



Научно-исследовательский журнал «Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук»  
<https://mhs-journal.ru>  
2025, № 10 / 2025, Iss. 10 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>  
Научная статья / Original article  
Шифр научной специальности: 5.8.4. Физическая культура и профессиональная физическая подготовка (педагогические науки)  
УДК 796.062

## Предложения по совершенствованию организационных условий деятельности центров физической культуры, спорта и здоровья на примере Красногвардейского района Санкт-Петербурга

<sup>1</sup> Шемаев И.Н.,

<sup>1</sup> Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры

**Аннотация:** в современном обществе физическая культура и спорт играют ключевую роль в укреплении здоровья населения, особенно в условиях урбанизации. Районные центры физической культуры, спорта и здоровья в Санкт-Петербурге являются важным звеном в вовлечении граждан в систематические занятия, способствуя реализации национальных целей по повышению благополучия и уровня удовлетворенности условиями для активного образа жизни до 2030 года. Актуальность исследования обусловлена необходимостью модернизации организационных условий деятельности таких центров для повышения их эффективности и доступности услуг. Проблема заключается в недостаточной адаптации существующих моделей к потребностям различных групп населения, что приводит к низкой вовлеченности, особенно среди лиц 30-59 лет. Цель работы – разработать предложения по совершенствованию организационных условий на примере Центра физической культуры, спорта и здоровья Красногвардейского района Санкт-Петербурга. Исследование проводилось на базе указанного центра в течение года с использованием методов анализа документации, статистического анализа, социологического опроса и функциональных проб (Ромберга-2, Руфье, Генчи). Выборка включала контрольную и экспериментальную группы по 16 человек каждая (по 8 мужчин и женщин в возрасте 30-59 лет), занимающихся общей физической подготовкой. Первичный опрос выявил ключевые факторы комфорта: профессионализм тренеров, удобное расписание и возможность выбора занятий. На основе данных была разработана и внедрена в экспериментальной группе пилотная программа «вЦЕНТРЕ внимания» на 6 месяцев, включающая меры по оптимизации документации, профессиональному развитию инструкторов, заботе о посетителях и методической корректировке занятий. Результаты первичного этапа показали, что 70,2% жителей района удовлетворены условиями, но в группах преобладали средний уровень физической подготовки и удовлетворительные показатели проб. После внедрения программы в экспериментальной группе уровень удовлетворенности вырос до 81% (против 62% до), средняя самооценка динамики физического состояния – 8,19 балла (против 2,75 в контрольной), психологического – 8,5 балла (против 2,69). Функциональные пробы продемонстрировали улучшения: по Ромбергу-2 – 14 удовлетворительных результатов (против 9), по Руфье – рост числа лиц с уровнем выше среднего до 5, по Генчи – 11 отличных состояний (против 10).

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, физкультурно-оздоровительная работа, организационные условия, предложения по совершенствованию, спортивная инфраструктура, центры спорта, управление физической культурой и спортом

**Для цитирования:** Шемаев И.Н. Предложения по совершенствованию организационных условий деятельности центров физической культуры, спорта и здоровья на примере Красногвардейского района Санкт-Петербурга // Modern Humanities Success. 2025. № 10. С. 261 – 267.

Поступила в редакцию: 16 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 13 августа 2025 г.; Принята к публикации: 29 сентября 2025 г.

\*\*\*

## Proposals for improving the organizational conditions of physical culture, sports, and health centers on the example of the Krasnogvardeysky district of St. Petersburg

<sup>1</sup> Shemaev I.N.,

<sup>1</sup> St. Petersburg Scientific Research Institute for Physical Culture

**Abstract:** in modern society, physical culture and sports play a key role in strengthening the health of the population, especially under conditions of urbanization. District centers of physical culture, sports, and health in St. Petersburg are an important link in engaging citizens in systematic activities, contributing to the achievement of national goals for improving well-being and satisfaction with conditions for an active lifestyle by 2030. The relevance of the study is due to the need to modernize the organizational conditions of such centers in order to increase their efficiency and the accessibility of services. The problem lies in the insufficient adaptation of existing models to the needs of different population groups, leading to low involvement, especially among people aged 30-59. The aim of the work is to develop proposals for improving organizational conditions using the example of the Physical Culture, Sports, and Health Center of the Krasnogvardeysky District of St. Petersburg. The research was conducted at this center over the course of a year using document analysis, statistical analysis, sociological surveys, and functional tests (Romberg-2, Ruffier, Genchi). The sample included control and experimental groups of 16 people each (8 men and 8 women aged 30-59), engaged in general physical training. The initial survey identified key comfort factors: professionalism of coaches, convenient schedules, and the possibility of choosing activities. Based on the data, a pilot program called “In the CENTER of Attention” was developed and implemented in the experimental group for 6 months, including measures for optimizing documentation, professional development of instructors, visitor care, and methodological adjustments to sessions. The initial stage results showed that 70.2% of district residents were satisfied with the conditions, but the groups generally had average levels of physical fitness and satisfactory test results. After the program was introduced, satisfaction levels in the experimental group rose to 81% (compared to 62% before), the average self-assessment of physical state dynamics was 8.19 points (compared to 2.75 in the control group), and psychological state – 8.5 points (compared to 2.69). Functional tests demonstrated improvements: Romberg-2 – 14 satisfactory results (vs. 9), Ruffier – an increase in the number of participants above the average level to 5, Genchi – 11 excellent states (vs. 10).

