

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФНЦ ВНИИФК

**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ
ПОВЫШЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ СОЦИАЛЬНО-
ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
(по данным социологических исследований)
Аналитические материалы**

Москва 2023

Авторский коллектив:

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

Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности различных социально-демографических групп населения: Аналитические материалы/ под общ. ред. проф. В.И. Столярова; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. – М., 2023. — 22 с.

В аналитических материалах характеризуются основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности различных социально-демографических групп населения.

Материалы основаны на результатах социологических исследований, полученных ФГБУ ФНЦ ВНИИФК совместно с ВЦИОМ, ФГБОУ ВО РГСУ и НИУ ВШЭ по итогам всероссийских опросов (2019-2023 гг.) относительно физкультурно-спортивной активности различных групп населения, факторов (детерминант и барьеров) этой активности, мнения респондентов о путях ее повышения, а также научный анализ этой информации.

Аналитические 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.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Основные результаты анализа физкультурно-спортивной активности и факторов (детерминант и барьеров) этой активности.....	4
1.1 Физкультурно-спортивная активность различных групп населения	4
1.2 Факторы (детерминанты и барьеры) физкультурно-спортивной активности различных групп населения	7
II Мнения респондентов об основных направлениях, формах и методах повышения физкультурно-спортивной активности.....	9
III Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности различных групп населения с учетом полученной социологической информации	14
3.1. Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности детей в возрасте 3-5 лет.....	14
3.2. Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности детей в возрасте 6 –12 лет	15
3.3 Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности населения в возрасте от 13 до 29 лет	17
3.4 Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности населения в возрасте от 30 до 59 лет	18
3.5. Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности населения в возрасте 60 лет и старше	19
3.6. Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности населения для всех групп населения	20
3.7. Общий вывод.....	21
Литература	22

I. ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ АНАЛИЗА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ И ФАКТОРОВ (ДЕТЕРМИНАНТ И БАРЬЕРОВ) ЭТОЙ АКТИВНОСТИ

Занятия физкультурой и спортом являются важным средством повышения физической подготовленности, достижения высокой работоспособности и продления творческого долголетия человека, решения демографических проблем, как средство воспитания и профилактики асоциальных проявлений, прежде всего подрастающего поколения, как средство улучшения человеческого потенциала, духовного и физического здоровья общества в целом.

Как показывают многочисленные исследования, несмотря на определенные позитивные сдвиги в состоянии этой активности, ее уровень в настоящее время не в полной мере соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни.

Об этом свидетельствуют и данные масштабных (в 85 субъектах Российской Федерации) социологических опросов различных групп населения, проведенных в 2023 гг. ФГБУ ФНЦ ВНИИФК совместно с НИУ ВШЭ в рамках реализации федерального проекта «Спорт — норма жизни» [11]. Сбор исходных социологических данных осуществлялся в различных сельских и городских поселениях. В ходе исследования 2023 года всего опрошено 11267 человек.

Важное значение для приобщения человека к социальному опыту, идеалам и ценностям культуры имеет сфера свободного времени, досуга, рекреации. Характер влияния этой сферы жизнедеятельности человека на его личность и отношения с другими людьми существенным образом зависит от того, чем он занимается, в том числе от содержания его деятельности в свободное время, его физическая активность. В аналитических материалах раскрываются основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности различных социально-демографических групп населения России. В основе данной характеристики — полученная в ходе опросов (2020-2023 гг.) социологическая информация относительно физкультурно-спортивной активности различных групп населения, факторов (детерминант и барьеров) этой активности, мнения респондентов о путях ее повышения, а также научный анализ этой информации.

При работе с итоговым массивом по каждой возрастной группе осуществлялись очистка массива, проверка значений одной переменной, проверка взаимосвязи нескольких переменных, проверка переходов и автозаполнений, обработка открытых вопросов, обработка вопросов с множественными вариантами ответов, обработка социально-демографического блока, расчет дополнительных переменных («весовых» коэффициентов, а также других дополнительных переменных в случае необходимости), контроль и корректировка входной и выходной информации. На основе массива первичных данных произведен расчет выходных показателей, созданы регламентные выходные таблицы (таблицы распределения ответов респондентов на вопросы анкет).

Одной из наиболее важных задач научного исследования физкультурно-спортивной активности населения является определение средств, форм и методов ее повышения.

Ряд причин определяют актуальность решения этой задачи. Прежде всего это наличие негативных аспектов в современном физическом, психическом и духовно-нравственном состоянии детей и молодежи. Об этом свидетельствуют цифры, которые с некоторым расхождением (в ту или иную сторону) отмечаются в научных публикациях и средствах массовой информации [1] — [13].

1.1. Физкультурно-спортивная активность различных групп населения

В таблице 1 по данным социологического опроса приведено распределение доли занимающихся физкультурой и спортом по федеральным округам Российской Федерации в динамике за четыре года (2020 — 2023).

