

Физическая культура и профессиональная физическая подготовка

УДК 796/799

¹Воробьев Т.В., ²Фонарев Д.В.

¹Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7». Россия, г. Чайковский
taraaras@yandex.ru

²Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Россия, г. Казань,
dozent1974@mail.ru

МОДЕЛИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА

Аннотация. В статье рассмотрен зарубежный и отечественный опыт организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми, проведено анкетирование женщин пожилого возраста. Представлена авторская модель организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства. В основе модели сетевое взаимодействие органов исполнительной власти, направленное на предоставление населению физкультурно-спортивных услуг.

Ключевые слова: организационная модель, пожилые люди, физкультурно-оздоровительная работа.

¹Vorobyov T.V., ²Fonarev D.V.

¹Municipal budgetary educational institution «Secondary school No. 7»
Russia, Tchaikovsky,
taraaras@yandex.ru

²Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism
Russia, Kazan

MODELING OF PHYSICAL CULTURE AND WELLNESS WORK WITH THE ELDERLY PEOPLE AT THE PLACE OF RESIDENCE

Abstract. The article discusses foreign and domestic experience in organizing physical education and health work with older people, a survey of elderly women was conducted. The author's model for organizing physical education and health work with older people at their place of residence is presented. The model is based on network interaction between executive

authorities aimed at providing the population with physical education and sports services

Keywords: *organizational model, elderly people, physical culture and wellness work.*

Актуальность. Сегодня старение населения является одним из главных демографических вызовов обществу [1, 7, 16]. Всемирная организация здравоохранения в качестве границ пожилого возраста указывает интервал с 60 до 75 лет для мужчин, с 55 до 75 лет для женщин [2]. Следует отметить, что приведенная возрастная периодизация основывается лишь на учете биологического возраста.

Рост доли пожилых людей устанавливает перед государством задачи, предусматривающие, с одной стороны, решение проблемы негативных последствий старения населения, с другой – обеспечение высокого качества жизни. Укрепление и поддержание здоровья людей пожилого возраста позволит продолжить трудовую деятельность после выхода на пенсию, что, в свою очередь, поможет снизить нагрузку на трудоспособное население, сократить расходы на социальное обеспечение, повысить качество и уровень жизни пожилых людей [1, 7].

Организация систематических занятий физической культурой и массовым спортом является одной из ключевых задач политики Российской Федерации. Действующими нормативными документами предусматривается повышение к 2030 году уровня удовлетворенности граждан условиями для занятий физической культурой и спортом¹; создание условий для регулярной физкультурно-спортивной деятельности, для активного долголетия и качественной жизни пожилых людей;

¹ Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015> (дата обращения: 21.06.2024)

уменьшение смертности населения старше трудоспособного возраста; увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет².

В Федеральном проекте «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения» предусмотрена организация занятий физической культурой пожилых людей на спортивных объектах шаговой доступности, на спортивных площадках дворовых территорий, в парковых зонах, на базе медицинских организаций и организаций социального обслуживания.

Организация деятельности по обеспечению активного долголетия пожилого населения на муниципальном уровне представлена в работах В. И. Столярова, Э. А. Зюрина, Ю. В. Окунькова, Е. Н. Петрук, Д. Н. Гаврилова, Д. Н. Пухова, О. Ю. Королевой, Е. Б. Ольховской, А. А. Щегорцова [4, 5, 10, 12, 13, 17].

Несмотря на достаточную разработанность организационных форм, следует отметить дефицит работ, направленных на изучение условий для обеспечения активного долголетия пожилых людей по месту жительства с учетом действующих нормативно-правовых актов.

Таким образом, анализ директивных документов, констатирующих о необходимости приобщения пожилых людей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, доказывает важность и значимость организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми на спортивных объектах шаговой доступности (по месту жительства).

Цель исследования – обосновать и разработать модель организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства.

² Паспорт национального проекта «Демография» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16) [Электронный ресурс] // СПС КонсультантПлюс – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_317388/ (дата обращения: 21.06.2024)

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документальных материалов, анкетирование, моделирование.

