

Литература

1. Антипов А.Ф. Профессиональный спорт и закон / А.Ф. Антипов, Н.В. Уловистова // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 11. - С. 19-21.

2. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть I / П.А. Виноградов. - Челябинск. : УрГАФК, 2012. 289 с.

3. Горшков В.Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях : учебное пособие / В.Е. Горшков, В.А. Какузин, А.В. Починкин. - Малаховка. : МОГИФК, 2013. - 68 с.

4. Рютина Л.Н., Готовчикова Е.А. Анализ физкультурно-спортивной деятельности населения // Вопросы науки и образования. 2018. № 26(38). С.1-4.

5. Золотов М.И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / М.И. Золотов, В.В. Кузин, М.Е. Кутепов. - М. : Издательский центр «Академия», 2014. - 432 с.

УДК 796.01:316

Даниленко Т. А.

РОЛЬ ВЕТЕРАНОВ СПОРТА В СОЦИАЛЬНОМ ПРОЕКТИРОВАНИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

*Уральский государственный университет физической культуры «УралГУФК»
г. Челябинск, Россия, dta69@mail.ru*

Аннотация: в статье рассматривается актуальность в социальном проектировании в области физической культуры и спорта при помощи работы ветеранов спорта. В настоящее время совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта направленной на развитие человеческого потенциала и укрепления здоровья населения является социальной и важной программой, на примере Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В связи с тем, что ветераны спорта имеют спортивный опыт, знания и навыки, то они могут успешно помогать в развитии физической культуры и спорта, в том числе и в соревнованиях ГТО.

Ключевые слова: социальное проектирование в области физической культуры и спорта, соревнования по ГТО среди населения, возрастные ступени ГТО, ветераны спорта, опыт, знания, навыки.

SPORTS VETERANS' ROLE IN SOCIAL DESIGN IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

*Ural State University of Physical Culture «UralSUPC»
Chelyabinsk, Russia, dta69@mail.ru*

Annotation: the article considers the relevance in social design in the field of physical culture and sports with the help of sports veterans' work. Currently, the state policy improvement in the field of physical culture and sports aimed at human potential development and strengthening the population's health is a social and important program, on the example of the All-Russian Physical Culture and Sports complex «Ready for Labor and Defense» (RLD). Due to the fact that sports veterans have sports experience, knowledge and skills, they can successfully help in physical culture and sports development, including in RLD competitions.

Key words: social design in the field of physical culture and sports, RLD competitions among the population, age stages of RLD, sports veterans, experience, knowledge, skills.

Введение. Указ президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) рассматривает главное направление в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта. В связи с этим разработаны нормативные правовые документы и методические материалы, регламентирующие деятельность органов управления физической культурой и спортом, физкультурно-спортивных организаций по внедрению комплекса ГТО с учетом возраста занимающихся. Тестирование населения осуществляется в порядке установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 года № 739 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО». Тестирование позволяет определить у населения уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии разработанными государственными требованиями возрастных ступеней. С учетом возраста занимающихся разработаны 11 ступеней выполнения нормативов ГТО, где включены нормативы для: гибкости, координационных способностей, силы, скоростно-силовых возможностей, выносливости, прикладных навыков [1]. В решениях актуальных социальных процессах в целях дальнейшего совершенствования и проектирования работы в области физической культуры и спорта важна совместная деятельность людей, которая грамотно видит перспективы развития. Для вовлечения возможно большего числа людей разного возраста в активные физкультурно-спортивные мероприятия необходим профессиональный подход и спортивный опыт. На примере, организации Совета ветеранов спорта города Челябинска, которая объединяет ветеранов спорта в спортивно-физкультурное движение. За 25-ти летний период работы организации Совета ветеранов спорта сложились хорошие физкультурно-спортивные традиции. Ветераны спорта принимают участие в организации и проведении соревнований разных уровней, участвуют в городских парадах, ведут общественно спортивно-массовую работу среди населения [2; 3; 4]. Понятие «физкультурное движение» это достаточно многообразное социальное течение, в котором осуществляется совместная деятельность людей по использованию и развитию физической культуры и спорта в обществе [5, с.25-26]. Физкультурное движение является универсальным, доступным и поэтому важно привлекать как можно больше ветеранов спорта, специалистов физкультурно-спортивной работы, а также всех людей, занимающихся физической культурой и спортом.

Цель исследования показать роль ветеранов спорта в социальном проектировании в области физической культуры и спорта.

Материалы исследования. Социологический опрос среди ветеранов спорта показал значимую их роль в развитии и поддержки в социальном проектировании в области физической культуры и спорта (табл. 1).