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

Федеральный округ	Доля занимающихся физической культурой 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	2023	2020	2021	2022	2023	2020	2021	2022	2023	2020	2021	2022	2023
Центральный	75,0	83,1	82,4	77,7	54,4	60,6	57,1	60,4	36,2	51,6	47,6	41,6	62,6	66,8	64,8	59,7
Северо-Западный	78,5	82,2	83,8	81,4	54,6	45,9	73,0	55,8	45,1	45,2	67,0	53,5	64,7	59,7	75,5	64,8
Южный	77,1	84,4	86,1	77,6	53,7	59,1	63,2	58,9	33,2	60,7	60,3	32,3	57,2	70,2	71,7	55,7
Северо-Кавказский	79,7	81,7	68,5	69,8	45,7	57,1	48,2	53,7	79,3	30,5	41,4	35,3	74,8	58,5	53,3	56,9
Приволжский	82,8	85,1	84,4	76,0	59,1	67,7	62,2	65,9	32,0	60,3	58,2	33,2	58,1	73,5	70,7	60,0
Уральский	80,6	85,7	86,1	80,6	58,7	76,4	65,2	61,4	28,5	42,1	49,2	54,3	63,9	68,1	69,5	65,7
Сибирский	76,1	85,9	80,0	79,3	55,9	62,2	50,4	62,2	29,4	59,9	53,4	53,6	56,2	71,8	62,7	66,7
Дальневосточный	66,3	85,6	87,2	80,9	52,1	49,5	66,7	47,9	35,9	49,8	18,9	49,1	51,5	62,0	61,0	67,5
Всего по РФ	77,1	84,1	82,8	77,9	55,0	60,8	60,0	59,4	38,1	50,5	51,2	42,1	61,3	67,2	66,7	61,4

Заметно, что после окончания учебного заведения уменьшается количество занимающихся, таким образом физкультурно-спортивная активность коррелирует с возрастом. По результатам исследования, проведенного в 2023 году, можно выделить три региона — лидера, где отмечается наибольшая активность населения в контексте занятий физкультурой и спортом:

1. Дальневосточный регион;
2. Сибирский регион;
3. Уральский регион

Ниже приводятся основные результаты анализа физкультурно-спортивной активности россиян различных возрастных групп по данным исследования 2023 года и факторы этой активности (рассматриваются в сравнении за период 2019– 2023 гг.)

Основные результаты анализа физкультурно-спортивной активности детей в возрасте 3-5 лет

Вовлекать детей в занятия физической культурой и спортом большинство родителей начинают, судя по результатам опроса, с самого раннего детства. Три четверти родителей детей в возрасте 3-5 лет в ходе опроса отметили, что их ребенок уже занимается в той или иной форме физической культурой и спортом (74,8%). Тем не менее, у четвертой части родителей детей в возрасте 3-5 лет дети по разным причинам еще не приобщились к этим занятиям, что видно из рисунка 1.

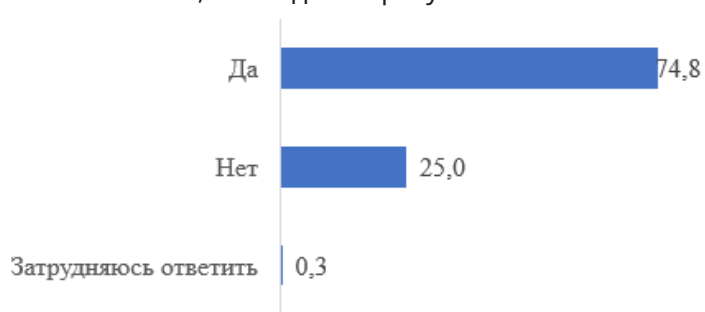


Рисунок 1 — Распределение ответов родителей детей в возрасте 3-5 лет на вопрос: «Занимается ли Ваш ребенок физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физической культурой и спортом в образовательном учреждении)?», %

Активнее всего в занятия физической культурой и спортом вовлекаются дети, посещающие образовательные учреждения. В ходе опроса в 2023 году подавляющее большинство родителей (97,2%), чьи дети в возрасте 3-5 лет ходят детский сад, сообщили, что их ребенок посещает там обязательные занятия физической культурой и спортом.

Однако и в домашних условиях в большинстве семей, как показали результаты опроса, принято приобщать детей к занятиям физической культурой и спортом с раннего возраста. Чуть менее трех четвертей

родителей (72,6%) детей возрасте 3-5 лет отметили в ходе опроса, что их ребенок самостоятельно занимается физкультурой и спортом дома или на улице (под присмотром родителей, других родственников).

Что касается дополнительных платных и бесплатных занятий физической культурой и спортом, то здесь ситуация зависит как от возможностей родителей, так и наличия бесплатных секций, кружков.

Основные результаты анализа физкультурно-спортивной активности детей в возрасте 6 — 12 лет

В возрасте 6-12 лет подавляющее большинство детей так или иначе уже занимается физической культурой и спортом (90,6%). Тем не менее, почти десятая часть детей (9,4%), судя по результатам опроса родителей, остается вне этих занятий, что хорошо видно из диаграммы, приведенной на рисунке 2.

