

УДК 796

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7462688>*Шадрина В.А., Шорохова Л.Б.**канд. пед. наук**Чайковская государственная академия физической культуры и спорта  
г. Чайковский, Россия*

## СПОРТИВНЫЕ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫЕ ПРОЕКТЫ г. ПЕРМИ, ОРИЕНТИРОВАННЫЕ НА ПОЖИЛЫХ

**Аннотация.** В статье описан ход и результаты социального проектирования Оздоровительного центра города Перми, представлены новые рычаги взаимодействия с целевой аудиторией, механизмы удержания и мотивации целевой аудитории для занятий физической культурой. Затронут вопрос масштабирования такой деятельности посредством профессиональной переподготовки в сфере физической культуры пожилых граждан для работы в дворовых группах здоровья.

**Ключевые слова:** социальное проектирование; ЗОЖ; пожилые граждане; физическая перезагрузка; тренер 55+

*Shadrina V.A., Shorokhova L.B.**Ph.D.**The State Academy of physical culture and sport in Chaikovsky  
Chaikovsky, Russia*

## SPORT SOCIALLY SIGNIFICANT PROJECTS IN PERM FOR ELDERLY CITIZENS HAS BECOME THE INNOVATION IN MASS SPORT OF THE CITY

**Abstract.** In this article the way and results of the social design of wellness centre in the city Perm are described, the new way of interaction with the target audience, the mechanism of target audience retention and motivation for practising physical culture are presented. The question of this type of the social work scaling by professional retraining in the sphere of physical culture for elderly people in yard wellness groups is touched.

**Keywords:** social design; healthy lifestyle; elderly people; physical restart; coach 55+

Сегодня вопрос о вовлечении граждан в возрасте от 55 лет в массовый спорт решается на федеральном уровне через реализацию национальных проектов, таких как «Старшее поколение» и «Демография», где основной целью является увеличение средней продолжительности жизни до 67 лет. На федеральном уровне этот вопрос был поднят, опираясь на статистические исследования, например, по данным Федеральной службы государственной статистики доля лиц в возрасте 55 лет и более, способных вести активный образ жизни и занимающихся какими-либо видами активного отдыха составляет всего 11% (7-5(2).xlsx (live.com)), следовательно можно утверждать, что граждане предпенсионного и пенсионного возраста малоактивны, также можно утверждать, что 90% это представители преждевременной старости. Преждевременная старость рассматривается медициной как явление болезненное, следовательно, противоестественное, которое приводит к раннему сокращению функциональных возможностей организма и снижению работоспособности. Зачастую пожилые люди уверены, что такое снижение работоспособности и механических

возможностей организма есть норма жизни. Поэтому необходимо четкое понимание того, что качество жизни пожилых людей зависит не только от социальных программ, пенсий и медицины, но и от самих представителей этой возрастной категории, их желания полноценно жить, функционировать, быть в здравом уме и твердой памяти. Все это невозможно без регулярной физической нагрузки.

Полноценная жизнь во многом определяется функциональным состоянием всех органов и систем, поэтому занятия физической культурой должны войти в жизнь таких граждан и занять там одно из приоритетных мест.

Наукой доказано, что процесс старения организма необратим, но создание таких условий, при которых данное обстоятельство не будет выступать как причина многих неудач и проблем, есть основная задача не только государства, но и каждого из нас.

Несмотря на поставленные цели и четкие задачи, необходимым условием является включение физкультурно-оздоровительных организаций в реализацию национальных проектов, а также наличие специалистов, способных разработать программу занятий и обеспечить комфортную, с психологической точки зрения, среду для группы занимающихся [1-3].

Сегодня на фитнес рынке очень тяжело подобрать качественную, приемлемую по цене фитнес услугу для категории граждан 55+, основные критерии выбора спортивного клуба этой группы людей – это не только оптимальная цена, но и квалификация тренерского состава, а также организация врачебного контроля и благоприятная психологическая обстановка.

Озадаченные этой проблемой специалисты «Центра физической культуры и оздоровительных технологий Владимира Шадрина» города Перми разработали проекты «Прокачай 55+», «Физическая перезагрузка», «Физическая перезагрузка, уровень 2» и «Физическая перезагрузка, новые возможности», и внедрили их в свою операционную деятельность. Эти проекты стали не просто открытием 2020-2021 года, но и востребованным социальным продуктом среди граждан пенсионного и предпенсионного возраста.

