

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
(НИУ «БелГУ»)

ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

Кафедра социологии и организации работы с молодежью

**ПУТИ И СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ  
НАСЕЛЕНИЯ (НА ПРИМЕРЕ СПОРТИВНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ГОРОДА БЕЛГОРОДА)**

Дипломная работа студента

заочной формы обучения  
направления подготовки 39.03.01 Социология  
5 курса группы 05001152  
Заика Александра Васильевича

Научный руководитель  
кандидат социологических наук,  
доцент  
Хашаева С. В.

Рецензент  
кандидат социологических наук,  
доцент  
Вангородская С. А.

БЕЛГОРОД 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ	8
РАЗДЕЛ II. МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДИКА АНАЛИЗА МОТИВОВ, ПОТРЕБНОСТЕЙ И ИНТЕРЕСОВ НАСЕЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	19
РАЗДЕЛ III. ОЦЕНКА ПУТЕЙ И СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ И ПРЕПЯТСТВИЙ К ИХ УДОВЛЕТВОРЕНИЮ	41
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	66
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	70
ПРИЛОЖЕНИЯ	76

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы дипломного исследования.** Современное общество характеризуется высокой загруженностью его членов. Если в традиционном обществе только наибольшая, но абсолютно незначимая социально, часть людей была вовлечена в постоянный изнуряющий труд, то уже с выходом на историческую сцену буржуазии и появления либеральных идей о врожденном равенстве людей появились общественные группы, значимость которых в принципе признавалась, но которым приходилось работать для обеспечения жизнедеятельности. Дальше – больше: уход от древней сословной нравственности, привел к приданию труду социально важного созидательного статуса (ранее отсутствие труда рассматривалось в качестве привилегии не работать).

Следствием этого явились такие неслыханные ранее вещи, как социальная и профессиональная карьера, уверенность в том, что твое место в жизни определяется твоими способностями, а не правом рождения. Труд стал массовым явлением, стремление к социальному успеху – также. Были и издержки. Во-первых, экзистенциальные ощущения тревоги, заботы, нереализованности, до которых древним сословиям не было дела в принципе – кому-то потому что сил еле хватало, чтобы пропитаться, кому-то потому что проблем было мало и стремиться было не к чему (то есть очень плохая и очень хорошая жизнь были одинаково нерerefлексивны). Во-вторых, распространенность малоподвижной или однообразно подвижной работы привела к массовому снижению уровня здоровья, ухудшению физической формы, что в свою очередь приводило к усилению напряженных психических состояний.

Так как организм человека эволюционно не приспособлен к существованию в условиях резкого снижения доли физического труда и повышения нервно-психической напряженности, гиподинамия и гипокинезия

стали одними из острейших социальных и медицинских проблем. В связи с этим повышение физической активности населения насущно и необходимо.

Физическая активность – вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечнополосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве. Как физиологический процесс физическая активность присуща любому человеку. Разновидностью физической активности является физкультурно-спортивная активность – критерий физкультурно-спортивной деятельности, показатель вовлеченности личности в физкультурно-спортивную жизнь. Физкультурно-спортивная активность приводит к совершенствованию биосоциальной природы человека средствами физической культуры и спорта, она обладает систематичностью, продолжительностью занятий, мотивацией и интересом к выполняемым упражнениям<sup>1</sup>.

Физическая активность не только улучшает здоровье и выносливость. Доказано, что физическая активность является отличным средством повышения производительности труда<sup>2</sup>. Кроме того, физическая активность повышает стрессоустойчивость и борется со стрессами<sup>3</sup>. Такой вид физической активности как массовые занятия спортом «имеет целый ряд важных социально-значимых функций, таких как культивирование социально-ценных форм досуга, воспроизводство рабочей силы, компенсация неудовлетворяющих личность достижений в других областях жизни, углубление внутригрупповой и межгрупповой интеграции,

---

<sup>1</sup>Левшина Л.Н. Социальная ориентация студенческой молодежи на физическую деятельность: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Минск, 1991.

<sup>2</sup>Пикалова Т.В., Москаленко Т.В. Физическая культура и спорт как средство повышения производительности труда // Материалы конференции. 2008. № 36. С. 34-35.

<sup>3</sup>Борисова И.А. Жизнь без стресса. URL: [http://minzdrav.gov.by/ru/static/kultura\\_zdorovia/pr\\_ofilaktike\\_stressov/jizn\\_bez\\_stressa](http://minzdrav.gov.by/ru/static/kultura_zdorovia/pr_ofilaktike_stressov/jizn_bez_stressa) (дата обращения: 18.12.2015).

социализация, воспитание здорового, физически крепкого поколения и идеологическую функцию»<sup>1</sup>.

Занятия физкультурой и спортом являются наиболее распространенным и доступным способом достижения оптимальной двигательной активности населения и снижению риска гиподинамии. В создавшихся условиях необходим научно обоснованный поиск не только оперативных, но и наиболее эффективных путей, методов и средств повышения дополнительной физической активности населения, что невозможно без учета специфики их потребностей, интересов и мотивов занятий физическими упражнениями.

Исследования, проведенные в нашей стране, показывают, что довольно значительная часть населения остается не приобщенной к активным занятиям физкультурой и спортом<sup>2</sup>.

Указанный комплекс проблем и обеспечивает актуальность нашего исследования.

Актуальность темы исследования, степень ее научной разработанности, а также сформулированная научная задача определили объект, предмет, цель и задачи дипломной работы.

### **Степень разработанности темы дипломного исследования.**

Собственно социальная роль и значение физической культуры и спорта анализируется в работах В.Г. Бауэра<sup>3</sup>, Л. И. Лубышевой<sup>4</sup>, П.А. Рожкова<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup>Хуснутдинов К.С. Массовый спорт в Российской Федерации как объект социального регулирования: на примере взаимодействия органов государственного управления и общественных организаций спортивной направленности: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Казань, 2004. С. 19-22.

<sup>2</sup>Мелентьева Н.Н. Вовлеченность работающего населения в физкультурно-оздоровительную деятельность (на примере вологодского вагоноремонтного завода) // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. № 17. С. 21.

<sup>3</sup>Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 1. С. 50-56.

<sup>4</sup>Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 3-е издание. М., 2010.

<sup>5</sup>Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: документы и материалы (1999-2004 г.) / сост.: П.А. Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Моченов. М., 2004.

Структурным проблемам массового спорта посвящены работы Г.В. Дивиной<sup>1</sup>, О.Н. Ждановой<sup>2</sup> и др.

Концепции физической активности развивались В.К. Бальсевичем, В.А. Запорожановым<sup>3</sup>. Влияние физической активности на укрепление здоровья и профилактики заболеваний исследовалась Р.Г.Огановым<sup>4</sup>. Над проблемами формирования здорового образа жизни различных категорий населения работали В.В. Белорусова<sup>5</sup>, В.Д. Гончаров<sup>6</sup>, В.И. Жолдак<sup>7</sup>.

**Проблемой** является противоречие между необходимостью повышения физической активности населения разного возраста и невысоким уровнем вовлеченности населения в физическую активность.

**Объектом дипломного исследования** выступает физическая активность населения города Белгорода.

**Предметом дипломного исследования** являются пути и средства повышения физической активности населения г. Белгорода.

**Целью** является определение путей и средств повышения физической активности населения с учетом потребностей, интересов и мотивов занимающихся.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Исследовать теоретические основы повышения физической активности населения.
2. Разработать методику анализа мотивов, потребностей и интересов населения в физической активности.

---

<sup>1</sup>Дивина Г.В. Усиление роли буржуазного государства в управлении «массовым спортом» на современном этапе // Управление физической культурой и спортом: материалы кафедральной научной конференции. Малаховка, 1988. С. 12-14.

<sup>2</sup>Жданова О.Н. Соотношение управляющих воздействий по развитию массового спорта и спорта высших достижений в деятельности руководящих физкультурных органов различных уровней // Актуальные проблемы управления массовой физической культурой и спортом: тез. докл. респуб. науч.-практ. конф. Минск, 1983. С. 24-26.

<sup>3</sup>Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев, 1987.

<sup>4</sup>Оганов, Р. Руководство по медицинской профилактике. М., 2007.

<sup>5</sup>Белорусова, В.В. Воспитание в спорте. М., 1974.

<sup>6</sup>Гончаров В.Д. Человек в мире спорта: Психология и социология образования. М., 1978.

<sup>7</sup>Жолдак В.И., Зуев В.Н. Управление в сфере физической культуры и спорта. Тюмень, 2002.

3. Провести оценку путей и средств повышения физической активности населения.

**Теоретико-методологическая основа дипломного исследования.** Теоретической базой исследования послужили работы российских и западных ученых, посвященные физической активности населения.

Методологической основой исследования стали структурно-функциональный подход и ценностный анализ социальных явлений, современные научные представления об общей теории деятельности, принципы объективности, системности, соотношения общего и особенного.

**Эмпирической базой дипломного исследования** являются:

1) Научные исследования, в которых рассмотрены вопросы, связанные с изменениями в физической активности населения в условиях модернизации российского общества.

2) Материалы авторского исследования «Структура потребностей, интересов и мотивов систематических занятий физическими упражнениями в рамках непрофессиональной физической активности». Число участников опроса – 400 респондентов. Анкетный опрос был проведен в феврале 2016 г. Участниками опроса были посетители спортзала 4722 и спортклуба «Авиационный» в городе Белгороде.

3) Материалы опроса экспертов, в качестве которых выступили инструкторы спортивных центров и преподаватели физкультуры средних школ и ВУЗов.

4) Нормативные документы и отчёты различных государственных программ о работах по проведению в жизнь политики государства по привлечению населения к занятиям физкультурой и спортом.

5) Материалы различных видов средств массовой информации, печатных и электронных, касающиеся положения дел с физической активностью населения в России.

**Апробация работы.** Основные положения и результаты исследования были апробированы в процессе работы с посетителями спортклуба

«Авиационный». В частности, для привлечения и закрепления посещений клиентов использовались рекомендации данной исследовательской работы, а именно: перенос фокуса рекламной компании с пропаганды здорового образа жизни на утверждение ценностей социализации и самоактуализации, таких как «целеустремленность», «привычка побеждать», «имидж успешного человека», «семья всегда вместе», «найди того, кто понимает». Результаты были обсуждены с руководством спортклуба. Принято решение использовать рекомендации данного исследования в качестве основы для программы развития спортклуба на период 2017-2018 годов.

**Научная новизна** заключается в структуризации потребностей, мотивов и интересов населения, требующих для удовлетворения повышения физической активности на основе подхода Абрахама Маслоу<sup>1</sup> к определению структуры потребностей человека. На основании данной структуризации определена система индикаторов социологического исследования потребностей населения в двигательной активности, которая, в свою очередь, определяет средства и способы повышения физической активности населения.

**Структура работы.** Дипломная работа изложена на 111 страницах, содержит 12 таблиц, 4 рисунка и состоит из введения, 3 разделов, заключения, списка источников и литературы и приложений.

---

<sup>1</sup>Маслоу А. Мотивация и личность (перевод А.М. Татлыбаевой). Киев, 2004.

## РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

В настоящее время социальные и экологические условия, затруднения в организации медицинского обслуживания привели к росту всех видов заболеваемости и сокращению продолжительности жизни населения России. Снижаются показатели физического развития, уменьшается количество детей с проявлениями акселерации в развитии, у каждого четвертого ребенка наблюдается нарушение осанки<sup>1</sup>. Исследований, доказывающих положительное влияние физкультурных мероприятий на здоровье школьников, немало. В частности, проведенные А.В. Гаськовым с соавторами исследования<sup>2</sup> подтвердили положительное влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий, в частности физических упражнений с элементами у-шу, на состояние физического, соматического и психологического здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Здоровье молодежи, особенно студентов вузов, в последние годы вызывает серьезную озабоченность. В России, по данным Минздрава, заболеваемость студентов составляет 56,5%; из них 60% страдает хроническими заболеваниями<sup>3</sup>. Влияние физических упражнений на здоровье студентов играет большую роль в лечении различных болезней. Очень важно начинать заниматься физической культурой до поступления в вуз<sup>4</sup>.

В России на первом курсе обучается от 18% до 50% молодых людей с отклонениями в состоянии здоровья. Большое количество стрессов,

---

<sup>1</sup> Григорьева Л.П. Роль перцептивного обучения и преодоление последствий длительной депривации у детей с низким зрением // Физиология человека. 2006. №5. С. 85-86.

<sup>2</sup> Гаськов А.В. Исследование влияния физического воспитания на здоровье и уровень заболеваемости детей 3-10 лет. Краснодар, 1999.

<sup>3</sup> Примошина Т.Г., Ермоленко Е.К. О физической подготовленности городских детей 3-5 лет // Тезисы XXVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Юга России. Краснодар, 2000. С. 81-83.

<sup>4</sup> Кузьмин В.А., Рабушина Л.И. Должные формы физической подготовленности юношей 9-10 классов общеобразовательной школы // Теория и практика физической культуры. 1999. №9. С. 63-64.

повышение интенсивности учебного процесса приводят к существенному снижению физических и психических возможностей студентов, к переутомлению и росту числа заболеваний<sup>1</sup>. У студентов с низкой физической активностью отмечается несовершенство вегетативных и соматических функций, снижение специфического иммунитета.

Изучение влияния трудовой деятельности инженерно-технических работников на функциональное состояние жизненно важных систем организма, на состояние здоровья и уровень заболеваемости позволило В.С. Назаренко<sup>2</sup> установить, что среди всех заболеваний наиболее часто встречающимися как по числу случаев, так и по количеству дней нетрудоспособности являются заболевания сердечно-сосудистой и нервной систем. Причем эти группы заболеваний значительно учащаются с увеличением возраста и стажа работы по профессии.

Получены убедительные данные о воздействии физической активности на организм пожилых людей<sup>3</sup>. Авторы сравнили три группы испытуемых в возрасте 50-59 лет. Первая состояла из бывших спортсменов, прекративших занятия 20 лет назад, вторая – из людей, продолжавших в этот период регулярно заниматься физическими упражнениями, третья – из пожилых людей, не занимавшихся спортом ни в юности, ни зрелом возрасте. В результате установлено, что максимальное потребление кислорода, было в группе бывших спортсменов, осуществляющих регулярную физическую активность в течение всей жизни.

---

<sup>1</sup>Махмудов К.Г., Омочев Г.М. Динамика состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов за годы обучения в вузе // Медицинские проблемы физической культуры и спорта. Двигательная активность и физическая работоспособность студентов: Тезисы докл. Всеросс. науч.-практич. конф. М., 2002. С. 33-35.

<sup>2</sup>Назаренко В.С. Комплексное применение средств физической культуры с целью улучшения состояния здоровья и повышения работоспособности инженерно-технических работников электросварочного производства (пожилой возраст): автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киев, 2006. С. 24.

<sup>3</sup>Сафонова Ж.Б. Методические принципы лечебной физкультуры для больных в постинфарктном периоде в условиях поликлиники // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 1998. №4. С. 15-19.

Таким образом, существуют убедительные доказательства недостаточной физической активности у всех возрастных групп населения, и связи снижения физической активности со здоровьем человека. Ну а здоровье человека – это несомненное социальное богатство, без него крайне затруднены социализация, личные достижения, чувство удовлетворенности, уверенность в завтрашнем дне.

Проблема требует решения, ибо даже если она не решается окончательно и навсегда, она может и должна быть решена частично. Решается проблема повышения физической активности населения, в частности с помощью различных правительственных программ.

Задачи физкультурно-спортивной работы с населением, если их формулировать в самом общем виде, в принципе сводятся к двум основным задачам:

- 1) приобщить различные группы населения к активным занятиям физкультурой и спортом;
- 2) получить максимально полный социально-педагогический (нужно не забывать, что здоровье имеет огромную социальную важность) и культурный эффект от этих занятий<sup>1</sup>.

Каждый человек в свободное время сам выбирает, чем ему заниматься, исходя из своих интересов, потребностей, из сложившейся у него системы знаний и ценностных ориентаций. Даже при крайнем дефиците времени и отсутствии надлежащих условий он будет заниматься теми видами деятельности, которые считает наиболее важными для себя, от которых он ожидает наиболее значимых результатов, положительных эмоций и т.д.

Таким образом, вырисовывается проблема мотивации занятиями физкультурой и массовым спортом. Необходимо разобраться, каковы

---

<sup>1</sup>Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. Физкультурно-спортивная работа с населением на пороге XXI столетия: проблемы и пути их решения // Спорт, духовные ценности, культура. 1997. №9.С. 94-216.

существующие мотивации физической активности, и определить возможность увеличения физической активности.

Проведенные учеными исследования говорят, что основа возникновения мотивов занятий спортивными играми лежит в потребностях и объективных условиях жизни человека, а также в индивидуальных особенностях самой личности. Следует отметить, что мотивы полностью не регулируются и не выступают в строго выраженной иерархии, в реализации физической активности<sup>1</sup>. Структура мотивов весьма вариативна<sup>2</sup>.

Процесс формирования детской личности характеризуется не только интеллектуальным развитием, то есть приобретением новых знаний и умений, но и возникновением новых потребностей и интересов<sup>3</sup>. Научить чему-то маленького ребенка можно лишь тогда, когда удастся вызвать интерес и желание сделать то, что требует от него воспитатель<sup>4</sup>.

В раннем детском возрасте мотивация определяет характер спонтанной двигательной активности ребенка и является хорошей базой для дальнейшего совершенствования его моторики при целенаправленных педагогических воздействиях, поддерживающих мотивацию физической активности<sup>5</sup>.

У младших школьников мотивы к занятиям физической культурой характеризуются непостоянством и неустойчивостью. Они зависимы от внешних обстоятельств, от применяемых форм и методов воспитания. Мотивы младших школьников носят временный характер, поэтому для их развития необходима определенная программа педагогического воздействия.

---

<sup>1</sup>Кардялис К.К. Педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис ... канд. пед. наук. М., 2002. С. 21.

<sup>2</sup>Ковалев Н.К. О разработке системы оценки физической подготовленности студентов МГУ // Проблемы физического воспитания молодежи. 1993. №7. С. 63-65.

<sup>3</sup>О преподавании физической культуры в общеобразовательном учреждении: Письмо департамента общего среднего образования Министерства образования РФ от 14.06.1990 № 717/11-12 // Народное образование. 2000. №3. С. 91-373.

<sup>4</sup>Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие. М., 2002.

<sup>5</sup>Сикора Ф., Бердыкова Я. Характеристика моторики выбранных групп населения ЧССР // Вопросы автотормозов в физическом воспитании и спорте. 1978. №9. С. 9-40.

Многие специалисты считают, что наиболее эффективным средством формирования мотивации двигательной активности у детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Мотивация школьников старших классов отличается уравновешенностью, стабильностью и большой социальной значимостью, исследована Ю.А. Джуваевым<sup>1</sup>.

Исследования в Воронежском университете показали, что многими студентами физическая культура оценивается как требуемая обязанность и не воспринимается как потребность. Количество студентов, использующих физические упражнения в своей повседневной жизни, составило в Свердловске 21,8%, в Воронеже 37,9%. Выборка среди 17 вузов страны выявила, что средние затраты времени на физическую культуру составляют у студентов всего 9% от общего бюджета времени<sup>2</sup>.

Активизация физкультурой активности людей зрелого и пожилого возраста во многом зависит от направленности интересов. Среди трудящихся предпочтением пользуются гимнастика (30-50% занимающихся) и спортивные игры (40% занимающихся). Режим физической активности людей пожилого возраста должен включать упражнения с лечебными профилактическими целями. Одной из основных причин, побуждающих мужчин зрелого возраста к физкультурно-спортивной активности, является получение удовольствия, а для более старшего возраста – это фактор оптимизации здоровья<sup>3</sup>.

Исследования В.В. Костюкова<sup>4</sup> указывают, что самыми популярными видами спорта среди населения всех возрастов являются спортивные

---

<sup>1</sup>Джуваев Ю.А. Физическая рекреация по месту жительства детей старшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1990. С. 15-16.

<sup>2</sup>Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребности в физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Воронеж, 1998. С. 11-13.

<sup>3</sup>Акопян С.С. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое состояние мужского населения Армении: автореф. дис.... канд. пед. наук. М., 1995. С. 8-9.

<sup>4</sup>Костюков В.В. Теория и методика спортивных игр при организации физической активности людей различного возраста: автореф. дис. ... докт. пед. наук. Краснодар, 1993. С. 31-33.

игры. В целом, по всем группам отмечается 32,6% лиц, занимающихся спортивными играми, 21,3% – гимнастикой, 18,1% – плаванием, 14,7% – легкой атлетикой и 13,3% – другими видами спорта.

Здоровье крайне важная и социально значимая мотивация повышения физической активности, но далеко не единственная. Анкетирование россиян показало<sup>1</sup>, что 20% детей среднего школьного возраста хотели сделать свою жизнь разнообразнее, 20% – развить свой интеллект, 20% – достигнуть более высоких спортивных результатов и 40% – улучшить общую физическую подготовку.

