лишь те упражнения, которые вызывали у детей трудности. В подгруппе Б, на втором занятии в неделю, дети объединялись по разным видам нарушения, так как у каждого нарушения есть характерные особенности, которые мы и учитывали при занятиях в этой подгруппе. Дети были разделены по основным видам нарушений: дети с умственной отсталостью, дети с расстройствами аутистического спектра, дети с тяжелыми нарушениями речи и дети с задержкой психического развития. В этой подгруппе мы не учитывали возраст ребенка при разделении посчитав, что для детей с ограниченными возможностями здоровья полезно менять окружение, в дальнейшем это способствовало не только общему физическому развитию детей, но и развитию их социально-коммуникативных навыков. В подгруппе В, на третьем занятии в неделю, дети объединялись по упражнениям, которые у них вызывали наибольшую трудность, из тех нормативов, которые мы выбрали для диагностики общего физического развития. Таким образом, большинство детей на каждом занятии оказывались в разных подгруппах [3].

По завершении эксперимента нами так же была проведена диагностика с помощью педагогического наблюдения, мы выявили незначительное, но все же значимое различие между контрольной и экспериментальной группой в выполнении упражнений. Это различие отражено на рисунках выше. Таким образом, мы сделали вывод, что регулярное использование индивидуального подхода в преподавании физической культуры в школе, а именно использование индивидуального плана тренировок для детей с ограниченными возможностями здоровья, помогает детям лучше справляться с физическими упражнениями.

Подводя итог, хотелось бы добавить, что индивидуальный подход не только помог детям лучше справляться с упражнениями, но и повысил самооценку детей в общей физической деятельности, повысил уровень удовлетворенности занятиями, дети стали заниматься охотнее, когда упражнения стали получаться, либо когда им могли помочь и поддержать при неуспешном выполнении заданий. Таким образом, мы видим, что даже если индивидуальный подход оказался недостаточно эффективен в плане общей физической подготовки, он помог детям эмоционально справиться с трудностями при занятиях.

1. Авсейкова В.В. Мир природы через. – Мозырь: Издательский дом «Белый ветер», 2001. – 48 с.
2. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учеб.пособие / С. П. Евсеев и др. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
3. Егозина В. И. Повышение адаптивных возможностей организма мальчиков-подростков с недостаточным психофизиологическим развитием средствами физической культуры : дис. д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 , «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». ГЦОЛИФК. - М., 2006. – 382 с.

Соболева К., Налимова М.Н.
Фитнес-индустрия в России

Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/lj-12-2019-172

idsp: ljjournal-12-2019-172

Аннотация

В данной статье рассмотрены некоторые аспекты и статистические данные фитнес-индустрии, а также были приведены возможные способы для развития этой сферы в Российской Федерации.

Ключевые слова: фитнес, ЗОЖ, фитнес-залы, фитнес-центры, фитнес-индустрия, здоровье, спорт.

Abstract

This article discusses some aspects and statistics of the fitness industry, as well as possible ways for the development of this sphere in the Russian Federation.

Keywords: fitness, healthy lifestyles, fitness centers, fitness centres, fitness industry, health, sports.

В связи с тем, что на данное время в Российской Федерации под воздействием как социальных, так и культурных факторов отношение общества к спорту и здоровью серьезно поменялось в положительную сторону, в фитнес-индустрии произошел скачок. Пропаганда такого направления как ЗОЖ, которое более активно ведется в США, приводит к тому, что все большее количество людей начинают задумываться о возможности долгой и благополучной жизни и о создании здоровой, подтянутой фигуры. Именно поэтому сейчас происходит чрезмерное обращение к фитнес-центрам для того, чтобы удовлетворить эти потребности. [1]

Всевозможные научные исследования подтверждают, что наличие спорта в жизни человека позволяет сильно увеличить производительность труда населения. Увеличение заинтересованности в развитии фитнес-услуг также связано с повышением платежеспособности граждан, что позволяет людям, которые обеспокоены своим состоянием здоровья, посещать фитнес-залы, а также покупать абонементы в фитнес-центры. [3]

Своеобразной особенностью рынка России в сфере фитнес-услуг является широкое распространение фитнес-сетей, в том числе и по франчайзингу (франшизы, как российских фитнес-клубов, так и крупнейших мировых центров). Однако на некоторых стадиях развития клуба возможен его выход из франчайзинговой программы и создание им собственной торговой марки.