Результаты исследования. В данной работе мы рассмотрели успешные зарубежные и отечественные практики организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми.

Одним из наиболее удачных примеров, на наш взгляд, где масштабно решается задача по вовлечению различных слоев населения в занятия физической активностью, является опыт Великобритании. В данной стране существует программа по борьбе с низкой физической активностью «Everybody active, every day: framework for physical activity» («Каждый активен каждый день»)³. Британские эксперты отмечают, высокий организационный потенциал у данной программы по вовлечению пожилых людей в физическую культуру.

В Германии основными видами физической активности пожилых людей являются: пешие прогулки и бег, плавание, гимнастика, фитнес, гольф, теннис, боулинг, езда на велосипеде. Наиболее востребованными формами тренировок являются групповые занятия, которые организуются как в фитнес-залах, так и на открытом воздухе. Немецкие пенсионеры также предпочитают медленные и расслабляющие виды активности, такие как йога и пилатес, что способствует укреплению мышц и поддержанию хорошего физического состояния. Правительство Германии активно поддерживает стремление пожилых людей к здоровой жизни, создавая достаточное количество спортивных клубов, в которых пенсионеры смогут объединяться в группы по интересующим их видам спорта, участвовать в соревнованиях, находить новых друзей [14].

³ Everybody active, every day: framework for physical activity [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.gov.uk/government/publications/everybody-activeevery-day-a-framework-to-embed-physical-activity-intodaily-life> (дата обращения: 06.07.2024).

Физическая активность в пожилом возрасте пользуется популярностью в Италии и Франции, где пенсионерам предоставляются субсидии и скидки на занятия спортом в спортивных клубах, аренду стадионов для занятий под наблюдением профессиональных тренеров [14].

В Китае, для занятий населения физической культурой используется материально – техническая база 620 000 гимназий и стадионов [8]. В Китае часто можно встретить пожилых людей, занимающихся тайцзицюань или кунг-фу на общественных площадях и в парках. Кроме того, нередко пенсионеры занимаются кардио-тренировками и танцами. Во множестве районов Китая создаются специализированные спортивные центры для пожилых людей, где они имеют возможность заниматься бадминтоном, гимнастикой, йогой, теннисом и другими видами физической активности. Среди китайских пенсионеров особенно популярны массовые совместные утренние и вечерние зарядки [14].

В последнее время в регионах России предпринимаются усилия по модернизации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми. В отечественной практике стоит отметить следующий опыт организации физической активности пожилых людей (таблица).

Таблица – Успешные практики активного долголетия в регионах России

Название	Регион России	Год начала реализации	Место проведения	Виды двигательной активности
Ассоциация граждан пожилого возраста «Клуб активного долголетия» [3]	Саранск	2008	Республиканские спортивно-тренировочные центры «Мордовия», «Старт», парковые зоны района	Утренняя зарядка, суставная гимнастика, йога, плавание, настольный теннис, скандинавская ходьба
Проект для активных	Казань	2016	Шаговая доступность: на	Танцы, скандинавская ходьба, фитнес,

горожан «Жизнелюб» ⁴			городских площадках, в домах культуры, культурных центрах, а в летний период – в парках, скверах и на набережных города	стрейчинг, теннис, ритмика, гимнастика, общая физическая подготовка, гимнастика цигун, йога
Проект «Московское долголетие» [6,9,11]	Москва	2018	Шаговая доступность от места жительства: помещения некоммерческих организаций, на свежем воздухе	Более 30 видов активного отдыха, например, скандинавская ходьба, гимнастика, общая физическая подготовка, танцы.
Инициатива «Шаг вперед» ⁵	Красноярский край	2018	Парковые зоны района	Скандинавская ходьба
Региональная инициатива «Наше долголетие» ⁵	Ульяновская область	2018	Центр социального обслуживания населения	Настольный теннис, футбол, скандинавская ходьба, гимнастика цигун, фитнес
Губернаторский проект «Активное долголетие» ⁶	Новгородская область	2020	Администрация муниципального района, комитет культуры и туризма, физкультурно-спортивные клубы, парковые зоны района	Массовые зарядки, оздоровительные пешие прогулки, скандинавская ходьба по специально разработанным маршрутам, дыхательные гимнастики; мастер-классы и лекции по разнообразным видам физической активности; спортивные соревнования по различным видам спорта