Дети старшего школьного возраста в 60% случаев хотели бы достигнуть более высоких спортивных результатов, 20% – сохранить и укрепить здоровье, и 20% – победить соперника.

Из числа опрошенных студентов техникумов, колледжей и университета 40% хотели бы улучшить свою фигуру. Кроме того, 40% студентов техникумов за счет занятий физическими упражнениями хотели бы сделать свою жизнь разнообразнее, а 20% – более близко пообщаться с друзьями. У студентов же колледжей присутствует и такой мотив занятий физическими упражнениями, как укрепить и сохранить здоровье (40%).

Люди зрелого возраста занимаются физическими упражнениями в основном с целью улучшить свое телосложение, фигуру и осанку (40%), общения с друзьями (20%), достижения высоких спортивных достижений (20%), укрепить и сохранить здоровье (20%).

Таким образом, помимо здоровья существуют и иные стимулы занятиями физической культурой. По приведенным выше результатам можно выделить интерес к физической культуре именно как к культуре, проявляющийся в:

а) интересе к культуре тела (фигура, осанка, подтянутый или спортивный вид);

---

<sup>1</sup>Лаггао С.Э.А. Повышение двигательной активности населения Сьерра-Леоне: дисс. ... канд.пед. наук. Краснодар, 2013. С. 24-27.

- б) улучшении интеллектуального развития (единство духа и тела);
- в) социализации (общение по интересам, следование модным трендам);
- г) развитии силы духа – личные достижения, победа в игровых видах спорта;
- д) снятии стрессов, гармонизации личности – достижение удовольствия и умиротворения при занятиях физической культурой.

Данные виды мотиваций предоставляют дополнительные возможности для повышения физической активности населения. К сожалению, нередко господствует односторонняя, «одномерная» система физкультурно-спортивной работы, ориентированная на решение довольно узкого круга задач. Однобокость этой системы проявляется прежде всего в том, что на уроках физкультуры, на спортивных тренировках основное внимание обычно уделяется лишь физическому воспитанию занимающихся<sup>1</sup>.

Недостаточный учет культурных, а именно, воспитательных и морально-этических стимулов при занятиях физкультурой нередко приводит к хорошо известным исследователям проблемам. Достаточно большое число людей спорт привлекает вовсе не как сфера проявления эстетики, нравственности, культуры, чисто человеческого, неформального общения, гуманного отношения людей друг к другу, не как средство развития личности. Они включаются (в том числе и в непрофессиональные) спортивные соревнования, как их непосредственные участники, прежде всего потому, что здесь можно проявить себя, чтобы тебя заметили профессионалы, приобрести известность. Все это неплохо до тех пор, пока не проявляется стремление любой ценой поднять свой престиж, наблюдать и

---

<sup>1</sup>Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. Физкультурно-спортивная работа с населением на пороге XXI столетия: проблемы и пути их решения // Спорт, духовные ценности, культура. 1997. № 9. С. 94-216.

проявлять жестокость, агрессивность, грубую физическую силу, унижение одного человека другим<sup>1</sup>.

Использование различного рода воспитательных, эстетических, морально-нравственных стимулов может реализовываться как через индивидуальную работу тренеров и преподавателей с подопечными, так и благодаря различного рода социальным мероприятиям, государственным программам.

В этом плане радует возврат к хорошо зарекомендовавшему себя еще в СССР ГТО. Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах»<sup>2</sup>.

Исследования показывают, что более эффективное развитие массового спорта и повышение его социальной значимости требует государственного регулирования. Участие государственных органов в этом процессе предполагает разработку стратегических направлений и координации деятельности всех органов власти управления, ведомств и общественных организаций. Это предполагает более эффективное взаимодействие органов государственного управления, местного самоуправления, ведомств и общественных организаций.

Наиболее перспективным партнером государства в деле развития массового спорта являются спортивные клубы, особенно по месту жительства. Они позволяют наилучшим образом использовать при выработке решений и их реализации «инициативу снизу» и энергию самоорганизации членов общества. Являясь юридическим лицом, спортивные клубы имеют

---

<sup>1</sup> Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. Физкультурно-спортивная работа с населением на пороге XXI столетия: проблемы и пути их решения // Спорт, духовные ценности, культура. 1997. №9. С. 124-133.

<sup>2</sup> Портал ВФСК ГТО. URL: <http://www.gto.ru/history> (дата обращения: 12.02.2016).

возможность выступать субъектами договорных отношений и использовать спортивные учреждения различной ведомственной принадлежности<sup>1</sup>.

С целью выяснения интересов, доминирующих потребностей и мотивов систематических занятий физическими упражнениями населения была разработана анкета из 29 закрытых и открытых вопросов.

Нашей гипотезой является наличие разнообразных мотивов и интересов различных категорий респондентов при занятиях физической культурой, на основании которых можно предложить способы и средства увеличения физической активности. Еще одной нашей гипотезой является зависимость физической активности от уровня доступности спортивных учреждений и спортивных мероприятий.

Произведена попытка выяснить структуру мотивов и интересов респондентов. Для оценки возможности использования выявленных мотивов и интересов для повышения физической активности различных категорий посетителей спортивных учреждений города Белгорода был проведен экспертный опрос. Для экспертного опроса была разработана специальная анкета. В качестве экспертов выступили тренеры и инструкторы спортивных учреждений, а также преподаватели физкультуры школ и ВУЗов.

В экспертном опросе были затронуты аспекты учета выявленных мотивов и интересов на выполнение различных государственных программ по развитию массового спорта и физкультуры. Экспертов также попросили указать, в какой мере программы учитывают мотивационные особенности населения. Кроме того, их попросили указать каким образом, по их мнению, повышение физической активности влияет на социокультурное состояние общества.

---

<sup>1</sup>Хуснутдинов К.С. Массовый спорт в Российской Федерации как объект социального регулирования: на примере взаимодействия органов государственного управления и общественных организаций спортивной направленности: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Казань, 2004. С. 19-22.

Итак, теоретическое изучение проблем повышения физической активности населения позволяет сделать следующие выводы:

1) Задача повышения физкультурной активности населения актуальна. Данная задача тесно связана со структурой мотивов, доминирующих потребностей и интересов у занимающихся физической культурой.

2) Структура мотивов, доминирующих потребностей и интересов зависит от конкретной личности. Как показывает изучение мотивов, доминирующих потребностей и интересов к занятиям спортом, социокультурное влияние физической культуры не ограничивается только здоровьем, а целым комплексом ценностей, увязываемых с понятием «физической культуры».

3) Правильный учет указанных выше мотивов, доминирующих потребностей и интересов может привести к повышению физической активности населения. Правильный учет указанных выше мотивов и интересов может способствовать выполнению различных государственных программ по развитию массового спорта.

## **РАЗДЕЛ II. МЕТОДОЛОГИЯ И МЕТОДИКА АНАЛИЗА МОТИВОВ, ПОТРЕБНОСТЕЙ И ИНТЕРЕСОВ НАСЕЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ**

**Обоснование проблемы исследования.** Как известно, современные социальные и экологические условия, ухудшение качества медицинского обслуживания привели к росту всех видов заболеваемости и сокращению продолжительности жизни населения России. Специалистами доказано, что занятия физкультурой и спортом являются наиболее распространенным и доступным способом достижения оптимальной двигательной активности населения и снижению риска гиподинамии. Физическая активность, кроме того, положительно влияет на общее психологическое состояние, стимулирует интеллектуальную активность, способствует восстановлению и расслаблению, повышает качество жизни.

Тем не менее, исследования, проведенные в нашей стране, показывают, что довольно значительная часть населения остается не приобщенной к активным занятиям физкультурой и спортом<sup>1</sup>.

**Проблемой** исследования является необходимость возрастания физической активности населения Белгородской области при существующем невысоком уровне участия населения в физической активности.

**Объектом дипломного исследования** выступает физкультурно-спортивная активность занимающегося физкультурой населения Белгорода, прежде всего, посетители спортзалов и спортивных учреждений.

**Предмет дипломного исследования** определяется физической активностью населения г. Белгорода.

---

<sup>1</sup>Мелентьева Н.Н. Вовлеченность работающего населения в физкультурно-оздоровительную деятельность (на примере вологодского вагоноремонтного завода) // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. №17. С. 14-17.

**Целью** исследования является поиск и определение путей и средств повышения физической активности населения с учетом потребностей, интересов и мотивов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Определить проблемы и трудности физкультурно-спортивной активности населения, а также выяснить социальный эффект занятий физкультурой или спортом.
2. Определить предпочтения, интересы и мотивы населения, занимающегося физкультурой или спортом;
3. Определить пути повышения физической активности населения, занимающегося физкультурой или спортом.

**Интерпретация и операционализация основных понятий.**

Сущностные понятия нашего исследования должны определяться проблемой, объектом, предметом и целью исследования.

Существенная часть понятий исследования группируется вокруг физической активности населения, мотивов, потребностей и интересов ее повышения. Таким образом, основными понятиями нашего исследования будут интересы населения в отношении физической активности, мотивы и потребности физической активности населения.

Нам нужно выявить систему показателей и индикаторов наших понятий.

Мотивы и потребности – очень близкие понятия.

Человек является открытой системой. Это значит, что он постоянно взаимодействует с окружающим миром. В процессе взаимодействия он должен удовлетворять свои потребности, возникающие из-за взаимодействия с внешним миром, как материальным, так и социальным. В экономическом словаре потребность определена как «нужда в чем-либо, необходимом для поддержания жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества,

внутренний побудитель активности»<sup>1</sup>. В психологии потребность определяется как внутреннее состояние индивида, вызываемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития и выступающее в качестве глубинного источника всех форм его активности.<sup>2</sup>

Таким образом, потребности – это те характеристики внешнего мира, которые человеку нужны для существования. Некоторые исследователи относят к потребностям требующие удовлетворения нужды, возникающие при взаимодействии личности со своим внутренним, так называемом духовном миром, это так называемые «духовные потребности».

Концепция трех видов потребностей, возникающих из взаимодействия с «тремя мирами» (физическим, социальным, духовным) полностью укладывается в одну из самых популярных теорий потребностей – теорию иерархии потребностей разработанную Абрахамом Маслоу. В его теории низшие, базовые потребности – физиологические и в безопасности – возникают при взаимодействии с физическим миром. Потребности социальные, в любви и принадлежности, а также в уважении, удовлетворяются после удовлетворения физических потребностей. После удовлетворения социальных потребностей возникает потребность в самоактуализации, связанная с реализацией способностей и личности в целом<sup>3</sup>.

С понятиями потребностей тесно связаны понятия мотивов. Мотив – это внутреннее состояние, выражающееся в готовности проявлять активность по удовлетворению потребности. Можно сказать, что мотив – это осознанная потребность. Если потребность удовлетворяется без усилий, как бы «сама собой», то она может быть неосознанной, и тогда мотива в ее удовлетворении нет. В то же время потребность может быть не полезной,

---

<sup>1</sup>Определение потребности. URL: <http://abc.informbureau.com/html/iiodaaiinou.html> (дата обращения: 25.02.2016).

<sup>2</sup>Потребности и мотивы. URL: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/potrebnosti-i-motiv.html> (дата обращения: 21.02.2016).

<sup>3</sup>Маслоу А. Мотивация и личность (перевод А.М. Татлыбаевой). Киев, 2004.

ложной и выражаться в пороках, следованию социальным манипуляциям и навязанному мнению, и в таком случае мотивы, иногда сильные, существуют, хотя потребности, их порождающие, либо вредны, либо слишком незначительны. Потребности объективны, мотивы – субъективны.

А.Н. Леонтьев, рассматривавший человека как деятельное существо, деятеля, делил мотивы на неосознанные и осознанные, что важно для понимания наших истинных побудительных причин. К неосознанным он относил конформизм и установку. Конформизм понимался им как неосознанный выбор точки зрения других, независимо от того, соответствует она или не соответствует собственной внутренней позиции. Под установкой понимается неосознаваемое состояние готовности человека определенным образом воспринимать, оценивать и действовать по отношению к людям или объектам<sup>1</sup>. Нельзя не отметить, что А.Н. Леонтьев тонко подметил те особенности мотивов, благодаря которым успешно работают многие методы социального воздействия, например, пропаганда.

На основании мотивов у людей под воздействием социума вырабатываются интересы и склонности. Интерес—это целенаправленное отношение человека к какому-либо объекту его потребности<sup>2</sup>. Интересы людей формируются не только предметами потребностей, но и общественными условиями, которые делают более или менее доступными эти предметы, прежде всего, материальные и духовные блага, обеспечивающие их удовлетворение.

От интересов следует отличать склонности. Если интерес направлен, прежде всего, на предмет, например, на бег, то склонность направлена на деятельность, например, на физическую активность на свежем воздухе<sup>3</sup>. Не всегда интересы сочетаются со склонностями, так как интерес в большей степени, чем склонность, определяется социальными условиями. Например, у человека есть склонность к занятиям большим теннисом, но в результате его

---

<sup>1</sup>Леонтьев, А.Н. Психологическая характеристика деятельности. М., 1994.

<sup>2</sup>Дедурин Г.Г. История. Обществознание. М., 2015.

<sup>3</sup>Там же. С. 48-49.

конкретных жизненных условий у него постепенно выработался интерес к настольному теннису, вначале рассматривавшемуся как паллиатив.

Если потребности, мотивы и интересы являются стимулами к увеличению физической активности, то препятствия к удовлетворению потребностей мешают достижению поставленных целей, и для достижения эффективности работы по увеличению физической активности нужно понимать, каковы препятствия, или помехи для достижения физической активности. Препятствия можно разделить на объективные, такие как недоступность спортивных учреждений в силу удаленности проживания или низких доходов, и субъективные, связанные с личностными проблемами.

Следующая сущностная группа понятий нашего исследования группируется вокруг путей и средств повышений физической активности. Путь в данном случае понимается как набор действий, которые нужно совершить, чтобы добиться успеха. Определяется он как целями, характеризующими конечные точки, так и различными средствами, которые необходимы для достижения данных целей. Средство – фундаментальное понятие, определяемое как «прием, способ достижения цели»<sup>1</sup>. Целью в нашем исследовании является повышение физической активности.

Путь можно рассматривать как некий набор из цели и средств ее достижения, должным образом организованных. Без правильной организации цель недостижима, что давно подмечено в языке обилием поговорок типа «бег на месте», «плутать в трех соснах» и т.п. Организация деятельности по достижению целей проявляется либо в абстрактных методологиях, либо в конкретных методиках, либо в уже действующих программах.

Программа – это разрабатываемый и реализуемый комплекс задач и мероприятий, имеющих определенное содержание, и направленный на достижение конечной цели<sup>2</sup>. То есть, программа – это тот же путь достижения цели, но не только реализуемый, но и дорабатываемый и

---

<sup>1</sup>Статья «Средство». URL: <http://tolkslovar.ru/s11291.html> (дата обращения: 25.02.2016).

<sup>2</sup>Статья «Социальные программы». URL: <http://psyera.ru/socialnye-programmy-1908.html> (дата обращения: 26.02.2016).

корректирующийся в процессе деятельности, путь, полный объем задач которого неограничен.

Считаем, что набор понятий, подлежащих исследованию, определен. Следующим этапом операционализации будет определение показателей, характеризующих выбранные понятия, и набор индикаторов, указывающих на наличие показателей и их качественную или количественную оценку.

В исследовании предполагается провести два вида опроса – анкетный опрос респондентов и экспертный опрос. И в том, и в другом случае используются анкеты. Принципиальное различие в том, что в случае опроса респондентов, занимающихся физкультурой, прежде всего проверяются гипотезы исследования и в гораздо меньшем объеме исследуются знания, которые можно использовать для выводов. Предполагается, что обычные занимающиеся физкультурой респонденты не обладают достаточными опытом и практикой, чтобы давать практические рекомендации и делать обобщающие оценки высокой надежности. С другой стороны, экспертный опрос ожидает от специалистов, организующих занятия физкультурой и спортом, прежде всего обобщений на основе практического опыта, заключающихся в достоверных оценках и практических рекомендациях. Исследовательская часть в экспертном опросе ограничивается заданием общего направления исследования, корригирующего с проблематикой и целью исследования, а также предложенными гипотезами.

Понятия потребностей и мотиваций очень тесно связаны. Для их отчетливого выделения нужно провести достаточно тонкую работу, которая имеет скорее академическое, а не практическое значение. Так как основная направленность анкеты – поиск рекомендаций, то мотивы и потребности нас интересуют прежде всего как стимулы, поэтому наше исследование касается их в целом, в комплексе.

Рассмотрим мотивы и потребности в соответствии с иерархией мотивов и потребностей (так называемой «пирамидой»), предложенной Маслоу<sup>1</sup>. Потребность в безопасности изучать не будем, так как для этого люди обычно обращаются к профессионалам, преподающим специфические виды спорта или боя (боевые искусства), а это отдельная область, не связанная с широким повышением физической активности населения. С другой стороны, очень часто потребность в безопасности обеспечивается методами, никак не связанными с физической активностью.

Индикатором мотивов и потребностей в здоровье может служить наличие проблем со здоровьем. Действительно, физкультура – один из важнейших методов лечения и профилактики здоровья. Таким образом, если респонденты укажут на наличие проблем со здоровьем, это будет означать наличие показателя «здоровье» (см. Приложение 1). Так как занятия физкультурой показаны людям с хроническими заболеваниями и частыми простудами, то вопросы, связанные с наличием хронических заболеваний и частой простужаемостью должны указать на обнаружение индикатора «проблемы со здоровьем». Еще одним индикатором показателя «здоровье» может являться выраженное желание заниматься физкультурой для сохранения или поддержания здоровья и его сила. Соответствующие вопросы должны быть представлены в анкете (см. Приложение 1).

Предполагается, что эксперты сами должны указать среди описания мотивов занятий физкультурой индикаторы здоровья, если сочтут его существенным (см. Приложение 2).

Далее в иерархии потребностей Маслоу находятся уважение и социализация, связанные с потребностями в общении и взаимодействии. Немалую роль в занятиях физкультурой определяют друзья. Зачастую люди ходят на занятия «за компанию», и это странно только на первый взгляд: потребность принадлежности к группе в человеке не менее велика, чем индивидуализм. Кроме того, люди иногда занимаются спортом,

---

<sup>1</sup>Маслоу А. Мотивация и личность (перевод А.М. Татлыбаевой). Киев, 2004.

чтобы расширить круг общения и завести друзей или знакомых. Таким образом, вопросы анкеты о желании заниматься физкультурой и спортом вместе с друзьями или для обретения друзей являются индикаторами показателя «Уважение и социализация» (см. Приложение 1).

Опять же, предполагается, что эксперты сами укажут в качестве показателей связанные с друзьями индикаторы (см. Приложение 2).

К той же группе индикаторов показателей социальных мотивов и потребностей относится индикатор «Удовлетворение общением». Как известно, люди иногда могут несколько часов кряду общаться, а потом забыть большую часть беседы. Это значит, что была удовлетворена потребность в общении как таковом, а также во вспомогательной, эмоционально важной, хотя и незначительной, информацией. Занятия физкультурой и спортом так же приводят к общению, причем для многих желательному и приятному, иногда даже компенсирующему нехватку общения в иных сферах жизни. Индикатором показателя наличия социальных потребностей или мотивов может являться указание респондента на регулярное или постоянное чувство удовлетворенности от общения с людьми во время занятий физкультурой (см. Приложение 1). Можно предположить, что в большой степени такая удовлетворенность возникает при занятиях командными играми.

Кроме того, общение без явных целей дает такие феномены, как релаксация и рекреация.

«В XX веке учеными была осознана недостаточность психофизиологического подхода к изучению феномена релаксации, выяснилось, что релаксационные практики формируют свой особый культурный ареал, который является альтернативой стереотипированной и строго регламентированной культуре повседневной жизни»<sup>1</sup>. Занятия физкультурой, которые можно считать альтернативой строго

---

<sup>1</sup>Орлова О.И. Релаксация как социально-технологическая функция современной культуры: автореф. дис. ... канд. соц. наук. Запорожье, 2007. С. 3-4.

регламентированной жизни, также обладают сильным релаксационным эффектом.

Занятия физкультурой, кроме того, обладают не только релаксационным, но и ярко выраженным рекреационным действием, даже более сильным, чем просто общение<sup>1</sup>. Таким образом, если респондент среди целей занятий физкультурой укажет отдых или развлечение, можно считать что это индикатор показателя потребностей в социальном общении (см. Приложение 1).

С общением, релаксацией и рекреацией тесно связано такое понятие, как «положительные эмоции». Как правило, мы их ожидаем от социального общения, несмотря на то что социальное общение нередко необходимо человеку, даже если он не получает от него удовлетворения, а только надеется на него. Если респондент укажет, что регулярно испытывает положительные эмоции от занятий физкультурой, это также является индикатором социальных потребностей респондентов (см. Приложение 1).

От экспертов следует ожидать только указания социальных индикаторов на вопрос о мотивах занятий физической культурой, в том случае, если они сочтут их достаточно значимыми для упоминания (см. Приложение 2).

