода зрелого возраста и старше, мало посещающих эти клубы.

Материалы и методы исследования

Исследование проведено на базе СибГУФК в рамках выполнения государственного задания по теме «Разработка модели стандарта предоставления физкультурно-оздоровительных услуг негосударственными организациями, включая порядок контроля за их

качеством и методических рекомендаций по их внедрению» (2023 г.) с участием 128 человек второго периода зрелого возраста (78 женщин, 50 мужчин). Использованы методы теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы, анкетирования, анализа и систематизации, математико-статистической обработки.

Результаты исследований и их анализ

В процессе исследования были проанализированы результаты анкетирования людей второго периода зрелого возраста по вопросам, касающимся режима их двигательной активности, вовлеченности в регулярные занятия физической культурой, удовлетворенности качеством физкультурно-оздоровительных услуг, реализуемых на базе фитнес клубов.

Выявлено, что большинство респондентов имеют в прошлом опыт занятий оздоровительной физической культурой на базе фитнес клубов. Однако, как показывают результаты анкетирования, такие занятия в основном носили нерегулярный характер (кратковременный опыт). Из всех опрошенных только 25 % мужчин и 20 % женщин в настоящее время (на момент анкетирования) регулярно посещают занятия в фитнес клубах или других негосударственных организациях, занимаясь оздоровительной физической культурой (рис. 1).

Анализ ответов респондентов на вопрос «Назовите причины, по которым Вы не пользуетесь физкультурно-оздоровительными услугами фитнес клубов» позволил выявить, что большинство респондентов имеет недостаточную мотивацию для занятий оздоровительной физической культурой на регулярной основе. При этом, анketируемые исследуемой возрастной группы отмечают несоответствие предлагаемых в фитнес клубах программ своим потребностям (рис. 2).

В процессе анализа распределения ответов на вопрос, касающийся интересов и потребностей в сфере физкультурно-оздоровительных занятий, выявлено, что 50 % респондентов-женщин хотели бы заниматься в своей возрастной группе малоинтенсивными видами физической активности. В частности, женщины

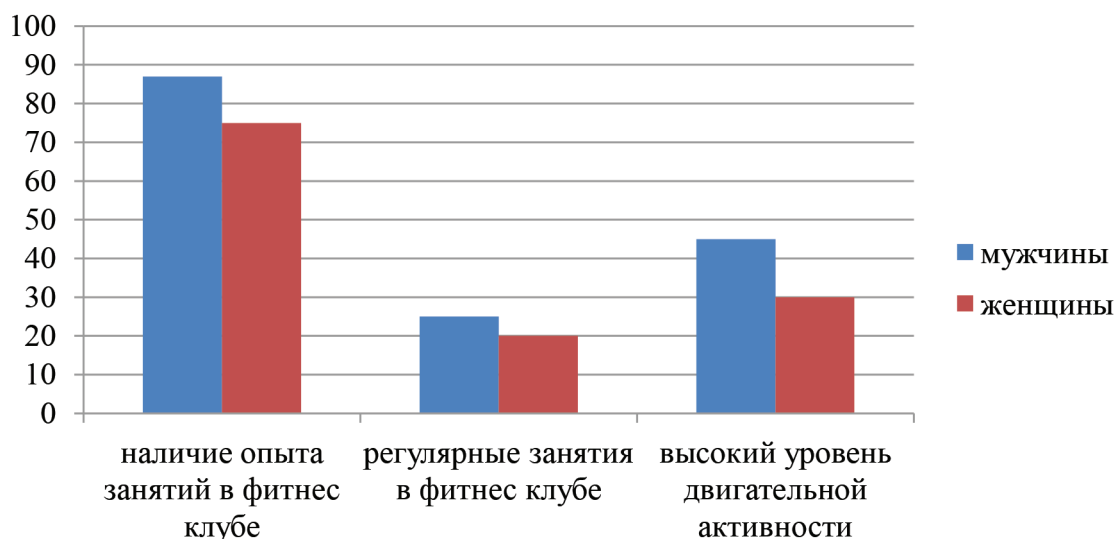


Рис. 1. Соотношение мужчин и женщин зрелого возраста с разными показателями двигательной активности (%)

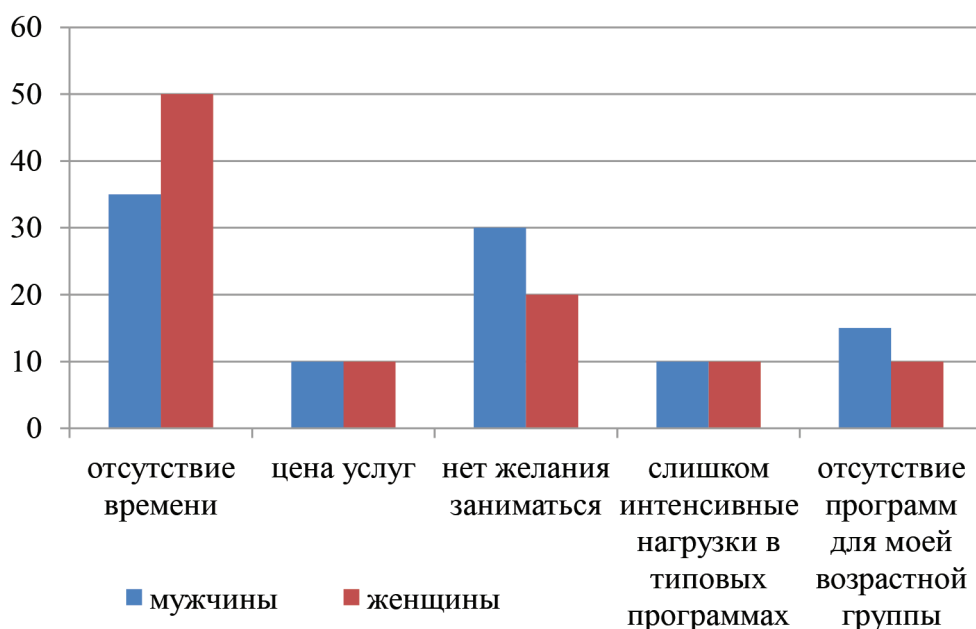


Рис. 2. Распределение ответов респондентов на вопрос «Назовите причины, по которым Вы не пользуетесь физкультурно-оздоровительными услугами фитнес клубов» (%)