Первым проектом, который реализовала команда Оздоровительного центра был проект «Физическая перезагрузка», идея о создании такого проекта пришла руководителю в год пандемии, так как прежде всего в зоне риска была эта категория граждан. Основываясь на своем опыте и знаниях, понимая насколько важно поддержать пенсионеров Индустриального района города Перми было принято решение участвовать в 22 конкурсе социально-значимых проектов «Город – это мы» с этой инициативой. В первом проекте предлагалось пригласить 48 участников от 55 до 65 лет, организовать диагностический и итоговый врачебный контроль, проводить тренировки под надзором тренера 2 раза в неделю. После победы в конкурсе в сентябре 2020 года стартовал проект «Физическая перезагрузка», который длился 3 месяца, участники проекта на контрольной финальной точке показали отличные результаты, основной эффект – это снижение ЧСС и артериального давления в покое, что говорит о положительном влиянии физической нагрузки даже на таком коротком сроке.

Проект «Прокачай 55+» сформировался благодаря проекту «Физическая перезагрузка», с несколькими дополнениями, в этом проекте к участию приглашались 100 человек – жителей

города Перми, в возрасте от 55-65 лет, была введена теоретическая часть, а занятия проводились 3 раза в неделю. Согласно плану проект «Прокачай 55+» реализовывался в три этапа: теоретический блок подразумевал курс лекций на темы: «Влияние двигательной активности на резервы физиологических функций», «Сдерживание процессов инволюции (старения) в организме: основы теории и методики физической рекреации, гигиены, режимы труда и отдыха». На диагностическом этапе выявлялись исходные данные физического состояния участников, фиксировались показатели частоты сердечных сокращений, артериального давления в состоянии покоя и после физической нагрузки. В практический этап входили непосредственно спортивно-оздоровительные занятия под руководством тренера. Проект длился 9 месяцев, что в 3 раза дольше первого проекта. Инициатива была выделена и выбрана среди многих проектов социально-гражданских инициатив и проект стартовал благодаря финансовой поддержке Администрации губернатора Пермского края.

В результате, после проведения двух контрольных точек врачом проекта «Прокачай 55+» были выявлены существенные изменения начальных показателей, показана положительная динамика их изменений, а также в рамках контрольной точки, после опроса, где было предложено охарактеризовать свое настроение, желание заниматься и обозначить пользу для себя от физкультурно-оздоровительных занятий. Определен положительный настрой, хорошее настроение, а главное, практически у каждого представителя группы, отмечалось субъективное улучшение самочувствия и избавление от какого-либо болевого синдрома.

По завершению проекта почетными грамотами были отмечены лучшие участники, те, кто отличался спортивной дисциплиной, показал хорошие результаты и в полной мере «прокачал» свои 55+. Активная участница проекта Зинаида Зенкова отметила не только эффективность занятий, но и благоприятную дружескую атмосферу в спортивном клубе: «Впервые, я за многолетний опыт тренировок почувствовала, что после занятия у меня появляются силы и энергия, а не наоборот. Для меня это было настоящим открытием! Благодаря Владимиру Викторовичу (директору центра), Дарье – моему любимому тренеру, я не только улучшила свое здоровье, но и погрузилась в дружескую семейную атмосферу. Спасибо за эту возможность!».

После завершения проекта «Прокачай 55+» деятельностью Центра заинтересовались местные Фонды по поддержке старшего поколения города Перми и благодаря совместной работе и общего вклада стартовали проекты «Физическая перезагрузка, уровень 2» и «Физическая перезагрузка, новые возможности», проекты были направлены на вышеуказанную целевую аудиторию и дали возможность пятистам участникам погрузиться в атмосферу спорта и улучшить свое здоровье. Проекты стартовали по известной схеме, состояли из четырех основных этапов: диагностический (медицинский допуск и рекомендации врача), теоретическая часть в формате онлайн-лекций, практическая часть в форме физкультурно-оздоровительных занятий, финальная контрольная точка в виде торжественного мероприятия для всех участников проектов. Этапы реализовывались с несколькими изменениями, диагностический этап включал в себя медицинский допуск и рекомендации врача, как и в первых двух проектах, но благодаря новым организационным

подходам, этот допуск означал не только диагностирование, это был одним из критериев для распределения участников по мини-группам и постановке цели для каждого участника, т. е. какую проблему решал участник при помощи физических упражнений, например, снижение веса, подвижность суставов, снижение болевого синдрома, тонус определенных мышц и т. д. Проблема стала предметом, который лег в основу сравнительного анализа на финальной контрольной точке, т. е. стал основным критерием оценки эффективности работы команды проекта с участником.