Далее в иерархии потребностей стоит самоактуализация. Проявляться она может по-разному. Занимающиеся ждут от физкультуры каких-то личностных улучшений. Проявляться эти изменения могут в разных сферах – физической: улучшение выносливости, внешности, фигуры, морально-волевой и психологической: улучшение интеллекта, уверенность в себе, воспитание воли, заключающееся в достижении более высоких результатов и чувства победы над соперником. Если респондент укажет какие-либо из этих категорий в ответе на вопрос о целях занятий физкультурой, это будет индикатором показателя потребностей в

---

<sup>1</sup>Оленина Г.В. Пространственно-временной континуум досуга и развитие личности в зарубежной науке: теоретико-методологический анализ // Мир науки, культуры, образования.2014. №6. С. 57-59.

самоактуализации(см. Приложение 1). Опять же, ожидается, что эксперты укажут такие потребности, если посчитают их значимыми (см. Приложение 2).

При выборе тех или иных видов занятий физкультурой люди предпочитают действовать в соответствии со своими интересами и склонностями. Интересы и склонности в занятиях физкультурой проявляются в таких показателях, как общий интерес к физической культуре, предпочтения в содержании занятий, предпочтения в организации занятий.

Общий интерес к физической культуре важно оценить с точки зрения того, как велик процент людей с высоким интересом к физической культуре. Это позволит оценить объем работы по повышению физической активности населения. Индикаторы общего интереса к физической культуре выясняются достаточно простыми вопросами такими как «занимаетесь ли Вы в свободное время физическими упражнениями или спортом», «сколько лет вы занимаетесь физической культурой», «достаточна ли ваша физическая активность», «сколько раз Вы подтягиваетесь на перекладине или отжимаетесь от пола в упоре лежа». Интерес к физкультуре может быть оценен в сравнительной оценке времени, которое человек посвящает физической активности и другим видам релаксации и рекреации.

Предпочтения в содержании занятий заключаются в тех видах спорта или физкультуры, которыми человек или уже занимается или хотел бы заниматься. Определение данных индикаторов важно для повышения физической активности. Если выяснится, что достаточно большая часть респондентов желает заниматься тем или иным видом спорта, необходимо оценить уровень его доступности в Белгородском регионе. Оценка существующего состава занятий тем или иным видом спорта тоже серьезная причина проанализировать доступность и состояние соответствующих спортивных учреждений в регионе. Вопросы о том, каким видом спорта занимается в настоящий момент респондент, и каким видом спорта он желал бы заниматься, должны быть включены в анкету (см. Приложение 1).

Экспертам вопросы о состоявшихся интересах к различным видам спорта задавать не имеет смысла, так как это уже состоявшийся и понятный респондентам выбор. Если мотивы и потребности эксперты в силу своего долгого общения с респондентами иногда представляют лучше, чем сами респонденты, то в отношении интересов и склонностей это не так. Говоря иначе, мотивы и потребности это достаточно широкое поле для исследования, а вот интересы и склонности в плане исследования гораздо уже, так как они, по большей мере, гораздо более осознанны, чем мотивы и потребности.

Предпочтения в способе проведения занятий также важны для определения способов повышения физической активности населения. Такие вещи, как частота, продолжительность и место проведения занятий важны для той конкретной активности, которой занимается человек и должны быть оформлены в виде вопросов (см. Приложение 1). Вопросы экспертам задавать не имеет смысла по тем же причинам, что и для интересов к содержанию занятий.

Если мотивы, потребности и интересы относятся к стимулам занятий физкультурой, и их нужно поощрять, то препятствия мешают занятиям физкультурой, и пути и средства повышения физической активности населения должны включать мероприятия по уменьшению их воздействия.

Показателями препятствий являются как объективные препятствия, которые можно характеризовать как доступность занятий физкультурой, так и личностные, связанные с психологическими особенностями личности.

Под доступностью понимается не сложность физических упражнений, а достижимость тех или иных видов физкультуры и спорта для конкретного человека. Прежде всего, региональная доступность, то доступность в зависимости от места проживания. Она включает в себя как удаленность от спортивных залов и учреждений, так и отсутствие природных условий для того или иного вида спорта. Как правило, чем мельче населенный пункт, тем менее доступны спортивные здания и учреждения, необходимый инвентарь и

т.п. Нередко доступный инвентарь сводится к кроссовкам и гилям. Косвенную оценку влияния места проживания на занятия физкультурой можно оценить, задав вопрос о виде места проживания (город, село и т.п.) (См. Приложение 1). Более эффективную оценку доступности занятий физкультурой могут дать эксперты. В частности, они могут оценить доступность, отвечая на вопрос «что мешает заниматься спортом различным возрастным и гендерным группам», если посчитают место проживания серьезной причиной. Кроме того, они могут оценить доступность тех или иных видов спортивных учреждений в Белгороде, например: «достаточно ли спортивных учреждений в Белгороде для лиц с разным уровнем доходов», «достаточно ли спортивных учреждений в Белгороде для людей старше 45 лет».

Следующая группа объективных препятствий индицируется емким, но несколько расплывчатым термином «условия». В них собраны такие факторы, как текущее состояние здоровья, высокая занятость на работе и т.п. (см. Приложение 1). Эксперты имеют возможность указать данные индикаторы, отвечая на общий вопрос о препятствиях к занятию различных возрастными и гендерными группами (см. Приложение 2).

К субъективным показателям понятия «препятствий» относятся «личная неорганизованность», «психологическая неустойчивость и сенситивность», а также «низкая мотивированность».

Личная неорганизованность может проявляться в таких индикаторах, как вялость и требование стимулов. При этом респондент может указать на отсутствие желания или друзей для совместных занятий спортом (см. Приложение 1).

Еще более отчетливо неорганизованность проявляется в желании принудительных занятий физкультурой под влиянием репрессивных мер или устрашения. При этом респонденты могут указать, что им необходима жесткая дисциплина или введение в стране зависимости зарплаты от состояния здоровья. Примером занятий физкультурой из-за устрашения

является указанием необходимости для себя наглядного показа отрицательных изменений в состоянии здоровья человека (см. Приложение 1).

К субъективным препятствиям относятся такие показатели, как психологическая неустойчивость, сенситивность. Обладающий такими качествами люди испытывают серьезные переживания при неудачах, в частности при достижении спортивных результатов, что нередко приводит к принятию решения о прекращении занятий физкультурой или смене вида спорта. Особенно тяжело сенситивы переживают неудачи в игровых видах спорта. Индикатором психологических препятствий такого рода может служить указание на частые отрицательные эмоции во время занятий спортом, а также усталость и подавленность во время или после занятий, требующих высокой физической активности (см. Приложение 1).

Эксперты могут отметить личную неорганизованность при ответе на общий вопрос о препятствиях в занятии физкультурой для различных возрастных и гендерных групп (см. Приложение 2).

Следующим серьезным препятствием для занятий физкультурой является низкая мотивированность.

Одним из индикаторов низкой мотивированности является указание на удовлетворенность от существующей физической активности. Действительно, если человек субъективно оценивает свою низкую физическую активность как удовлетворительную, мотива для повышения физической активности нет, и указание на удовлетворенность физической активностью можно считать индикатором такой ситуации (см. Приложение 1).

Низкая мотивация может объясняться отсутствием информации. Многие люди, специально не интересующиеся проблемой, не считают занятия физкультурой потребностью. Индикатором этого может служить отсутствие ответа респондента на вопрос о том, что могло бы способствовать улучшению физической активности. Кроме того, если респондент указывает причиной недостаточной физической активности плохое здоровье, то нужно

понимать, что далеко не каждое заболевание ограничивает физическую активность, и иногда мнение о том, что при заболевании нужно ограничивать активность, ложно и связано с неинформированностью. Впрочем, последний случай всегда требует дополнительного исследования и не является надежным индикатором (см. Приложение 1).

Эксперты могут отметить недостаточную информированность при ответе на общий вопрос о препятствиях в занятии физкультурой для различных возрастных и гендерных групп (см. Приложение 2).

Индикаторами низкой мотивации могут являться пассивность, неуверенность в необходимости заниматься физкультурой, нежелание заниматься физкультурой. Индикатор можно считать обнаруженным, если на вопрос о роли физкультуры в сохранении здоровья будут указаны отсутствие необходимости заниматься физкультурой, неуверенности в ее полезности. Далее, индикатор можно считать установленным, если человек тратит достаточно большое количество времени на домашние развлечения и гораздо чаще посещает представления, увеселительные заведения, библиотеки и зрелища, чем занимается спортом (см. Приложение 1).

Эксперты могут отметить низкую мотивацию при ответе на общий вопрос о препятствиях в занятии физкультурой для различных возрастных и гендерных групп (см. Приложение 2).

Следующая группа понятий, которую следует рассмотреть – средства повышения физической активности и пути достижения повышения физической активности. Средства – это отдельные приемы и методики, которые может использовать в своей работе любой спортзал. Средства локальны по задачам и применению.

Путь достижения целей можно рассматривать как некий набор из цели и средств ее достижения, должным образом организованных. В связи с этим, «путь» – понятие достаточно долговременное и реализуемое, как правило, на уровне гораздо более крупном, чем один спортзал. Высшей ступенью в понятии пути достижения цели является программа – разрабатываемый и

реализуемый комплекс задач и мероприятий, имеющих определенное содержание, и направленный на достижение конечной цели.

Средства охватывают две группы показателей – учет мотивов и интересов, а также способы организации занятий физкультурой, которые главным образом должны учитывать профессиональный опыт экспертов, имеющих основанные на практике представления, как нужно организовывать занятия для различных категорий занимающихся с целью повышения эффективности (гипотетически при этом учитываются не только медицинские и возрастные показатели, но и склонности).

Так как группа показателей, относящихся к понятию «средства» наиболее полно должна оцениваться экспертами, то для определения таких индикаторов, как «учет мотивов и интересов» нужно просто определить по индикаторам рассмотренных ранее понятий, как отчетливо выражены различия в мотивах и предпочтения для различных возрастных и гендерных групп. Поэтому в Приложении 2 в качестве вопросов для индикаторов показателя «учет мотивов и интересов» указаны просто вопросы о возрасте, гендерной принадлежности и т.п. Но на самом деле, данные вопросы имеют смысл только в сочетании с изучением показателей и индикаторов понятий «мотивы и потребности», «интересы и склонности».

Предполагается, что эксперты поделятся опытом использования мотивов и интересов занимающихся в ответ на вопрос «Как вы считаете, что нужно предпринять для повышения физической активности населения за счет мотивированности». Кроме того, предполагается, что воспитание уважения и интереса к физкультуре должно производиться еще в школе, где физкультура не должна считаться сам неуважаемым и никчемным уроком. В этом плане предполагается, что это будет подтверждено ответом экспертов на вопрос «нужно ли для повышения физической активности населения воспитывать уважение к физкультуре еще в школе» (см. Приложение 2).

Отдельно в группу индикаторов понятия средства выделены «средства организации», то есть управления совместной деятельностью по достижению цели.

Индикатором важности организации для повышения физической активности будет указание респондентами своих предпочтений в ответ на вопрос «какую организацию занятий физическими упражнениями или спортом Вы предпочитаете» (см. Приложение 1). Немаловажно также учесть индикаторы показателей «интересы и склонности», для обнаружения которых используются вопросы «как часто вы занимаетесь физической культурой», «какова в среднем продолжительность одного Вашего занятия», «какое место для занятий физическими упражнениями или спортом Вам наиболее предпочтительно».

Более подробная информация ожидается от экспертов. Например, они могут высказать свое мнение по принципиальным организационным принципам в ответ на вопрос «какой способ организации занятий больше подходит различным возрастным и гендерным группам». Кроме того, индикаторами будут и ответы на вопросы «достаточно ли спортивных учреждений для лиц старшего возраста в Белгороде», «достаточно ли спортивных учреждений в Белгороде для лиц с разным уровнем доходов», которые используются также в качестве индикаторов показателей доступности (см. Приложение 2).

Понятие «пути достижения повышения физической активности» включает в себя такие показатели, как «просветительская и пропагандистская работа», «программы и организационные мероприятия», «увеличение доступности». Показатели характеризуются продолжительностью мероприятий, которая труднодостижима мелким организациям, так как требует наличия в штате сотрудников, занимающихся только рекламой, пиаром или организацией. Показатели характеризуют три основных вида работы по достижению результата: привлечение, реализуемое в виде пропагандистско-просветительской работы, организация различных видов

работ в единое целое с помощью методик и организации взаимодействия, и увеличение количества участвующих за счет облегчения доступа к спортивным учреждениям и спортивным мероприятиям.

Данные виды показателей наиболее полно могут характеризоваться экспертами, так как только эксперты могут оценить такую сложную вещь, как пути повышения физической активности населения. Но мнение занимающихся респондентов тоже может прояснить некоторые аспекты путей достижения повышения физической активности, особенно в использовании такого показателя, как «пропагандистско-просветительская работа».

Необходимость «пропагандистской работы» будет подтверждена, если респондент укажет, что его физическую активность будет стимулировать «Наглядный показ отрицательных изменений в состоянии здоровья человека», «ежедневная реклама по телевизору», «личный пример близких мне людей» (см. Приложение 1).

Эксперты могут помочь определить индикатор «необходимость в информации» указав, что для привлечения людей в спортклубы и спортзалы нужна реклама или пропагандистская работа в школах и ВУЗах. Кроме того, указание на необходимость донесения информации до населения можно ожидать при ответе на общий вопрос «что нужно предпринять для повышения физической активности населения» (см. Приложение 2).

Своеобразным аспектом пропагандистской работы может быть привлекательность и зрелищность спортивных мероприятий. Сопереживание, которое присутствует у любого зрелищного спорта, делает зрителя соучастником, заставляет сопереживать. Этим зрелищный спорт сродни искусству. И, в результате, как в случае спорта, так и в случае искусства возникает чувство ценности, влюбленности, сопричастности, что, в конечном итоге, сказывается на количестве занимающихся спортом.

Индикатор зрелищности может быть определен, если респонденты занимающиеся укажут, что их физическую активность будут стимулировать

«разнообразная, интересная программа занятий по физической культуре», «интересные состязания», «необычные виды спорта» (см. Приложение 1).

Показатель «Организация программ и мероприятий» – один из наиболее существенных среди показателей понятия «Пути достижения». Так как программы и мероприятия достаточно разнообразны, то участникам опроса предлагаются вопросы, связанные с моментами реализации, такими как «общая эффективность мероприятий» и «учет мотивов и интересов» (важнейшая составляющая как в средствах, так и в путях достижения целей). Говоря об индикаторе «учет мотивов и интересов при организации программ и мероприятий», следует поговорить о такой крупнейшей и старейшей программе увеличения физической активности, как ГТО.

То, что реализации и популяризации ГТО способствует активнейшая пропаганда, и хорошо известно. ГТО – образец для других, более мелких и более локальных программ. Но насколько эффективно используется все разнообразие мотивов и интересов при привлечении населения различного возраста к занятиям ГТО. Узнать это предполагается с помощью ответов экспертов на вопрос «какие мотивы занятий физкультурой можно использовать для выполнения государственной программы ГТО». Помочь экспертам определиться, как уже используется мотивация в существующих мероприятиях программы ГТО призвано предложение указать, в каких прошедших в 2015 году мероприятиях ГТО учитываются мотивационные особенности различных групп населения (см. Приложение 2).

Говоря об индикаторе «общая эффективность спортивных программ и мероприятий» нужно поговорить о взаимодействии ГТО и работы обычных спортивных площадок, залов, клубов и иных спортивных заведений и учреждений. Конечным итогом спортивных программ должна быть физическая активность населения «за рамками» программ. То есть, программа ГТО должна увеличить количество посетителей спортивных учреждений Белгорода – ведь к сдаче ГТО нужно подготовиться. С другой стороны, регулярные посетители спортивных учреждений Белгорода должны

более успешно сдавать нормы ГТО и, тем самым, способствовать выполнению программы ГТО. Так ли это, должны помочь разобраться вопросы «способствуют ли правительственные программы, такие как ГТО, увеличению посетителей спортивных учреждений Белгорода» и «способствуют ли спортивные учреждения Белгорода выполнению ГТО».

Кроме того, индикатор эффективности программ может быть оценен по ответу на вопрос «превосходят ли правительственные программы, такие, как ГТО, спортивные залы и прочие спортивные учреждения по увеличению физической активности населения» (см. Приложение 2).

Показатель «доступности» важен для путей достижения целей. Это связь с объективным миром, существующим помимо программ, помимо мотивов и интересов человека. Доступность ограничивается как количеством спортивных учреждений, так и уровнем доходов населения, ограничивающих как возможность приобретения спортивного инвентаря, так и частоту посещения спортзалов или иных спортивных учреждений. Проводя в жизнь программы, нужно задуматься и о воздействии на окружение – увеличить доступность занятий физкультурой. Индикатором показателя доступности выполнения спортивных программ могут служить ответы на вопросы «Достаточно ли спортивных учреждений в Белгороде для лиц с разным уровнем доходов?», «Достаточно ли спортивных учреждений в Белгороде для людей старше 45 лет?» (см. Приложение 2).

**ПРОЦЕДУРНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ. Обоснование и характеристика методов сбора информации.** Для решения задач исследования наиболее целесообразным является использование следующих методов: анализ документов, два вида опроса (анкетирование и экспертный), метод сравнения.

Анализ документов включает в себя анализ научной литературы и анализ статистических данных. Анализ научной литературы позволяет изучить существующие подходы, теории, исследования по теме «Ценности

брака и семьи». Анализ статистических данных нужен для составления репрезентативной выборки исследования.

Метод анкетирования при соблюдении всех необходимых требований к его проведению позволит получить надежную информацию об отношении к браку и семейным ценностям среди студентов. Он считается одним из наиболее оперативных видов опроса. Минимальны экономические и организационные затраты – для сбора данных достаточно одного исследователя. Более того, анкетирование позволяет узнать более надежное мнение респондентов по личным и актуальным для них вопросам, так как является анонимным.

В качестве экспертов будут использованы профессиональные инструкторы, работающих в спортивных залах и других спортивных учреждениях. Предполагается опросить десять экспертов, имеющих опыт работы не менее 10 лет.

**Определение выборки.** Генеральная совокупность респондентов оценивается в 8000 человек. Предполагается опросить не менее 400 человек, что должно обеспечить достаточную статистическую значимость полученных результатов.

Для проведения данного исследования и опроса респондентов наиболее оптимально использование стихийной выборки. Она формируется непосредственно при работе исследователя «в поле», без всяких предварительных отборочных процедур.

**Логическая схема инструментария.** В данном исследовании используется метод анкетирования, поэтому инструментарием будет выступать анкета, соответствующая выбранной теме, целям и задачам исследования. Были разработаны 2 анкеты, одна предназначена для опроса респондентов методом стихийной выборки, вторая необходима для опроса экспертов.

Анкета для респондентов (см. Приложение 3) включает:

- 1) Обращение, описывающее цель исследования, и закрепляющее анонимность респондентов;
- 2) Паспортичка (социально-демографический блок), включающая данные о возрасте и поле;
- 3) Вступительные вопросы, помогающие понять респонденту тематику опроса;
- 4) Блок основных вопросов по теме;
- 5) Заключение, выражающее благодарность за заполнение анкеты.

Анкета состоит из 29 закрытых, полужакрытых и открытых вопросов. Примерная продолжительность заполнения анкеты составила 10-20 минут.

Анкета для экспертов (см. Приложение 4) состоит из:

- 1) Обращения, включающего в себя обозначение проводящего опрос, цель исследования, подтверждает анонимность экспертов.
- 2) Блока основных вопросов по заданной теме, раскрывающий суть исследования.
- 3) Заключение, выражающее благодарность эксперту за участие в исследовании.
- 4) Анкета состоит из 12 открытых вопросов. Примерная продолжительность заполнения анкеты составила 20-25 минут.

**Методы обработки и анализа информации.** Заключительный этап исследования включал в себя обработку и сопоставление полученных результатов исследования. Для анализа полученных данных мы будем использовать метод перекрестной группировки. Данный метод прост и позволяет выявить связь между социально-демографическими характеристиками респондентов и их ценностями и установками. Закрытые вопросы будут обработаны при помощи программы IBMSPSSStatistics 22. Открытые и полужакрытые вопросы обработаны вручную. Планируется также выделить наиболее часто встречающиеся смысловые группы в открытых и полуоткрытых вопросах и провести анализ выделенных смысловых групп с помощью программы IBMSPSSStatistics 22.

**Организационная часть. План исследования.**

Мероприятие	Срок
Составление и печать анкеты для респондентов в количестве 450 экземпляров	Январь 2016.
Составление и печать анкеты для экспертов в количестве 10 экземпляров	Январь 2016.
Анкетирование респондентов	Февраль 2016
Анкетирование экспертов.	Февраль 2016
Обработка анкет респондентов	Март 2016
Обработка анкет экспертов	Март 2016
Получение обобщений и выводов по результатам обработки анкетного и экспертного опросов	Апрель 2016

### **РАЗДЕЛ III. ОЦЕНКА ПУТЕЙ И СРЕДСТВ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ**

В предыдущих главах был получен вывод о том, что с целью определения путей и средств повышения физической необходимо разобраться с мотивами, потребностями и интересами, являющимися стимулами к занятиям, требующим физической активности. Для этого было проведено два анкетных опроса: респондентов, посещающих спортивные залы и учреждения г. Белгорода и профессиональных спортивных инструкторов, работающих в спортивных залах и учреждениях.