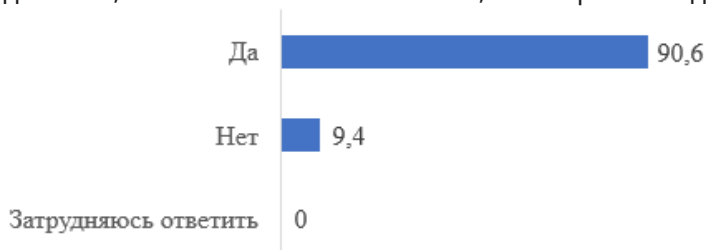


Рисунок 2 — Распределение ответов родителей детей в возрасте 6-12 лет на вопрос: «Занимается ли Ваш ребенок физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие, в том числе обязательные занятия физической культурой и спортом в образовательном учреждении)?», %

Активнее всего дети в возрасте 6-12 лет физкультурой и спортом занимаются в школе/образовательном учреждении, посещая обязательные занятия. В эти занятия, судя по результатам опроса родителей вовлечены 97,7% детей в возрасте 6-12 лет. Кроме того, тоже в школе/образовательном учреждении еще пятая часть детей (21,2%) посещает дополнительные бесплатные занятия физкультурой и спортом.

А вот, что касается бесплатных занятий, то, как показали результаты опроса, в своей школе/образовательном учреждении доля посещающих такие занятия меньше в два раза, чем доля занимающихся платно в различных секциях и клубах вне школы/образовательного учреждения: соответственно, 13,5% и 27,4%. Отчасти это, вероятно связано с тем, что по месту учебы нет тех спортивных секций, которые интересуют самих детей и их родителей.

Основные результаты анализа физкультурно-спортивной активности респондентов в возрасте 13-29 лет

Как показали результаты опроса, в целевой группе молодежи в возрасте 13-29 лет доля занимающихся физической культурой и спортом составляет в среднем 71,5%. Однако при этом прослеживается устойчивая тенденция сокращения занимающихся этим видом физической активности с возрастом. Если в группе подростков 13-17 лет доля занимающихся физической культурой и спортом составляет 87,6%, то в возрастной группе 18-24 года она снижается до 69,0%, а в группе 25-29 лет лишь ненамного превосходит половину численности группы (57,3%), что видно из данных, приведенных в таблице 2.

Таблица 2 — Распределение ответов респондентов в возрасте 13-29 лет на вопрос: «Занимаетесь ли Вы или нет 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)?», %

Варианты ответа	Всего по группе	13-17 лет	18-24 года	25-29 лет
Да	71,5	87,6	69,0	57,3
Нет	28,4	12,4	30,9	42,6
Затрудняюсь ответить/нет ответа	0,1	0,0	0,1	0,2

Основные результаты анализа физкультурно-спортивной активности респондентов в возрасте 30-59 лет

В целевой группе исследования «население в возрасте 30-59 лет» доля занимающихся физической культурой и спортом составляет в среднем 59,3%. С возрастом доля уделяющих время физической активности в этой группе снижается. Выше всего она среди тех, кому 20-44 года (61,9%). В двух других группах, что хорошо видно из данных, приведенных в таблице 3, она ненамного превосходит половину численности группы: среди тех, кому 45-54 года — 56,9%, в группе 55-50 лет — 53,6%.

Таблица 3 — Распределение ответов респондентов в возрасте 30-59 лет на вопрос: «Занимаетесь ли Вы или нет физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие)?», %

Варианты ответа	Всего по группе	30-44 года	45-54 года	55-59 лет
Да	59,3	61,9	56,9	53,6
Нет	40,4	38,0	42,6	45,9
Затрудняюсь ответить/нет ответа	0,3	0,2	0,5	0,5

Основные результаты анализа физкультурно-спортивной активности респондентов в возрасте 60 лет и старше

В целевой группе исследования «население в возрасте 60 лет и старше» доля занимающихся физической культурой и спортом составляет в среднем 42,8%. Выше всего она в целевой группе 60-75 лет (44,8%). Как видно из данных таблицы 4, в возрастной группе 76-79 лет доля занимающихся физической культурой и спортом снижается до 29,6%, в группе тех, кому 80 лет и старше, вновь возрастает до 34,1%.

Таблица 4 — Распределение ответов респондентов в возрасте 60 лет и старше на вопрос: «Занимаетесь ли Вы или нет физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий (самостоятельные, организованные, платные и другие)?», %

Варианты ответа	Всего по группе	60-75 лет	76-79 лет	80 лет и старше
Да	42,2	44,8	29,6	34,1
Нет	57,7	55,1	70,4	65,6
Затрудняюсь ответить/нет ответа	0,1	0,1	0,0	0,3

Вывод: проанализировав все возрастные группы респондентов, можно сделать вывод, что более всего вовлечены в занятия в физкультуру и спортом дети и молодые россияне (школьники) — до 18 лет. Спад активности наблюдается у возрастной группы 18-25 лет.

1.2. Факторы (детерминанты и барьеры) физкультурно-спортивной активности различных групп населения

В данном разделе приводится краткий анализ показателей за период 2019 — 2023 годов.