⁴ Жизнелюб [Электронный ресурс] // Официальный портал Казани – Режим доступа: <https://away.vk.com/away.php> (дата обращения: 01.07.2024)

⁵ Национальные проекты России [Электронный ресурс] // Официальный сайт – Режим доступа: <https://практики.национальныепроекты.рф/search> (дата обращения: 01.07.2024)

⁶ Новгородское долголетие [Электронный ресурс] // Официальный сайт – Режим доступа: <https://dolgoletie-vn.ru/> (дата обращения: 03.07.2024).

Все вышеперечисленные практики направлены на помощь в профилактике заболеваний, укреплении здоровья и повышение качества и продолжительности жизни пожилых людей, на популяризацию оздоровительных видов деятельности и здорового образа жизни. Общей чертой является организация физкультурно-оздоровительных занятий в шаговой доступности и на свежем воздухе.

Стоит отметить, что занятия проводятся на бесплатной основе, но источники финансирования данных практик различны: бюджетное финансирование, участие в конкурсах краевых субсидий и грантах, а также спонсорство.

Нами выявлено, что ни одна из данных практик не использует материально-техническую базу общеобразовательных учреждений.

Мы пришли к заключению, что за рубежом создаются спортивные клубы, специализированные спортивные центры для пенсионеров, пожилым людям предоставляются субсидии и скидки на занятия спортом, тогда как в России деятельность, направленная на оздоровление пожилого населения, плохо систематизирована [15].

В целом, в субъектах РФ можно обозначить следующие актуальные проблемы: потребность в большем количестве помещений и площадок для занятий физической культурой; нехватка инструкторов физической культуры; дефицит спортивного инвентаря и специализированного оборудования для занятий; недостаток целевого финансирования для организации и проведения занятий с населением по месту жительства; отсутствие организационной структуры на муниципальном уровне для координации этой работы.

Такие же проблемы выявлены по результатам проведенного нами в 2023 году анкетного опроса 65 женщин пожилого возраста (61-75 лет), проживающих в микрорайоне «Завокзальный» города Чайковский.

Согласно данным нашего исследования, в микрорайонах Чайковского муниципального района нет доступной для его жителей информации, касающийся физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми – 76% респондентов не осведомлены о наличии бюджетных групп для занятий физической культурой.

По результатам исследования, 88% участников опроса предпочли бы заниматься физической культурой именно по месту жительства. В частности, 59,4% респондентов хотели бы заниматься физической активностью в спортивном зале, 34,4% – на свежем воздухе, а 6,2% изъявили желание тренироваться в домашних условиях.

Опрошенные женщины, как и среднестатистические сверстники сталкиваются с рядом организационных трудностей, которые препятствуют им заниматься физической культурой и массовым спортом. По мнению большинства респондентов, а именно 72%, условия для занятий физической культурой в их районе являются удовлетворительными; 20 % отмечают отсутствие каких-либо условий, тогда как лишь 8% оценивают на отлично. Например, респонденты отмечали: отсутствие мест для занятий по месту жительства, непонимание с чего начать и как правильно заниматься, отсутствие информации о месте проведения и организаторе занятий, а также высокие цены на занятия.

На примере г. Чайковский, мы предлагаем сетевой подход к организации взаимодействия субъектов физкультурно-спортивной среды муниципалитета по территориальному принципу, предполагающий взаимоотношения субъектов (управление физической культуры и спорта администрации Чайковского городского округа, центр общественного здоровья и медицинской профилактики, общеобразовательные организации, Совет микрорайона, Совет ветеранов микрорайона) для эффективной деятельности участников сети на основании партнерства,

общего информационного пространства, оперативного реагирования на потребности населения⁷.

