

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФНЦ ВНИИФК

КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПАРАМЕТРЫ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ (по данным социологических исследований) Аналитические материалы

Москва 2023

Авторский коллектив:

Абалян А.Г. — доктор педагогических наук
Окуньков Ю.В. — кандидат педагогических наук
Столяров В.И. — доктор философских наук
Фомиченко Т.Г. — доктор педагогических наук
Царьков П.Е. — кандидат социологических наук
Под общей редакцией В.И. Столярова

Количественные параметры современной физкультурно-спортивной активности населения российской федерации: Аналитическая справка / под общ. ред. проф. В.И. Столярова; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. — М., 2023. 37 С.

Аналитические материалы подготовлены по результатам исследований 2019 — 2022 годов, проведенных в рамках реализации Федерального проекта «Спорт — норма жизни».

В аналитических материалах раскрываются количественные параметры физкультурной и спортивной активности населения России — мера, величина, степень участия человека (группы людей) в занятиях физкультурой и спортом — и качественные параметры — формы этих занятий. Приводится как динамика за четыре года (с 2019 по 2022), так и отдельно дается динамика показателей физкультурно-спортивной активности разных групп населения за период 2021 — 2022 годов, для лучшего освящения изменений, произошедших за короткий временной лаг (12 месяцев).

Материалы могут быть использованы в практической деятельности федеральных, региональных и муниципальных органов власти для оценки уровня развития физической культуры и спорта, разработки программ его повышения, а также в работе специалистов различного профиля, спортивных организаций, внебюджетных фондов.

© Абалян А.Г., Окуньков Ю.В., Столяров В.И.,
Фомиченко Т.Г., Царьков П.Е. , 2023

© ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Количественные параметры физкультурно - спортивной активности детей в возрасте от 6 до 12 лет (по результатам опроса родителей).....	5
2. Количественные параметры физкультурно - спортивной активности респондентов в возрасте от 13 до 29 лет.....	11
3. Количественные параметры физкультурно - спортивной активности респондентов в возрасте от 30 до 59 лет.....	13
4. Количественные параметры физкультурно - спортивной активности респондентов старшего возраста (от 60 лет).....	16
5. Динамика показателей физкультурно-спортивной активности разных групп населения за период 2021 – 2022 гг.....	24
6. Краткие научные выводы и рекомендации	27
Приложения.....	30
Литература.....	37

ВВЕДЕНИЕ

Физкультурно-спортивную активность населения характеризуют количественные параметры — мера, величина, степень участия человека (группы людей) в занятиях физкультурой и спортом — и качественные параметры — формы этих занятий.

В данной аналитической записке анализируются количественные параметры современной физкультурно-спортивной активности различных групп населения Российской Федерации.

Дифференцируются следующие группы населения:

- дети от 6 до 12 лет, подростки и молодежь от 13 до 29;
- население среднего возраста от 30 до 59 лет;
- население старшего возраста от 60 лет и старше.

В анализе используются данные, полученные на основе масштабного (более 10000 респондентов) социологического исследования, проведенного в 2022 году. Также при описании динамики показателей физкультурно-спортивной активности разных групп населения использовались данные опросов, проведенных в 2019, 2020 и 2021 году [1-3]. Социологические опросы проводились в 85 субъектах РФ.

В таблице 1 приведено распределение доли занимающихся физкультурой и спортом по федеральным округам Российской Федерации в динамике за три года (2020 — 2022).

Таблица 1 — Доля занимающихся физкультурой и спортом учитывая все формы занятий по федеральным округам Российской Федерации, %

Федеральный округ	Уровень удовлетворенности респондентов существующими по месту жительства условиями для занятия физкультурой и спортом											
	Дети и молодежь в возрасте 6-29 лет			Население в возрасте 30-59 лет			Население в возрасте 60 лет и старше			В целом по опросу (население в возрасте 6 лет и старше)		
	2020	2021	2022	2020	2021	2022	2020	2021	2022	2020	2021	2022
Центральный	75,0	83,1	82,4	54,4	60,6	57,1	36,2	51,6	47,6	62,6	66,8	64,8
Северо-Западный	78,5	82,2	83,8	54,6	45,9	73,0	45,1	45,2	67,0	64,7	59,7	75,5
Южный	77,1	84,4	86,1	53,7	59,1	63,2	33,2	60,7	60,3	57,2	70,2	71,7
Северо-Кавказский	79,7	81,7	68,5	45,7	57,1	48,2	79,3	30,5	41,4	74,8	58,5	53,3
Приволжский	82,8	85,1	84,4	59,1	67,7	62,2	32,0	60,3	58,2	58,1	73,5	70,7
Уральский	80,6	85,7	86,1	58,7	76,4	65,2	28,5	42,1	49,2	63,9	68,1	69,5
Сибирский	76,1	85,9	80,0	55,9	62,2	50,4	29,4	59,9	53,4	56,2	71,8	62,7
Дальневосточный	66,3	85,6	87,2	52,1	49,5	66,7	35,9	49,8	18,9	51,5	62,0	61,0
Всего по РФ	77,1	84,1	82,8	55,0	60,8	60,0	38,1	50,5	51,2	61,3	67,2	66,7

По данным 2022 года большая доля занимающихся отмечается в Северо-Западном округе (75,5%). На втором месте — Южный округ (71,7%) и Приволжский округ — 70,7%. За три года заметна негативная динамика среди занимающихся физкультурой и спортом в кавказском регионе, при чем данная тенденция имеет кумулятивный характер: 74,8% в 2020 году, 58,5% в 2021 году, 53,3 в 2022 году. Обратные показатели трендов (положительная динамика, имеющая кумулятивный характер) отмечается в Южном, Центральном и Уральском федеральных округах, в частности:

1. Южный (57,2% в 2020 году, 70,2% в 2021 году, 71,7 в 2022 году);
2. Приволжский (58,1% в 2020 году, 73,5 в 2021 году, 70,7 в 2022 году);
3. Уральский (63,9% в 2020 году, 68,1 в 2021 году, 69,5 в 2022 году).

Наиболее активной в отношении к занятиям физической культурой и спортом остается когорта молодежи в возрасте 6-29 лет. Независимо от региона, показатели варьируются от 66,3% до 87,2% на протяжении трёх лет. Таким образом, можно сделать вывод, что при достижении трудового возраста (после окончания учебного учреждения среднего или высшего образования), меняется доля занимающихся (в сторону сокращения).

1. КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПАРАМЕТРЫ ФИЗКУЛЬТУРНО — СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 ДО 12 ЛЕТ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ОПРОСА РОДИТЕЛЕЙ)

Распределение ответов респондентов — родителей детей от 6 до 12 лет на вопрос: «Занимается ли Ваш ребенок физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении)?» представлено в таблице 2.

Таблица 2 — Распределение ответов родителей детей от 6 до 12 лет на вопрос: «Занимается ли Ваш ребенок физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении)?» (в % от всех опрошенных, один ответ)

Вариант ответа	Дети от 6 до 12 лет	
	чел.	%
Да	915	89,4
Нет	109	10,6
Всего	1024	100,0

Преобладающая доля родителей детей от 6 до 12 лет отметила, что их дети занимаются физкультурой и спортом (89,4%), учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении), 10,6% родителей отметили, что их дети не занимаются физкультурой и спортом. Динамика изменения распределения ответов респондентов на вопрос: «Занимается ли Ваш ребенок физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий представлена ниже.

Динамика показателей распределения ответов респондентов на вопрос: «Занимается ли Ваш ребенок физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий» за несколько лет приводится в таблице 3 (ниже).

Таблица 3 — Динамика изменения распределения ответов респондентов на вопрос: «Занимается ли Ваш ребенок физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физической культурой и спортом в образовательном учреждении)?»

Вариант ответа	Дети от 6 до 12 лет, %, +/-			
	2020/2019	2021/2020	2022/2021	2022/2019
Да	-7,5	+6,6	-2,7	-3,6
Нет	+7,5	-6,6	+2,7	+3,6

Как видно из таблицы 3 наибольший прирост детской физкультурной и спортивной активности приходится на 2021 год, когда с 2020 года количество занимающихся возросло на 6,6 %. В остальные периоды наблюдалась негативная динамика с 2019 по 2020 доля занимающихся уменьшилась на 7,5%, с 2021 — по 2022 — на 2,7%. За несколько лет (с 2019 по 2022) также выявлена негативная динамика, доля занимающихся детей сократилась на 3,6%. Однако при некотором сокращении количества детей, занимающихся физической культурой и спортом, следует отметить, что, во-первых, такая динамика не имеет ежегодного пропорционального снижения, во-вторых, динамика не является сильно выраженной, и не превышает 7,5% в годичном тренде.

Распределение ответов респондентов на вопрос: «Посещает ли Ваш ребенок или нет следующие занятия физкультурой и спортом?» — ответ «Да» (в % от тех, чей ребенок занимается спортом) приведено в таблице 4.