Факторы физкультурно-спортивной активности населения в возрасте в возрасте 3-5 лет (по результатам опроса родителей)

В целом год от года не меняются общественные институты, которые родители детей 3-5 лет называют главенствующими в формировании мотивации на занятия физической культурой и спортом: семья и детский сад. Побудительными мотивами для детей 3-5 лет к занятиям физкультурой и спортом выступают получение положительных эмоций, интересный игровой формат занятий, пример родителей и близкого социального окружения.

Судя по материалам фокус-групповых исследований за период 2019-2023 годы, на протяжении лет факторы, препятствующие занятиям физкультурой и спортом, не меняются. Наиболее типичными являются недостаток денежных средств и временных ресурсов у родителей, а также удаленность или отсутствие нужных объектов спортивной инфраструктуры

Факторы физкультурно-спортивной активности населения в возрасте в возрасте 6-12 лет (по результатам опроса родителей)

И в этой возрастной категории населения год от года не меняются общественные институты, которые родители детей 6-12 лет называют главенствующими в формировании мотивации на занятия физической культурой и спортом: семья и школа. Детей 6-12 лет побуждают заниматься физкультурой и спортом такие факторы как: получение положительных эмоций, интересный игровой формат занятий, пример родителей и сверстников, вовлеченные преподаватели физкультуры. В отличие от более ранних наблюдений в 2023 году родители указывали на важность просмотра популярных блогеров, придерживающихся спортивного образа жизни, так как дети нередко ориентируются именно на них.

Родители детей 6-12 лет отмечали, что их детям мешают заниматься физической культурой и спортом такие факторы, как недостаток денежных средств и временных ресурсов у семьи, удаленность или отсутствие необходимых объектов спортивной инфраструктуры, нежелание самих детей вовлекаться в занятия физической культурой и спортом и их высокая загруженность в школе.

Факторы физкультурно-спортивной активности населения в возрасте в возрасте от 13 до 29 лет

На протяжении анализируемого периода подростки и молодежь 13-29 лет, участвовавшие в фокус-групповых исследованиях, сохраняют представления о том, какие общественные институты являются главенствующими

ющими в формировании мотивации на занятия физической культурой и спортом. К ним прежде всего относятся государство, СМИ, известные люди (профессиональные спортсмены или те, кто ведет здоровый образ жизни и занимается физической культурой и спортом). Реже упоминались работодатели. Государству отводится роль популяризации спорта, создания соответствующей инфраструктуры в населенных пунктах. Среди подростков 13–17 лет в процессе обсуждения отмечалось позитивное влияние родителей на вовлечение их в занятия физической культурой и спортом. В 2022 и 2021 годах в качестве стимулирующего фактора выделялся комплекс ГТО, который воспринимался как полезное нововведение, при этом подчеркивалось, что он не должен быть принудительным.

С течением времени не меняется перечень предлагаемых мер, касающихся популяризации спорта. Стоит отметить, что каждый раз делается акцент на важности поиска собственной индивидуальной мотивации при занятии физической культурой и спортом. В то же время участники дискуссий в разные годы отмечали стимулирующую функцию бесплатных мероприятий, куда стоит приглашать известных для подростков и молодежи медийных личностей и спортсменов, а также транслировать все это в СМИ и социальных сетях. Также подчеркивалась важность финансовых стимулов для занятия спортом, которые могут выражаться как в субсидировании посещения спортивных секций и мероприятий, так и в бонусах и премиях за активное участие в спортивных занятиях и состязаниях. Предложения о повышении доступности и совершенствовании спортивной инфраструктуры оставались востребованным на протяжении 2020–2023 годов.

Факторами, препятствующими занятиям подростков и молодежи 13–29 лет физической культурой и спортом, на протяжении всего анализируемого периода являются лень, нехватка времени, проблемы со здоровьем, отсутствие или недоступность спортивной инфраструктуры, травмы, мешающие заниматься спортом. Подростки 13–17 лет на фокус-групповых исследованиях в 2020–2023 годах отмечали отсутствие четкой мотивации и быстрое изменение интересов в процессе взросления, а также такой фактор, как боязнь осуждения со стороны тренера или других участников спортивных секций и мероприятий. Среди молодежи 18–29 лет также отмечался социальный фактор, однако он связан с боязнью общественного осуждения в целом. Кроме того, в данной группе назывались такие барьеры, как высокая цена на занятия физической культурой и спортом, нехватка времени, вредные привычки, которые отвлекают от занятий.

Факторы физкультурно-спортивной активности населения в возрасте в возрасте от 30 до 59 лет

На протяжении анализируемого периода для населения 30–59 лет основными мотивами к занятиям физической культурой и спортом продолжали быть следующие: внешний вид, здоровье, долголетие, спортивный азарт, поддержание социальных связей, поиск новых знакомых, личностное развитие, достижение целей. В качестве институтов, ответственных за вовлечение в занятия физической культурой и спортом, население 30–59 лет стабильно выделяло работодателей, семью, институты образования, городскую администрацию и, в целом, институты, позволяющие формировать особый привлекательный образ физической культуры и спорта у населения. Перечень предложенных мер, касающихся популяризации спорта, расширился к 2023 году и включил в себя более подробные идеи о создании положительного образа спорта и физкультуры через организацию спортивных мероприятий и повышение информированности о них. Предложения о повышении доступности и совершенствовании спортивной инфраструктуры оставались востребованным на протяжении 2019–2023 годов.