Основанием сетевого взаимодействия являются нормативные документы, например, в 2021 году министерством спорта РФ и министерством просвещения РФ утверждены методические рекомендации⁸, цель которых обеспечение условий населению для ведения здорового образа жизни, систематических занятий физической культурой на спортивной инфраструктуре общеобразовательных организаций.

Таким образом, на основе проведенного анализа научно-методической литературы и социологического исследования на констатирующем этапе эксперимента, мы разработали модель организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства (рисунок).

⁷ Постановление Правительства Пермского края от 14 марта 2018 г. № 107-п «Об утверждении Порядка предоставления иных межбюджетных трансфертов из бюджета Пермского края бюджетам муниципальных районов (городских округов) Пермского края на обеспечение условий для развития физической культуры и массового спорта» [Электронный ресурс] // СПС КонсультантПлюс – Режим доступа:

<https://www.consultant.ru/regbase/cgi/online.cgi?req=doc&base=RLAW368&n=112894#7sjgm0US8ZavfWUr1> (дата обращения: 30.06.2024).

⁸ Письмо Министерства просвещения РФ от 8 сентября 2021 г. № ДГ-1404/06 «О направлении методических рекомендаций» [Электронный ресурс] // Гарант.ру – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402697172/>

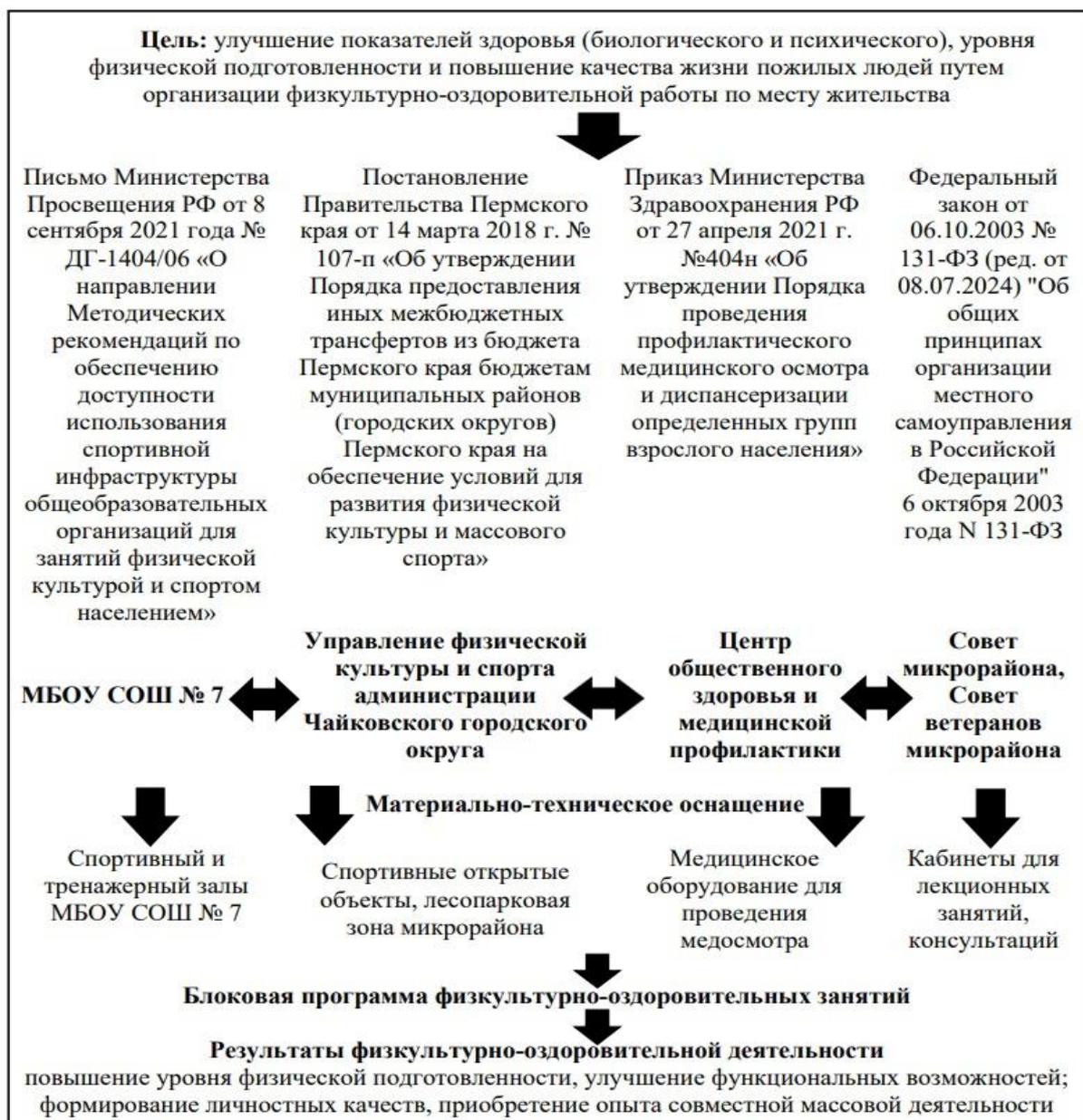


Рисунок – Модель организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства

Под физкультурно-оздоровительной работой по месту жительства мы понимаем комплекс мероприятий, направленных на улучшение показателей здоровья (биологического и психического), уровня физической подготовленности и повышение качества жизни пожилых людей.

Основными организационными формами физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства являются:

1. бесплатные групповые занятия 3 раза в неделю по 45-60 минут, проводимые учителем физической культуры в рамках реализации Постановления Правительства Пермского края⁹ на базе общеобразовательной организации, а также на спортивных открытых объектах и лесопарковой зоне микрорайона;

2. самостоятельные занятия 3 раза в неделю в домашних условиях по 15-20 минут;

3. массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, организованные Управлением физической культуры и спорта администрации Чайковского городского округа, такие как: ежегодная Спартакиада для пожилых людей «Время новых возможностей» по 13 видам спорта, «Фестиваль спорта», «День физкультурника»;

4. информационно-просветительские мероприятия, проводимые сотрудниками «Центра общественного здоровья и медицинской профилактики» 2-4 раза в месяц, например, «школы здоровья»: «Женская гимнастика», «Радость жизни 50+», «Память. Когнитивное здоровье»; а также мастер-классы: «Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой», «Скандинавская ходьба», «Как сохранить память».

Важно отметить право пожилых людей на бесплатные медицинские осмотры, которое они могут реализовать в «Центре общественного здоровья и медицинской профилактики». Работа и функции этой организации дают возможность систематически мониторить состояние здоровья во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий.

⁹ Постановление Правительства Пермского края от 14 марта 2018 г. № 107-п «Об утверждении Порядка предоставления иных межбюджетных трансфертов из бюджета Пермского края бюджетам муниципальных районов (городских округов) Пермского края на обеспечение условий для развития физической культуры и массового спорта» [Электронный ресурс] // СПС КонсультантПлюс – Режим доступа: <https://www.consultant.ru/regbase/cgi/online.cgi?req=doc&base=RLAW368&n=112894#7sjgm0US8ZavfWUr1> (дата обращения: 30.06.2024).

Координатором всех вышеизложенных мероприятий является председатель Совета ветеранов микрорайона и консультант по связям с общественностью Совета микрорайона. В их задачи входит организация работы с общественностью на закрепленной территории, руководителями учреждений, предприятий всех форм собственности, расположенных на закрепленной территории; построение и реализация годового плана мероприятий; содействие в проведении массовых мероприятий.

Мы считаем, что данная модель организации физкультурно-оздоровительной работы с пожилыми людьми по месту жительства является универсальной основой для создания специализированных и эффективных программ физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства и может быть адаптирована с учетом конкретных условий и ресурсов местного сообщества.