В опросе респондентов, занимающихся физкультурой и спортом, приняло участие 400 человек, из них 246 мужчин (63,5%) и 154 женщины (38,5%). Возраст опрашиваемых варьировался от 15 до 43 лет, средний возраст – 23 года.

81,3% респондентов указали, что проживают в городе, 8,8% в селе, 6,8% в поселке городского типа, 3,3% в поселке. Таким образом, городскими спортивными учреждениями пользуется 18,7% респондентов, являющихся жителями пригородов. Уже отсюда можно сделать вывод о том, что нужно проверить обеспеченность пригородов спортивными учреждениями, хотя бы открытыми площадками.

72% опрошенных заявили, что они занимаются физкультурой или спортом в свободное время, 4,5% отметили, что в свободное время не занимаются физкультурой или спортом. 23,5% считают, что иногда занимаются физкультурой в свободное время. Показатель достаточно неплохой, но есть возможность его улучшить, тем более, что с удовлетворенностью занятиями физкультурой дела обстоят не столь хорошо. Только 37,3% опрошенных удовлетворены своей двигательной активностью. 8,5% считают, что их двигательной активности недостаточно. Остальные не определились и считают, что их активность «скорее недостаточна» или «скорее достаточна».

14% опрошенных говорят о том, что имеют одно хроническое заболевание. 3,7% говорят о том, что имеют более одного хронического заболевания. Таким образом, 17,7% респондентов имеют хронические заболевания. Учитывая низкий средний возраст опрошенных (23 года), данный показатель нужно считать серьезным.

Если обратиться к вопросу «количество болезней за год», то выясняется, что 60% респондентов болело один раз за год, что неплохо. Не болело совсем всего 1,5% респондентов и столько же болело более 5 раз за год. 37% болело 2-3 раза за год. Среди тех, кто не занимается физкультурой, один раз в год болеет 66%, среди тех, кто иногда занимается или занимается 61%. А вот среди тех, кто не занимается физкультурой 4-5 раз в год болеет 11%, среди тех, кто иногда занимается физкультурой 6,5%, среди тех, кто занимается физкультурой – 2,8%. Таким образом, среди тех, кто чаще занимается физкультурой, людей, часто болеющих, меньше. И это можно считать хорошим стимулом к занятиям физкультурой.

Ответы на вопрос о количестве простудных заболеваний за год распределились следующим образом. 18,1% респондентов не болели простудными заболеваниями; 44% болели один раз; 30,4% болели 2-3 раза в год, 2,8% болели 5 и более раз. Процентный состав часто болеющих простудными заболеваниями людей больше среди не занимающихся физкультурой. Так, среди не занимающихся физкультурой болевших простудными заболеваниями 4-5 раз 11,1%, среди иногда занимающихся – 6,5%, среди занимающихся – 3,8%.

Только 4% отвечавших указали, что препятствием для занятий физкультурой и спортом является плохое здоровье. А вот в качестве причины для занятий физкультурой здоровьем указали 65% опрошенных.

Таким образом, как и предполагалось, здоровье является одним из сильнейших мотивов для занятий физкультурой. Причем объективно для страдающих от хронических заболеваний или часто болеющих повышение двигательной активности с помощью занятий физкультурой и спортом

является реальной помощью, так как результаты опроса подтверждают уменьшение частых заболеваний с увеличением физической активности.

Надо отметить, что подавляющее большинство респондентов относится к физкультуре очень серьезно. Результаты представлены в таблице 1 ниже.

Таблица 1

## Роль физкультуры в сохранении здоровья

Варианты ответов	Ответы		Предпочтения
	N	Популярность	
Избегать физкультуры	3	0,7%	0,8%
Необязательна, просто вести активный образ жизни	21	4,9%	5,3%
Желательно, но не обязательно заниматься физкультурой	15	3,5%	3,8%
Желательно заниматься физкультурой	88	20,4%	22,0%
Обязательно заниматься физкультурой	305	70,6%	76,3%
Всего	432	100,0%	108,0%

Абсолютное большинство респондентов, более 70%, считают, что обязательно заниматься физкультурой для сохранения здоровья. Еще 20% считают занятия физкультурой желательными, и 3,5 процента считают занятия физкультурой желательными, но не обязательными, то есть чем-то полезным, но не главным. Большой процент серьезно относящихся к физкультуре и спорту, скорее всего, результат воспитания, восприятия той информации, которую мы получаем с детских лет в школе, от родителей, от средств масс-медиа. Нужно отметить, кроме того, что 61% респондентов отметил, что целью занятий физкультурой и спортом является поддержание на высоком уровне общей физической подготовки, что по распространенному в обществе мнению также способствует поддержанию здоровья.

Вывод из этого один – просто пропаганда здорового образа жизни в наше время вряд ли увеличит двигательную активность населения, большая часть населения и так уверена в этом.

Всего 3,5% респондентов назвали в качестве препятствия для занятий физкультурой отсутствие друзей для совместных занятий. Среди целей занятий физкультурой только 17,5% респондентов указало, что среди других целей занятий есть и такая цель, как укрепление отношений с друзьями. Таким образом, людей, для которых важно просто заниматься за компанию с кем-то совсем мало. В то же время, для некоторых укрепление дружеских отношений вполне может стать одной из целей занятий.

В тоже время удовлетворения от общения важная часть занятий физкультурой и спортом. Высказывания респондентов по поводу удовлетворения от общения во время занятий физкультурой распределились так, как представлено на рисунке 1.

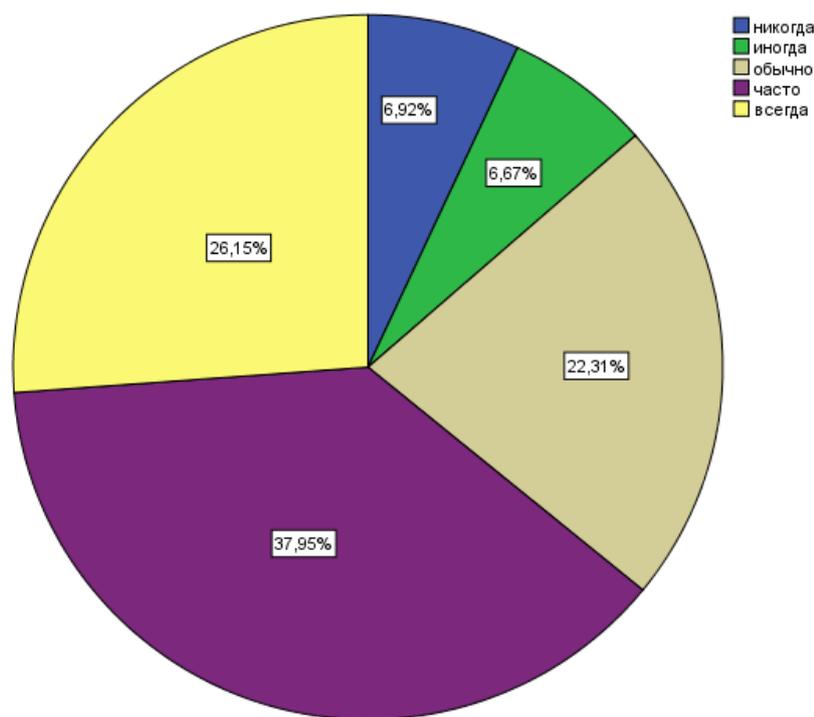


Рис. 1. Удовлетворение от общения на занятиях физкультурой и спортом

То есть, занятия физкультурой и спортом имеют достаточно заметную социальную составляющую, если не через общение с друзьями, то через общение с людьми, имеющими сходные интересы, респонденты получают удовлетворение, что, конечно, способствует их социализации.

28% опрошенных заявило, что целью занятий физкультурой и спортом является отдых, а 44% указало на то, что целью занятий является желание сделать жизнь разнообразнее. Следовательно, большое количество респондентов осознает занятия физкультурой как рекреативные и релаксационные.

49,5% респондентов указало, что всегда испытывают положительные эмоции во время занятий физкультурой. 40,9% считают, что часто испытывают положительные эмоции во время занятий физкультурой. 4,5% обычно испытывают положительные эмоции во время занятий физкультурой. И только 1,5% никогда не испытывают положительных эмоций во время занятий физкультурой и спортом.

51% респондентов указало, что всегда испытывают во время занятий физкультурой такое сильное чувство, как подъем духа. 35,8% испытывают подъем духа часто, 5,3% – обычно, 4,8% – иногда, и только 0,5% никогда не испытывают душевного подъема во время занятий физкультурой.

Таким образом, социальные потребности в уважении и общении для занятий физкультурой велики, и, скорее всего, не до конца использованы их возможности для привлечения новых adeptов в спортивные залы и учреждения.

Отнюдь не чужда респондентам самоактуализация. 21,5% респондентов указал, что целью занятий физкультурой являются повышение интеллектуального уровня и расширение кругозора. 23,3% указало на то что целью занятий физкультурой для них является получение эстетического удовольствия от красоты своих движений. 69% указало, что целью занятий является улучшение фигуры. Налицо мотивы, которые можно характеризовать как личностные улучшения.

Еще один вид развития личности – улучшение морально-волевых качеств. Ощутить радость победы над противником называют одной из целей занятий физкультурой 22,8% исполнителей. Для 36,8% респондентов целью является улучшение спортивных результатов. С одной стороны это

достаточно значительные цифры, говорящие о том, что самоактуализация – серьезный резерв для повышения физической активности, с другой стороны, цифры недостаточно велики для того, чтобы сказать что «некуда расти».

Анализ гендерной составляющей в результатах опроса по целям занятий физкультурой показал, что по большинству указанных целей различия минимальны. Наиболее значительные различия следующие. 41% мужчин ставит целью повышение результатов против 30% женщин. 64% мужчин ставят целью улучшение фигуры против 77% женщин. 70% мужчин ставят целью поддержание здоровья против 59% женщин. 38% мужчин считают целью занятий физкультурой внесение разнообразия в свою жизнь против 55% женщин.

Результаты анкетирования позволяют сделать некоторые выводы об интересах и склонностях респондентов. Данные о предпочтениях в видах спорта представлены в таблице 2.

В таблице 2 представлен как процент указавших, что они занимаются данным видом спорта, что характеризует предпочтение спорта среди населения, так и процент указаний спорта среди общего количества указаний на занятия спортом – данный показатель характеризует популярность вида спорта, конкурентоспособность по отношению к остальным видам. Поэтому характеристики анализа представлены в виде «популярность % (предпочтение %)».

Наибольшей популярностью среди респондентов пользуются тренажеры – 24,6% (43,6%). Этот показатель вдвое превосходит следующие по популярности ответы – спортивные игры и легкая атлетика (по 12% (21,3%)). Достаточно популярно плавание – 10,9% (19,2%). Не обходят Белгород и новомодные веяния. В пятерку популярных видов спорта с 9,3% (16,4%) попал кроссфит – тренировочная методика и соревновательный вид спорта на основе варьирующихся в рамках одного сеанса интенсивных силовых и функциональных упражнений. Далее можно выделить с 7,7% (13,6%) общую физическую подготовку (ОФП). Остальные виды спорта

имеют 4-5% (7-8%) предпочтений. Непопулярны в Белгороде шейпинг и велосипед, о популярности которых в Европе известно многим. 5% (9,2%) указали в качестве иного такие виды спорта как лыжи, парашютный спорт, шахматы.

Таблица 2

## Виды спорта, которыми занимаются респонденты

Виды спорта	Ответы		Предпочтения (Процент указавших, что занимается видом спорта)
	N	Популярность (Проценты, от общего количества указаний занятий спортом)	
Легкая атлетика	83	12,0%	21,3%
Гимнастика	38	5,5%	9,7%
Игры	83	12,0%	21,3%
Плавание	75	10,9%	19,2%
Единоборства	33	4,8%	8,5%
Стрельба	30	4,3%	7,7%
Шейпинг	10	1,4%	2,6%
ОФП	53	7,7%	13,6%
Тренажеры	170	24,6%	43,6%
Велосипед	16	2,3%	4,1%
Кроссфит	64	9,3%	16,4%
Иное	36	5,2%	9,2%
Всего	691	100,0%	177,2%

Картина достаточно хорошо просматривается, поэтому уже можно сказать, что для залы с тренажерами можно продолжать строить. Площадки для спортивных игр также пустовать не будут, равно как и бассейны. Что касается остальных видов спорта, то их популярность может быть поднята только благодаря рекламе, как, например, в случае модного вида спорта «кроссфит». Что касается велосипеда, то вряд ли удастся серьезно увеличить его популярность просто потому что: во-первых, практически нет, и вряд ли скоро будут в достаточном количестве, велосипедных дорожек, во-вторых, в

связи с обеднением населения велосипед, как предмет не первой необходимости, должен изрядно потерять популярность.

Таблица 3

Виды спорта, которыми хотели бы заниматься респонденты

Виды спорта	Ответы		Предпочтения (Процент указавших, что занимается видом спорта)
	N	Популярность (Проценты, от общего количества указаний занятий спортом)	
Легкая атлетика	75	9,7%	19,7%
Гимнастика	119	15,3%	31,3%
Игры	79	10,2%	20,8%
Плавание	129	16,6%	33,9%
Единоборства	53	6,8%	13,9%
Стрельба	82	10,6%	21,6%
Шейпинг	32	4,1%	8,4%
ОФП	65	8,4%	17,1%
Тренажеры	142	18,3%	37,4%
Всего	776	100,0%	204,2%

Картина достаточно похожа на данные по видам спорта, которыми занимаются респонденты. Лидируют тренажеры – 18,3% (37,4%). Можно предположить, что люди, занимающиеся на тренажерах, удовлетворены и не собираются менять предпочтения. На втором месте оказалось плавание – 16,6% (33,9%). Среди видов спорта, которыми занимаются респонденты, оно было на четвертом месте по популярности. Это говорит о том, что у плавания есть хорошие перспективы для того, чтобы потеснить на рынке услуг остальные виды спорта. Далее в порядке убывания популярности гимнастика, стрельба, спортивные игры. Предположительно, на развитие этих видов спорта стоит обратить внимание, если задаться целью увеличить физическую активность населения. Надо отметить, что популярность тренажеров как объекта будущего приложения физической активности меньше, чем текущая, реальная популярность, а у остальных видов спорта, она повышается. Это говорит о том, что рынок тренажеров, скорее всего,

близок к насыщению. Данные по гендерному анализу предпочтений в будущих занятиях спортом приведены в таблице 4.

Таблица 4

Таблица сопряженности «пол» - «желаемый вид спорта»

Виды спорта		пол		Всего
		Муж	жен	
Легкая атлетика	Количество	49	26	75
	% в «пол»	20,9%	17,9%	
Гимнастика	Количество	55	64	119
	% в «пол»	23,4%	44,1%	
Спортивные игры	Количество	60	19	79
	% в «пол»	25,5%	13,1%	
Плавание	Количество	94	35	129
	% в «пол»	40,0%	24,1%	
Единоборства	Количество	36	17	53
	% в «пол»	15,3%	11,7%	
Стрельба	Количество	57	25	82
	% в «пол»	24,3%	17,2%	
Шейпинг	Количество	25	7	32
	% в «пол»	10,6%	4,8%	
ОФП	Количество	56	9	65
	% в «пол»	23,8%	6,2%	
Тренажеры	Количество	84	58	142
	% в «пол»	35,7%	40,0%	
Всего	Количество	235	145	380
	% общего итога	61,8%	38,2%	100,0%

Как видно из таблицы 4 практически по всем видам спорта, кроме тренажеров и легкой атлетики, есть достаточно заметные гендерные различия в предпочтениях.

По данным опроса нужно попытаться определить общий интерес респондентов к занятиям физкультурой.

Как уже отмечалось, 72% респондентов занимаются физкультурой и спортом регулярно. При этом всего 6,5% респондентов ответили, что у них нет интереса к занятиям физкультурой. Уже сопоставление этих двух показателей говорит о наличии интереса к занятиям физкультурой. Более того, только 37% респондентов удовлетворены своей двигательной активностью, а это значит, что у остальной части (63%), за минусом 6,5% не

интересующихся, есть хороший стимул к повышению физической активности.

Хорошо характеризует общий интерес к физкультуре и спорту частота занятий физкультурой. Данные опроса представлены на рисунке 2.

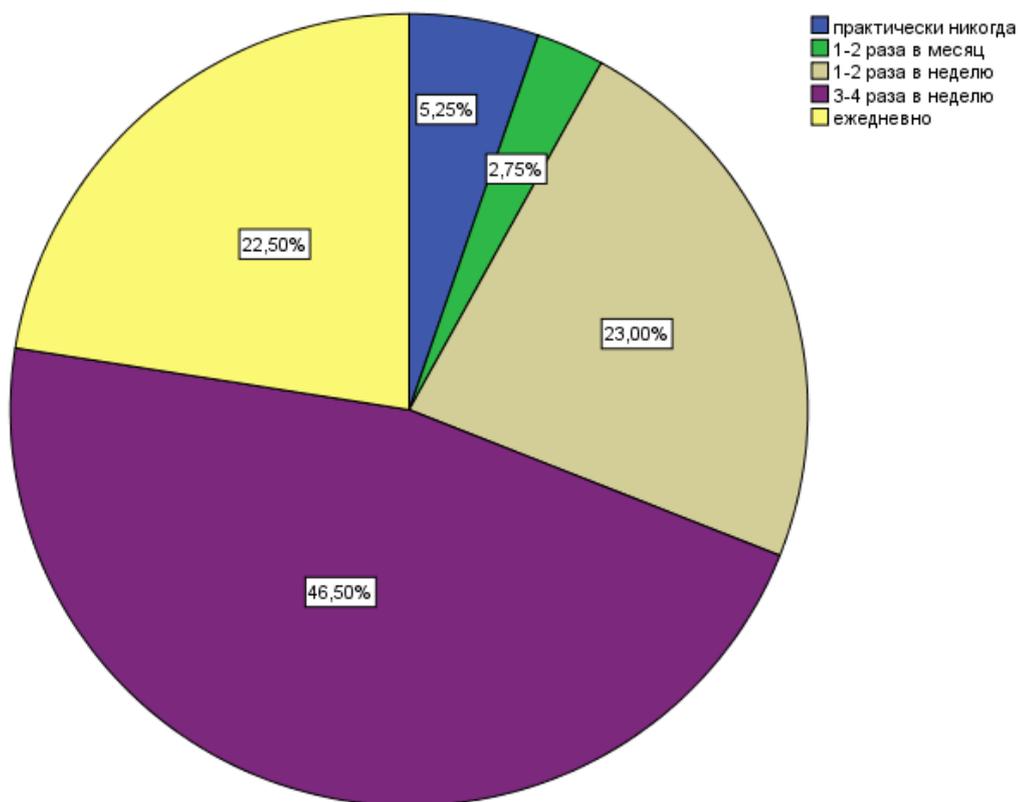


Рис. 2. Частота занятий физкультурой и спортом

Частота занятий достаточно высокая и показывает высокий интерес к занятиям физкультурой среди респондентов.

Интерес к физкультуре выражается в количестве лет, в течение которых человек занимается физкультурой, ведь неинтересным делом долго заниматься трудно.

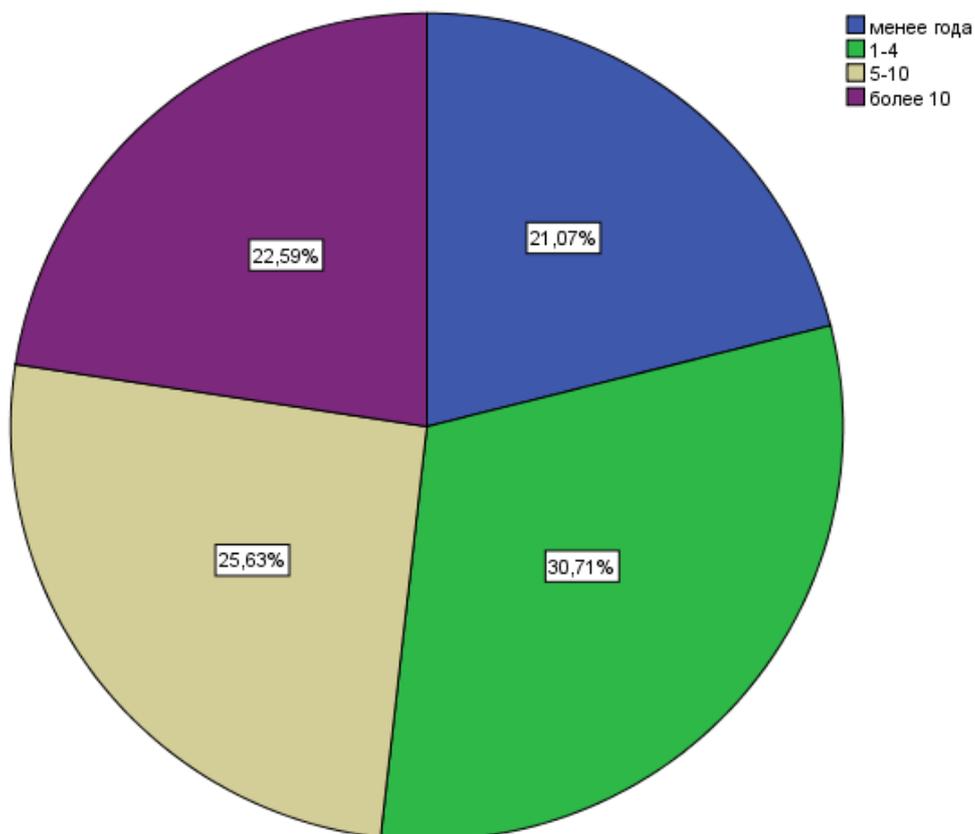


Рис. 3. Продолжительность занятий физкультурой

Как видно из рисунка 3, только 21% респондентов занимаются физкультурой и спортом менее года. 79% занимаются достаточно продолжительные сроки. Таким образом, большинство опрошенных имеют интерес к занятиям физкультурой и спортом.