Таблица 4 — Распределение ответов родителей детей от 6 до 12 лет на вопрос: «Посещает ли Ваш ребенок или нет следующие занятия физкультуры и спорта?» — ответ «Да» (в % от тех, чей ребенок занимается спортом)

Вариант ответа	Дети от 6 до 12 лет	
	чел.	%
Обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	884	96,6
Дополнительные платные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	86	9,4
Дополнительные бесплатные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	127	13,9
Бесплатные занятия физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения)	139	15,2
Платные занятия физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения)	217	23,7
Самостоятельные занятия физкультурой и спортом дома или на улице (под присмотром родителей, других родственников)	179	19,6
Ничего из перечисленного	7	0,8

Большая часть родителей детей отметила, что ребенок посещает обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении (96,6%). Наряду с этим помимо обязательных занятий, 23,7% опрошенных отметили, что их дети уделяют время, в том числе, и платным занятиям физкультурой и спортом в секциях или клубах вне образовательного учреждения. Более 19% детей опрошенных родителей уделяют время самостоятельным занятиям физкультурой и спортом дома или на улице под присмотром родителей, других родственников. Бесплатные занятия в секциях или клубах вне образовательного учреждения и дополнительные бесплатные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении посещают соответственно 15,2% и 13,9% детей в возрасте от 6 до 12 лет.

В таблице 5 приведена динамика изменения распределения ответов респондентов на вопрос: «Посещает ли Ваш ребенок следующие занятия физкультурой и спортом?».

Таблица 5 — Динамика изменения распределения ответов респондентов на вопрос: «Посещает ли Ваш ребенок следующие занятия физкультурой и спортом?»

Вариант ответа	Дети от 6 до 12 лет, %, +/-			
	2020/2019	2021/2020	2022/2021	2022/2019
Обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	-8,3	+6,2	+4,7	+2,6
Дополнительные платные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	-9,5	+2,8	-1,9	-8,6
Дополнительные бесплатные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	-6,2	-5,2	+3,3	-8,1
Бесплатные занятия физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения)	-6,1	-4,5	+2,8	-7,8
Платные занятия физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения)	-13,0	+13,0	-10,3	-10,3
Самостоятельные занятия физкультурой и спортом дома или на улице (под присмотром родителей, других родственников)	-54,5	-1,1	+1,2	-54,4

Из таблицы 5 видно, что с 2021 года наблюдается прирост среди детей, посещающих обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении: в 2020-2021 годах — на 6,2%, в период с 2021 по 2022 годы — на 4,7%. Среди посещений других видов занятий заметна негативная динамика, однако она имеет неустойчивый характер и изменения характеризуются короткими трендами, равными одному году. Например, посещение платных занятий физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения) в период 2019 — 2020 гг. снизилось на 13%, однако в следующие 12 месяцев (с 2020 по 2021) пропорционально возросло на 12%. Наиболее заметен спад среди детей, посещающих самостоятельные занятия физкультурой и спортом дома или на улице в период с 2019 по 2020 год (время пандемии ковид). К 2022 году показатели не выровнялись.

Распределение ответов респондентов на вопрос: «Обычно сколько раз в неделю Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?» приведено в таблице 6.

Таблица 6 — Распределение ответов родителей детей от 6 до 12 лет на вопрос: «Обычно сколько раз в неделю Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?» (в % от тех, чей ребенок посещает соответствующие занятия)

Вариант ответа	Дети от 6 до 12 лет		
	чел.	%	
Обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	Реже одного раза в неделю	17	1,9
	1 раз в неделю	40	4,5
	2 раза в неделю	474	53,7
	3 раза в неделю	283	32,0
	4 раза в неделю	24	2,7
	5 раз в неделю	43	4,9
	6 раз в неделю	3	0,3
	7 раз в неделю	0	0,0
Дополнительные платные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	Реже одного раза в неделю	3	3,5
	1 раз в неделю	8	9,3
	2 раза в неделю	42	48,9
	3 раза в неделю	24	27,9
	4 раза в неделю	7	8,1
	5 раз в неделю	2	2,3
	6 раз в неделю	0	0,0
	7 раз в неделю	0	0,0
Дополнительные бесплатные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	Реже одного раза в неделю	2	1,6
	1 раз в неделю	17	13,3
	2 раза в неделю	57	44,9
	3 раза в неделю	39	30,7
	4 раза в неделю	6	4,7
	5 раз в неделю	2	1,6
	6 раз в неделю	2	1,6
	7 раз в неделю	2	1,6
Бесплатные занятия физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения)	Реже одного раза в неделю	3	2,2
	1 раз в неделю	10	7,2
	2 раза в неделю	45	32,4
	3 раза в неделю	52	37,4
	4 раза в неделю	17	12,2
	5 раз в неделю	6	4,3
	6 раз в неделю	4	2,9
	7 раз в неделю	2	1,4
Платные занятия физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения)	Реже одного раза в неделю	2	0,9
	1 раз в неделю	9	4,1
	2 раза в неделю	84	38,8
	3 раза в неделю	96	44,2
	4 раза в неделю	21	9,7
	5 раз в неделю	3	1,4
	6 раз в неделю	2	0,9
	7 раз в неделю	0	0,0
Самостоятельные занятия физкультурой и спортом	Реже одного раза в неделю	4	2,2
	1 раз в неделю	23	12,9
	2 раза в неделю	68	38,0
	3 раза в неделю	30	16,8
	4 раза в неделю	11	6,1
	5 раз в неделю	11	6,1
	6 раз в неделю	1	0,6
	7 раз в неделю	31	17,3

Большинство родителей детей от 6 до 12 лет показали, что их дети занимаются физкультурой и спортом два раза в неделю и несколько реже три раза в неделю: обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении — 53,7% и 32,0%; дополнительные платные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении — 48,9% и 27,9%, дополнительные бесплатные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении — 44,9% и 30,7%. Бесплатные занятия физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения и платные занятия физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения) дети чаще посещают три раза в неделю и несколько реже два раза в неделю (37,4% и 32,4%; 44,2% и 38,8% соответственно). Самостоятельно дети занимаются физкультурой и спортом два раза в неделю (38,0%) и на втором месте ответ «7 раз в неделю» (17,3%).

Распределение ответов респондентов — родителей детей от 6 до 12 лет на вопрос: «Сколько времени в целом в неделю Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?» приведено в таблице 7.

Таблица 7 — Распределение ответов родителей детей от 6 до 12 лет на вопрос: «Сколько времени в целом в неделю Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?» (в % от тех, чей ребенок посещает соответствующие занятия)

Вариант ответа	Дети от 6 до 12 лет		
	Чел	%	
Обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	Менее одного часа в неделю	20	2,3
	От 1 до 1,5 часов	314	35,5
	От 1,5 до 2 часов	258	29,2
	От 2 до 2,5 часов	154	17,4
	От 2,5 до 3 часов	82	9,3
	От 3 до 4 часов	34	3,8
	От 4 до 5 часов	10	1,1
	От 5 до 6 часов	7	0,8
Дополнительные платные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	6 часов и более	5	0,6
	Менее одного часа в неделю	2	2,3
	От 1 до 1,5 часов	21	24,4
	От 1,5 до 2 часов	22	25,6
	От 2 до 2,5 часов	16	15,1
	От 2,5 до 3 часов	11	12,8
	От 3 до 4 часов	8	9,3
	От 4 до 5 часов	3	7,0
Дополнительные бесплатные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении	От 5 до 6 часов	2	2,3
	6 часов и более	1	1,2
	Менее одного часа в неделю	2	1,6
	От 1 до 1,5 часов	16	12,5
	От 1,5 до 2 часов	32	25,2
	От 2 до 2,5 часов	26	20,4
	От 2,5 до 3 часов	19	15,0
	От 3 до 4 часов	18	14,2
Бесплатные занятия физкультурой и спортом в секциях / клубах (вне образовательного учреждения)	От 4 до 5 часов	8	6,3
	От 5 до 6 часов	3	2,4
	6 часов и более	3	2,4
	Менее одного часа в неделю	4	2,9
	От 1 до 1,5 часов	15	10,8
	От 1,5 до 2 часов	20	14,4
	От 2 до 2,5 часов	27	19,4
	От 2,5 до 3 часов	27	19,4
От 3 до 4 часов	18	13,0	
	От 4 до 5 часов	15	10,8
	От 5 до 6 часов	7	5,0
	6 часов и более	6	4,3

Вариант ответа		Дети от 6 до 12 лет	
		чел	%
Платные занятия физкультурой и спортом в секциях / клубах (вне образовательного учреждения)	Менее одного часа в неделю	3	1,4
	От 1 до 1,5 часов	14	6,5
	От 1,5 до 2 часов	29	13,4
	От 2 до 2,5 часов	45	20,7
	От 2,5 до 3 часов	59	27,2
	От 3 до 4 часов	34	15,7
	От 4 до 5 часов	17	7,8
	От 5 до 6 часов	11	5,0
	6 часов и более	5	2,3
Самостоятельные занятия физкультурой и спортом	Менее одного часа в неделю	8	4,5
	От 1 до 1,5 часов	40	22,3
	От 1,5 до 2 часов	37	20,7
	От 2 до 2,5 часов	24	13,4
	От 2,5 до 3 часов	16	8,9
	От 3 до 4 часов	29	16,2
	От 4 до 5 часов	11	6,2
	От 5 до 6 часов	10	5,6
	6 часов и более	4	2,2

Большинства родителей детей от 6 до 12 лет показали, что их дети занимаются физкультурой и спортом от 1 до 1,5 часов и от 1,5 до 2 часов в неделю на обязательных занятиях физкультурой и спортом в образовательном учреждении (35,5% и 29,2%);

на дополнительных платных занятиях физкультурой и спортом в образовательном учреждении (24,4% и 25,6%), при самостоятельных занятиях физкультурой и спортом (22,3% и 20,7%). На дополнительных бесплатных занятиях физкультурой и спортом

в образовательном учреждении дети занимаются от 1,5 до 2 часов и от 2 до 2,5 часов (25,2% и 20,4%). На бесплатных занятиях физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения) и платных занятиях физкультурой и спортом в секциях/ клубах (вне образовательного учреждения) дети чаще занимаются от 2 до 2,5 часов и от 2,5 до 3 часов (19,4% и 19,4%; 20,7% и 27,2% соответственно).

2. КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПАРАМЕТРЫ ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ РЕСПОНДЕНТОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 13 ДО 29 ЛЕТ

Распределение респондентов в возрасте от 13 до 29 лет на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий?» представлено в таблице 8. и на рисунке 1.

Таблица 8 — Распределение ответов респондентов в возрасте от 13 до 29 лет на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении и производственная физкультура)?» (в % от всех опрошенных, один ответ)

Вариант ответа	Дети и подростки в возрасте от 13 до 17 лет		Молодежь в возрасте от 18 до 24 лет		Молодежь в возрасте от 25 до 29 лет		Всего по опросу (13 — 29 лет)	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Да	722	84,0	1136	85,4	482	67,4	2340	80,6
Нет	101	11,7	194	14,6	233	32,6	528	18,2
Затрудняюсь ответить	37	4,3	0	0	0	0	37	1,2
Всего	860	100,0	1330	100,0	715	100,0	2905	100,0

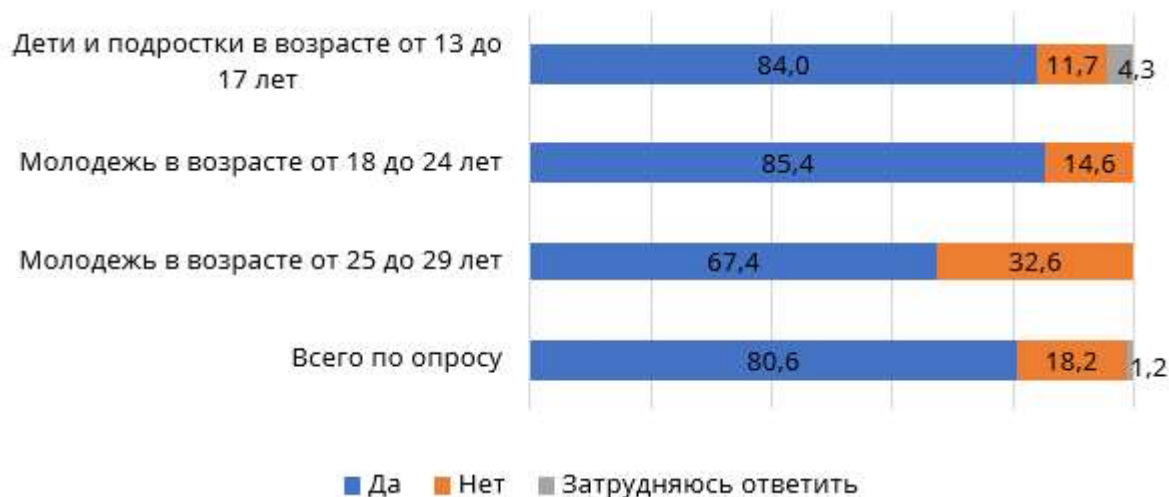


Рисунок 1 — Распределение ответов респондентов в возрасте от 13 до 29 лет на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении и производственная физкультура)?» (в % от всех опрошенных, один ответ)

Во всех возрастных группах преобладают респонденты, занимающиеся физкультурой и спортом (80,6%). В возрастной группе от 13 до 17 лет доля занимающихся физкультурой и спортом 84,0%, в возрастной группе от 18 до 24 лет это доля увеличилась на 1,4% (85,4%), но в возрастной группе от 25 до 29 лет эта доля снизилась на 18,0%, соответственно, и доля не занимающихся физкультурой и спортом в этой группе самая значительная (32,6%), то есть треть молодежи от 25 до 29 лет, закончив образовательные учреждения и начав работать, перестают заниматься физкультурой и спортом.

Динамика изменения распределения ответов респондентов в возрасте от 13 до 29 лет на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий» показана в таблице 9 (ниже).

Таблица 9 — Динамика изменения распределения ответов респондентов в возрасте от 13 до 29 лет на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физической культурой и спортом в образовательном учреждении)?», %

Вариант ответа	Дети и молодежь в возрасте от 13 до 17 лет				Молодежь в возрасте от 18 до 24 лет				Молодежь в возрасте от 25 до 29 лет			
	2020/2019	2021/2020	2022/2021	2022/2019	2020/2019	2021/2020	2022/2021	2022/2019	2020/2019	2021/2020	2022/2021	2022/2019
Да	-4,3	-1,8	-2,9	-9	+6,4	+5,0	+2	13,4	-1,2	+7,0	-1,4	+4,4
Нет	+5,3	+1,8	-1,4	+5,7	-6,4	-5,0	-2	-13,4	+2,2	-7,0	+1,4	-3,4

Как видно из таблицы 9 динамика изменения активности в занятиях физической культурой и спортом коррелирует с возрастом респондентов. Среди детей и молодежи в возрасте от 13 до 17 лет наблюдается сокращение доли занимающихся за 4 года — на 9%. Более всего сократилось количество занимающихся (среди представителей данной возрастной когорты) за период 2019 — 2020 годы (на 4,3%). Среди двух других когорт респондентов: молодежь в возрасте от 18 до 24 лет и молодежь в возрасте от 25 до 29 лет за 4 года наблюдается положительная динамика. Рост занимающихся среди молодежи в возрасте от 18 до 24 лет за период с 2019 по 2022 годы составил 13,4%, а среди респондентов в возрасте от 25 до 29 лет за этот же период — 4,4%. В целом можно говорить о положительной динамике среди молодежи, занимающийся физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий.

Распределение ответов респондентов от 13 до 29 лет на вопрос: «Обычно сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой и спортом?» представлено в таблице А (см. приложение).

Данные опроса показали, что во всех возрастных группах респонденты чаще всего занимаются 2 и 3 раза в неделю. Если дети и подростки в возрасте от 13 до 17 лет по всем видам занятий в основном занимаются 2 и 3 раза в неделю, то молодежь в возрасте от 18 до 24 лет обязательно в образовательном учреждении занимается в основном 1 и 2 раза в неделю (39,4% и 38,1%) и по месту работы занимается 5 раз в неделю (44,5%) и 2,3 раза в неделю (22,2%); молодежь в возрасте от 25 до 29 лет по месту работы занимается 5 раз и 3 раза в неделю (34,2% и 21,1%).

Распределение ответов респондентов от 13 до 29 лет на вопрос: «Сколько времени в целом в неделю у Вас обычно уходит на эти занятия?» представлено в таблице Б (см. приложение).

По всем видам занятий респонденты в основном занимаются физкультурой и спортом от 1,5 до 2 часов в неделю. Только при обязательных занятиях спортом в образовательном учреждении и самостоятельно дома или на улице, включая утреннюю гимнастику, респонденты в основном занимаются от 1 до 1,5 часов в неделю (39,9%). По месту работы на первом месте сразу три временных интервала занятий: от 1 до 1,5 часов, от 1,5 до 2 часов (все по 19,1%).

3. Количественные параметры физкультурно — спортивной активности респондентов в возрасте от 30 до 59 лет

Распределение ответов респондентов в возрасте от 30 до 59 лет на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе производственная физкультура)?» представлено в таблице 10.

Таблица 10 — Распределение ответов респондентов в возрасте от 30 до 59 лет на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе производственная физкультура)?» (от всех опрошенных, один ответ)

Вариант ответа	Население от 30 до 44 лет		Население от 45 до 54 лет		Население от 55 до 59 лет		Всего по опросу	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Да	1211	61,5	648	60,6	306	53,5	2165	60,0
Нет	758	38,5	422	39,4	266	46,5	1446	40,0
Всего	1969	100,0	1070	100,0	572	100,0	3611	100,0

Во всех возрастных группах преобладают респонденты, занимающиеся физкультурой и спортом (60,0%). В возрастной группе от 30 до 44 лет доля занимающихся физкультурой и спортом наибольшая (61,5%), а в каждой следующей возрастной группе эта доля снижается. Причем, если в группе от 45 до 54 лет снижение составило 0,9%, то в группе от 55 до 59 лет — уже 7,1%. Соответственно, доля лиц, не занимающихся физкультурой и спортом, увеличивается (от 38,5% до 46,5% в крайних группах).

В таблице 11 приводятся данные о распределении ответов респондентов в возрасте от 30 до 59 лет на вопрос: «Занимаетесь ли Вы или не занимаетесь физической культурой и спортом?»