В данный момент модель проходит апробацию в г. Чайковский. Организована группа, состоящая из 25 женщин пожилого возраста (61-75 лет) под руководством одного учителя физической культуры (тренера-преподавателя). Спустя 15 месяцев реализации модели организации физкультурно-оздоровительной работы по месту жительства мы отмечаем:

1. улучшение показателей морфофункционального статуса: снижение индекса массы тела, уменьшение обхватов талии и бедер, нормализацию артериального давления и частоты сердечных сокращений в покое, а также повышение жизненной емкости легких;

2. повышение физической подготовленности: увеличение силовых и скоростно-силовых способностей, гибкости и повышение общей выносливости;

3. улучшение когнитивных функций: внимания, краткосрочной и долговременной памяти, способности выполнять простые письменные и устные задания;

4. стабилизация эмоционального состояния: снижение признаков депрессии и тревоги.

Заключение. По результатам анкетирования мы можем констатировать, что большинство (76%) опрошенных женщин пожилого возраста не знают о существовании бюджетных групп для занятий спортом. Выявлен повышенный интерес (88% респондентов) к занятиям физической культурой по месту жительства, как в помещении, так и в уличных условиях.

Поэтому используя имеющийся положительный опыт в организации двигательной активности, следует уделить особое внимание на доступность, разнообразие видов двигательной активности и мест проведения физкультурных занятий.

Разработанная нами модель позволит решить проблемы в нехватке специализированной материально-технической базы и профессиональных кадров для организации и проведения физкультурных занятий путем использования базы общеобразовательной организации; а также отсутствия организационной структуры на муниципальном уровне для координации данной работы.

Таким образом, для эффективной физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо формирование нового формата и содержания работы по месту жительства, которые подразумевают межотраслевое взаимодействие для объединения территориальных ресурсов микрорайона, районов города.

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interests

The authors declare that they have no conflicts of interest.

Список литературы:

1. Барсуков, В. Н. К вопросу о повышении пенсионного возраста в России / В. Н. Барсуков // Проблемы развития территории. – 2015. – № 5. – С. 111-124.
2. Барсуков, В. Н. Эволюция демографического и социального конструирования возраста «старости» / В.Н. Барсуков, О.Н. Калачикова // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2020. – Т 13. – № 1. – С. 34-55.
3. Власова, В. П. Психофизиологические показатели людей пожилого возраста, занимающихся адаптивной физической культурой / В. П. Власова, Л. Г. Майдокина, Е. Г. Лезина // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 1. – С. 67-70.
4. Гаврилов, Д. Н. Проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства / Д. Н. Гаврилов, Д. Н. Пухов // Наука-2020. – №. 3 (9). – 2016. – С. 30-39.
5. Гаврилов, Д. Н. Физкультурно-оздоровительный клуб для организации занятий физической культурой по месту жительства / Д. Н. Гаврилов, Д. Н. Пухов // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО : материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тюмень, 10–11 ноября 2016 года. – Тюмень: Издательство «ВекторБук», 2016. – С. 228-230.
6. Грачева, О. Е. Пилотный проект «Московское долголетие»: реализация и перспективы развития (Основные результаты аналитического исследования) / О. Е. Грачева, И. В. Мкртумова, Т. Н. Успенская [и др.] // Отечественный журнал социальной работы. – 2019. – № 2(77). – С. 39-52.
7. Груздева, М. А. Здоровье населения старших возрастов: современные вызовы / М. А. Груздева, В. Н. Барсуков // Society and Security Insights. – 2018. – Т. 1. – № 4. – С. 184-191.
8. Евстратова, Т. А. Отечественный и зарубежный опыт программ развития физической культуры для людей пожилого возраста / Т. А. Евстратова, Р. В. Хайрулин // Материалы Ивановских чтений. – 2018. – № 3(21). – С. 22-28. – EDN YNGGQH.
9. Корнилова, М. В. Реализация государственной программы «Московское долголетие» как способ минимизации рисков пожилых / М. В. Корнилова // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 9(77). – С. 25-30.
10. Королева, О. Ю. Физическое воспитание и спорт по месту жительства граждан / О. Ю. Королева. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 49 (391). – С. 451-453. — URL: <https://moluch.ru/archive/391/86319/> (дата обращения: 16.06.2024).

11. Мельник, Т. Е. Права граждан старшего возраста в области массового спорта / Т. Е. Мельник // Журнал российского права. – 2019. – № 11. – С. 96-105.