По мнению респондентов, факторами, препятствующими занятиям физической культурой и спортом, на протяжении всего анализируемого периода являются лень, нехватка времени, проблемы со здоровьем, дороговизна занятий, отсутствие или недоступность объектов спортивной инфраструктуры, а также социальные факторы, связанные с подверженностью давлению общественного мнения. В 2022 и 2023 годах к числу барьеров также добавилась неблагоприятная экологическая среда.

Факторы физкультурно-спортивной активности населения в возрасте в возрасте от 60 до 59 лет и старше

Судя по материалам фокус-групповых исследований, в целом год от года мнение людей в возрасте 60 лет и старше о влиянии социальных институтов на вовлеченность населения в занятия физической культурой и спортом не меняется. В число основных институтов входят семья, государство, образовательная система, работодатель. Что же касается инструментов стимулирования, то это мероприятия и информирование о возможностях занятий физической культурой и спортом и полезности данного вида деятельности, а также льготы, массовые социальные кампании. Вместе с тем, можно отметить, что объем предложений и их вариативность сужаются год от года, то есть как будто становится все меньше идей о том, как заинтересовать представителей старшего поколения занятиями физической культурой и спортом.

На протяжении анализируемых лет, судя по высказываниям участников фокус-групповых исследований, факторы — препятствия не менялись. Это всегда лень, низкий достаток, проблемы со здоровьем, мало свободного времени, вредные привычки и влияние окружения.

II. МНЕНИЯ РЕСПОНДЕНТОВ ОБ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ, ФОРМАХ И МЕТОДАХ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ

Родители детей 3-5 лет

Большинство родителей детей в возрасте 3-5 лет, судя по данным опроса, ориентированы на физкультурно-спортивные занятия детей: 59,5% опрошенных выразили желание отдать своего ребенка в спортивную секцию, если он еще не занимается, или продолжить занятия в ней; в секцию общефизической подготовки — 28,9% респондентов. О том, что они не хотят, чтобы их ребенок в ближайшие 5 лет занимался в секциях физкультуры и спорта, заявили только 7,7% опрошенных родителей. Об этом свидетельствуют данные рисунка 3.



Рисунок 3 — Распределение ответов родителей, имеющих детей в возрасте 3-5 лет, на вопрос: «Хотели бы Вы, чтобы Ваш ребенок в ближайшие 5 лет занимался (продолжал заниматься) в секциях физкультуры и спорта? И если да, то в каких?», %

По мнению большинства респондентов, для более активного вовлечения детей в занятия физкультурой и спортом прежде всего нужно прежде всего совершенствовать условия для этих занятий. Об этом свидетельствуют результаты ответа респондентов на вопрос о том, какие спортивные сооружения и площадки для детей они хотели бы иметь недалеко от дома.

В топ-5 приоритетных спортивных объектов вошли: бассейн (47,3%), спортивная площадка с тренажерами (31,7%), велодорожки (28,7%), беговые дорожки и каток/ледовая арена (по 21,7% каждый вариант). В целом, данные рисунка 4 говорят о том, что существует социальный запрос на развитие спортивной инфраструктуры, позволяющей детям вместе с родителями заниматься физической активностью по месту жительства.



Рисунок 4 — Распределение ответов родителей, имеющих детей в возрасте 3-5 лет, на вопрос: «Какие спортивные сооружения и площадки для детей Вы хотели бы иметь по месту Вашего жительства (недалеко от дома)?», %

Родители детей 6 — 12 лет

Только 7,0% родителей детей в возрасте 6-12 лет, как видно из данных рисунка 5, выразили мнение, что они не хотели бы, чтобы ребенок стал заниматься в какой-либо секции физкультуры и спорта.



Рисунок 5 — Распределение ответов родителей, имеющих детей в возрасте 6-12 лет, на вопрос: «Хотели бы Вы, чтобы Ваш ребенок в ближайшие 5 лет занимался (продолжал заниматься) в секциях физкультуры и спорта? И если да, то в каких?», %

Судя по данным опроса, существенных различий в расстановке приоритетов в выборе объектов спортивной инфраструктуры, пригодной для занятий детей недалеко от дома, между двумя группами родителей нет.

Родители, имеющие детей в возрасте 6-12 лет, также, как и родители детей в возрасте 3-5 лет, в топ-5 предпочитаемых спортивных сооружений по месту жительства включили: бассейн (45,6%), спортивную площадку с тренажерами (31,7%), велодорожки (35,9%), беговые дорожки (26,5%) и каток/ледовую арену (25,5%). Каждый пятый респондент выразил желание иметь недалеко от дома спортивную площадку с турниками.