Таблица 11 — Динамика изменения распределения ответов респондентов в возрасте от 30 до 59 лет на вопрос: «Занимаетесь ли Вы или не занимаетесь физической культурой и спортом?», %

Вариант ответа	Население от 30 до 44 лет				Население от 45 до 54 лет				Население от 55 до 59 лет			
	2020/2019	2021/2020	2022/2021	2022/2019	2020/2019	2021/2020	2022/2021	2022/2019	2020/2019	2021/2020	2022/2021	2022/2019
Да	-1,1	+8,8	-5,2	+2,5	+2,0	-1,7	+8,2	+8,6	-7,2	+1,9	+5,8	+0,5
Нет	+1,1	-8,8	+5,1	-2,5	-2,0	+1,7	-8,3	-8,6	+7,2	-1,9	-5,8	-0,5

Как видно из таблицы 11 динамика изменений в занятиях физической культурой и спортом за 4 года (2019 — 2022) в целом является положительной. Среди респондентов в возрасте от 30 до 44 лет количество занимающихся за 4 года возросло на 2,5%. Среди населения в возрасте от 45 до 54 лет положи-

тельная динамика составила 8,6%, а среди населения в возрасте от 55 до 59 лет — 0,5 %.

Распределение ответов респондентов в возрасте от 30 до 59 лет на вопрос: «Обычно сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой и спортом?» представлено в таблице 12.

Таблица 12 — Распределение ответов респондентов в возрасте от 30 до 59 лет на вопрос: «Обычно сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой и спортом?» (в % от тех, кто занимается спортом)

Вариант ответа		Население от 30 до 44 лет		Население от 45 до 54 лет		Население от 55 до 59 лет		Всего по опросу	
		чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Бесплатно в секциях / фитнес-центре / спортивном зале / бассейне	Реже одного раза в неделю	10	5,9	4	5,6	2	5,4	16	5,8
	1 раз в неделю	22	12,9	10	14,1	7	18,9	39	14,0
	2 раза в неделю	55	32,5	16	22,5	7	18,9	78	28,1
	3 раза в неделю	40	23,5	19	26,8	9	24,4	68	24,4
	4 раза в неделю	11	6,5	7	9,9	4	10,8	22	7,9
	5 раз в неделю	13	7,6	8	11,3	2	5,4	23	8,3
	6 раз в неделю	13	7,6	4	5,6	3	8,1	20	7,2
Платно в секциях / фитнес-центре / спортивном зале / бассейне	Реже одного раза в неделю	19	5,7	5	3,3	3	5,7	27	5,0
	1 раз в неделю	37	11,0	22	14,4	7	13,2	66	12,2
	2 раза в неделю	122	36,3	73	47,7	22	41,4	217	39,9
	3 раза в неделю	120	35,7	39	25,5	18	34,0	177	32,7
	4 раза в неделю	23	6,8	11	7,2	1	1,9	35	6,5
	5 раз в неделю	5	1,5	1	0,7	2	3,8	8	1,5
	6 раз в неделю	4	1,2	0	0,0	0	0,0	4	0,7
Самостоятельно дома или на улице, включая утреннюю гимнастику	Реже одного раза в неделю	35	4,3	19	4,5	6	2,8	60	4,1
	1 раз в неделю	79	9,7	36	8,5	14	6,6	129	8,9
	2 раза в неделю	206	25,3	110	25,9	44	20,7	360	24,8
	3 раза в неделю	265	32,5	127	30,0	68	31,9	460	31,7
	4 раза в неделю	98	12,0	43	10,1	21	9,9	162	11,2
	5 раз в неделю	47	5,8	34	8,0	14	6,6	95	6,5
	6 раз в неделю	23	2,8	10	2,4	9	4,2	42	2,9
По месту работы, включая разминку в рабочее время	Реже одного раза в неделю	4	2,4	4	2,9	3	5,4	11	3,0
	1 раз в неделю	19	11,2	6	4,3	4	7,1	29	7,9
	2 раза в неделю	27	15,9	20	14,3	7	12,5	54	14,8
	3 раза в неделю	37	21,8	34	24,3	15	26,8	86	23,5
	4 раза в неделю	20	11,8	11	7,9	6	10,7	37	10,1
	5 раз в неделю	42	24,7	44	31,4	10	17,9	96	26,2
	6 раз в неделю	13	7,6	15	10,7	9	16,1	37	10,1
7 раз в неделю	8	4,6	6	4,2	2	3,5	16	4,4	

Данные опроса показали, что респонденты всех возрастных групп по всем формам занятий, кроме занятий по месту работы, чаще всего занимаются физкультурой и спортом 2 и 3 раза в неделю. Наибольшее количество респондентов (72,6%) занимаются 2-3 раза в неделю платно в секциях, фитнес-центре, спортивном зале или бассейне. Стоит отметить, что среди всех возрастных групп большую долю занимающихся в таком режиме составляет население от 55 до 59 лет (75,4%). Бесплатно в секциях и самостоятельно дома или на улице 2-3 раза в неделю занимаются физкультурой немногим более 50% опрошенных. Занимающиеся по месту работы предпочитают уделять внимание физкультуре и спорту 5 раз в неделю (26,2%) и 3 раза в неделю (23,5%).

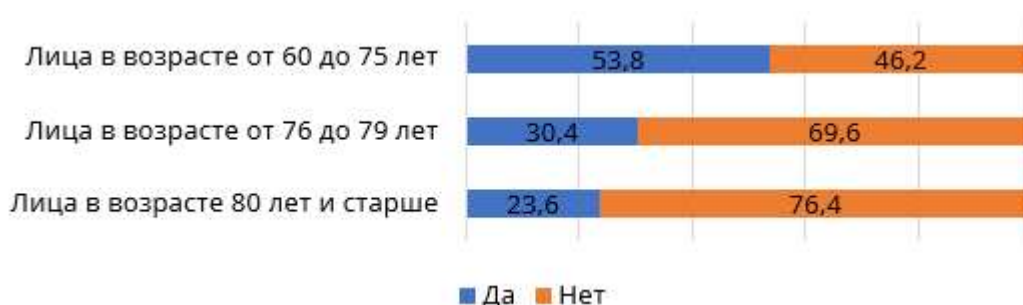
4. Количественные параметры физкультурно — спортивной активности респондентов старшего возраста (от 60 лет)

Распределение ответов респондентов в возрасте от 60 и старше на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе производственная физкультура)?» приведено в таблице 13 и на рисунке 2.

Таблица 13 — Распределение опрошенных респондентов — населения старшего возраста от 60 лет и старше по возрастным группам на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе производственная физкультура)?»

Вариант ответа	Лица в возрасте от 60 до 75 лет		Лица в возрасте от 76 до 79 лет		Лица в возрасте 80 лет и старше		Всего по опросу	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Да	1219	53,8	34	30,4	30	23,6	1283	51,2
Нет	1047	46,2	78	69,6	97	76,4	1222	48,8
Всего	2266	100,0	112	100,0	127	100,0	2505	100,0

Рисунок 2 — Распределение опрошенных респондентов — населения старшего возраста от 60 лет и старше по возрастным группам на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе производственная физкультура)?»



По результатам опроса в среднем по выборке 48,8% респондентов не занимаются спортом. При этом данный ответ достаточно различается в зависимости от возрастной подгруппы: среди лиц от 60 до 75 лет не занимаются спортом — 46,2%, в возрасте от 76 до 79 лет — 69,6%, а старше 80 лет — 76,4%.

Динамика изменения распределения ответов респондентов старшего возраста от 60 лет и старше на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий» за 4 года (2019 — 2022) приводится в таблице 14.

Таблица 14 — Динамика изменения распределения ответов респондентов старшего возраста от 60 и старше на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе производственная физкультура)?»

Вариант ответа	Население от 60 до 75 лет				Население от 76 до 79 лет				Население от 80 и старше			
	2020/ 2019	2021/ 2020	2022/ 2021	2022/ 2019	2020/ 2019	2021/ 2020	2022/ 2021	2022/ 2019	2020/ 2019	2021/ 2020	2022/ 2021	2022/ 2019
Да	-14,1	+13	+0,9	-0,2	-32,6	+13,6	-7,6	-26,6	-33,2	+5,8	-4	-31,4
Нет	15,1	-13	-1	1,2	33,6	-13,6	7,6	27,6	33,2	-5,8	+4	+31,4

Как видно из таблицы 14 среди представителей старшего поколения в целом за 4 года наблюдается сокращение доли занимающихся. Среди возрастной когорты от 60 до 75 лет на 0,2 %, среди респондентов в возрасте от 76 до 79 лет на 26%, среди опрошенных в возрасте от 80 лет — на 31,4%. Однако, наибольшее сокращение доли занимающихся приходится на период 2019 — 2022 годов, что можно объяснить самоизоляцией в период пандемии ковид 19, а также тем, что представители старшего возраста были наиболее уязвимы в данный период и тяжелее реабилитировались после заболевания, чем представители молодого и среднего поколений россиян.

Так, среди населения в возрасте от 60 до 75 лет рост числа занимающихся в период 2020 — 2021 годов составил 13%, а в период 2021 — 2022 — 0,9%.

Распределение ответов респондентов в возрасте от 60 лет и старше на вопрос: «Обычно сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой и спортом?» приведено в таблице 15.