На рис. 4 представлено распределение времени, которое респонденты тратят на посещение спортивных учреждений для занятий спортом. Из представленной информации видно, что 59% респондентов охарактеризовали посещение спортивных учреждений для занятий спортом как «постоянное» занятие (в данном случае это означает, что это происходит чаще, чем раз в неделю). Данные цифры свидетельствуют о высоком интересе к занятиям физической культурой и спортом. 16,6% респондентов сказала, что посещает спортивные залы и учреждения минимум раз в неделю. Это значение указывает на тот контингент, общий интерес которого к физической активности достаточно велик, для того, чтобы еще больше увеличивать его физическую активность.

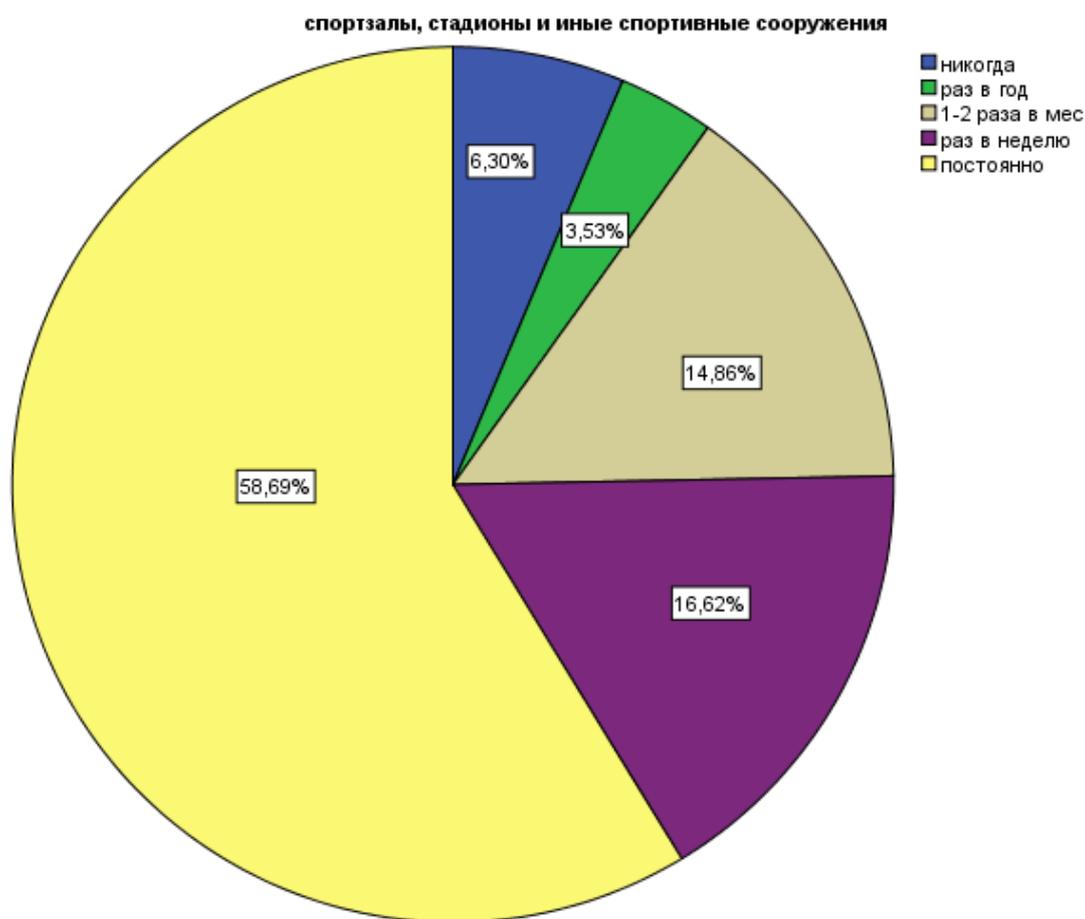


Рис. 4. Время, которое тратится респондентами на посещение спортивных учреждений для занятий спортом.

Интересы людей формируются не только предметами потребностей, но и условиями, которые делают более или менее доступными эти предметы. Способ организации занятий физкультурой и спортом является одним из таких условий. Предпочтения респондентов по способам организации занятий приведены в таблице 5.

Как видно из таблицы 5, наиболее предпочтительны для респондентов занятия малой группой до 10 человек с руководителем, на это указало 52,6% респондентов. Достаточно велик интерес к индивидуальным занятиям – 35,8% респондентов указало на желание заниматься спортом индивидуально. Если оценить конкурентоспособность данных видов организации занятий, то она будет равна, соответственно 42,9% и 29,2%.

Способы организации занятий

Варианты ответов	Популярность	Предпочтения
	Проценты	Проценты
Индивидуально	29,2%	35,8%
Малой группой без руководителя	10,4%	12,8%
10-15 человек без руководителя	2,7%	3,3%
Малой группой с руководителем	42,9%	52,6%
10-15 человек с руководителем	14,9%	18,3%
	100,0%	

Возможно, данные цифры говорят о том, что популярные в наше время виды физической активности требуют именно такой формы организации занятий.

При проведении занятий желательно знать предпочтения занимающихся по частоте и длительности занятий. Данные по частоте занятий приведены в таблице 6.

Таблица 6

Частота занятий физкультурой и спортом

Варианты ответов	Частота	Процент допустимых	Накопленный процент
практически никогда	21	5,3	5,3
1-2 раза в месяц	11	2,8	8,0
1-2 раза в неделю	92	23,0	31,0
3-4 раза в неделю	186	46,5	77,5
Ежедневно	90	22,5	100,0
Всего	400	100,0	

Наиболее предпочтительным являются занятия 3-4 раза в неделю, такую частоту указали 46,5% респондентов. Таким образом, при организации секционных занятий рекомендуется придерживаться такой частоты проведения занятий. Данные исследования представлены в таблице 7.

Продолжительность занятий физкультурой и спортом

Варианты ответов	Частота	Процент допустимых	Накопленный процент
близка нулю	9	2,3	2,3
до 30 мин	33	8,3	10,5
30-60 мин	294	73,5	84,0
1-2 часа	19	4,8	88,8
более 2 часов	45	11,3	100,0
Всего	400	100,0	

Как видно из таблицы, с подавляющим большинством лидирует продолжительность 30-60 мин. Находящаяся на втором месте продолжительность «более 2 часов» составляет только 11,3%.

Следовательно, если пытаться максимизировать количество посетителей спортивных секций желательно организовывать занятия следующим образом: 3-4 раза в неделю по 30-60 мин группами около 10 человек под наблюдением тренера.

Представляется важным узнать предпочтения респондентов по поводу места проведения занятий. Данные опроса представлены в таблице 8.

С большим опережением по предпочтениям лидируют занятия в коммерческом спортивном зале, их указали 74,5% отвечавших на вопрос о предпочтении заниматься в коммерческом спортивном зале. По популярности, количеству указаний коммерческого спортивного зала среди всех положительных ответов на вопросы о предпочтениях в месте проведения занятий, коммерческие спортивные залы имеют 40%. Далее по популярности можно выделить парк (12,4%), спортивный зал учебного заведения (11,9%), пляж (10,1%). Остальные виды мест занятий, участвовавших в опросе, имеют менее 10% по популярности. Наихудший результат имеет место занятий «дома» – только 7,8%.

Место занятий

Варианты ответов	Ответы		Предпочтения
	N	Популярность	
Дома	54	7,4%	13,6%
Площадка во дворе	60	8,2%	15,2%
Спортивный зал школы, колледжа, университета	87	11,9%	22,0%
Спортивный зал коммерческий	295	40,2%	74,5%
Парк	92	12,5%	23,2%
На улице	72	9,8%	18,2%
Пляж	74	10,1%	18,7%
Всего		100,0%	185,4%

Спортивные коммерческие залы подтвердили свою популярность. Видимо, необходимости что-то менять в этом способе проведения занятий не нужно. Если вид спорта позволяет заниматься на улице, можно проводить занятия на спортивных площадках и беговых дорожках парка и пляжа.

И, наконец, еще одно предпочтение, которое имеют респонденты в плане организации и способа проведения занятий – это время проведения занятий. Данные анализа представлены в таблице 9.

Таблица9

Предпочитаемое время занятий физкультурой и спортом

Варианты ответов	Ответы		Предпочтения
	N	Популярность	
Утро	103	21,0%	26,1%
День	104	21,2%	26,4%
Вечер	283	57,8%	71,8%
Всего	490	100,0%	124,4%

Не было большой неожиданностью, что 71,8% (популярность 57,8%) респондентов указали в качестве времени проведения вечер. Такое предпочтение связано с организацией жизни работающего человека. Как

известно, большинство коммерческих спортивных учреждений основную массу занятий проводит именно вечером.

Рассмотрев потребности, мотивы и интересы к занятиям физкультурой, можно сделать вывод, что учет потребности, мотивов и интересов способен привести к увеличению физической активности населения.

Следующим этапом анализа будет исследования влияния препятствий для занятий физкультурой.

Одним из возможных препятствий к увеличению физической активности населения может быть низкая мотивация.

Как отмечалось ранее, только 37,3% опрошенных удовлетворены своей физической активностью. Таким образом, 62,7% должны бы иметь мотивацию для занятий физкультурой.

Возможно, удовлетворению препятствует отсутствие информации о способах удовлетворения физической активности. В таблице 10 представлены результаты анализа высказываний респондентов о том, что же именно мешает их занятиям физкультурой и спортом.

Таблица 10

Ограничения в занятиях физкультурой, указанные респондентами

Варианты ответов	Ответы		Предпочтения
	N	Популярность	
Занимаюсь сколько хочу	156	28,8%	40,0%
Нет интереса	26	4,8%	6,7%
Пассивность	36	6,7%	9,2%
Нет свободного времени	123	22,7%	31,5%
Неумение организовать время	35	6,5%	9,0%
Нет уверенности что нужно	11	2,0%	2,8%
Нет условий	22	4,1%	5,6%
Нет друзей	14	2,6%	3,6%
Работаю, учусь дополнительно	31	5,7%	7,9%
Сильное утомление после работы, учебы	71	13,1%	18,2%
слабое здоровье	16	3,0%	4,1%
Всего	541	100,0%	138,7%

40% опрошенных заявили, что занимаются, сколько хотят. Видимо, дальнейшая работа с ними затруднена в плане увеличения физической активности затруднена, нужно как минимум доказать им, что это не так.

Всего лишь 2% опрошенных заявили, что препятствием в занятиях является отсутствие уверенности в том, что занятие физкультурой необходимо, 4,8% заявило, что у них нет интереса к занятиям физкультурой. Пожалуй, только эти две группы можно считать слабомотивированными по причине недостаточной информации о пользе физической активности. Группа невелика – 6,8% респондентов. Именно с этими 7-9% респондентов нужно проводить разъяснительные беседы о последствиях недооценки занятий физкультурой.

Некоторые респонденты в качестве ограничений указали такие причины, которые говорят об отсутствии силы характера, а не реальных серьезных причинах. Это собственная пассивность – 6,7% (9,2%), неумение организовать время 6,5% (9%). К этой же категории можно отнести указавших на отсутствие свободного времени без указания конкретных причин 22,7% (31,5%). Это достаточно большая категория, для того чтобы просто отказаться от нее. Предположительно с данными людьми нужно проводить разъяснительную работу, подтверждающую развитие силы воли и умение организовать свое свободное время именно благодаря повышению физической активности. К этой группе примыкают также люди, указавшие, что у них нет условий для занятий физкультурой 4,1% (5,5%).

И, наконец, есть группы людей, указавших причины ограничений занятий физической активностью, выглядящих более объективно, чем иные. Это дополнительная учеба или работа – 5,7% (7,9%), сильное утомление после учебы или работы – 13,1% (18,3%), ограничения в занятиях, связанные со слабым здоровьем – 3% (4,1%). Конечно, к людям, указывающим подобные причины, нужно подходить индивидуально.

Для респондентов, указавших в качестве ограничений отсутствие друзей – 2,6% (3,6%), должны быть важны данные опроса, показывающие,

что 86,5% респондентов испытывают удовлетворение от общения «всегда», «часто» и «обычно» (см. рис. 1).

В Приложении 5 приведено распределение свободного времени в течение недели у респондентов. Рассматривалось, сколько часов в неделю тратят респонденты на компьютер, телевизор, прослушивание музыки, чтение художественной литературы и специальной литературы и журналов. Менее часа в неделю на компьютер тратят 70,6% респондентов, на телевизор – 61,4%, на музыку – 49,1%, на чтение литературы – 51%, на чтение журналов и спецлитературы – 50,1.

В таблице 11 представлено частотное распределение видов деятельности по количеству часов в неделю.

Таблица 11

Частотное распределение занятий респондентов по продолжительности в неделю

Варианты ответов		Ответы		Предпочтения
		N	Популярность	
	до 1 часа	1065	56,4%	268,3%
	1-2 часа	387	20,5%	97,5%
	2-4 часа	219	11,6%	55,2%
	4-6 часов	112	5,9%	28,2%
	более 6 часов	106	5,6%	26,7%
Всего		1889	100,0%	475,8%

Как видно из таблицы 9, более 50% всех видов отдыха среди всех опрошенных респондентов занимают занятия продолжительностью менее часа в неделю. А действительно серьезные занятия, требующие 4,6 и более часов в неделю, составляют 11,5% случаев. Таким образом, в подавляющем большинстве случаев время не является ограничителем физической активности респондентов. Судя по таблице 9, большинство респондентов вполне могли бы выкроить время для занятий по часу три-четыре раза в неделю.

В приложении 5 приведена частота развлекательных видов деятельности. Посещение театров, кино, концертов 57,9% респондентов

осуществляет 1-2 раза в месяц, 13,5% – раз в неделю. Посещение ресторанов, баров, кафе для 36,7% респондентов осуществляется 1-2 раза в месяц, раз в неделю посещает значные заведения 31,5% респондентов. Библиотеки, интернет для поиска информации никогда не используют 31,0%, раз в год – 15%, 1-2 раза в месяц – 12,3%, «постоянно» – 33,1%. Стадионы и спортзалы для просмотра зрелищ «никогда не посещают» – 26,5%, раз в год – 45,1%.

Таким образом, посещение конкурирующих заведений также не является препятствием для занятий спортом.

Рассмотрим, какую информацию о средствах повышений физической активности и путях их достижения можно получить из результатов анкетного опроса. Результаты представлены в таблице 12.

Таблица 12

Средства увеличения личной физической активности по мнению респондентов

Варианты ответов	Ответы		Предпочтения
	N	Популярность	
Реклама	9	1,7%	2,8%
Личный пример близких людей	75	14,0%	23,6%
Интересная программа занятий	79	14,8%	24,8%
Интересные состязания	64	12,0%	20,1%
Необычные виды спорта	71	13,3%	22,3%
Жесткая дисциплина	134	25,0%	42,1%
Зависимость зарплаты от здоровья	11	2,1%	3,5%
Надбавка к зарплате за занятия физкультурой	13	2,4%	4,1%
Наглядный пример последствий пренебрежения физкультурой	35	6,5%	11,0%
ухудшение здоровья	44	8,2%	13,8%
Всего	535	100,0%	168,2%

Если присмотреться к данным таблицы 12, то можно отметить, что в списке средств увеличения личной активности можно обнаружить зависимость от уровня неудовлетворенных потребностей. Для тех, у которых уровень потребностей базовый, в здоровье, характерно указание здоровья и связанных с ним индикаторов, для тех, для кого важно социальное удовлетворение, характерны такие вещи, как личный пример близких,

жесткая дисциплина. Для людей, занимающихся самоактуализацией, характерны такие вещи, как интересные состязания, интересная программа занятий и необычные виды спорта.

42% опрошенных (25% по популярности) указало, что для увеличения физической активности им нужна жесткая дисциплина. Это достаточно печальный результат, потому что получается, что люди либо не верят в свои силы, либо мало стимулированы. В любом случае, работа по повышению физической активности с таким контингентом дело непростое. На остальных приверженцев репрессивных мер и запугивания – таких как зависимость зарплаты от здоровья, наглядный пример отрицательных последствий – приходится 8,6% всех ответов.

Полезной информацией стоит считать то, что 23,6% (14% по популярности) опрошенных указало в качестве способа повышения своей физической активности личный пример близких людей. Это говорит о том, что повысить физическую активность можно за счет развития семейных занятий физкультурой.

Хорошие показатели представляют «интересная программа занятий» (14,8% по популярности), «интересные состязания» (12% по популярности), «необычные виды спорта» (13,3% по популярности), связанные с привлекательностью и зрелищностью.

Рекламу в качестве способа повышения физической активности респонденты не рассматривают как значимое средство повышения личной физической активности.

Гендерная зависимость для предпочтительных способов повышения физической активности выявляется далеко не во всех указанных способах. Отличие проходит по тем показателям, которые связаны с репрессиями и устрашениями. Жесткую дисциплину как метод повышения собственной физической активности предпочитают 56,3% опрошенных женщин против 32,6% мужчин. Показ отрицательных последствий небрежения физкультурой послужил бы стимулом к повышению физической активности для 18,8%

опрошенных женщин и 5,8% мужчин. Ухудшение здоровья стимулировало бы 21,1% женщин и 8,9% мужчин. Кроме того, мужчин больше привлекает зрелищность, интерес. Интересная программа занятий сподвигла бы на увеличение физической активности 31,1% мужчин и 15,% женщин. Интересные состязания привлекли бы к занятиям физкультурой 24,7% мужчин и 13,3% женщин. Необычные виды спорта привлекли бы 25,4% мужчин и 18% женщин.

Исходя из данных цифр можно предположить, что в занятиях женщины должны ценить аккуратность, дисциплинированность, точность, а мужчины нередко ценят дух свободы и авантюризма, заложенный в них природой.

Кроме опроса населения был проведен и экспертный опрос по данной проблеме. В качестве экспертов выступили инструкторы спортивных залов и учреждений, а также преподаватели. Всего было опрошено 10 экспертов, и их мнения по вопросам анкеты представлены ниже.

Экспертов спросили, что является стимулом к занятиям спортом для различных гендерных и возрастных категорий.

Эксперты считают, что для старших школьников-юношей стимулами являются: желание выделиться, спортивная фигура. Для старших школьниц они отмечают следующее: желание выделиться, стройная фигура.

Для студентов это здоровый образ жизни, спортивная фигура, самореализация. Для студенток в качестве стимулов преобладают: спортивная фигура, соревнования.

Для молодых мужчин (до 35): здоровье, соревнования, самореализация. Для молодых женщин (до 35): здоровье, спортивная фигура, самореализация.

Для мужчин среднего возраста (до 55) и женщин среднего возраста (до 50) стимулы не отличаются: здоровье, проведение свободного времени.

Для мужчин старше 55 и женщин старше 50 стимулы одинаковые: здоровье, проведение свободного времени.

Для пенсионеров и пенсионерок один и тот же стимул: лечебная физкультура.

Таким образом, налицо как гендерные, так и возрастные предпочтения, что должно быть учтено при организации занятий. Гендерные предпочтения с возрастом нивелируются, здоровье приобретает основную составляющую, поэтому групповые занятия для пожилых людей могут быть организованы без учета гендерного признака.

Кроме того, экспертов попросили оценить препятствия, которые существуют при занятиях физкультурой для разных возрастных и гендерных групп.

По мнению экспертов, старшим школьникам-юношам нередко мешает такая обостренная в юном возрасте эмоция, как стеснение, боязнь выглядеть смешно в случае неумения или незнания. Кроме того, мешает высокая загруженность в выпускном классе. Для старших школьниц эксперты выделяют те же причины, что и для старших школьников.

Препятствия для студентов и студенток, по мнению экспертов, одни и те же: подработка, необходимая многим для решения финансовых проблем, и отсутствие мотивации.