12. Ольховская, Е. Б. Оптимизация здоровья людей старшего поколения средствами физкультурно-спортивной деятельности / Е. Б. Ольховская // Гуманитарный научный вестник. – 2020. – № 11. – С. 56-63.

13. Столяров, В. И. Анализ факторов, влияющих на физкультурно-спортивную активность населения / В. И. Столяров, Э. А. Зюрин, Ю. В. Окуньков, Е. Н. Петрук // Вестник спортивной науки. – 2021. – № 3. – С. 65-69.

14. Цой, И. А. Разница в отношении к спорту пенсионеров Европы и Азии / И. А. Цой, А. Н. Корбан. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2024. — № 22 (521). — С. 150-153. — URL: <https://moluch.ru/archive/521/114994/> (дата обращения: 08.07.2024).

15. Чернышев, А. В. Социально-экономические факторы активного долголетия и государственная политика в отношении активного образа жизни пожилых (обзор литературы) / А. В. Чернышев, М. Л. Чернышева, Р. В. Клоков [и др.] // Вестник Медицинского стоматологического института. – 2022. – № 3(62). – С. 65-66.

16. Шабунова, А. А. Тенденции демографического старения населения Российской Федерации и пути их преодоления / А.А. Шабунова, В.Н. Барсуков // Проблемы развития территории. – 2015. – № 1. – С. 76-87.

17. Щегорцов, А. А. Муниципальные стратегии для достижения активного долголетия населения / А. А. Щегорцов // Государственная власть и местное самоуправление. – 2015. – № 4. – С. 14-17.

References:

1. Barsukov, V. N. K voprosu o povyshenii pensionnogo vozrasta v Rossii / V. N. Barsukov // Problemy razvitiya territorii. – 2015. – № 5. – S. 111-124.

2. Barsukov, V. N. Evolyuciya demograficheskogo i social'nogo konstruirovaniya vozrasta «starosti» / V.N. Barsukov, O.N. Kalachikova // Ekonomicheskie i social'nye peremeny: fakty. tendencii, prognoz. –2020. – T 13. – № 1. – S. 34-55.

3. Vlasova, V. P. Psikhofiziologicheskie pokazateli lyudei pozhilogo vozrasta, zanimayushchikhsya adaptivnoi fizicheskoi kul'turoi / V. P. Vlasova, L. G. Maidokina, E. G. Lezina // Vestnik sportivnoi nauki. – 2019. – № 1. – S. 67-70.

4. Gavrilov, D. N. Problemy organizatsii fizkul'turno-ozdorovitel'noi raboty s naseleniem po mestu zhitel'stva / D. N. Gavrilov, D. N. Pukhov // Nauka-2020. – № 3 (9). – 2016. – S. 30-39.

5. Gavrilov, D. N. Fizkul'turno-ozdorovitel'nyi klub dlya organizatsii zanyatii fizicheskoi kul'turoi po mestu zhitel'stva / D. N. Gavrilov, D. N. Pukhov

// Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni sredstvami fizicheskoi kul'tury i sporta. «Sport dlya vseKH» i vnedrenie Vserossiiskogo fizkul'turno-sportivnogo kompleksa GTO : materialy XIV Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem, Tyumen', 10–11 noyabrya 2016 goda. – Tyumen': Izdatel'stvo «VektoRBUK», 2016. – S. 228-230.

6. Gracheva, O. E. Pilotnyi proekt «Moskovskoe dolgoletie»: realizatsiya i perspektivy razvitiya (Osnovnye rezul'taty analiticheskogo issledovaniya) / O. E. Gracheva, I. V. Mkrtumova, T. N. Uspenskaya [i dr.] // Otechestvennyi zhurnal sotsial'noi raboty. – 2019. – № 2(77). – S. 39-52.

7. Gruzdeva, M. A. Zdorov'e naseleniya starshikh vozrastov: sovremennye vyzovy / M. A. Gruzdeva, V. N. Barsukov // Society and Security Insights. – 2018. – T. 1. – № 4. – S. 184-191.