Таблица 15 — Распределение опрошенных респондентов — населения старшего возраста от 60 лет и старше на вопрос: «Обычно сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой и спортом?» (в % от тех, кто занимается)

Вариант ответа		Лица в возрасте от 60 до 75 лет		Лица в возрасте от 76 до 79 лет		Лица в возрасте 80 лет и старше		Всего по опросу	
		чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Бесплатно в секциях / фитнес-центре / спортивном зале / бассейне	Реже одного раза в неделю	18	6,1	0	0,0	1	10,0	19	6,1
	1 раз в неделю	29	9,9	2	20,0	1	10,0	32	10,2
	2 раза в неделю	162	55,1	8	80,0	7	70,0	177	56,4
	3 раза в неделю	54	18,4	0	0,0	1	10,0	55	17,5
	4 раза в неделю	16	5,4	0	0,0	0	0,0	16	5,1
	5 раз в неделю	2	0,7	0	0,0	0	0,0	2	0,6
	6 раз в неделю	3	1,0	0	0,0	0	0,0	3	1,0
Затрудняюсь ответить	10	3,4	0	0,0	0	0,0	10	3,1	
Платно в секциях / фитнес-центре / спортивном зале / бассейне	Реже одного раза в неделю	10	4,1	1	25,0	0	0,0	11	4,4
	1 раз в неделю	32	13,2	2	50,0	0	0,0	34	13,7
	2 раза в неделю	97	40,1	1	25,0	2	66,7	100	40,2
	3 раза в неделю	83	34,2	0	0,0	1	33,3	84	33,7
	4 раза в неделю	8	3,3	0	0,0	0	0,0	8	3,2
	5 раз в неделю	7	2,9	0	0,0	0	0,0	7	2,8
	6 раз в неделю	3	1,2	0	0,0	0	0,0	3	1,2
7 раз в неделю	1	0,4	0	0,0	0	0,0	1	0,4	
Затрудняюсь ответить	1	0,4	0	0,0	0	0,0	1	0,4	
Самостоятельно дома или на улице, включая утреннюю гимнастику	Реже одного раза в неделю	21	2,7	1	4,3	1	4,3	23	2,8
	1 раз в неделю	42	5,4	1	4,3	2	8,7	45	5,5
	2 раза в неделю	144	18,5	3	13,0	6	26,1	153	18,5
	3 раза в неделю	214	27,5	5	21,7	6	26,1	225	27,3
	4 раза в неделю	52	6,7	7	30,4	4	17,4	63	7,6
	5 раз в неделю	69	8,9	1	4,3	0	0,0	70	8,5
	6 раз в неделю	17	2,2	0	0,0	1	4,3	18	2,2
7 раз в неделю	192	24,6	4	17,4	3	13,0	199	24,1	
Затрудняюсь ответить	28	3,6	1	4,3	0	0,0	29	3,5	
По месту работы, включая разминку в рабочее время	Реже одного раза в неделю	2	2,0	0	0,0	0	0,0	2	2,0
	1 раз в неделю	4	4,1	0	0,0	0	0,0	4	4,0
	2 раза в неделю	16	16,3	0	0,0	0	0,0	16	16,2
	3 раза в неделю	22	22,4	0	0,0	0	0,0	22	22,2
	4 раза в неделю	11	11,2	1	100,0	0	0,0	12	12,1
	5 раз в неделю	33	33,7	0	0,0	0	0,0	33	33,3
	6 раз в неделю	4	4,1	0	0,0	0	0,0	4	4,0
7 раз в неделю	3	3,1	0	0,0	0	0,0	3	3,0	
Затрудняюсь ответить	3	3,1	0	0,0	0	0,0	3	3,0	

Распределение ответов респондентов в возрасте от 60 лет и старше на вопрос: «Обычно сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой и спортом?» приведено рисунке 3.

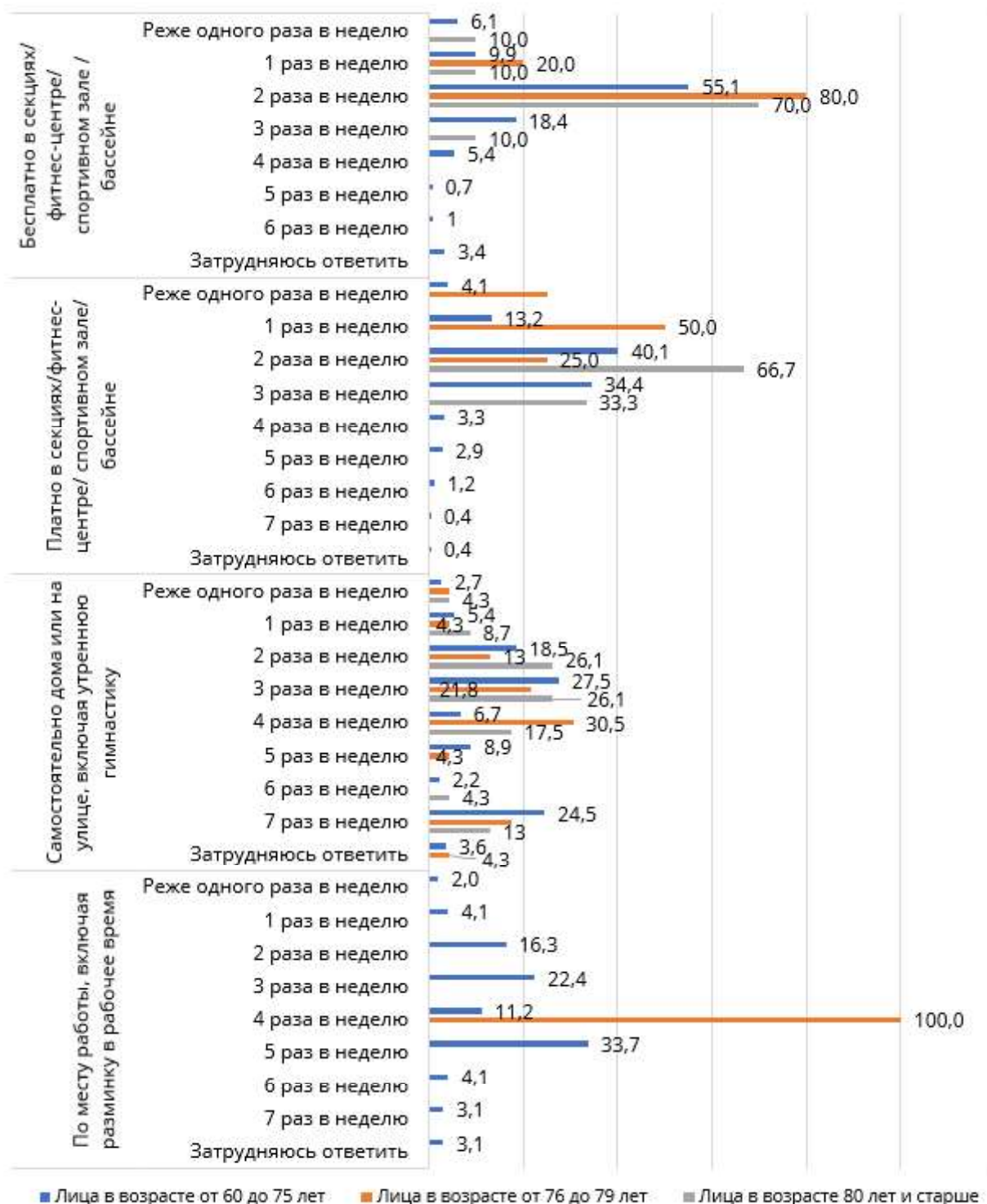


Рисунок 3 — Распределение опрошенных респондентов — населения старшего возраста от 60 лет и старше на вопрос: «Обычно сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой и спортом?» (в % от тех, кто занимается)

Как видно из приведенных на рисунке 3 данных, частота занятий в неделю зависит от их вида и возрастной группы.

Так, среди возрастной группы от 80 лет и старше платно в секции 2 раза в неделю занимаются 66,7%, выбравших данную категорию. Среди лиц от 76 до 79 лет предпочтение отдано варианту «1 раз в неделю» (50%), а лица в возрасте от 60 до 75 лет в основном занимаются в платных секциях 2 раза в неделю (40,1%).

Бесплатно в секциях респонденты от 60 до 75 лет в большинстве занимаются 2 раза в неделю (55,1%) или 3 раза в неделю (18,4%).

Предпочтения по частоте занятий среди тех, кто выбрал вариант занятия спортом по месту работы, распределились следующим образом: наиболее популярными вариантами для респондентов от 60 до 75 лет являлись занятия 3 и 5 раз в неделю (22,4% и 33,7% соответственно). Среди лиц от 76 до 79 лет боль-

шинство выбрали вариант «4 раза в неделю» (100%), поколение старше 80 лет не занимается самостоятельно по месту работы (это касается даже работающих пенсионеров).

Среди тех, кто выбрал вариант самостоятельных занятий, в зависимости от возраста имеются также различные предпочтения. Так, респонденты от 60 до 75 лет предпочитают заниматься самостоятельно 3 и 7 раз в неделю (27,5% и 24,6% соответственно), лица в возрасте от 76 до 79 лет выбрали варианты 3-4 раза в неделю (21,7% и 30,4% соответственно). Лица старше 80 лет выбрали одинаковое количество 2-3 раза в неделю (26,1%).

Распределение ответов респондентов в возрасте от 60 и старше на вопрос: «Сколько времени в целом в неделю у Вас обычно уходит на эти занятия?» приведено в таблице 16.