**Keywords:** physical culture, sports, physical culture and health promotion, organizational conditions, suggestions for improvement, sports infrastructure, sports centers, management of physical culture and sports

**For citation:** Shemaev I.N. Proposals for improving the organizational conditions of physical culture, sports, and health centers on the example of the Krasnogvardeysky district of St. Petersburg. Modern Humanities Success. 2025. 10. P. 261 – 267.

The article was submitted: June 16, 2025; Approved after reviewing: August 13, 2025; Accepted for publication: September 29, 2025.

### Введение

Районные центры физической культуры, спорта и здоровья Санкт-Петербурга играют важную роль в вовлечении граждан в систематические занятия физической культурой и спортом. Данное направление является одним из приоритетов страны [6]. Президент Российской Федерации в 2024 году обозначил новую национальную цель до 2030 года (и на перспективу до 2036 года) – сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи [8]. В рамках данной цели руководством страны поставлена задача повысить к 2030 году уровень удовлетворенности граждан условиями для занятий физической культурой и спортом. Несомненно, именно районные центры спорта являются одним из главных исполнителей указанной задачи – в спектр деятельности данных

учреждений входит работа с населением «на местах» по месту жительства [3].

Красногвардейский район, представляющий собой один из ключевых и наиболее населённых районов Северной столицы, обладает всеми необходимыми возможностями для повышения уровня удовлетворенности граждан созданными условиями для активного образа жизни. На 1 января 2025 года в районе проживает 383 тыс. человек, из них систематически физической культурой и спортом занимаются 207 тыс. человек [1]. По результатам исследования Санкт-Петербургского информационно-аналитического центра, по итогам 2024 года 70,2% жителей Красногвардейского района удовлетворены созданными условиями для занятий физкультурой и спортом. Районный центр физической культуры, спорта и здоровья Красногвардейского района

имеет широкую сеть объектов и направлений физкультурно-оздоровительной работы.

Актуальность исследования обусловлена возрастающей ролью физической культуры и спорта в современном обществе. В условиях растущих темпов урбанизации населения особую значимость приобретает развитие инфраструктуры физкультурно-спортивных организаций. Центры физической культуры, спорта и здоровья выступают ключевым звеном в системе массового спорта, обеспечивая доступность спортивных услуг для различных категорий населения.

Проблема исследования заключается в необходимости совершенствования организационных условий деятельности центров физической культуры, спорта и здоровья для повышения их эффективности и доступности спортивных услуг населению. Существующие модели организации работы таких центров требуют модернизации с учетом современных требований к качеству предоставляемых услуг и потребностей различных групп населения.

Цель исследования – подготовить предложения по совершенствованию организационных условий деятельности центров физической культуры, спорта и здоровья на примере Центра физической культуры, спорта и здоровья Красногвардейского района Санкт-Петербурга.

#### Материалы и методы исследований

Исследование проводилось на базе государственного бюджетного образовательного

учреждения дополнительного образования детей «Центр Физкультура и Здоровье» в течение одного года. В ходе работы использовались методы анализа документации, статистического анализа, а также социологического опроса и метод функциональных проб (проба Ромберга-2, проба Руфье, проба Генчи) контрольной и экспериментальной группы [4]. Выбор данных проб обусловлен мнением инструкторов центра на основе их наблюдения.

#### Результаты и обсуждения

Обозначим составы контрольной и экспериментальной групп. В каждой группе по 16 человек – по 8 женщин и 8 мужчин в возрасте от 30 до 59 лет включительно. Именно эта возрастная группа является наиболее востребованной в исследовании из-за малой вовлеченности жителей в возрасте 30-59 лет в систематические занятия спортом. Все участники эксперимента получают бесплатные физкультурно-оздоровительные услуги в районном центре, спецификация групп – общая физическая подготовка.