При этом стоит еще заметить, что каждый десятый (10,4%) респондент из числа родителей детей в возрасте 6-12 лет сообщил, что поблизости от их дома достаточно спортивных сооружений, на которых могут заниматься дети, поэтому больше им ничего не надо. Об этом свидетельствуют данные рисунка 6.



Рисунок 6 — Распределение ответов родителей, имеющих детей в возрасте 6-12 лет, на вопрос: «Какие спортивные сооружения и площадки для детей Вы хотели бы иметь по месту Вашего жительства (недалеко от дома)?», %

Население в возрасте 13-29 лет

Как видно из данных таблицы 18, четверть (25,6%) респондентов в возрасте 13-29 лет на вопрос о том, есть ли какие-нибудь виды спорта или физические занятия, которыми они сейчас не занимаются, но хотели бы заниматься, ответили «нет таких, не хотел бы заниматься спортом».

Таблица 18 — Распределение ответов респондентов в возрасте 13-29 лет на вопрос: «Есть ли какие-то виды спорта или физические занятия, которыми Вы сейчас не занимаетесь, но хотели бы заниматься? И если ДА, то какими?»» (Можно было дать не более пяти ответов), % — ранжированный ряд по группе в целом

Варианты ответа	Всего по группе	13-17 лет	18-24 года	25-29 лет
Плавание	22,3	17,0	23,8	26,1
Бокс, единоборства	14,0	15,2	15,9	10,2
Волейбол	11,4	12,1	11,3	10,7
Баскетбол	9,0	12,9	8,4	5,4
Танцы (спортивные, народные, современные и т.д.)	7,0	6,5	7,2	7,4
Занятия на тренажерах	6,9	5,3	6,0	9,7
Велоспорт, велотуризм	6,5	6,2	5,8	7,9
Легкая атлетика	6,4	6,9	6,8	5,4
Аэробика, фитнес, ритмика	5,8	4,0	5,3	8,4
Теннис	5,5	3,7	6,3	6,4
Восточные системы (йога, цигун и другое)	4,4	3,2	5,2	4,6
Футбол	4,2	4,9	3,4	4,6
Конькобежный спорт	3,8	4,1	3,2	4,3
Лыжный спорт	3,8	3,7	3,6	4,3
Фигурное катание	3,8	4,7	3,6	3,1
Бадминтон	3,4	2,7	4,0	3,3
Экстремальные виды спорта (альпинизм, вейк-борд, дайвинг, парашютный спорт)	2,8	2,1	3,3	3,0
ЛФК (лечебная физкультура)	2,6	1,2	2,5	4,4
Теннис настольный	2,6	1,5	3,3	2,8
Хоккей	2,6	3,1	2,4	2,5
Туризм, спортивное ориентирование	2,5	2,4	2,6	2,5
Тяжелая атлетика	2,2	1,9	2,7	1,6
Затрудняюсь ответить/ нет ответа	2,2	1,5	1,9	3,3
Общая физическая подготовка	2,0	1,2	1,8	3,3
Технические виды спорта (автоспорт, мотоспорт)	1,9	1,8	2,3	1,6
Спортивная/художественная гимнастика	1,8	1,9	1,8	1,6
Прогулки пешие	1,7	0,4	2,0	2,8
Другое	0,6	0,9	0,4	0,7
Нет таких, не хотел бы заниматься спортом	25,6	27,6	25,4	23,8
Затрудняюсь ответить/ нет ответа	2,2	1,5	1,9	3,3

Что касается потребности молодежи 13-29 лет в спортивной инфраструктуре по месту жительства, то, прежде всего стоит отметить, что 17,4% опрошенных сообщили, что они ни в чем не нуждаются, поскольку всего достаточно. При этом чаще других об этом заявляла в ходе опроса молодежь в возрасте 18-24 лет — 19,2%.

Данные таблицы 19 свидетельствуют, что из наиболее востребованных чаще всего упоминались: плавательный бассейн, который был отмечен каждым третьим опрошенным (34,1%), спортивная площадка с тренажерами (22,1%), беговые дорожки (20,7%), велодорожки (20,6%), фитнес центр/спортивный зал/тренажерный зал (19,2%).

Таблица 19 — Распределение ответов респондентов в возрасте 13-29 лет на вопрос: «Какие спортивные сооружения и площадки Вы хотели бы иметь по месту Вашего жительства (недалеко от дома)?», %

Варианты ответов	Всего по группе	13-17 лет	18-24 лет	25-29 лет
Бассейн	34,1	30,9	34,0	37,6
Спортивная площадка с тренажерами	22,1	18,6	23,1	24,5
Беговые дорожки	20,7	19,4	21,2	21,6
Велодорожки	20,6	19,6	19,7	22,9
Фитнес центр / спортивный зал / тренажерный зал	19,2	19,8	17,9	20,3
Каток / ледовая арена	16,4	18,3	15,0	16,0
Стадион / футбольное поле	12,7	13,1	12,2	12,9
Спортивная площадка с турниками	11,9	10,5	11,6	13,9
Хоккейная коробка	7,5	7,7	6,4	8,7
Другое	3,1	2,8	3,1	3,6
Ничего, всего достаточно	17,4	16,2	19,2	16,0
Затрудняюсь ответить/нет ответ	2,4	1,3	2,4	3,6