Таблица 16 — Распределение опрошенных респондентов — населения старшего возраста от 60 лет и старше на вопрос: «Сколько времени в целом в неделю у Вас обычно уходит на эти занятия?» (в % от тех, кто занимается)

Вариант ответа		Лица в возрасте от 60 до 75 лет		Лица в возрасте от 76 до 79 лет		Лица в возрасте 80 лет и старше		Всего по опросу	
		чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Бесплатно в секциях / фитнес-центре / спортивном зале / бассейне	Менее одного часа в неделю	12	4,1	1	10,0	2	20,0	15	4,8
	От 1 до 1,5 часов	36	12,2	1	10,0	1	10,0	38	12,1
	От 1,5 до 2 часов	42	14,3	0	0,0	0	0,0	42	13,4
	От 2 до 2,5 часов	54	18,4	2	20,0	1	10,0	57	18,2
	От 2,5 до 3 часов	57	19,4	4	40,0	1	10,0	62	19,7
	От 3 до 4 часов	45	15,3	1	10,0	2	20,0	48	15,3
	От 4 до 5 часов	39	13,3	0	0,0	1	10,0	40	12,7
	От 5 до 6 часов	4	1,4	1	10,0	2	20,0	7	2,2
6 часов и более	5	1,6	0	0,0	0	0,0	5	1,6	
Платно в секциях / фитнес-центре / спортивном зале / бассейне	Менее одного часа в неделю	10	4,2	1	25,0	0	0,0	11	4,4
	От 1 до 1,5 часов	24	9,9	1	25,0	0	0,0	25	10,0
	От 1,5 до 2 часов	55	22,7	1	25,0	1	33,3	57	22,9
	От 2 до 2,5 часов	43	17,8	0	0,0	0	0,0	43	17,3
	От 2,5 до 3 часов	62	25,6	0	0,0	1	33,4	63	25,3
	От 3 до 4 часов	24	9,9	0	0,0	0	0,0	24	9,6
	От 4 до 5 часов	4	1,7	0	0,0	1	33,3	5	2,0
	От 5 до 6 часов	6	2,5	1	25,0	0	0,0	7	2,8
	6 часов и более	3	1,2	0	0,0	0	0,0	3	1,2
Затрудняюсь ответить	11	4,5	0	0,0	0	0,0	11	4,4	
Самостоятельно дома или на улице, включая утреннюю гимнастику	Менее одного часа в неделю	61	7,9	2	8,7	0	0,0	63	7,6
	От 1 до 1,5 часов	116	14,9	3	13,0	4	17,4	123	14,9
	От 1,5 до 2 часов	137	17,6	5	21,7	0	0,0	142	17,2
	От 2 до 2,5 часов	109	14,0	2	8,7	4	17,4	115	13,9
	От 2,5 до 3 часов	103	13,2	4	17,4	6	26,2	113	13,7
	От 3 до 4 часов	83	10,7	4	17,4	8	34,8	95	11,5
	От 4 до 5 часов	33	4,2	0	0,0	0	0,0	33	4,0
	От 5 до 6 часов	32	4,1	2	8,7	1	4,3	35	4,2
	6 часов и более	47	6,0	1	4,3	0	0,0	48	5,8
Затрудняюсь ответить	58	7,4	0	0,0	0	0,0	58	7,0	
По месту работы, включая разминку в рабочее время	Менее одного часа в неделю	10	10,3	0	0,0	0	0,0	10	10,2
	От 1 до 1,5 часов	18	18,6	0	0,0	0	0,0	18	18,4
	От 1,5 до 2 часов	18	17,5	0	0,0	0	0,0	18	17,6
	От 2 до 2,5 часов	10	10,3	0	0,0	0	0,0	10	10,2
	От 2,5 до 3 часов	13	13,4	0	0,0	0	0,0	13	13,3
	От 3 до 4 часов	13	13,4	1	100,0	0	0,0	14	14,3
	От 4 до 5 часов	4	4,1	0	0,0	0	0,0	4	4,1
	От 5 до 6 часов	1	1,0	0	0,0	0	0,0	1	1,0
	6 часов и более	5	5,2	0	0,0	0	0,0	5	5,1
Затрудняюсь ответить	6	6,2	0	0,0	0	0,0	6	6,1	

Те, кто выбрал вариант «по месту работы» в возрастной категории от 76 до 79 лет предпочитают заниматься от 3 до 4 часов (100%). Лица в возрасте от 60 до 69 лет предпочитают менее длительные нагрузки: от 1 до 1,5 часов и от 1,5 до 2 часов (по 18,4%).

Респонденты старше 80 лет, чаще всего занимающиеся спортом самостоятельно, выбрали вариант нагрузки от 3 до 4 часов (34,8%), в возрасте от 76 до 79 лет

занимаются спортом от 1,5 до 2 часов в неделю (21,7%), также группа от 60 до 75 лет ярких предпочтений относительно продолжительности занятий не продемонстрировала, но в большинстве своем лица этой группы выбирают продолжительность занятий спортом от 1,5 до 2 часов (17,6%).

Предпочтения тех, кто выбрал платные секции как вариант занятий спортом, распределились следующим образом по возрастным группам: лица от 60 до 75 лет ярких предпочтений не продемонстрировали при ответе на данный вопрос, также как и лица от 76 до 79 лет и лица старше 80 лет, но если брать в среднем по всем возрастным группам чаще всего встречается ответ от 1,5 до 2 часов (от 22,7% до 33,3%).

Бесплатно в секциях все респонденты чаще всего занимаются менее 2,5 до 3 часов в неделю (19,4% и 40% и 20,0% респондентов соответственно).

5. Динамика показателей физкультурно-спортивной активности разных групп населения за период 2021 – 2022 гг.

Данные за 2021 год приводятся из материалов отчета о НИР «Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов» за 2021 год [3].

Распределение ответов респондентов — родителей детей от 6 до 12 лет (в динамике за 2 года) на вопрос: «Занимается ли Ваш ребенок физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении)?» представлено в таблице 17.

Таблица 17 — Распределение ответов родителей детей от 6 до 12 лет (в динамике за 2 года) на вопрос: «Занимается ли Ваш ребенок физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении)?» (в % от всех опрошенных, один ответ)

2021	Дети от 6 до 12 лет	
	чел.	%
Да	877	92,1
Нет	75	7,9
Всего	952	100
2022	Дети от 6 до 12 лет	
	чел.	%
Да	915	89,4
Нет	109	10,6
Всего	1024	100,0

При анализе данных, полученных по результатам опроса, наблюдается небольшое сокращение доли респондентов, отмечающих, что их ребенок занимается физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (изменение составляет 2,7 %).

Распределение респондентов в возрасте от 13 до 29 лет (в динамике за 2 года) на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий?» представлено в таблице 18.

Таблица 18 — Распределение ответов респондентов в возрасте от 13 до 29 лет (в динамике за 2 года) на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физкультурой и спортом в образовательном учреждении и производственная физкультура)?» (в % от всех опрошенных, один ответ)

2021	Дети и подростки в возрасте от 13 до 17 лет		Молодежь в возрасте от 18 до 24 лет		Молодежь в возрасте от 25 до 29 лет		Всего по опросу	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Да	518	87,0	1438	83,4	360	68,8	2316	81,5
Нет	78	13,1	286	16,6	163	31,2	527	18,5
Всего	596	100,0	1724	100,0	523	100,0	2843	100,0
2022	Дети и подростки в возрасте от 13 до 17 лет		Молодежь в возрасте от 18 до 24 лет		Молодежь в возрасте от 25 до 29 лет		Всего по опросу	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Да	722	84,0	1136	85,4	482	67,4	2340	80,6
Нет	101	11,7	194	14,6	233	32,6	528	18,2
Затрудняюсь ответить	37	4,3	0	0	0	0	37	1,2
Всего	860	100,0	1330	100,0	715	100,0	2905	100,0

За год среди всех когорт респондентов выявляется следующая динамика в контексте их отношения к занятиям физкультурой и спортом. В частности, среди когорты респондентов в возрасте от 13 до 17 лет количество занимающихся уменьшилось на 3%. Среди молодежи в возрасте от 18 до 24 лет, напротив, выявлена некоторая положительная динамика, доля занимающихся увеличилась на 2%. Среди респондентов в возрасте от 25 до 29 лет доля занимающихся незначительно сократилась (на 1,4%). В целом по опросу изменения не являются значительными и не превысили 1%.

Распределение ответов респондентов в возрасте от 30 до 59 лет (в динамике за 2 года) на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе производственная физкультура)?» представлено в таблице 19.

Таблица 19 — Распределение ответов респондентов в возрасте от 30 до 59 лет (в динамике за 2 года) на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе производственная физкультура)?» (от всех опрошенных, один ответ)

2021	Население от 30 до 44 лет		Население от 45 до 54 лет		Население от 55 до 59 лет		Всего по опросу	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Да	1491	66,7	446	52,4	222	47,8	2159	60,8
Нет	746	33,4	406	47,7	243	52,3	1395	39,3
Всего	2237	100,0	852	100,0	465	100,0	3554	100,0
2022	Население от 30 до 44 лет		Население от 45 до 54 лет		Население от 55 до 59 лет		Всего по опросу	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Да	1211	61,5	648	60,6	306	53,5	2165	60,0
Нет	758	38,5	422	39,4	266	46,5	1446	40,0
Всего	1969	100,0	1070	100,0	572	100,0	3611	100,0

По данным 2021 года среди населения в возрасте от 30 до 44 лет и от 45 до 54 лет преобладают респонденты, занимающиеся физкультурой и спортом.