Первоначально нами был проведен социологический опрос испытуемых для определения стартовых характеристик условий занятий.

Один из вопросов, который был задан физкультурникам: «Что для Вас является наиболее важным условием для комфортных занятий физической культурой и спортом?». Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты ответа контрольной и экспериментальной группы на вопрос «Что для Вас является наиболее важным условием для комфортных занятий физической культурой и спортом?».

Table 1

Results of the control and experimental groups' responses to the question "What is the most important condition for comfortable physical education and sports activities for you?".

№ п/п	Критерий	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Количество ответов	Процентное соотношение	Количество ответов	Процентное соотношение
1.	Безопасность посещения спортивных объектов	3	19%	6	38%
2.	Удобное расположение и транспортная доступность спортивных сооружений	11	69%	11	69%
3.	Санитарно-гигиеническое состояние мест занятий	5	31%	6	38%
4.	Возможность выбора занятий в соответствии со своими интересами	11	69%	11	69%
5.	Доступность информации о проводимых занятиях, а также физкультурных и спортивных мероприятиях	5	31%	6	38%

Продолжение таблицы 1  
Continuation of Table 1

6.	Материально-техническая оснащенность мест занятий	8	50%	10	63%
7.	Удобное расписание предоставления услуг	13	81%	13	81%
8.	Количество спортивных объектов в районе	3	19%	3	19%
9.	Профессионализм и отношение тренерского состава	14	88%	14	88%
10.	Стоимость занятий	6	38%	6	38%

Из табл. 1 мы видим, что участники групп считают, что наиболее важным фактором для комфортных занятий спортом являются профессионализм и отношение тренерского состава, а также удобное расписание предоставления услуг и возможность выбора занятий в соответствии со своими интересами.

На вопрос «Какие дополнительные факторы могут повлиять на вашу удовлетворенность занятиями физической культурой и спортом в Центре?» 56% участников контрольной группы и 75% участников экспериментальной группы

считают, что это совместное групповое времяпрепровождение (туристические походы, культурные мероприятия, встречи с амбассадорами спорта и т.д.).

88% испытуемых контрольной группы и 63% испытуемых экспериментальной группы признались, что помимо посещения занятий, никогда не принимали участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, проводимых Центром.

На рис. 1 и 2 представлены ответы групп на вопрос про удовлетворенность созданными в Центре условиями для занятий спортом.



Рис. 1. Ответы контрольной группы на вопрос «Удовлетворены ли Вы в целом условиями для занятий физической культурой и спортом в Центре физической культуры, спорта и здоровья?».

Fig. 1. Responses of the control group to the question “Are you generally satisfied with the conditions for physical education and sports at the Center for Physical Education, Sports and Health?”.



Рис. 2. Ответы экспериментальной группы на вопрос «Удовлетворены ли Вы в целом условиями для занятий физической культурой и спортом в Центре физической культуры, спорта и здоровья?».

Fig. 2. Responses of the experimental group to the question “Are you generally satisfied with the conditions for physical education and sports at the Center for Physical Education, Sports and Health?”.

К оценке собственной физической подготовленности группы подошли следующим образом:

- 12% участников контрольной группы считают, что у них высокий уровень, 69% «средний» и 19% «низкий»;

- 19% участников экспериментальной группы считают, что у них высокий уровень, 56% «средний» и 25% «низкий».

На вопрос оценки своего состояния здоровья 69% занимающихся контрольной группы и 56% экспериментальной группы ответили, что оно «скорее хорошее, чем плохое».

По результатам комплексного анализа данных, полученных в ходе проведения опроса респондентов и серии функциональных проб среди испытуемых, с учётом профессиональных рекомендаций квалифицированных инструкторов, стратегических указаний руководства Центра а также принимая во внимание текущие возможности инфраструктуры и кадрового потенциала организации, нами была подготовлена программа повышения уровня организационных условий развития деятельности Центра физической культуры, спорта и здоровья Красногвардейского района Санкт-Петербурга, которая получила пилотное название «в ЦЕНТРЕ внимания».

Программа реализовывалась в течение 6 месяцев в экспериментальной группе. Все мероприятия и положения программы были выполнены. Контрольная группа при этом продолжила свои занятия в традиционном формате.

После завершения эксперимента нами были повторно опрошены занимающиеся контрольной и экспериментальной групп.

Испытуемых попросили ответить на вопрос: «Наблюдаете ли вы динамику своего физического состояния за последние несколько месяцев? Если да, то оцените, пожалуйста, по 10-балльной шкале, где 1 – совершенно не наблюдаю, 10 – очень выраженная динамика». Средний ответ участников контрольной группы составил 2,75 балла, что характеризует отсутствие или минимальные изменения. Испытуемые экспериментальной группы отметили положительную динамику своего физического состояния – средний ответ составил 8,19 баллов.