Теоретическая часть проектов проведена в онлайн-формате на платформе Webinar на темы: «Основы теории и методики физической рекреации, гигиены, режима труда и отдыха», «Влияние двигательной активности на резервы физиологических функций», которые включали в себя по шесть подтем. Впервые за всю историю реализации проектов, лекции проводились полностью в онлайн-формате и были разделены на теоретическую и семинарскую части. Теория разработана с учетом потребностей участников предыдущих проектов, за основу взяты частые вопросы, в основном связаны с режимом дня, питанием, тренировочным процессом. Всего в проекте было проведено 72 лекции и 25 семинарских занятий.

Практическая часть была представлена виде набора тренировок, который подобран на основании заключения врача на диагностическом этапе. Например, если участник проекта имел противопоказания или инвалидность, врач делал необходимые отметки в личном дневнике участника и передавал этого участника старшему тренеру, старший тренер подбирал необходимый набор физкультурно-оздоровительных занятий, определял с какого вида нужно начать и контролировал закрепленного участника на протяжении всего проекта, тренер-инструктор контролировал выполнение упражнений по определенной программе.

Завершающий этап – финальная контрольная точка прошла в формате торжественного мероприятия, где участники прошли финальное тестирование, затем были выявлены самые результативные участники, которые отмечены грамотами и призами. Согласно анализу, который был проведен по окончанию проектов «Физическая перезагрузка, уровень 2» и «Физическая перезагрузка, новые возможности» исходных и контрольных данных функционального состояния участников, которые были зафиксированы на диагностическом этапе и контрольной точке проектов, представлены следующие изменения функциональных показателей: в состоянии покоя, у 87% участников отмечено снижение артериального давления и снижение частоты сердечных сокращений, у 45% участников установлено снижение массы тела. Также в результате финального анкетирования и обработки отзывов участников проектов было определено, что теоретические знания о построении режима дня и тренировочного процесса были усвоены основной массой участников и внедрены ими в свою повседневную жизнь. Сейчас Оздоровительный центр Владимира Шадрина реализует образовательный проект для граждан в возрасте от 55 до 65 лет, благодаря победе во втором конкурсе Фонда президентских грантов 2022. Проект «Тренер 55+» представлен в виде теоретико-практического курса и направлен на освоение новых знаний о тренировочном процессе и методами его построения. Для этого командой проекта разработан теоретический

курс с системой контроля, который включает в себя: основы анатомии, основы физиологии, принципы тренировочной нагрузки, кинезиологию упражнений. В проекте особое место занимают практические занятия, которые подразумевают решение различных кейсов, требующих применения анализа, подбор методов и методик построения тренировочного процесса на основе исходного физического состояния человека.

Основная цель проекта научить представителей пенсионного и предпенсионного возраста от 55 до 65 лет заниматься на тренажерах в зале и на улице самостоятельно, дать такую базу теоретических и практических знаний о тренировочном процессе, чтобы после обучения они смогли применить свои знания для обучения других, путем спортивно-массовой работы в дворовых группах здоровья, созданных при ТОСах или по самостоятельной инициативе. А также устранить психологические блоки, препятствующие занятиям спортом в публичных местах. По окончании проекта участники будут владеть знаниями для самостоятельных занятий в любом тренажерном зале, а также на уличных тренажерах, смогут подобрать тренировочную нагрузку и упражнения для себя и своих друзей, родных, коллег и т.д., получат дополнительную мотивацию для занятий.

В завершении хотелось бы добавить, что проекты подобной направленности очень востребованы и интересны. Они дают возможность пожилым людям не только улучшить здоровье посредством физической культуры, но в целом повлиять на качество их жизни, дают возможность общения, досуга, а самое главное – спорт становится для них нормой жизни.

### Литература

1. Шадрина В.А., Шорохова Л.Б., Рябова А.Н. Роль спортивно-оздоровительных организаций в осуществлении федерального проекта «Старшее поколение» // Психология спорта: наука, искусство, профессия: Материалы научно-практической конференции (6-7 декабря 2019 г.). М., 2019. С. 256-262.
2. Шадрина В.А., Шорохова Л.Б. Использование цифровых инструментов в фитнес центре, как один из способов повышения цифровой грамотности старшего поколения // Молодежь. Наука. Современность: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Ижевск, 2021. С. 220-221.
3. Шорохова Л.Б., Шадрина В.А. К вопросу о реализации целей Федерального проекта «Старшее поколение» в спортивно-оздоровительном центре города Перми // Экспериментальная и инновационная деятельность – потенциал развития отрасли физической культуры и спорта: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х т. Т. 2. Чайковский, 2020. С. 254-256.

© Шадрина В.А., Шорохова Л.Б., 2022