Если в целом по опросу доля занимающихся физкультурой и спортом составила 60,8%, то в возрастной группе от 30 до 44 лет эта доля наибольшая (66,7%), а в каждой следующей возрастной группе эта доля снижается. Доля лиц в возрасте от 55 до 59 лет, занимающихся физкультурой и спортом, составила менее 50%. Соответственно доля лиц, не занимающихся физкультурой и спортом, увеличивается (от

33,4% до 52,3%). По данным 2022 года во всех возрастных группах преобладают респонденты, занимающиеся физкультурой и спортом (60,0%). В возрастной группе от 30 до 44 лет доля занимающихся физкультурой и спортом наибольшая (61,5%), а в каждой следующей возрастной группе эта доля снижается. Причем, если в группе от 45 до 54 лет снижение составило 0,9%, то в группе от 55 до 59 лет — уже 7,1%. Соответственно, доля лиц, не занимающихся физкультурой и спортом, увеличивается (от 38,5% до 46,5% в крайних группах).

Распределение ответов респондентов в возрасте от 60 лет и старше (в динамике за 2 года) на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе производственная физкультура)?» приведено в таблице 20.

Таблица 20 — Распределение опрошенных респондентов (в динамике за 2 года) — населения старшего возраста от 60 лет и старше по возрастным группам на вопрос: «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе производственная физкультура)?»

2021	Лица в возрасте от 60 до 75 лет		Лица в возрасте от 76 до 79 лет		Лица в возрасте 80 лет и старше		Всего по опросу	
	чел.	%	чел.	%	чел.	%	чел.	%
Да	1141	52,9	68	38,0	34	27,6	1243	50,5
Нет	1018	47,2	111	62,0	89	72,4	1218	49,4
Всего	2159	100,0	179	100,0	123	100,0	2461	100,0
2022	Лица в возрасте от 60 до 75 лет		Лица в возрасте от 76 до 79 лет		Лица в возрасте 80 лет и старше		Всего по опросу	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Да	1219	53,8	34	30,4	30	23,6	1283	51,2
Нет	1047	46,2	78	69,6	97	76,4	1222	48,8
Всего	2266	100,0	112	100,0	127	100,0	2505	100,0

По данным, полученным в результате анализа изменений за 2 года, обнаружена небольшая позитивная динамика среди респондентов, принадлежащих к возрастной когорте от 60 до 75 лет. Доля занимающихся этой группе увеличилась на 0,9%. В целом по опросу среди респондентов в возрасте от 60 лет и старше, изменения являются незначительными, процент занимающихся увеличился на 0,7%.

Краткие научные выводы и рекомендации

Проведенные по общероссийской выборке исследования по теме «Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физкультурой и спортом и препятствующих им факторов» свидетельствуют о некоторых успехах, достигнутых в нашей стране по увеличению физкультурно-спортивной активности населения. Согласно приведенным выше данным социологических опросов среди населения преобладают респонденты, занимающиеся физкультурой и спортом.

Однако следует отметить ряд сложностей в решении данной проблемы.

1) При достижении трудового возраста (после окончания учебного учреждения среднего или высшего образования) уменьшается доля занимающихся физкультурой и спортом.

2) Проведенный в 2022 году социологический опрос свидетельствует о том, что значительные группы респондентов возраста от 6 — до 12 лет (10,6%) — данным опроса родителей, респондентов от 13 до 29 лет (18,2%), от 30 до 59 лет (40%) и от 60 лет (48,8%) не занимаются физкультурой и спортом.

Поэтому для повышения физкультурно-спортивной активности населения следует продолжить поиск более эффективных средств, форм и методов решения данной задачи, учитывая как детерминанты (мотиваторы), так и барьеры этой активности разных групп населения.

Для этого важно опираться на результаты не только эмпирического, но и теоретического исследования данных факторов физкультурно-спортивной активности населения [4, 5].

3) Далекое не все лица, в той или иной мере приобщенные к занятиям физкультурой и спортом, могут официально считаться систематически занимающимися физкультурой и спортом. Для такой их оценки они должны соответствовать официальным требованиям понятия «систематически занимающихся физкультурой и спортом». В настоящее время эти требования определяются приказом Росстата от 27 марта 2019 г. № 172, в котором зафиксировано: «К числу систематически занимающихся физической культурой и спортом относятся физические лица, занимающиеся избранным видом спорта или общей физической подготовкой, в форме организованных или самостоятельных занятий, при соблюдении следующего двигательного режима в неделю (показано в таблице 21):

Таблица 21 — Лица, систематически занимающиеся избранным видом спорта или общей физической подготовкой, в форме организованных или самостоятельных занятий, при соблюдении следующего двигательного режима в неделю

Возраст	Временной двигательный объем в неделю
3 — 5 лет	75 мин
6 — 15 лет	90 мин
16 — 29 лет	125 мин
30 — 59 лет	115 мин
60 — 90 лет	90 мин

Данные социологических опросов указанных выше групп населения свидетельствуют о том, что не все лица, в той или иной мере приобщенные к занятиям физкультурой и спортом, могут официально считаться систематически занимающимися физкультурой и спортом: лица в возрасте от 6 — до 29 лет (20,2%), от 30 до 59 лет (25,3%) и от 60 лет (12,3%).

Поэтому для повышения физкультурно-спортивной активности населения следует проводить работу в этом плане не только и даже не столько с теми, кто вообще не занимается физкультурой и спортом, сколько с теми, кто занимается, но не систематически. На эту сторону дела редко обращается внимание.

4) Ряд причин не позволяет оценивать в полной мере достоверные изложенные выше данные о физкультурно-спортивной активности населения, полученные на основе социологического опроса респондентов.

Во-первых, многие люди (в том числе респонденты) не совсем четко понимают, что такое физическая культура и занятия физкультурой. Поэтому, характеризуя свою физкультурную активность (занятия физкультурой), они причисляют к ней самые различные формы физической (двигательной) активности — такие, например, как физический труд на работе, дома, на даче и т.п., не отличая их от занятий физкультурой как особой, специализированной формы физической (двигательной) активности.

Во-вторых, многие люди (в том числе респонденты) не совсем четко понимают, что такое спорт (в том числе спортивная тренировка) в отличие от физкультуры (занятий физкультурой). Поэтому к спортивной активности они относят и занятия физкультурой.

При проведении тех социологических опросов, которые послужили основой для приведенных выше выводов, в анкеты не включались такие вопросы, которые позволили бы избежать указанных погрешностей. На это следует обратить внимание при проведении новых социологических опросов населения.

Приложения

Таблица А — Распределение ответов респондентов в возрасте от 13 до 29 лет на вопрос: «Обычно сколько раз в неделю Вы занимаетесь физкультурой и спортом?» (в % от тех, кто посещает соответствующие занятия)

Варианты ответа		Дети и молодежь в возрасте от 13 до 17 лет	Молодежь в возрасте от 18 до 24 лет	Молодежь в возрасте от 25 до 29 лет	Всего по опросу
		2022	2022	2022	2022
Бесплатно в секциях / фитнес-центре / спортивном зале / бассейне вне образовательных учреждений	Реже одного раза в неделю	2,6	11,5	3,8	7,2
	1 раз в неделю	9,5	19,5	9,0	14,2
	2 раза в неделю	15,8	19,8	39,7	21,1
	3 раза в неделю	39,0	26,0	23,1	30,2
	4 раза в неделю	12,6	5,7	10,3	8,9
	5 раз в неделю	12,1	9,5	9,0	10,4
	6 раз в неделю	4,7	2,7	3,8	3,7
	7 раз в неделю	3,7	5,3	1,3	4,3
	Затрудняюсь ответить	-	-	-	-
Платно в секциях / фитнес-центре / спортивном зале / бассейне вне образовательных учреждений	Реже одного раза в неделю	2,4	6,5	4,4	4,8
	1 раз в неделю	7,1	11,3	11,8	9,6
	2 раза в неделю	27,8	29,0	33,1	28,5
	3 раза в неделю	38,1	36,6	33,1	37,2
	4 раза в неделю	11,1	9,7	11,0	10,3
	5 раз в неделю	7,9	3,8	4,4	5,4
	6 раз в неделю	1,6	1,6	0,0	1,6
	7 раз в неделю	4,0	1,6	2,2	2,6
	Затрудняюсь ответить	-	-	-	-
Обязательно в образовательном учреждении	Реже одного раза в неделю	0,5	5,2	-	3,0
	1 раз в неделю	11,9	39,4	-	26,3
	2 раза в неделю	51,9	38,1	-	44,7
	3 раза в неделю	33,2	13,2	-	22,8
	4 раза в неделю	1,6	2,6	-	2,1
	5 раз в неделю	0,2	0,5	-	0,3
	6 раз в неделю	0,2	0,5	-	0,3
	7 раз в неделю	0,5	0,5	-	0,5
	Затрудняюсь ответить	-	-	-	-
Дополнительно бесплатно в секциях / клубах / спортивном зале / бассейне в образовательном учреждении	Реже одного раза в неделю	1	15,3	-	9,4
	1 раз в неделю	12,3	12,7	-	12,5
	2 раза в неделю	35,8	36,7	-	36,3
	3 раза в неделю	30,2	22	-	25,4
	4 раза в неделю	11,3	7,3	-	9,0
	5 раз в неделю	2,8	1,3	-	2,0
	6 раз в неделю	2,8	2	-	2,3
	7 раз в неделю	3,8	2,7	-	3,1
	Затрудняюсь ответить	-	-	-	-
Дополнительно платно в секциях / клубах / спортивном зале / бассейне в образовательном учреждении	Реже одного раза в неделю	8,3	23,3	-	15,2
	1 раз в неделю	13,9	6,7	-	10,6
	2 раза в неделю	41,7	30	-	36,4
	3 раза в неделю	27,8	26,7	-	27,3
	4 раза в неделю	5,6	3,3	-	4,5
	5 раз в неделю	2,8	6,7	-	4,5
	6 раз в неделю	0	0	-	0,0
	7 раз в неделю	0	3,3	-	1,5
	Затрудняюсь ответить	-	-	-	-