Население в возрасте 30-59 лет

У представителей возрастной группы 30-59 лет в рейтинге видов спорта/физических занятий, которыми они сейчас не занимаются, но хотели бы заниматься, безусловным лидером является плавание (22,1%). Причем плавание возглавляет рейтинг во всех возрастных группах: от 21,6% среди тех, кому 45-54 года до 22,5% в группе 30-44 года. Помимо плавания в тройку лидирующих по востребованности, но с большим отставанием, в целом по укрупненной группе 30-59 лет входят восточные системы (йога, цигун) (7,1%) и танцы (спортивные, народные, современные) (6,5%). Стоит также обратить внимание на то, что в группе 30-59 лет треть опрошенных заявили, что они вообще не хотят заниматься спортом. Распределение всех ответов респондентов приведено в таблице 20.

Таблица 20 — Распределение ответов респондентов в возрасте 30-59 лет на вопрос: «Есть ли какие-то виды спорта или физические занятия, которыми Вы сейчас не занимаетесь, но хотели бы заниматься? И если ДА, то какими?» (Можно было дать не более пяти ответов), % — ранжированный ряд по группе в целом

Варианты ответа	Всего по группе	30-44 года	45-54 года	55-59 лет
Плавание	22,1	22,5	21,6	21,9
Восточные системы (йога, цигун и другое)	7,1	6,6	7,9	7,7
Танцы (спортивные, народные, современные и так далее)	6,5	6,7	7,0	4,5
Велоспорт, велотуризм	5,5	5,9	4,8	5,2
Аэробика, фитнес, ритмика	4,8	4,9	5,1	3,6
Волейбол	4,3	5,0	4,0	2,3
Занятия на тренажерах	4,3	4,1	5,2	3,2
Бокс, единоборства	4,0	5,5	1,8	2,5
Легкая атлетика	3,9	4,7	3,4	2,0
Лыжный спорт	3,8	3,6	3,8	5,0
Теннис	3,5	4,2	3,2	1,6
Экстремальные виды спорта (альпинизм, вейкборд, дайвинг, парашютный спорт)	3,1	3,8	2,4	1,6
Баскетбол	2,6	3,1	1,9	2,3
ЛФК (лечебная физкультура)	2,5	2,0	3,8	2,3
Прогулки пешие	2,5	1,9	3,5	3,4
Теннис настольный	2,4	2,2	2,5	2,7
Футбол	2,4	2,7	2,2	1,4
Туризм, спортивное ориентирование	2,2	2,4	2,1	1,6
Общая физическая подготовка	2,0	2,0	2,1	1,4
Технические виды спорта (автоспорт, мотоспорт)	2,0	1,9	2,3	1,4
Хоккей	1,7	2,1	1,3	1,1
Бадминтон	1,6	1,7	1,8	0,9
Фигурное катание	1,6	1,3	2,0	1,6
Тяжелая атлетика	1,4	1,3	1,5	1,6
Другое	1,4	1,5	1,3	0,9
Спортивная/художественная гимнастика	1,1	1,4	0,6	0,7
Конькобежный спорт	1,0	1,2	0,8	0,5
Нет таких, не хотел бы заниматься спортом	33,6	31,9	34,6	38,7
Затрудняюсь ответить/ нет ответа	5,7	5,0	6,1	7,9

В отличие от молодежи (13-29 лет) респонденты в возрасте 30-59 лет продемонстрировали более высокий уровень удовлетворенности наличием по месту их жительства спортивной инфраструктуры. Приблизительно треть (34,3%) опрошенных заявили, что они ничего не хотели бы иметь недалеко от дома, им всего достаточно. Для сравнения: соответствующая доля респондентов в возрасте 13-29 лет составила 17,4%.

В рейтинге востребованных по месту жительства спортивных объектов, которые называли респонденты в возрасте 30-59 лет, первую строчку занимает бассейн (23,8%), вторую — спортивная площадка с тренажерами (21,3%), третью — велодорожки (17,1%), четвертую — беговые дорожки (15,3%), пятую позицию фактически делят между собой спортивная площадка с турниками (14,7%) и фитнес центр/спортивный зал/тренажерный зал (14,1%), о чем свидетельствуют данные таблицы 21.