Молодым мужчинам и женщинам (до 35) мешают заниматься построение карьеры и отсутствие мотивации.

Мужчинам среднего возраста (до 55) и женщинам среднего возраста (до 50) мешают, прежде всего, ответственное отношение к работе, требующее больших трудозатрат, и отсутствие мотивации.

Мужчинам старше 55 и женщинам старше 50, а также пенсионерам и пенсионеркам мешает, прежде всего, отсутствие спортивных учреждений, направленных на конкретную целевую аудиторию.

Таким образом, эксперты считают, что зависимых от гендерных различий препятствий к повышению личной физической активности не существует. Кроме того, эксперты утверждают, что для продуктивного периода учебы и построения карьеры (со студенческой скамьи до 50-55 лет) ощущается нехватка мотивации для занятий физкультурой. Нужно отметить, что в данном вопросе результаты опроса респондентов не согласовываются с

мнением экспертов. Опрос респондентов показал наличие не менее 50% респондентов, тем или иным образом выражающих мотивацию в занятиях физкультурой. Но тем и отличается взгляд профессионала – он глубже самоощущения респондента. Вывод следующий: по мнению экспертов мотивация людей старше 50 и так неплохая, и это, прежде всего, поддержание здоровья, а вот с более молодыми нужно целенаправленно работать, чтобы они осознали мотивацию к повышению физической активности. На вопрос, какой способ организации занятий больше подходит различным категориям занимающихся физкультурой и спортом, эксперты высказали следующее мнение. Старшим школьникам и студентам наиболее подходят групповые занятия с обязательным участием в соревнованиях. Молодым (до 35) и людям среднего возраста (до 50) больше всего подходят групповые занятия и работа по индивидуальной программе. Надо отметить, что в этом эксперты полностью солидарны с респондентами. Людям старше 50 и пенсионерам эксперты рекомендуют групповые занятия.

На вопрос, что нужно сделать для привлечения людей в спортивные залы и другие спортивные учреждения эксперты указали, что самым действенным является хорошая репутация спортивного учреждения, распространяемая между людьми. Немаловажно также закладывание интереса к занятиям физической культурой еще в школе. Рекламу эксперты не считают действенным методом, и в этом они солидарны с респондентами.

Одним из важнейших способов повышения физической активности населения являются различные государственные программы, и прежде всего «Готов к труду и обороне» (ГТО). Эксперты положительно оценили вклад ГТО в увеличение физической активности населения. Тем не менее, эксперты затруднились указать, какие именно мероприятия ГТО учитывают мотивационные особенности возрастных групп населения. Мероприятия ГТО, по их мнению, направлены в основном на молодых людей.

С точки зрения экспертов для привлечения населения к участию в ГТО очень важны такие стимулы, как получение отличительных наград и

воспитание в обществе уважения к обладателям таких наград. Не будет лишним и объяснение благотворного влияния на общее физическое состояния организма при участии в программе ГТО.

По мнению экспертов спортивные залы и клубы в увеличении физической активности населения дают сопоставимый эффект с программой ГТО. Более того, для организации своей работы спортивные залы и клубы не просят материальной помощи государства, а программа ГТО требует значительных издержек из казны. Таким образом, работа спортивных залов и клубов должна всячески поощряться.

Посещение населением спортивных залов и иных коммерческих спортивных учреждений выгодно для программы ГТО, так как посетители спортивных учреждений немало вкладывают в успешное выполнение программы. С другой стороны, по мнению экспертов, программа ГТО никак не сказывается на посещении населением спортивных залов и учреждений.

По мнению экспертов возрастная группа старше 45 лет не охвачена ни государственными программами, ни целевыми спортивными мероприятиями. А ведь с учетом постарения населения государству было бы выгодно, если население долго сохраняло хорошую физическую форму и меньше болело. Тогда бы было оправдано и увеличение пенсионного возраста, и подорожание лекарств. Да и в работе опыт бы сочетался с энергией, что давало бы плоды в увеличении эффективности и производительности труда.

По мнению экспертов спортивных учреждений для лиц старшего возраста в Белгороде недостаточно. Таким образом, можно сделать вывод, что для общего повышения физической активности населения нужно увеличить работу со старшей возрастной группой.

Единственной попыткой увеличить физическую активность населения старшего возраста является включение Приказом Минтруда России от 16. июня 2014 № 375н в Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков, указанных в ст. 226 ТК РФ,

мероприятия, направленные на развитие физической культуры и спорта в трудовых коллективах, в том числе компенсацию работникам оплаты занятий спортом в клубах и секциях и ряда прочих мероприятий спортивного характера. Правда, обязательность этих оплат ограничивается 0,2% стоимости затрат на производство, причем сумма эта тратится на все мероприятия по охране труда, к которым относится и физкультура.

Если говорить о социальной доступности спортивных залов и учреждений, то с точки зрения экспертов в Белгороде не хватает спортивных учреждений для населения с доходом менее 20 тыс. рублей в месяц, которые составляют значительную часть общего населения области. Поэтому, если говорить об увеличении физической активности населения нужно подумать об увеличении уровня доступности занятий спортом хотя бы для молодых людей из малообеспеченных семей.

Вероятно, имея ввиду, прежде всего это, эксперты посоветовали для увеличения физической активности населения увеличить постройки открытых площадок для занятий спортом и продолжить популяризацию здорового образа жизни.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

1) Анализ результатов анкетирования респондентов подтверждает гипотезу исследования о наличии разнообразных мотивов и интересов различных категорий респондентов при занятиях физической культурой, а также препятствий в достижении повышения физической активности.

2) Анализ результатов анкетирования экспертов соответствует выводам анализа анкетирования респондентов. Кроме того эксперты высказывают ряд предложений по улучшению доступности спортивных учреждений и развития государственных программ массового спорта.

3) На основании полученных результатов будут предложены пути и средства увеличения физической активности населения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исследования, проведенные в нашей стране, показывают, что довольно значительная часть населения остается не приобщенной к активным занятиям физкультурой и спортом, что подтверждает актуальность проведенного исследования.

Теоретическое изучение проблем повышения физической активности населения выявляет следующее:

1) Задача повышения физической активности населения тесно связана со структурой мотивов, доминирующих потребностей и интересов у занимающихся физической культурой;

2) как показывает изучение мотивов, доминирующих потребностей и интересов к занятиям спортом, социокультурное влияние физической культуры не ограничивается только здоровьем, а целым комплексом ценностей, увязываемых с понятием «физической культуры»;

3) правильный учет указанных выше мотивов, доминирующих потребностей и интересов может привести к повышению физической активности населения;

4) правильный учет указанных выше мотивов и интересов может способствовать выполнению различных государственных программ по развитию массового спорта.

Гипотеза исследования состояла в наличии разнообразных мотивов и интересов различных категорий респондентов при занятиях физической культурой, на основании которых можно предложить способы и средства увеличения физической активности. Предполагалось, что структура потребностей выглядит следующим образом: потребности, связанные со здоровьем, потребности связанные с социализацией (самочувствие, общение), потребности в самоактуализации (личностном росте). Еще одной нашей гипотезой являлась зависимость физической активности от уровня доступности спортивных учреждений и спортивных мероприятий.

Для подтверждения гипотез было проведено два анкетных опроса. В одном из них приняло участие 400 респондентов, отобранных методом стихийной выборки из числа посетителей спортивных залов и спортивных учреждений Белгорода, в другом приняло участие 10 экспертов из числа инструкторов спортивных залов и клубов, а также преподавателей физкультуры учебных заведений Белгорода.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1) Существование сложной системы потребностей, мотивов и интересов для занятий физкультурой и спортом подтвердилось. Используемая на сегодняшний день практика мотивирования населения на занятия физкультурой пропагандой здорового образа жизни уже не способна привести к увеличению физической активности населения, так как понимание и осведомленность зависимости здоровья от занятий физкультурой высоки, и сделать это понимание еще более высоким уже трудно.

2) Для привлечения населения к физической активности следует использовать социальные мотивы, связанные с общением и уважением, и мотивы самоактуализации, такие как развитие силы воли, интеллекта, соревновательного духа, улучшение внешнего вида. Предлагается государственным и общественным организациям, занятым работой с молодежью, использовать социальную рекламу, основанную на потребностях в позитивном общении и уважении. Например, темой рекламы может быть «спорт развивает командный дух, который поможет тебе и твоему бизнесу», «спорт помогает найти настоящих друзей», «честные соревнования и взаимопомощь в спорте – честная конкуренция и взаимопомощь в бизнесе», «всей семьей в спортзал – всей семьей в к успеху». Темами рекламы самоактуализации могут быть «прошло время умных слабаков», «твой личный успех может начаться только в спортзале».

Коммерческим спортивным залам и учреждениям также рекомендуется строить рекламу своей деятельности на этих принципах.

3) Так как в результате исследования было установлено, что около четверти респондентов жалуется на нехватку времени без указания причин этой нехватки. Исследование показало, что у большинства респондентов нет серьезных увлечений, на которые они тратят большое количество времени. Следовательно, нехватка времени нередко определена неорганизованностью. Нужно попытаться сделать так, чтобы время на отдых было потрачено на занятия спортом. В данном случае государственным и общественным органам, занятым работой с молодежью, нужно проводить социальную рекламу, направленную на воспитание информации о том, что «только спорт способен научить правильно организовывать время», «только спорт способен дать тот стиль жизни, в котором все успеваешь».

4) По результатам исследования установлено, что самыми популярными видами спорта среди респондентов являются тренажеры, легкая атлетика, спортивные игры, плавание. Этими же видами спорта респонденты хотят заниматься в дальнейшем. Нужно отметить тот факт, что 44% женщин утверждают, что хотели бы заниматься гимнастикой того или иного рода. Таким образом, при создании новых спортивных учреждений или модернизации или рекламе существующих полезно учитывать информацию о предпочтениях населения.

5) По мнению экспертов посещение коммерческих спортивных залов и учреждений способствует выполнению программы ГТО. Для популяризации программы ГТО, по мнению экспертов, нужно повысить общественную значимость и ценность медалей ГТО.

6) В Белгороде недостаточно спортивных учреждений, направленных на занятия людей старшего возраста. Было бы полезно проводить занятия для пенсионеров по льготным ценам, с компенсацией разнице в цене за счет государственных организаций, занимающихся физической работой. Это очень актуально в связи с планируемым

повышением пенсионного возраста, так как предполагает одновременное более длительное поддержание уровня трудоспособности людей старшего возраста.

7) В Белгороде недостаточно спортивных залов и учреждений, доступных для людей с уровнем доходов менее 20 тыс. в месяц. В связи с этим рекомендуется государственным органам провести постройку открытых физкультурных площадок в тех районах города, где наблюдается их недостаток. Хорошо бы также построить такие площадки в пригородах, тогда уменьшится необходимость жителям пригородов посещать для занятий спортом город.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Текст] // Российская газета. – 2007. – 8 дек.
2. Указ президента Российской Федерации № 540 от 11 июня 2014 г. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Текст] // Российская газета. – 2014. – 18 июня.
3. О внесении изменения в Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков: приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 16 июня 2014 г. № 375н [Текст] // Российская газета. – 2014. – 27 июня.
4. О преподавании физической культуры в общеобразовательном учреждении: Письмо департамента общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации от 14. Июня 1990 № 717/11-12 [Текст] // Народное образование. – 2000. – № 3. – С. 91-373.
5. Акопян, С. С. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое состояние мужского населения Армении [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С. С. Акопян; Российская государственная академия физической культуры. – М., 1995. – 15 с.
6. Аристова, Л. В. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта [Текст] / Л. В. Аристова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 2-8.
7. Асмолова, Л. А. Спортизированное физическое воспитание – инновационное направление в системе физической культуры студентов [Электронный ресурс] / Л. А. Пикалова // Режим доступа к изд.: [http://www.rusnauka.com/12\\_EN\\_2008/Sport/31015.doc.htm](http://www.rusnauka.com/12_EN_2008/Sport/31015.doc.htm). – Систем требования: IBM PC, Internet Explorer.
8. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека [Текст] / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев, 1987. – 223 с.
9. Бауэр, В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России [Текст] / В. Г. Бауэр // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 50-56.

10. Белорусова, В. В. Воспитание в спорте [Текст] / В. В. Белорусова. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 117 с.
11. Борисова, И. А. Жизнь без стресса [Электронный ресурс] / И. А. Борисова // Режим доступа к изд. : [http://minzdrav.gov.by/ru/static/kultura\\_zdorovia/profilaktike\\_stressov/jizn\\_bez\\_stressa](http://minzdrav.gov.by/ru/static/kultura_zdorovia/profilaktike_stressov/jizn_bez_stressa). – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
12. Виноградов, П. А. Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Часть I [Текст] / П. А. Виноградов. – Челябинск : УрГАФК, 2005. – 289 с.
13. Гаськов, А. В. Исследование влияния физического воспитания на здоровье и уровень заболеваемости детей 3-10 лет [Текст] / А. В. Гаськов, А. Е. Павлов, В. И. Марковец и др. – Краснодар : ГИФК, 1999. – 44 с.
14. Григорьева, Л. П. Роль перцептивного обучения и преодоление последствий длительной депривации у детей с низким зрением [Текст] / Л. П. Григорьева // Физиология человека. – 2006. – № 5. – С. 85.
15. Горшков, В. Е. Управление физической культурой и спортом в современных условиях [Текст] / В. Е. Горшков, В. А. Какузин, А. В. Починкин. – Малаховка : МОГИФК, 2006. – 68 с.
16. Гончаров, В. Д. Человек в мире спорта : Психология и социология образования [Текст] / В. Д. Гончаров. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 344 с.
17. Гостев, Р. Г. Государственное регулирование развития сети физкультурно-спортивных сооружений [Текст] / Р. Г. Гостев // Спортивная отрасль России. – № 2. – С. 146-149.
18. Гуськов, С. И. Профессиональный спорт и российская действительность. Физическая культура и спорт в Российской Федерации [Текст] / С. И. Гуськов. – М. : Импульс-Принт, 2003. – 285 с.
19. Гуськов, С. И. Спортивный маркетинг [Текст] / С. И. Гуськов. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
20. Дивина, Г. В. Усиление роли буржуазного государства в управлении «массовым спортом» на современном этапе [Текст] / Г. В. Дивина. // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 12-14.
21. Динамика состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности студентов за годы обучения в вузе : тез.

докл. Всеросс. науч.-практич. конф., г. Москва, 15-17 апреля 2002 г. [Текст] / К. Г. Махмудов, Г. М. Омочев. – М., 2002. – 35 с.

22. Дедурин, Г. Г. История. Обществознание [Текст] / Г. Г. Дедурин. – М. : Эксмо, 2015. – 96 с.

23. Джуваев, Ю. А. Физическая рекреация по месту жительства детей старшего школьного возраста [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. А. Джуваев ; Кубанская государственная академия физической культуры. – Краснодар, 1990. – 23 с.

24. Драккер, П. Ф. Управление, нацеленное на результаты [Текст] / П. Ф. Драккер. – М. : Технологическая школа бизнеса, 2003. – 191 с.

25. Жолдак, В. И. Основы менеджмента спорта [Текст] / В. И. Жолдак, В. Н. Зуев. – Тюмень : Вектор Бук, 2003. – 419 с.

26. Жолдак В. И. Основы менеджмента в спорте и туризме : Учебник для образовательных учреждений [Текст] / В. И. Жолдак. – М. : Современный спорт, 2003. – 240 с.

27. Жолдак, В. И. Управление в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В. И. Жолдак; В. Н. Зуев. – Тюмень : Вектор Бук, 2002. – 245 с.

28. Залетаев, И. П. Физическая культура [Текст] / И. П. Залетаев, В. П. Шеянов, Б. И. Загорский и др. – М. : Высшая школа, 2004. – 395 с.

29. Золотов, М. И. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта : учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений [Текст] / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов. – М. : Академия, 2006. – 432 с.

30. Левшина, Л. Н. Социальная ориентация студенческой молодежи на физическую деятельность [Текст] : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Л. Н. Левшина ; Белорусский государственный университет. – Минск, 1991. – 18 с.

31. Кардялис, К. К. Педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук / К. К. Кардялис ; ГЦОЛИФК. – М., 2002. – 21 с.

32. Камалетдинов, В. Г. Физкультурно-спортивное движение : управление, пути совершенствования [Текст] / В. Г. Камалетдинов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 4. – С. 19-21.

33. Кикотя, В. Я. Физическая культура и физическая подготовка [Текст] / В. Я. Кикотя. – М. : Юнити, 2012. – 431 с.
34. Ковалев, Н. К. О разработке системы оценки физической подготовленности студентов МГУ [Текст] / Н. К. Ковалев // Проблемы физического воспитания молодежи. – 1993. – № 7. – С. 63-65.
35. Кожухова, Н. Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях : Учебное пособие [Текст] / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Самодурова. – М. : Академия, 2002. – 320 с.
36. Костюков, В. В. Теория и методика спортивных игр при организации физической активности людей различного возраста [Текст] : автореф. дис. ... докт. пед. наук / В. В. Костюков. ; РГАФК. – М., 1993. – 52 с.
37. Краснов В. М. Новое в организации и управлении развитием физической культуры и спорта в Чувашской Республике [Текст] / В. М. Краснов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 10. – С. 57-60.
38. Кузьмин, В. А. Должные формы физической подготовленности юношей 9-10 классов общеобразовательной школы [Текст] / В. А. Кузьмин, Л. И. Рабушина // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 63.
39. Лаггао, С. Э. А. Повышение двигательной активности населения Сьерра-Леоне [Текст] : дисс. ... канд. пед. наук / С. Э. А. Лаггао. – Краснодар, 2013. – 202 с.
40. Леонтьев, А. Н. Психологическая характеристика деятельности. Философия психологии : из научного наследия [Текст] / А. Н. Леонтьев ; под ред. А. А. Леонтьева, Д. А. Леонтьева. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1994. – 246 – с.
41. Лотоненко, А. В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребности в физической культуре [Текст] : дис. ... докт. пед. наук / А. В. Лотоненко. – Воронеж, 1998. – 360 с.
42. Лубышева, Л. И. Социология физической культуры и спорта : учебное пособие [Текст] / Л. И. Лубышева. – М. : Академия, 2010. – 272 с.
43. Маслоу, А. Мотивация и личность (перевод А. М. Татлыбаевой) [Текст] / А. Маслоу. – Киев : PSYLIB, 2004. – 256 с.

44. Мелентьева, Н. Н. Вовлеченность работающего населения в физкультурно-оздоровительную деятельность (на примере вологодского вагоноремонтного завода) [Текст] / Н. Н. Мелентьева // Психология и педагогика : методика и проблемы практического применения. – 2010. – № 17. – С. 67-71.

45. Назаренко, В. С. Комплексное применение средств физической культуры с целью улучшения состояния здоровья и повышения работоспособности инженерно-технических работников электросварочного производства (пожилой возраст) [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / В. С. Назаренко. ; Государственный институт физической культуры. – Киев, 2006. – 24 с.

46. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства [Текст] / А. А. Новиков. – М. : Советский спорт, 2012. – 254 с.

47. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта [Текст] : документы и материалы (1999-2004 г.) / сост. П. А. Рожков, П. А. Виноградов, В. П. Моченов. – М., 2004. – 1275 с.

48. Оганов, Р. Руководство по медицинской профилактике [Текст] / под ред. Р. Оганов, Р. Хальфин. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 342 с.

49. Оленина, Г. В. Пространственно-временной континуум досуга и развитие личности в зарубежной науке : теоретико-методологический анализ [Текст] / Г. В. Оленина // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – № 6 – С. 78-82.

50. Орлова, О. И. Релаксация как социально-технологическая функция современной культуры [Текст] : дис. ... канд. социол. наук / О. И. Орлова. – Запорожье, 2007. – 381 с.

51. Определение потребности [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд. : <http://abc.informbureau.com/html/iiodaaiinou.html>. – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

52. Портал ВФСК ГТО [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд. : <http://www.gto.ru/history> – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

53. Потребности и мотивы [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд. : <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/potrebnosti-i-motivy.html>. – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

54. Самсоненко, И. В. Повышение качества жизни студентов с использованием атлетической гимнастики и информационных технологий [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / И. В. Самсоненко ; Дальневост. гос. акад. физ. культуры. – Хабаровск, 2011. – 24 с.

55. Сафонова, Ж. Б. Методические принципы лечебной физкультуры для больных в постинфарктном периоде в условиях поликлиники [Текст] / Ж. Б. Сафонова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 1998. – № 4. – С. 15-19.

56. Соотношение управляющих воздействий по развитию массового спорта и спорта высших достижений в деятельности руководящих физкультурных органов различных уровней : тез. докл. респуб. науч.-практ. конф., г. Минск, 8-9 апреля 1983 г. [Текст] / О. Н. Жданова. – Минск, 1983. – 63 с.