Варианты ответа		Дети и молодежь в возрасте от 13 до 17 лет	Молодежь в возрасте от 18 до 24 лет	Молодежь в возрасте от 25 до 29 лет	Всего по опросу
		2022	2022	2022	2022
Самостоятельно дома или на улице, включая утреннюю гимнастику	Реже одного раза в неделю	3,5	5,5	1,2	3,8
	1 раз в неделю	7	12,4	11,3	10,9
	2 раза в неделю	20,6	24	29	24,6
	3 раза в неделю	30,8	27,4	32,8	29,7
	4 раза в неделю	10,1	9,8	11,3	10,4
	5 раз в неделю	10,5	8,3	6,6	8,3
	6 раз в неделю	3,9	2,8	1,2	2,6
	7 раз в неделю	13,6	9,8	6,6	9,7
	Затрудняюсь ответить	-	-	-	-
По месту работы, включая разминку в рабочее время	Реже одного раза в неделю	-	0	0	0,0
	1 раз в неделю	-	0	2,6	2,1
	2 раза в неделю	-	22,2	13,2	14,9
	3 раза в неделю	-	22,2	21,1	21,3
	4 раза в неделю	-	11,1	15,7	14,9
	5 раз в неделю	-	44,5	34,2	36,2
	6 раз в неделю	-	0	7,9	6,4
	7 раз в неделю	-	0	5,3	4,2
	Затрудняюсь ответить	-	-	-	-

Таблица Б — Распределение ответов респондентов в возрасте от 13 до 29 лет на вопрос: «Сколько времени в целом в неделю у Вас обычно уходит на эти занятия?» (в % от тех, кто посещает соответствующие занятия)

Варианты ответа		Дети и молодежь в возрасте от 13 до 17 лет	Молодежь в возрасте от 18 до 24 лет	Молодежь в возрасте от 25 до 29 лет	Всего по опросу
		2022	2022	2022	2022
Бесплатно в секциях / фитнес-центре / спортивном зале / бассейне вне образовательных учреждений	Менее одного часа в неделю	3,7	7,6	2,6	5,5
	От 1 до 1,5 часов	13,2	23,3	16,7	18,7
	От 1,5 до 2 часов	25,2	21,8	25,6	23,6
	От 2 до 2,5 часов	11,1	9,5	23,1	12,1
	От 2,5 до 3 часов	8,9	6,1	7,7	7,3
	От 3 до 4 часов	8,4	8,8	3,8	7,9
	От 4 до 5 часов	10	6,5	3,8	7,3
	От 5 до 6 часов	7,4	2,3	2,6	4,2
	От 6 до 9 часов	12,1	14,1	14,1	13,4
	9 часов и более	-	-	-	-
Платно в секциях / фитнес-центре / спортивном зале / бассейне вне образовательных учреждений	Менее одного часа в неделю	0,8	3,8	2,2	2,5
	От 1 до 1,5 часов	8,7	16,7	14,7	13,8
	От 1,5 до 2 часов	20,6	18,3	19,9	19,4
	От 2 до 2,5 часов	16,7	8,1	14	12,3
	От 2,5 до 3 часов	18,3	14,0	14,7	15,4
	От 3 до 4 часов	12,7	12,4	12,5	12,5
	От 4 до 5 часов	10,3	10,2	9,6	10,0
	От 5 до 6 часов	5,6	2,7	5,9	4,5
	От 6 до 9 часов	6,3	14,0	6,5	9,6
	9 часов и более	-	-	-	-
Затрудняюсь ответить	-	-	-	-	

Обязательно в образовательном учреждении	Менее одного часа в неделю	2,2	4,4		3,3
	От 1 до 1,5 часов	38,7	40,8		39,9
	От 1,5 до 2 часов	28,2	16,7		22,2
	От 2 до 2,5 часов	16,7	11,6		14,0
	От 2,5 до 3 часов	8,6	15,2		12,1
	От 3 до 4 часов	3,2	7,5		5,5
	От 4 до 5 часов	1,3	1,5		1,4
	От 5 до 6 часов	0,9	0,5		0,7
	От 6 до 9 часов	0,2	1,8	-	0,9
	9 часов и более				
	Затрудняюсь ответить	-			
Дополнительно бесплатно в секциях / клубах / спортивном зале / бассейне в образовательном учреждении	Менее одного часа в неделю	0,9	8,7	-	5,5
	От 1 до 1,5 часов	12,3	18,6	-	16,0
	От 1,5 до 2 часов	18,9	20,7	-	19,9
	От 2 до 2,5 часов	22,6	11,3	-	16,0
	От 2,5 до 3 часов	17	10,7	-	13,3
	От 3 до 4 часов	12,3	12	-	12,1
	От 4 до 5 часов	1,9	6,7	-	4,7
	От 5 до 6 часов	3,8	4	-	3,9
	От 6 до 9 часов	10,3	7,3	-	8,6
	9 часов и более			-	
	Затрудняюсь ответить	-		-	
Дополнительно платно в секциях / клубах / спортивном зале / бассейне в образовательном учреждении	Менее одного часа в неделю	0,9	8,7	-	7,6
	От 1 до 1,5 часов	5,6	18,6	-	12,1
	От 1,5 до 2 часов	13,9	20,7	-	24,2
	От 2 до 2,5 часов	25,0	11,3	-	9,1
	От 2,5 до 3 часов	11,1	10,7	-	12,1
	От 3 до 4 часов	19,4	12	-	12,1
	От 4 до 5 часов	11,1	6,7	-	12,1
	От 5 до 6 часов	5,6	4		3,1
	От 6 до 9 часов	2,7	7,3		7,6
	9 часов и более				
	Затрудняюсь ответить	-		-	
Самостоятельно дома или на улице, включая утреннюю гимнастику	Менее одного часа в неделю	9,7	11,4	8,7	10,3
	От 1 до 1,5 часов	28	30,6	23	27,9
	От 1,5 до 2 часов	18,3	13,7	18,2	16,0
	От 2 до 2,5 часов	12,1	12,7	13,4	12,8
	От 2,5 до 3 часов	6,6	9,8	15,5	10,8
	От 3 до 4 часов	9,4	8,3	11,6	9,4
	От 4 до 5 часов	6,6	5	4,5	5,2
	От 5 до 6 часов	3,1	3,5	1,2	2,8
	От 6 до 9 часов	6,2	5	3,9	4,8
	9 часов и более				
	Затрудняюсь ответить	-		-	
По месту работы, включая разминку в рабочее время	Менее одного часа в неделю	-	0	7,9	
	От 1 до 1,5 часов	-	33,3	15,8	6,4
	От 1,5 до 2 часов	-	11,1	21,1	19,1
	От 2 до 2,5 часов	-	0	15,8	19,1
	От 2,5 до 3 часов	-	0	5,3	12,8
	От 3 до 4 часов	-	11,1	2,6	4,3
	От 4 до 5 часов	-	11,1	10,5	4,3
	От 5 до 6 часов	-	11,1	2,6	10,6
	От 6 до 9 часов	-	22,3	18,4	4,3
	9 часов и более	-			
	Затрудняюсь ответить	-	-	-	

Литература

1. Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов [Текст]: отчет о НИР (заключит.) / ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; рук. Абалян А. Г.; исполн.: Царьков П.Е. [и др.]. — М., 2019. — 620 с. — № НИОКТР. АААА-А19-119042290098-5
2. Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов [Текст]: отчет о НИР (заключит.) / ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; рук. Абалян А. Г.; исполн.: Царьков П.Е. [и др.]. — М., 2020. — 1025 с. — № НИОКТР. АААА-А19-119042290098-5
3. Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотивации) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов [Текст]: отчет о НИР (заключит.) / ФГБУ ФНЦ ВНИИФК; рук. Абалян А. Г.; исполн.: Царьков П.Е. [и др.]. — М., 2021. — 1385 с. — № НИОКТР АААА-А19-119042290098-5.
4. Столяров, В. И. Идеология и технология массовой физкультурно-спортивной работы в новой стратегии развития физической культуры и спорта (авторская концепция) / В. И. Столяров. — Москва: Торговый дом «Советский спорт», 2022. — 339 с.
5. Столяров В.И., Сейранов С.Г. Теория физической культуры (критический анализ современного состояния, технология и результаты модернизации): Монография (под общ. ред. проф. В.И. Столярова). — Моск. гос. акад. физ. культуры. — Малаховка, 2021. — 336 с.