8. Evstratova, T. A. Otechestvennyi i zarubezhnyi opyt programm razvitiya fizicheskoi kul'tury dlya lyudei pozhilogo vozrasta / T. A. Evstratova, R. V. Khairulin // Materialy Ivanovskikh chtenii. – 2018. – № 3(21). – S. 22-28. – EDN YNGGQH.

9. Kornilova, M. V. Realizatsiya gosudarstvennoi programmy «Moskovskoe dolgoletie» kak sposob minimizatsii riskov pozhilykh / M. V. Kornilova // Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika. – 2020. – № 9(77). – S. 25-30.

10. Koroleva, O. YU. Fizicheskoe vospitanie i sport po mestu zhitel'stva grazhdan / O. YU. Koroleva. – Tekst : neposredstvennyi // Molodoi uchenyi. – 2021. – № 49 (391). – S. 451-453. — URL: <https://moluch.ru/archive/391/86319/> (data obrashcheniya: 16.06.2024).

11. Mel'nik, T. E. Prava grazhdan starshego vozrasta v oblasti massovogo sporta / T. E. Mel'nik // Zhurnal rossiiskogo prava. – 2019. – № 11. – S. 96-105.

12. Ol'khovskaya, E. B. Optimizatsiya zdorov'ya lyudei starshego pokoleniya sredstvami fizkul'turno-sportivnoi deyatel'nosti / E. B. Ol'khovskaya // Gumanitarnyi nauchnyi vestnik. – 2020. – № 11. – S. 56-63.

13. Stolyarov, V. I. Analiz faktorov, vliyayushchikh na fizkul'turno-sportivnuyu aktivnost' naseleniya / V. I. Stolyarov, E. H. A. Zyurin, YU. V. Okun'kov, E. N. Petruk // Vestnik sportivnoi nauki. – 2021. – № 3. – S. 65-69.

14. Tsoi, I. A. Raznitsa v otnoshenii k sportu pensionerov Evropy i Azii / I. A. Tsoi, A. N. Korban. — Tekst : neposredstvennyi // Molodoi uchenyi. — 2024. — № 22 (521). — S. 150-153. — URL: <https://moluch.ru/archive/521/114994/> (data obrashcheniya: 08.07.2024).

15. Chernyshev, A. V. Sotsial'no-ehkonomicheskie faktory aktivnogo dolgoletiya i gosudarstvennaya politika v otnoshenii aktivnogo obraza zhizni pozhilykh (obzor literatury) / A. V. Chernyshev, M. L. Chernysheva, R. V. Klovok [i dr.] // Vestnik Meditsinskogo stomatologicheskogo instituta. – 2022. – № 3(62). – S. 65-66.

16. Shabunova, A. A. Tendentsii demograficheskogo stareniya naseleniya Rossiiskoi Federatsii i puti ikh preodoleniya / A.A. Shabunova, V.N. Barsukov // Problemy razvitiya territorii. – 2015. – № 1. – S. 76-87.

17. Shchegortsov, A. A. Munitsipal'nye strategii dlya dostizheniya aktivnogo dolgoletiya naseleniya / A. A. Shchegortsov // Gosudarstvennaya vlast' i mestnoe samoupravlenie. – 2015. – № 4. – S. 14-17.

Сведения об авторах

Воробьев Тарас Валерьевич – тренер-преподаватель Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 7». Россия, Чайковский. 617765, проспект Победы, 2.

Эл. почта: taraaras@yandex.ru

Фонарев Дмитрий Владимирович – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. Россия, Казань, 420010, территория Деревня Универсиады, зд. 35.

Эл. почта: dozent1974@mail.ru

Information about the authors

Vorobyov Taras Valerievich – coach-teacher of Municipal budgetary educational institution «Secondary school No. 7». Russia, Tchaikovsky. 617765, pobedy Avenue, 2.

E-mail: taraaras@yandex.ru

Fonarev Dmitry Vladimirovich – doctor of pedagogical sciences, professor of the Department of «Theory and Methodology of Physical Culture and Sports». Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Russia, Kazan. 420010, the territory of the Universiade Village, zd. 35.

E-mail: dozent1974@mail.ru