57. Социальные программы [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд. : <http://psyera.ru/socialnye-programmy-1908.htm>. – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

58. Статья «Средство» [Электронный ресурс] // Режим доступа к изд. : <http://tolkslovar.ru/s11291.html> – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

59. Столяров, В. И. Физкультурно-спортивная работа с населением на пороге XXI столетия: проблемы и пути их решения [Текст] / В. И. Столяров, Н. В. Кудрявцева // Спорт, духовные ценности, культура. – 1997. – № 9. – С. 94-216.

60. Хуснутдинов, К. С. Массовый спорт в Российской Федерации как объект социального регулирования: на примере взаимодействия органов государственного управления и общественных организаций спортивной направленности [Текст] : автореф. дис. ... канд. социол. наук / К. С. Хуснутдинов ; Казанский государственный технологический университет. – Казань, 2004. – 19 с.

## **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Основные понятия, показатели и индикаторы, предназначенные для исследования методом анкетного опроса посетителей спортивных залов и спортивных учреждений**

Понятия	Показатели	Индикаторы	Вопрос в анкете
Потребности, мотивы	Здоровье	Наличие проблем со здоровьем	Имеются ли хронические заболевания. Сколько заболеваний? Сколько раз вы болели простудными заболеваниями в течение года?
		Желание поддержать и улучшить здоровье	Считаете ли вы, что для сохранения здоровья — желательно заниматься физкультурой, — обязательно заниматься физкультурой.  Являются ли целями ваших занятий физкультурой — сохранить и укрепить здоровье — поддерживать на достаточно высоком уровне (улучшить) свою общую физическую подготовку
	Уважение и социализация	Наличие друзей для занятий спортом	Укажите, нужны ли вам друзья для совместных занятий спортом. Является ли целью занятий более близкое общение с друзьями.
		Удовлетворение общением, релаксация, рекреация	Как часто вы испытываете удовлетворения от общения с людьми во время занятий физической культурой Являются ли целями ваших занятий физкультурой: — Отдых, развлечение, — Желание сделать жизнь разнообразнее.
		Положительные эмоции	Как часто вы испытываете положительные эмоции, улучшение настроения, эмоциональный подъем от занятий спортом

	Самоактуализация	Личностные улучшения	<p>Являются ли целями ваших занятий физкультурой:</p> <p>развить свой интеллект, расширить кругозор, знания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— получать эстетическое удовольствие от своих движений</li> <li>— улучшить своё телосложение, фигуру, осанку</li> </ul>
		Развитие волевых качеств	<p>Являются ли целями ваших занятий физкультурой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— достигнуть более высоких спортивных результатов</li> <li>— испытать радость победы над соперником</li> </ul> <p>Сколько раз Вы подтягиваетесь на перекладине или отжимаетесь от пола в упоре лежа</p>
Интересы и склонности	в предпочтениях в содержании	Виды спорта	<p>Каким видом спорта или группой физических упражнений Вы занимаетесь?</p> <p>Каким видом спорта или группой физических упражнений Вы бы хотели заниматься</p>
	Общий интерес к физкультуре	Интерес к физкультуре	<p>Занимаетесь ли Вы в свободное время физическими упражнениями или спортом?</p> <p>Сколько лет вы занимаетесь физической культурой?</p> <p>Достаточна ли ваша физическая активность?</p> <p>Сколько раз Вы подтягиваетесь на перекладине или отжимаетесь от пола в упоре лежа</p> <p>Как часто Вы посещаете?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Театр, кино, концерты</li> <li>— Рестораны, кафе, бары</li> <li>— Стадионы, спортзалы для занятий спортом</li> <li>— Библиотеки, компьютерный зал, интернет</li> <li>— Стадионы и спортзалы для просмотра соревнований</li> </ul>

	Предпочтения в организации занятий	Организация и способы проведения занятий	Как часто вы занимаетесь физической культурой? Какова в среднем продолжительность одного Вашего занятия Какое место для занятий физическими упражнениями или спортом Вам наиболее предпочтительно
Препятствия	Доступность	Место проживания	Укажите место проживания
		Условия	Укажите, есть ли подходящие условия для занятий спортом. Мешает ли высокая занятость или иные факторы. Мешает ли плохое здоровье.
	Личная неорганизованность	Требование стимулов	Укажите, ограничивают ли вашу физическую активность — отсутствие желания, — друзей для совместных занятий спортом
		Указание на необходимость принуждения, репрессий, устрашения	Укажите, будет ли стимулировать вашу физическую активность — Жесткая дисциплина, — Зависимость зарплаты от состояния здоровья, — Наглядный показ отрицательных изменений в состоянии здоровья человека.
	Сенситивность, психологическая неустойчивость	Отрицательные эмоции	Укажите, как часто после или во время занятий спортом вы испытываете: — отрицательные эмоции, — усталость, подавленность
	Низкая мотивированность	Удовлетворенность физической активностью	Достаточна ли Ваша физическая активность в свободное от работы время?
Отсутствие представлений о способах улучшения физической активности		Если Ваша физическая активность недостаточна, что могло бы способствовать ее увеличению Является ли плохое здоровье причиной вашей недостаточной физической активности	

		<p>Указание нежелания, пассивности, неуверенности в необходимости</p>	<p>Какова роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— надо вообще избегать занятий физкультурой</li> <li>— физкультура не обязательна, надо просто вести активный образ жизни</li> <li>— желательно заниматься физкультурой, но можно обойтись и без неё</li> </ul> <p><u>Сколько примерно времени в неделю Вы тратите на:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры на компьютере,</li> <li>2. Просмотр телепередач,</li> <li>3. Послушивание магнитофона, радио;</li> <li>4. Чтение художественной литературы</li> <li>5. Чтение газет, журналов.</li> </ol> <p>Как часто Вы посещаете? (отметьте в каждой строке)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Театр, кино, концерты;</li> <li>2. Рестораны, кафе, бары;</li> <li>3. Стадионы, спортзалы для занятий спортом;</li> <li>4. Библиотеки, компьютерный зал, интернет;</li> <li>5. Стадионы и спортзалы для зрелищ.</li> </ol>
Средства	Способы организации	<p>Учет существующих привычек</p>	<p>Как часто вы занимаетесь физической культурой?</p> <p>Какова в среднем продолжительность <i>одного</i> Вашего занятия</p> <p>Какое место для занятий физическими упражнениями или спортом Вам наиболее пред почтительно?</p> <p>В какое время дня Вы предпочитаете заниматься физическими упражнениями или спортом?</p> <p>Каким видом спорта или группой физических упражнений Вы бы хотели заниматься в свободное от работы время</p>
		Организация	<p>Какую организацию занятий физическими упражнениями или спортом Вы предпочитаете</p>

	Учет мотивов и интересов	Учет гендерных и групповых особенностей	Ваш возраст? Ваш пол? Место проживания? Где вы учитесь?
Пути достижения	Просветительская и пропагандистская работа	Указание на необходимость информации	Укажите, будет ли стимулировать вашу физическую активность <ul style="list-style-type: none"> <li>— Наглядный показ отрицательных изменений в состоянии здоровья человека</li> <li>— ежедневная реклама по телевизору</li> <li>— личный пример близких мне людей</li> </ul>
		Привлекательность, зрелищность	Укажите, будет ли стимулировать вашу физическую активность <ul style="list-style-type: none"> <li>— разнообразная, интересная программа занятий по физической культуре</li> <li>— интересные состязания</li> <li>— необычные виды спорта</li> </ul>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Основные понятия, показатели и индикаторы, предназначенные для  
анкетного опроса экспертов**

Понятия	Показатели	Индикаторы	Вопрос в анкете
Потребности, мотивы	Здоровье и безопасность	Наличие проблем со здоровьем. Желание поддержать и улучшить здоровье.	В чем, по вашему опыту, привлекательность занятий спортом для разных возрастных и гендерных категорий занимающихся
	Уважение и социализация	Наличие друзей для занятий спортом. Удовлетворение общением.	
	Самоактуализация	Положительные эмоции. Личностные улучшения. Развитие волевых качеств.	
Препятствия	Доступность Личная неорганизованность	Условия, стоимость, указание отсутствия желаний, друзей для совместных занятий, указание на необходимость принуждения, репрессий, утрашения,	Что, исходя из вашего опыта общения, мешает заниматься спортом различным возрастным и гендерным группам Достаточно ли спортивных учреждений в Белгороде для лиц с разным уровнем доходов? Достаточно ли спортивных сооружений в Белгороде для людей старше 45 лет?

	Личная неорганизованность, Сенситивность, психологическая неустойчивость	отрицательные эмоции, удовлетворенность своей физической активностью и другие указанные экспертами индикаторы	
Средства	Низкая мотивированность	Учет мотивов и интересов	<p>Как вы считаете, что нужно предпринять для повышения двигательной активности населения за счет мотивированности?</p> <p>Для привлечения людей в спортклубы, спортзалы нужно воспитывать уважительное отношение к физкультуре еще в школе?</p>
		Организация	<p>Как вы считаете, какой способ организации занятий больше подходит различным возрастным и гендерным группам?</p> <p>Достаточно ли спортивных учреждений для лиц старшего возраста в Белгороде?</p> <p>Достаточно ли спортивных учреждений в Белгороде для лиц с разным уровнем доходов?</p>

Пути достижения	и Просветительская и пропагандистская работа	Указание на необходимость информации, привлекательность, зрелищность	<p>Что нужно сделать для привлечения людей в спортклубы, спортзалы</p> <p>а. реклама</p> <p>б. лучшая реклама – качество (сарафанное радио)</p> <p>с. пропагандистская работа в школах и вузах, крупных предприятиях</p> <p>Как вы считаете, что нужно предпринять для повышения двигательной активности населения?</p>
	Организация программы и мероприятий	Учет мотиваций и интересов	<p>Какие мотивы занятий физкультурой можно использовать для выполнения государственной программы ГТО?</p> <p>Какие из перечисленных ниже мероприятий 2015 года по развитию ГТО в РФ учитывают мотивационные особенности населения</p>
		Общая эффективность	<p>Способствуют ли правительственные программы, такие как ГТО, увеличению посетителей спортивных учреждений Белгорода и способствуют ли спортивные учреждения Белгорода выполнению ГТО?</p> <p>Как вы считаете, правительственные программы, такие как ГТО, по сравнению со спортклубами, тренажерными и спортзалами</p> <p>а. Превосходят последние по увеличению двигательной активности населения</p> <p>б. Не превосходят по увеличению двигательной активности населения</p> <p>с. Дают сопоставимый эффект, только спортклубы не просят у государства денег</p> <p>д. У ГТО и спортучреждений разные цели</p>

	Увеличение доступности	Количество спорт учреждений, стоимость	Достаточно ли спортивных учреждений в Белгороде для лиц с разным уровнем доходов? Достаточно ли спортивных сооружений в Белгороде для людей старше 45 лет?
--	---------------------------	--	--

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3.****Анкета для опроса респондентов**

*Уважаемый участник опроса! Кафедра социологии и организации работы с молодежью НИУ «БелГУ» проводит социологическое исследование с целью анализа путей и средства повышения физической активности населения. Перед ответом на вопросы внимательно прочитайте все предлагаемые варианты ответов, затем выберите те, которые отвечают Вашему мнению, и укажите их.*

1. Имеются ли у Вас хронические заболевания и сколько?
  - нет
  - да:
    - 1
    - более 1
2. Сколько раз Вы болели в течение прошедшего года?
  - 1
  - 2-3
  - 4-5
  - более 5
3. Сколько раз Вы болели простудными заболеваниями в течение прошедшего года?
  - не болел(а)
  - 1
  - 2-3
  - 4-5
  - более 5 •
4. Занимаетесь ли Вы в свободное время физическими упражнениями или спортом?
  - да

- иногда
  - нет
5. Достаточно ли Ваша физическая активность в свободное от работы время?
- нет
  - скорее всего нет
  - скорее всего да
  - да
6. Какие причины ограничивают Вашу физическую активность?
- нет ограничений, занимаюсь сколько хочу
  - нет желания, интереса
  - собственная пассивность
  - не хватает свободного времени
  - неумение организовать своё свободное время
  - нет уверенности в необходимости занятий
  - нет подходящих условий для занятий спортом
  - нет друзей для совместных занятий
  - учусь (работаю) дополнительно
  - сильное утомление после учёбы или работы
  - не позволяет здоровье
7. Если Ваша физическая активность недостаточна, то что могло бы способствовать ее увеличению?
- ежедневная реклама по телевизору
  - личный пример близких мне людей
  - разнообразная, интересная программа занятий по физической культуре
  - интересные состязания
  - необычные виды спорта

- жёсткая дисциплина, заставляющая меня регулярно заниматься
- введение по стране материальной зависимости
- от здоровья работника (надбавка к зарплате за занятия физической культурой)
- наглядный показ отрицательных изменений в здоровье человека и методика физической культуры устранившая
- резкое ухудшение своего здоровья

8. Сколько лет Вы регулярно занимаетесь физическими упражнениями или спортом?

- менее 1 года
- 1-4 года
- 5-10 лет
- более 10 лет

9. Каким видом спорта или группой физических упражнений Вы занимаетесь?

- легкая атлетика
- стрельба
- гимнастика
- шейпинг
- спортивные игры
- ОФП
- плавание
- тренажеры
- единоборства

10. Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями или спортом?

- практически никогда

- 1-2 раза в месяц, а иногда ещё реже
- 1 -2 раза в неделю
- 3-4 раза в неделю
- ежедневно или почти ежедневно

11. Какова в среднем продолжительность *одного* Вашего занятия?

- близка к нулю
- до 30 мин.
- 30-60 мин.
- 1-2 часа
- более 2 часов

12. Как часто в ходе Ваших занятий физкультурой (спортом) вы испытываете

           перечисленные ниже чувства и переживания? (отметить в каждой строке)

ЧУВСТВА И ПЕРЕЖИВАНИЯ	никогда	иногда	обычно	часто	всегда
1.Отрицательные эмоции					
2.Усталость, подавленность					
3.Удовлетворение от общения с другими людьми					
4.Положительные эмоции					
5.Эмоциональный подъем, улучшение настроения					

13. Отметьте те цели, которые имеют важное значение для вас в ходе занятий физическими упражнениями или спортом.

- отдохнуть, развлечься
- более близкое общение с друзьями
- сделать свою жизнь разнообразнее
- развить свой интеллект, расширить кругозор, знания
- сохранить и укрепить здоровье

- поддерживать на достаточно высоком уровне (улучшить) свою общую физическую подготовку
- получать эстетическое удовольствие от своих движений
- улучшить своё телосложение, фигуру, осанку
- достигнуть более высоких спортивных результатов
- испытать радость победы над соперником

14. Как вы оцениваете роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья?

- надо вообще избегать занятий физкультурой
- физкультура не обязательна, надо просто вести активный образ жизни
- желательно заниматься физкультурой, но можно обойтись и без неё
- желательно заниматься физкультурой
- чтобы сохранить и укрепить здоровье, надо обязательно заниматься физкультурой

15. Какую организацию занятий физическими упражнениями или спортом Вы предпочитаете?

- индивидуальную
- малой группой без руководителя
- группой 10-15 человек без руководителя
- малой группой с руководителем
- группой 10-15 человек с руководителем

16. Какое место для занятий физическими упражнениями или спортом Вам наиболее предпочтительно?

- квартира, дом
- площадка во дворе дома

- спортивный зал школы, колледжа, института и т.п.
- спортивный зал (коммерческий)
- стадион
- парк, сквер
- улица
- пляж

17. В какое время дня Вы предпочитаете заниматься физическими упражнениями или спортом?

- утром
- днем
- вечером

18. Сколько раз Вы подтягиваетесь на перекладине \_\_\_\_\_ или отжимаетесь от пола в упоре лежа (подчеркните нужное)\_\_\_\_\_?

19. Сколько примерно времени в неделю Вы тратите на: (отметьте в каждой строке)

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в часах)	до 1	1-2	2-4	4-6	более 6
1. Игры на компьютере	<input type="checkbox"/>				
2. Просмотр телепередач	<input type="checkbox"/>				
3. Послушивание магнитофона, радио	<input type="checkbox"/>				
4. Чтение художественной литературы	<input type="checkbox"/>				
5. Чтение газет, журналов, специальной литературы	<input type="checkbox"/>				

**20. Каким видом спорта или группой физических упражнений Вы бы хотели заниматься в свободное от работы время?**

- легкая атлетика
- стрельба
- Гимнастика
- шейпинг
- спортивные игры
- ОФП
- Плавание
- тренажеры
- единоборства

**21. Как часто Вы посещаете? (отметьте в каждой строке)**

Учреждения	никогда	1 раз в году	1-2 раза в месяц	1 раз в неделю	постоянно
Театр, кино, концерты					
Рестораны, кафе, бары					
Стадионы, спортзалы для занятий спортом					
Библиотеки, компьютерный зал, интернет					
Стадионы и спортзалы для просмотра зрелищ					

22. Ваш пол?

- мужской

- женский
23. Сколько Вам лет? \_\_\_\_\_
24. Какой у Вас рост? \_\_\_\_\_
25. Какой у Вас вес? \_\_\_\_\_
26. Где Вы проживаете?
- Город
  - ПГТ
  - село
  - поселок
27. Вы учитесь или работаете?
- учусь
  - работаю
28. Если Вы учитесь, укажите где?
- школа (лицей)
  - гимназия
  - колледж
  - институт
  - университет
29. Если Вы работаете, укажите свою профессию.

**Спасибо, за ответы!**

**Анкета для экспертов**

Уважаемые участники опроса! Кафедра социологии и организации работы с молодежью НИУ «БелГУ» проводит социологическое исследование с целью определения путей повышения физической активности населения.

Ответьте, пожалуйста, на предложенные вопросы.

- 2) В чем, по вашему опыту, привлекательность занятий спортом для разных категорий (укажите не более двух основных причин для каждой категории)

Старших школьников-юношей

---

Старших школьниц

---

Студентов

---

Студенток

---

Молодых мужчин (до 35) \_\_\_\_\_

---

Молодых женщин (до 35)

---

Мужчин среднего возраста (до 55)

---

Женщин среднего возраста (до 50)

---

Мужчин старше 55 \_\_\_\_\_

---

Женщин старше 50

---

---

Пенсионеров \_\_\_\_\_

Пенсионерок \_\_\_\_\_

3) Что, исходя из вашего опыта общения, мешает заниматься спортом

Старшим школьникам-юношам

Старшим школьницам \_\_\_\_\_

Студентам \_\_\_\_\_

Студенткам \_\_\_\_\_

Молодым мужчинам (до 35) \_\_\_\_\_

Молодым женщинам (до 35) \_\_\_\_\_

Мужчинам среднего возраста (до 55) \_\_\_\_\_

Женщинам среднего возраста (до 50) \_\_\_\_\_

Мужчинам старше 55 \_\_\_\_\_

Женщинам старше 50 \_\_\_\_\_

Пенсионерам \_\_\_\_\_

Пенсионеркам \_\_\_\_\_

4) Как вы считаете, какой способ организации занятий больше подходит

Старшим школьникам-\_\_\_\_\_

Студентам \_\_\_\_\_

Молодым (до 35) \_\_\_\_\_

Людям среднего возраста (до 50) \_\_\_\_\_

Людям старше 50 \_\_\_\_\_

---

Пенсионерам

---

- 5) Что нужно сделать для привлечения людей в спортклубы, спортзалы (укажите не более двух самых важных методов)
- a. реклама
  - b. лучшая реклама – качество (сарафанное радио)
  - c. пропагандистская работа в школах и вузах, крупных предприятиях
  - d. снижение цен
  - e. воспитание в школе правильного отношения к физической культуре
  - f. иное \_\_\_\_\_
- 
- б) Как вы считаете, правительственные программы, такие как ГТО, по сравнению со спортклубами, тренажерными и спортзалами
- a. Превосходят последние по увеличению двигательной активности населения
  - b. Не превосходят по увеличению двигательной активности населения
  - c. Дают сопоставимый эффект, только спортклубы не просят у государства денег
  - d. У ГТО и спортивных учреждений разные цели
  - e. Да, нет, иное: \_\_\_\_\_
- 
- 7) Какие из перечисленных ниже мероприятий 2015 года по развитию ГТО в РФ учитывают мотивационные особенности населения:
- a. Всероссийская конференция «Медицина для спорта» - о медицинском сопровождении ГТО;
  - b. Финал летнего фестиваля «Готов к труду и обороне» - принимают участие победители региональных конкурсов;

- c. XI физкультурно-спортивный форум «Готов к труду и обороне», в рамках которого проводится тестирование на знание нормативов ГТО и финальный этап спартакиады ГТО;
  - d. Профильная смена на Всероссийском молодежном форуме Селигер. Физкультурно-спортивные мероприятия, включая сдачу норм ГТО;
  - e. Всероссийский урок «Готов к труду и обороне»;
  - f. «Президентские состязания» - курсы повышения квалификации для преподавателей и соревнования для школьников;
  - g. Фестиваль студенческого спорта среди университетов;
  - h. Всероссийский день ходьбы;
  - i. Спартакиада среди курсантов ДОСААФ России;
  - j. В приведенном списке таких нет.
- 8) Какие мотивы занятий физкультурой можно использовать для выполнения государственной программы ГТО?