Таблица 1

Социологический опрос ветеранов спорта

Вопросы	Ответы ветеранов спорта % (n=30)		
	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Вы включены в Совет ветеранов спорта города Челябинска?	100	0	0
Вы на пенсии?	70	30	0
Вас интересует развитие и социальное проектирование в области физической культуры и спорта в городе?	100	0	0
Вы занимались спортом в юности?	90	10	0
У вас есть спортивное звание?	70	30	0
Вы сдавали нормативы ГТО?	90	10	0
Вы можете быть судьей в соревнованиях ГТО?	100	0	0
Вы можете принимать нормативы ГТО у детей?	95	2	3
Вы можете принимать нормативы ГТО у молодежи?	95	2	3
Вы можете принимать нормативы ГТО у людей зрелого возраста?	95	2	3
Вы можете вести отчеты по развитию физической культуры и спорта в городе, в том числе ГТО?	60	20	20
Вы компетентны по вопросам ГТО?	90	5	5
Вы можете помогать в организации спортивно-физкультурных мероприятий?	100	0	0
Уверено ли Вы чувствуете себя в работе в области физической культуры и спорта?	100	0	0

Выводы. Социологический опрос ветеранов спорта города Челябинска показал, что 100 % ветеранов спорта заинтересованы в развитии социального проектирования в области физической культуры и спорта. Большинство 70% респондентов уже на пенсии, но все же активно интересуются физической культурой и спортом в городе. 90% ветеранов спорта занимались в юности спортом и 70% имеют спортивные звания. 100% ответили, что могут быть судьей в соревнованиях по нормативам ГТО, по 90% респондентов ответили, что сдали нормативы и компетентны по различным вопросам ГТО. 95% респондентов ответили, что могут принимать нормативы для всех возрастных ступеней. Все ветераны спорта отметили, что могут помогать в организации спортивно-физкультурных мероприятий и уверено чувствуют себя в работе в области физической культуры и спорта. В связи с тем, что ветераны спорта имеют спортивный опыт, знания и навыки, то они могут успешно помогать в развитии физической культуры и спорта. Таким образом, ветераны спорта играют огромную профессиональную роль в социальном проектировании в области физической культуры и спорта и могут внести важный вклад для решения государственной политики.

Литература

1. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н. В. Паршикова, В. В. Бабкин, П. А. Виноградов, В. А. Уваров / под общей ред. В. Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2014. – 60 с.*

2. Даниленко Т.А. Социальная потребность в ветеранах спорта / Т.А. Даниленко // Современное образование, физическая культура и спорт: Сборник материалов региональной научно-практической конференции, посвященной 45-летию Уральского государственного университета физической культуры / Под ред. Р. Х. Аминова, Ю. Г. Мартемьянова. – Челябинск: УралГУФК, 2014. -380с. С. 66-68.

3. Даниленко Т.А. Ветераны спорта как основа развития физической культуры / Даниленко Т.А. // Развитие физической культуры и спорта в контексте самореализации человека в современных социально-экономических условиях. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции (11-12 ноября 2015, Липецкая область).- Липецк :ГБОУ ИАЦР ФКиС ЛО. – М.: Издательство Перо, 2015, - 330 с. С. 38-39.

4. Даниленко Т.А. Успех ветеранов спорта в сдаче норм ГТО / Т. А. Даниленко // 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. Часть I. Тюмень: «Вектор Бук», 2016. - 360 с. С. 110-111.

5. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений, Издательство «Физическая культура», 2005. – 533с.

УДК 577.31:577.95

Дуров А.М., д.м.н., профессор

**УЧЕТ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ РИТМА СЕРДЦА ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ
ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ЖЕНЩИН С
НОЧНЫМ РЕЖИМОМ ТРУДА**

Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, amdurov@mail.ru

Аннотация. В статье представлен материал по изучению variability ритма сердца у лиц зрелого возраста, работающих в дневные и ночные часы. Показано, что работа в ночную смену является крайне неблагоприятной и ведет к снижению уровня адаптационных возможностей. Об этом свидетельствуют достоверные снижения мезоров и амплитуд, изученных показателей, у женщин зрелого возраста с ночным графиком работы, относительно тех, кто работал днем.

Ключевые слова: циркадианные ритмы, variability ритма сердца, работа ночью.

Durov A., MD, professor

**TAKING INTO ACCOUNT THE VARIABILITY OF THE HEART RATE
WHEN PLANNING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOR WOMEN
WITH A NIGHT WORK REGIME**

Tyumen State University, Tyumen, Russia, amdurov@mail.ru

Annotation. The article presents material on the study of heart rate variability in mature people working during daytime and night hours. It is shown that night shift work is extremely unfavorable and leads to a decrease in the level of adaptive capabilities. This is evidenced by significant decreases in the mesors and amplitudes of the studied indicators in mature women with a night work schedule, relative to those who worked during the day.

Key words: circadian rhythms, heart rate variability, night work.

Люди зрелого возраста составляют основную часть работающего населения. Поэтому очень важно правильно оценивать состояние их здоровья и