оказывают предпочтение занятиям, связанным с проявлением гибкости, пластичности, дыхательным практикам, йоге, а также комплексным занятиям с широкой вариативностью применяемых видов нагрузок (чередование занятий силовой, аэробной направленности, танцевальных практик). Среди мужчин мнения разделились. Часть респондентов мужского пола (около 20 %) предпочитают занятия силовой направленности, около 30 % хотели бы посещать занятия комплексной направленности, отмечая важность разнообразных видов воздействия для поддержания интереса. Около 25 % мужчин предпочитают чередование занятий с элементами спортивных игр и плавание в бассейне.

Следует отметить, что отвечая на вопрос о важности включения физической активности в режим жизнедеятельности, все опрошенные отметили поло-

жительное влияние занятий на показатели качества жизни. Это вступает в противоречие с показателями количества регулярно занимающихся респондентов, которые выявлены в ответах на предыдущие вопросы анкеты. По-видимому, люди зрелого возраста не вполне удовлетворены качеством физкультурно-оздоровительных услуг фитнес клубов.

Заключение

Анализ результатов проведенного анкетирования позволил выявить хорошо сформированное понимание важности регулярных занятий оздоровительной физической культурой у лиц зрелого возраста, однако, низкую вовлеченность в такие занятия. Причинами низкого количества лиц зрелого возраста, регулярно занимающихся физической культурой, является

неудовлетворенность их типовыми видами программ в фитнес клубах, высокая стоимость индивидуальных занятий, отсутствие учета возрастных особенностей при реализации групповых занятий, а также недостаточно стойкая мотивация к систематическим занятиям физической культурой. Пути решения данной проблемы лежат в обосновании специальных программ для людей второго периода зрелого возраста, учитывающих их интересы и потребности, с интенсивностью нагрузок, соответствующих данной возрастной группе.

Литература

1. Архипова С. А. Привлечение взрослого населения к занятиям физической культурой / С. А. Архипова, Г. А. Нуждин, Е. Г. Тарасова // Известия Тульского

государственного университета. Физическая культура. Спорт. — № 6. — 2020. — С. 3—11.

2. Борилкевич В. Е. Фитнес — современное понятие в мировом оздоровительном движении / В. Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры: матер. Первого междунар. конгресса (20-22 декабря 2006 года). — СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2006. С. 33—35.
3. Дубовик А. В. Содержание методики оздоровительных занятий для сотрудников сферы информационных технологий первого периода зрелого возраста / А. В. Дубовик, И. Ю. Горская // Современные вопросы биомедицины. — 2022. — Т. 6. — № 3(20). — С. 371—378.
4. Сомкин А. А. Инновационные технологии в сфере фитнес-услуг. — Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии, № 3 (13). — 2012. — С. 233—238.

* * *

УДК. 378

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-324

СОЗДАНИЕ СОЦИАЛЬНО-СПОРТИВНЫХ ПРОЕКТОВ В КОНТЕКСТЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ МАГИСТРАТУРЫ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ «СПОРТ»

Круглова Татьяна Эдуардовна

Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. В статье рассматривается вопрос подготовки студентов магистратуры по направлению 49.04.03 «Спорт» к проектной деятельности в структуре дисциплины «Управление проектами в сфере физической культуры и спорта».

Цель исследования – теоретическое обоснование методики и организации обучения студентов основам проектирования с акцентом на подготовку социально-спортивных проектов, решающих актуальные социальные проблемы населения средствами спорта.

Ключевые слова: проект, проектная деятельность, проектное обучение, социальная сфера.

CREATION OF SOCIAL AND SPORTS PROJECTS IN THE CONTEXT OF TEACHING MASTER'S DEGREE STUDENTS IN THE FIELD OF TRAINING "SPORT"

Kruglova Tatiana Eduardovna

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, Saint Petersburg, Russia

Abstract. The article deals with the issue of preparing master's degree students in the direction of 49.04.03 "Sport" for project activities in the structure of the discipline "Project management in the field of physical culture and sports". The purpose of the study is a theoretical justification of the methodology and organization of teaching students the basics of design with an emphasis on the preparation of social and sports projects that solve current social problems of the population by means of sports.

Keywords: project, project activity, project training, social sphere.

Введение

Современный период развития общества характеризуется изменениями, которые затрагивают все сферы жизнедеятельности человека. В частности, перед системой высшего образования встал важная задача подготовки инициативных, самостоятельно принимающих решения специалистов, готовых к инновациям в своей профессиональной сфере деятельности. Прогнозируется, что в ближайшие годы в российскую систему высшего образования произойдет полномасштабное внедрение методов подготовки проектов наряду с традиционными методами и практиками, что и обусловило необходимость научного обоснования введения учебной дисциплины

«Управление проектами в сфере физической культуры и спорта» в учебный процесс студентов вуза физической культуры.

Методы исследования

Для проведения настоящего исследования применялись взаимодополняющие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и учебной документации.

Результаты работы и их обсуждение

Проектное обучение представляет собой самостоятельный вид деятельности студентов, которая ограничена во времени и специально организована