---

---

---

- 9) Способствуют ли правительственные программы, такие как ГТО, увеличению посетителей спортивных учреждений Белгорода и способствуют ли спортивные учреждения выполнению ГТО?
- a. Спортивные учреждения конкуренты ГТО
  - b. ГТО увеличивает посещаемость спортивных учреждений
  - c. Спортивные учреждения способствуют выполнению ГТО
  - d. ГТО не увеличивает посещаемость спортивных учреждений
  - e. Все зависит от вида спортивного учреждения, помогают ГТО

- f. Все зависит от вида спортивного учреждения, НЕ помогают ГТО

---

- 10) Достаточно ли спортивных учреждений для лиц старшего возраста в Белгороде
- a. Да
  - b. Нет
  - c. Не нужно, это бесперспективная часть населения
  - d. Иное \_\_\_\_\_
- 11) Знаете ли вы правительственные программы, направленные на привлечение к активным занятиям физкультурой и спортом лиц старше 45 лет? \_\_\_\_\_
- 12) Достаточно ли спортивных вооружений в Белгороде (укажите да или нет) для
- Лиц с доходом <12тыс. в месяц \_\_\_\_\_
  - Лиц с доходом от 12 до 20 тыс. в месяц \_\_\_\_\_
  - Лиц с доходом от 21 до 35 тыс. в месяцы \_\_\_\_\_
  - Лиц с доходом от 36 до 55 тыс. в месяц \_\_\_\_\_
  - Лиц с доходом от 56 до 90 тыс. в месяц \_\_\_\_\_
  - Лиц с доходом > 91 тыс. в месяц \_\_\_\_\_
- 13) Как вы считаете, что нужно предпринять для повышения двигательной активности населения \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Спасибо за участие в опросе!**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Частотное распределение ответов респондентов на вопросы анкеты

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос 1: «Имеются ли у Вас хронические заболевания и сколько?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	нет	329	82,3	82,3	82,3
	1	56	14,0	14,0	96,3
	>1	15	3,8	3,8	100,0
	Всего	400	100,0	100,0	

Таблица 2

Распределение ответов на вопрос 2: «Сколько раз Вы болели в течение прошедшего года?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	нет	6	1,5	1,5	1,5
	1	243	60,8	61,5	63,0
	2-3	121	30,3	30,6	93,7
	4-5	16	4,0	4,1	97,7
	5	3	,8	,8	98,5
	>5	6	1,5	1,5	100,0
	Всего	395	98,8	100,0	
Пропущенные		5	1,3		
Всего		400	100,0		

Таблица 3

Распределение ответов на вопрос 3: «Сколько раз Вы болели простудными заболеваниями в течение прошедшего года?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	не болел	72	18,0	18,1	18,1
	1	175	43,8	44,0	62,1
	2-3	121	30,3	30,4	92,5
	4-5	19	4,8	4,8	97,2
	5	5	1,3	1,3	98,5
	>5	6	1,5	1,5	100,0
	Всего	398	99,5	100,0	
Пропущенные		2	,5		
Всего		400	100,0		

Таблица 4

Распределение ответов на вопрос 4: «Занимаетесь ли Вы в свободное время физическими упражнениями или спортом?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	нет	18	4,5	4,5	4,5
	иногда	93	23,3	23,3	27,8
	да	287	71,8	71,8	99,5
	пропущено	2	,5	,5	100,0
	Всего	400	100,0	100,0	

Таблица 5

Распределение ответов на вопрос 5: «Достаточна ли Ваша физическая активность в свободное от работы время?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	нет	34	8,5	8,5	8,5
	скорее нет	111	27,8	27,8	36,3
	скорее да	100	25,0	25,0	61,3
	да	149	37,3	37,3	98,5
	пропущено	6	1,5	1,5	100,0
	Всего	400	100,0	100,0	

Таблица 6

Распределение ответов на вопрос 6: «Какие причины ограничивают Вашу физическую активность?»

	Ответы		Процент наблюдений
	N	Проценты	
нет ограничений	156	28,8%	40,0%
нет интереса	26	4,8%	6,7%
собственная пассивность	36	6,7%	9,2%
нет свободного времени	123	22,7%	31,5%
неумение организовать время	35	6,5%	9,0%
нет уверенности что нужно	11	2,0%	2,8%
нет условий для занятий	22	4,1%	5,6%
нет друзей для совместных занятий	14	2,6%	3,6%
работаю дополнительно	31	5,7%	7,9%
сильное утомление после работы, учебы	71	13,1%	18,2%
не позволяет здоровье	16	3,0%	4,1%
Всего	541	100,0%	138,7%

Таблица 7

Распределение ответов на вопрос 7: «Если Ваша физическая активность недостаточна, то что могло бы способствовать ее увеличению?»

	Ответы		Процент наблюдений
	N	Проценты	
Реклама	9	1,7%	2,8%
личный пример близких людей	75	14,0%	23,6%
интересная программа занятий	79	14,8%	24,8%
интересные состязания	64	12,0%	20,1%
необычные виды спорта	71	13,3%	22,3%
жесткая дисциплина	134	25,0%	42,1%
введение материальной зависимости	11	2,1%	3,5%
надбавка к зарплате	13	2,4%	4,1%
показ последствий жизни без физкультуры	35	6,5%	11,0%
резкое ухудшение здоровья	44	8,2%	13,8%
Всего	535	100,0%	168,2%

Таблица 8

Распределение ответов на вопрос 8: «Сколько лет Вы регулярно занимаетесь физическими упражнениями или спортом?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	менее года	83	20,8	21,1	21,1
	1-4	121	30,3	30,7	51,8
	5-10	101	25,3	25,6	77,4
	более 10	89	22,3	22,6	100,0
	Всего	394	98,5	100,0	
Пропущенные		3	,8		
	Системные	3	,8		
	Всего	6	1,5		
Всего		400	100,0		

Таблица 9

Распределение ответов на вопрос 9: «Каким видом спорта или группой физических упражнений Вы занимаетесь?»

	Ответы		Процент наблюдений
	N	Проценты	
легкая атлетика	83	12,0%	21,3%
гимнастика	38	5,5%	9,7%
спортивные игры	83	12,0%	21,3%
плавание	75	10,9%	19,2%
единоборства	33	4,8%	8,5%
стрельба	30	4,3%	7,7%
шейпинг	10	1,4%	2,6%
ОФП	53	7,7%	13,6%
тренажеры	170	24,6%	43,6%
велосипед	16	2,3%	4,1%
кроссфит	64	9,3%	16,4%
иное	36	5,2%	9,2%
Всего	691	100,0%	177,2%

Таблица 10

Распределение ответов на вопрос 10: «Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями или спортом?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	практически никогда	21	5,3	5,3	5,3
	1-2 раза в месяц	11	2,8	2,8	8,0
	1-2 раза в неделю	92	23,0	23,0	31,0
	3-4 раза в неделю	186	46,5	46,5	77,5
	ежедневно	90	22,5	22,5	100,0
	Всего	400	100,0	100,0	

Таблица 11

Распределение ответов на вопрос 11: «Какова в среднем продолжительность одного Вашего занятия?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	близка нулю	9	2,3	2,3	2,3
	до 30 мин	33	8,3	8,3	10,5
	30-60 мин	294	73,5	73,5	84,0
	1-2 часа	19	4,8	4,8	88,8
	более 2 часов	45	11,3	11,3	100,0
	Всего	400	100,0	100,0	

Таблица 12

Распределение ответов на вопрос 12: «Как часто в ходе Ваших занятий физкультурой (спортом) вы испытываете перечисленные ниже чувства и переживания? Отрицательные эмоции»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	никогда	257	64,3	65,9	65,9
	иногда	117	29,3	30,0	95,9
	обычно	7	1,8	1,8	97,7
	часто	2	,5	,5	98,2
	всегда	7	1,8	1,8	100,0
	Всего	390	97,5	100,0	
Пропущенные		10	2,5		
Всего		400	100,0		

Таблица 13

Распределение ответов на вопрос 12: «Как часто в ходе Ваших занятий физкультурой (спортом) вы испытываете перечисленные ниже чувства и переживания? Усталость, подавленность»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	никогда	85	21,3	21,8	21,8
	иногда	246	61,5	63,1	84,9
	обычно	39	9,8	10,0	94,9
	часто	14	3,5	3,6	98,5
	всегда	6	1,5	1,5	100,0
	Всего	390	97,5	100,0	
Пропущенные		10	2,5		
Всего		400	100,0		

Таблица 14

Распределение ответов на вопрос 12: «Как часто в ходе Ваших занятий физкультурой (спортом) вы испытываете перечисленные ниже чувства и переживания? Удовлетворение от общения с другими людьми»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	никогда	27	6,8	6,9	6,9
	иногда	26	6,5	6,7	13,6
	обычно	87	21,8	22,3	35,9
	часто	148	37,0	37,9	73,8
	всегда	102	25,5	26,2	100,0
	Всего	390	97,5	100,0	
Пропущенные		10	2,5		
Всего		400	100,0		

Таблица 14

Распределение ответов на вопрос 12: «Как часто в ходе Ваших занятий физкультурой (спортом) вы испытываете перечисленные ниже чувства и переживания? Положительные эмоции»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	никогда	6	1,5	1,5	1,5
	иногда	14	3,5	3,6	5,1
	обычно	18	4,5	4,6	9,6
	часто	161	40,3	40,9	50,5
	всегда	195	48,8	49,5	100,0
	Всего	394	98,5	100,0	
Пропущенные		6	1,5		
Всего		400	100,0		

Таблица 15

Распределение ответов на вопрос 12: «Как часто в ходе Ваших занятий физкультурой (спортом) вы испытываете перечисленные ниже чувства и переживания? Эмоциональный подъем»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	никогда	2	,5	,5	,5
	иногда	19	4,8	4,9	5,4
	обычно	21	5,3	5,4	10,8
	часто	143	35,8	36,7	47,4
	всегда	205	51,2	52,6	100,0
	Всего	390	97,5	100,0	
Пропущенные		10	2,5		
Всего		400	100,0		

Таблица 16

Распределение ответов на вопрос 13: «Отметьте те цели, которые имеют важное значение для вас в ходе занятий физическими упражнениями или спортом»

	Ответы		Процент наблюдений
	N	Проценты	
отдых	112	7,2%	28,2%
общение с друзьями	70	4,5%	17,6%
разнообразить жизнь	178	11,4%	44,8%
развить интеллект	86	5,5%	21,7%
сохранить здоровье	261	16,8%	65,7%
поддержать ОФП	244	15,7%	61,5%
удовольствие от движений	93	6,0%	23,4%
Фигура	276	17,7%	69,5%
улучшить результаты	147	9,4%	37,0%
победа над соперниками	91	5,8%	22,9%
всего	1558	100,0%	392,4%

Таблица 17

Распределение ответов на вопрос 14: «Как вы оцениваете роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья?»

	Ответы		Процент наблюдений
	N	Проценты	
избегать	3	0,7%	0,8%
необязательна	21	4,9%	5,3%
желательна, но необязательна	15	3,5%	3,8%
желательна	88	20,4%	22,0%
обязательна	305	70,6%	76,3%
Всего	432	100,0%	108,0%

Таблица 18

Распределение ответов на вопрос 15: «Какую организацию занятий физическими упражнениями или спортом Вы предпочитаете?»

	Ответы		Процент наблюдений
	N	Проценты	
индивидуально	143	29,2%	35,8%
малой группой безруководителя	51	10,4%	12,8%
группой 10-15 человек безруководителя	13	2,7%	3,3%
малой группой сруководителем	210	42,9%	52,6%
группой 10-15 человек сруководителем	73	14,9%	18,3%
Всего	490	100,0%	122,8%

Таблица 19

Распределение ответов на вопрос 16: «Какое место для занятий физическими упражнениями или спортом Вам наиболее предпочтительно»

	Ответы		Процент наблюдений
	N	Проценты	
дома	54	7,4%	13,6%
двор	60	8,2%	15,2%
зал школы, университета	87	11,9%	22,0%
залкоммерческий	295	40,2%	74,5%
парк	92	12,5%	23,2%
на улице	72	9,8%	18,2%
пляж	74	10,1%	18,7%
Всего	734	100,0%	185,4%

Таблица 20

Распределение ответов на вопрос 17: «В какое время дня Вы предпочитаете заниматься физическими упражнениями или спортом?»

	Ответы		Процент наблюдений
	N	Проценты	
утро	103	21,0%	26,1%
день	104	21,2%	26,4%
вечер	283	57,8%	71,8%
Всего	490	100,0%	124,4%

Таблица 21

Распределение ответов на вопрос 18: «Сколько раз Вы подтягиваетесь на перекладине или отжимаетесь от пола в упоре лежа»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	0	25	6,3	9,3	9,3
	5	6	1,5	2,2	11,6
	6	3	,8	1,1	12,7
	8	3	,8	1,1	13,8
	10	38	9,5	14,2	28,0
	11	16	4,0	6,0	34,0
	12	8	2,0	3,0	36,9
	13	12	3,0	4,5	41,4
	15	46	11,5	17,2	58,6
	17	3	,8	1,1	59,7
	18	13	3,3	4,9	64,6
	20	43	10,8	16,0	80,6
	22	3	,8	1,1	81,7
	25	17	4,3	6,3	88,1
	30	20	5,0	7,5	95,5
	50	4	1,0	1,5	97,0
	60	3	,8	1,1	98,1
	70	3	,8	1,1	99,3
	200	2	,5	,7	100,0
		Всего	268	67,0	100,0
Пропущенные		129	32,3		
	Системные	3	,8		
	Всего	132	33,0		
Всего		400	100,0		

Таблица 22

Распределение ответов на вопрос 19: «Сколько примерно времени в неделю Вы тратите на: игры на компьютере»

Варианты ответов		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	до 1 часа	262	65,5	70,6	70,6
	1-2 часа	42	10,5	11,3	81,9
	2-4 часа	35	8,8	9,4	91,4
	4-6 часов	15	3,8	4,0	95,4
	более 6 часов	17	4,3	4,6	100,0
	Всего	371	92,8	100,0	
Всего		400	100,0		

Таблица 23

Распределение ответов на вопрос 19: «Сколько примерно времени в неделю Вы тратите на: просмотр телепередач»

Варианты ответов		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	до 1 часа	229	57,3	61,4	61,4
	1-2 часа	78	19,5	20,9	82,3
	2-4 часа	38	9,5	10,2	92,5
	4-6 часов	22	5,5	5,9	98,4
	более 6 часов	6	1,5	1,6	100,0
	Всего	373	93,3	100,0	
Пропущенные	9	27	6,8		
Всего		400	100,0		

Таблица 24

Распределение ответов на вопрос 19: «Сколько примерно времени в неделю Вы тратите на: прослушивание музыки»

Варианты ответов		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	до 1	187	46,8	49,2	49,2
	1-2	96	24,0	25,3	74,5
	2-4	34	8,5	8,9	83,4
	4-6	27	6,8	7,1	90,5
	более 6	36	9,0	9,5	100,0
	Всего	380	95,0	100,0	
Пропущенные	9	20	5,0		
Всего		400	100,0		

Таблица 24

Распределение ответов на вопрос 19: «Сколько примерно времени в неделю Вы тратите на: чтение художественной литературы»

Варианты ответов		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	до 1	198	49,5	51,0	51,0
	1-2	94	23,5	24,2	75,3
	2-4	44	11,0	11,3	86,6
	4-6	26	6,5	6,7	93,3
	более 6	26	6,5	6,7	100,0
	Всего	388	97,0	100,0	
Пропущенные	9	12	3,0		
Всего		400	100,0		

Таблица 25

Распределение ответов на вопрос 19: «Сколько примерно времени в неделю Вы тратите на: чтение специальной литературы»

Варианты ответов		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	до 1	189	47,3	50,1	50,1
	1-2	77	19,3	20,4	70,6
	2-4	68	17,0	18,0	88,6
	4-6	22	5,5	5,8	94,4
	более 6	21	5,3	5,6	100,0
	Всего	377	94,3	100,0	

Таблица 26

Распределение ответов на вопрос 20: «Каким видом спорта или группой физических упражнений Вы бы хотели заниматься в свободное от работы время?»

	Ответы		Процент наблюдений
	N	Проценты	
легкая атлетика	75	9,7%	19,7%
гимнастика	119	15,3%	31,3%
спортивные игры	79	10,2%	20,8%
плавание	129	16,6%	33,9%
единоборства	53	6,8%	13,9%
стрельба	82	10,6%	21,6%
шейпинг	32	4,1%	8,4%
ОФП	65	8,4%	17,1%
тренажеры	142	18,3%	37,4%
Всего	776	100,0%	204,2%

Таблица 27

Распределение ответов на вопрос 21: «Как часто Вы посещаете: театры, кино, концерты»

Варианты ответов		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	Никогда	16	4,0	4,1	4,1
	раз в год	60	15,0	15,3	19,4
	1-2 раза в месяц	227	56,8	57,9	77,3
	раз в неделю	53	13,3	13,5	90,8
	Постоянно	36	9,0	9,2	100,0
	Всего	392	98,0	100,0	

Таблица 28

Распределение ответов на вопрос 21: «Как часто Вы посещаете: рестораны, бары, кафе»

Варианты ответов		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	Никогда	11	2,8	2,8	2,8
	раз в год	42	10,5	10,8	13,6
	1-2 раза в месяц	143	35,8	36,7	50,3
	раз в неделю	123	30,8	31,5	81,8
	Постоянно	71	17,8	18,2	100,0
	Всего	390	97,5	100,0	

Таблица 29

Распределение ответов на вопрос 21: «Как часто Вы посещаете: стадионы и спортсооружения для занятий спортом»

Варианты ответов		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	Никогда	25	6,3	6,3	6,3
	раз в год	14	3,5	3,5	9,8
	1-2 раза в месяц	59	14,8	14,9	24,7
	раз в неделю	66	16,5	16,6	41,3
	Постоянно	233	58,3	58,7	100,0
	Всего	397	99,3	100,0	

Таблица 29

Распределение ответов на вопрос 21: «Как часто Вы посещаете: библиотеку, интернет для поиска информации»

Варианты ответов		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	Никогда	118	29,5	31,0	31,0
	раз в год	57	14,2	15,0	45,9
	1-2 раза в месяц	47	11,8	12,3	58,3
	раз в неделю	33	8,3	8,7	66,9
	Постоянно	126	31,5	33,1	100,0
	Всего	381	95,3	100,0	

Таблица 30

Распределение ответов на вопрос 21: «Как часто Вы посещаете: стадионы и спортзалы для просмотра зрелищ»

Варианты ответов		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	Никогда	100	25,0	26,5	26,5
	раз в год	170	42,5	45,1	71,6
	1-2 раза в месяц	78	19,5	20,7	92,3
	раз в неделю	9	2,3	2,4	94,7
	Постоянно	20	5,0	5,3	100,0
	Всего	377	94,3	100,0	

Таблица 31

Гендерное распределение респондентов

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	муж	246	61,5	61,5	61,5
	жен	154	38,5	38,5	100,0
	Всего	400	100,0	100,0	

Таблица 32

Распределение респондентов по месту жительства

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	город	325	81,3	81,3	81,3
	ПГТ	27	6,8	6,8	88,0
	село	35	8,8	8,8	96,8
	поселок	13	3,3	3,3	100,0
	Всего	400	100,0	100,0	

Таблица 33

## Распределение респондентов по роду деятельности

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	работаю	175	43,8	44,4	44,4
	учусь в школе	28	7,0	7,1	51,5
	гимназия	9	2,3	2,3	53,8
	колледж	79	19,8	20,1	73,9
	институт	21	5,3	5,3	79,2
	университет	82	20,5	20,8	100,0
	Всего	394	98,5	100,0	
Пропущенные	Системные	6	1,5		
Всего		400	100,0		

Таблица 34

## Возрастное распределение респондентов

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	15	14	3,5	3,5	3,5
	16	4	1,0	1,0	4,5
	17	21	5,3	5,3	9,8
	18	76	19,0	19,0	28,7
	19	27	6,8	6,8	35,5
	20	8	2,0	2,0	37,5
	21	24	6,0	6,0	43,5
	22	23	5,8	5,8	49,3
	23	42	10,5	10,5	59,8
	24	21	5,3	5,3	65,0
	25	29	7,2	7,2	72,3
	26	19	4,8	4,8	77,0
	27	12	3,0	3,0	80,0
	28	14	3,5	3,5	83,5
	29	15	3,8	3,8	87,3
	30	1	,3	,3	87,5
	31	8	2,0	2,0	89,5
	32	7	1,8	1,8	91,3
	33	4	1,0	1,0	92,3
	34	11	2,8	2,8	95,0
	35	4	1,0	1,0	96,0
	36	6	1,5	1,5	97,5
	38	1	,3	,3	97,8
	39	2	,5	,5	98,3
41	3	,8	,8	99,0	
42	1	,3	,3	99,3	
43	3	,8	,8	100,0	
Всего		400	100,0	100,0	