Такая же тенденция наблюдается и в ответах на вопрос: «Наблюдаете ли вы динамику своего психологического состояния за последние несколько месяцев? Если да, то оцените, пожалуйста, по 10-балльной шкале, где 1 – совершенно не наблюдаю, 10 – очень выраженная динамика». Результаты следующие:

- контрольная группа, среднее значение – 2,69 балла;

- экспериментальная группа, среднее значение – 8,5 баллов.

На вопрос сыграл ли в изменении вашего физического и/или психологического состояния какую-то роль Центр физкультуры и спорта Красногвардейского района, который вы посещаете (где 1 – совершенно не сыграл, 10 – сыграл ключевую роль) средний ответ участников контрольной группы составил 2,81 балла, экспериментальной группы – 8.25 балла. Стоит отметить, что испытуемые экспериментальной группы особое внимание обратили на появление новых, интересных заданий во время занятий, изменение подхода инструктора к процессу проведения занятий, внедрение дневников самоконтроля. В рамках повышения мотивации к

занятиям были проведены встречи с амбассадорами спорта, которые делились с занимающимися своими спортивными историями и советами. Участники контрольной группы не увидели значимых изменений в состоянии своего

психологического и (или) физического состояния. Однако все участники эксперимента отметили улучшение состояния мест занятий в части частоты помещений – процесс уборки стал более эффективным.

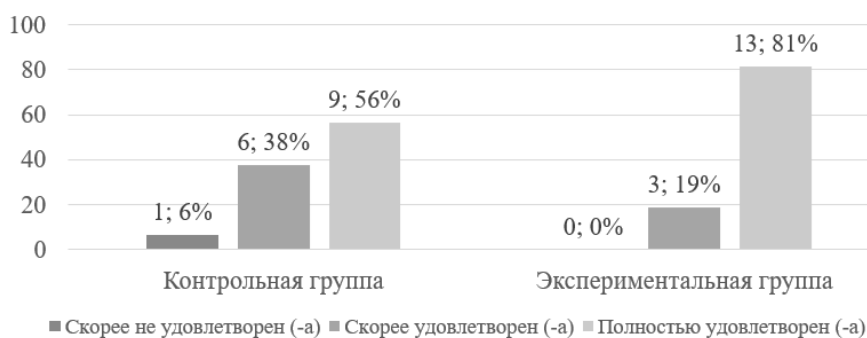


Рис. 3. Уровень удовлетворенности занимающихся созданными условиями для занятий физической культурой и спортом в Центре после проведения эксперимента.

Fig. 3. Level of satisfaction of those involved in the conditions created for physical education and sports at the Center after the experiment.

Согласно рис. 2 и 3, уровень удовлетворенности испытуемых экспериментальной группы созданными условиями для занятий спортом вырос: 81% полностью удовлетворены (значение до эксперимента – 62%), скорее удовлетворены – 19%, против 25% до эксперимента, а количество человек скорее не удовлетворенных после проведения эксперимента отсутствует. В части контрольной группы результаты остались практически неизменны.

Если полученные данные повторного опроса показывают положительную динамику в экспериментальной группе, важно проверить наличие положительных или отрицательных изменений по функциональным пробам.

Результаты повторно проведенных опроса и функциональных проб свидетельствуют о положительном влиянии внедрения программы в экспериментальной группе.

#### Выводы

В ходе проведенного исследования были рассмотрены актуальные вопросы организации деятельности центров физической культуры, спорта и здоровья на примере Центра физической культуры, спорта и здоровья Красногвардейского района Санкт-Петербурга.

Проведенное исследование (первичный опрос занимающихся контрольной и экспериментальной групп, проведение первичных функциональных проб) позволило выявить ключевые направления совершенствования организационных условий деятельности центра. На основании полученных

результатов нами была подготовлена программа повышения уровня организационных условий развития деятельности Центра физической культуры, спорта и здоровья Красногвардейского района Санкт-Петербурга. По результатам внедрения программы и последующего проведения повторного опроса и функциональных проб была подтверждена эффективность разработанной программы. На основании полученных положительных результатов нами были представлены предложения по совершенствованию организационных условий деятельности центров физической культуры, спорта и здоровья на примере Центра физической культуры, спорта и здоровья Красногвардейского района Санкт-Петербурга. Структурировав основные положения программы по направлениям, связанным с организацией работы, профессиональным ростом сотрудников, взаимодействием с посетителями и методической деятельностью, мы детально раскрываем и обосновываем предложенный подход.