Стоит отметить, что спорт – это неотъемлемая часть жизни любого человека. В настоящее время стало очень популярным вести здоровый образ жизни, следить за своей фигурой и стараться ее как-то улучшить.[4] По этим причинам в стране увеличилось число фитнес-центров, в РФ по статистическим данным насчитывается более двух тысяч фитнес-клубов, именно в столице расположено большая часть данного сегмента рынка (примерно 54-55%).

Можно выделить некоторые тенденции развития индустрии фитнес-услуг на сегодняшний день:

- увеличение числа фитнес-клубов;
- фитнес становится массовой услугой;
- фитнес становится образом жизни населения;
- развитие студийного формата: студии танцев, аэробики и др.;
- развитие уличных видов спорта;
- в фитнес-клубах треть посетителей занимают именно пожилые люди.

Если говорить о вариантах развития фитнес-индустрии, то можно выделить ряд возможных тенденции: инновации (создание чего-то нового или необычного, для создания конкуренции на рынке), профессионализм тренеров (правильно и грамотно подобранный персонал), правильное первое впечатление, яркая реклама (красочная реклама привлекает большее количество посетителей, однако реклама должна нести в себе и важную информацию), выгодные акции и предложения, наличие сайта, мастер-классы, распространение в популярных социальных сетях. [2]

На данный момент в Москве насчитывают примерно 500 фитнес-центров, однако большая его часть (примерно 50%) направлен на премиум-класс. Исходя из статистики, наиболее часто используемыми услугами являются тренажерный зал (около 30%), бассейн (примерно 20%), солярий и сауна (15%), лишь после этого идут различные групповые занятия или остальные услуги (40%).

Различные социальные исследования показали, что женщины чаще и более охотно идут тренироваться в фитнес-клубы, нежели представители сильного пола. В основном клиентами являются люди возрастной группы от 20 до 35 лет, однако сейчас заметна тенденция увеличения клиентов более зрелого возраста.

В сфере фитнес-индустрии обязательным фактором является продвижение. Именно правильная работа маркетологов позволяет фитнес-клубу получить огромную известность и позитивный имидж.

1. Фитнес-индустрия и ее развитие [Электронный ресурс]. URL: <https://the-challenger.ru/dvizhenie/trenirovki/kak-menyaetsya-industriya-fitnessa-i-pochemu-eto-vazhno/>
2. Фитнес-перезагрузка и прогнозы развития [Электронный ресурс]. URL: <https://www.wellcomclub.ru/blog/fitness-perezagruzka-chto-ozhidaet-industriyu-fitnessa-v-blizhayshie-5-let/>
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. АСАДЕМА, 2001, с. 333–335.
4. Макглахен Л. «Какой у тебя уровень?». Miss Fitness, № 5 2003. 102103 с.

Сухачевская А.А., Налимова М.Н.

Физическая культура и спорт в жизни современного человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/lj-12-2019-173

idsp: ljjournal-12-2019-173

Аннотация

В данной статье раскрывается роль физической культуры и спорта в жизни современного человека. Наблюдается положительное влияние спортивной деятельности на организм. Также рассматривается в отдельности лечебная физическая культура как один из способов скорейшего выздоровления организма после травм, болезней и операций. Отмечается поддержка государства в формировании здорового образа жизни граждан.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровый образ жизни, здоровье, лечебная физическая культура, социальная политика государства.

Abstract

This article reveals the role of physical culture and sport in the life of a modern person. There is a positive effect of sports on the body. Physiotherapy exercises are also considered separately as one of the ways of a speedy recovery of the body after injuries, diseases, and operations. State support in the formation of a healthy lifestyle of citizens is noted.

Keywords: physical culture and sport, healthy lifestyle, health, medical physical culture, social policy of the state

В наше время любовь человека к спорту прививается с самого раннего детства. Уже в детском саду обычные занятия физкультурой дополняются посещением различных спортивных секций, таких как: бассейн, виды боевых искусств, легкая атлетика, художественная гимнастика и многие другие.

Какие плюсы раннего развития детей в спорте? В первую очередь, это способствует укреплению здоровья, концентрации внимания, формированию выносливости, стрессоустойчивости, дисциплины и самостоятельности ребенка. Также решается проблема его гиперактивности, ведь большую часть своей энергии он тратит именно во время тренировок.