Следует учитывать, что единовременная или даже значительная трансформация всей системы, особенно в формате пробного внедрения, не представляется реалистичной.

Именно поэтому в процессе исследования мы сфокусировались на внедрении точечных, но эффективных изменений в ключевых областях, которые были практически осуществимы в рамках формирующего эксперимента. Эти изменения и

составили основное содержание проведённой работы.

Таким образом, реализация предложенных рекомендаций создаст основу для устойчивого развития районных центров физкультуры, спорта

и здоровья, а также для увеличения удовлетворенности граждан созданными условиями для занятий физической культурой и спортом.

#### Список источников

1. Отчет по форме федерального статистического наблюдения 1-ФК по Санкт-Петербургу за 2024 год / Комитет по физической культуре и спорту. Санкт-Петербург, 2024. URL: [https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c\\_physic/statistic/](https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c_physic/statistic/) (дата обращения: 20.05.2025)
2. Численность населения по муниципальным образованиям на 01.01.2025 / Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по г. Санкт-Петербургу и Ленинградской области // Официальный сайт Санкт-Петербургского отделения Росстата. URL: <https://78.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/СПб числ на 01.01.2025 по МО.pdf> (дата обращения: 13.05.2025)
3. Гаврилов Д.Н., Пухов Д.Н. Проблемы организации физкультурно-оздоровительной работы с населением по месту жительства // Современные проблемы науки и образования. 2014. № 6. 10 с.
4. Кабачкова А.В., Захарова А.Н. Функциональное тестирование: пробы с физическими нагрузками: учебно-методическое пособие. Томск: Издательство Томского государственного университета, 2021. 120 с.
5. Коробкова А.Ю., Парфененкова Ю.В. Влияние йоги на физическую и психологическую подготовку // Юный ученый. 2024. № 2 (76). С. 138 – 145. URL: <https://moluch.ru/young/archive/76/4126/>
6. Магомедов Г.Х. Роль спортивно-зрелищных мероприятий как фактор повышения эффективности оздоровительной работы с населением // Мир науки, культуры, образования. 2021. № 2 (87). С. 234 – 236.
7. Мезенчук А.И., Кубряк О.В. Проба Ромберга: от ходьбы в темноте до тестов на стабиллоплатформе // Альманах клинической медицины. 2022. № 5. С. 335 – 347.
8. 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" // Официальный интернет-портал правовой информации. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/news/73986> (дата обращения: 13.05.2025)

#### References

1. Report on the federal statistical observation form 1-FK for St. Petersburg for 2024. Committee for Physical Culture and Sports. St. Petersburg, 2024. URL: [https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c\\_physic/statistic/](https://www.gov.spb.ru/gov/otrasl/c_physic/statistic/) (date of access: 20.05.2025)
2. Population by municipalities as of 01.01.2025. Territorial body of the Federal State Statistics Service for St. Petersburg and the Leningrad Region. Official website of the St. Petersburg branch of Rosstat. URL: <https://78.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/СПб числ на 01.01.2025 по МО.pdf> (date of access: 13.05.2025)
3. Gavrilov D.N., Pukhov D.N. Problems of organizing physical education and health work with the population at the place of residence. Modern problems of science and education. 2014. No. 6. 10 p.
4. Kabachkova A.V., Zakharova A.N. Functional testing: tests with physical activity: a teaching aid. Tomsk: Tomsk State University Publishing House, 2021. 120 p.
5. Korobkova A.Yu., Parfenenkova Yu.V. The influence of yoga on physical and psychological training. Young scientist. 2024. No. 2 (76). P. 138 – 145. URL: <https://moluch.ru/young/archive/76/4126/>
6. Magomedov G.Kh. The role of sports and entertainment events as a factor in increasing the effectiveness of health work with the population. The world of science, culture, education. 2021. No. 2 (87). P. 234 – 236.
7. Mezenchuk A.I., Kubryak O.V. Romberg test: from walking in the dark to tests on a stabiloplatfrom. Almanac of Clinical Medicine. 2022. No. 5. P. 335 – 347.
8. Decree of the President of the Russian Federation of 05/07/2024 No. 309 "On the national development goals of the Russian Federation for the period up to 2030 and for the future up to 2036". Official Internet portal of legal information. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/news/73986> (date of access: 05.13.2025)

#### Информация об авторе

Шемаев И.Н., аспирант, Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры, [shemaev\\_ilya@mail.ru](mailto:shemaev_ilya@mail.ru)

© Шемаев И.Н., 2025