Таблица 21 — Распределение ответов респондентов в возрасте 30-59 лет на вопрос: «Какие спортивные сооружения и площадки Вы хотели бы иметь по месту Вашего жительства (недалеко от дома)?», %

Варианты ответа	Всего по группе	30-44 года	45-54 года	55-59 лет
Бассейн	23,8	24,2	23,7	22,2
Спортивная площадка с тренажерами	21,3	22,1	20,6	19,2
Велодорожки	17,1	17,5	17,1	15,2
Беговые дорожки	15,3	15,8	14,0	16,3
Спортивная площадка с турниками	14,7	15,9	13,1	12,9
Фитнес центр / спортивный зал / тренажерный зал	14,1	14,7	13,4	13,3
Стадион / футбольное поле	10,2	11,8	7,8	8,6
Каток / ледовая арена	9,1	10,3	7,6	7,0
Хоккейная коробка	5,6	6,4	5,0	4,1
Другое	5,6	6,3	5,2	4,1
Ничего, всего достаточно	34,5	32,0	36,6	40,7
Затрудняюсь ответить/нет ответ	4,0	3,4	4,3	6,1

Население в возрасте 60 лет и старше

В целом же в рейтинге видов спорта/физических занятий, которыми респонденты в возрасте 60 лет и старше сейчас не занимаются, но хотели бы заниматься, на первое место вышло плавание (15,4%). Также в тройку наиболее предпочтительных видов физических упражнений вошли спокойные и оздоравливающие виды занятий: пешие прогулки (7,1%) и лечебная физкультура (4,9%). Подробные данные приведены в таблице 22.

Таблица 22 — Распределение ответов респондентов в возрасте 60 лет и старше на вопрос: «Есть ли какие-то виды спорта или физические занятия, которыми Вы сейчас не занимаетесь, но хотели бы заниматься? И если ДА, то какими?» (Можно было дать не более пяти ответов), % — ранжированный ряд по группе в целом

Варианты ответа	Всего по группе	60-75 лет	76-79 лет	80 лет и старше
Плавание	15,4	17,6	7,0	7,7
Прогулки пешие	7,1	7,1	7,0	7,4
ЛФК (лечебная физкультура)	4,9	5,0	6,3	4,0
Занятия на тренажерах	3,8	4,3	2,1	1,9
Велоспорт, велотуризм	3,1	3,6	0,7	1,9
Волейбол	2,6	3,0	0,7	1,3
Лыжный спорт	2,6	3,0	0,7	1,3
Танцы (спортивные, народные, современные и так далее)	2,5	2,7	3,5	1,1
Легкая атлетика	2,4	2,7	3,5	0,8
Восточные системы (йога, цигун и другое)	2,1	2,5	0,7	1,1
Продолжение таблицы 22				
Общая физическая подготовка	2,1	2,4	1,4	1,1
Теннис настольный	2,1	2,2	2,1	1,3
Аэробика, фитнес, ритмика	1,9	2,3	1,4	0,5
Бокс, единоборства	1,1	1,3	1,4	0,3
Футбол	1,1	1,3	0,7	0,3
Конькобежный спорт	1,0	1,0	0,7	1,1
Туризм, спортивное ориентирование	0,9	1,0	0,7	0,5
Бадминтон	0,8	0,9	1,4	0,3

Баскетбол	0,8	0,9	0,0	0,3
Теннис	0,8	1,0	0,0	0,3
Технические виды спорта (автоспорт, мотоспорт)	0,6	0,8	0,7	0,0
Спортивная/ художественная гимнастика	0,5	0,5	0,7	0,3
Фигурное катание	0,5	0,5	0,0	0,5
Экстремальные виды спорта (альпинизм, вейкборд, дайвинг, парашютный спорт)	0,5	0,6	0,0	0,3
Хоккей	0,4	0,5	0,0	0,0
Тяжелая атлетика	0,3	0,3	0,7	0,5
Другое	0,9	1,0	1,4	0,5
Нет таких, не хотел бы заниматься спортом	53,0	48,8	66,2	68,8

В ходе опроса специалистов, отвечающих за физкультурно-спортивную работу в муниципальных образованиях, выяснилось, что их мнение о том, какие спортивные сооружения и площадки для занятий физкультурой и спортом жителей их населенного пункта желательно ввести в строй в ближайшие год-два, по большей части совпадает с мнением самого населения (как родителей детей в возрасте 3-12 лет, так и представителей всех возрастных групп от 13 лет и старше). Как видно из рисунка 7, в топ-5 таких спортивных объектов вошли: бассейн (48,1%), велодорожки (38,5%), фитнес центр/спортивный зал/тренажерный зал (33,9%), беговые дорожки (29,3%) и стадион/футбольное поле (26,8%).



Рисунок 7 — Распределение ответов специалистов, отвечающих за физкультурно-спортивную работу в муниципальных образованиях, на вопрос: «На Ваш взгляд, какие спортивные сооружения и площадки для занятий физкультурой и спортом жителей желательно ввести в строй в ближайшие год-два в Вашем городе (населенном пункте)?», %

III. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ АКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ С УЧЕТОМ ПОЛУЧЕННОЙ СОЦИОЛОГИЧЕСКОЙ ИНФОРМАЦИИ

Данные, представленные в разделе, отражают результаты исследования в рамках фокус-групповых интервью.

3.1. Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности детей в возрасте 3-5 лет

Для родителей детей 3-5 лет одно из препятствий для вовлечения детей в занятия физической культурой и спортом является боязнь получения травм ребенком. Для преодоления данного барьера необходимо демонстрировать в информационных и рекламных программах безопасный «непрофессиональный» спорт, в котором могут участвовать дети 3-5 лет.

При отсутствии свободного времени у родителей детей 3–5 лет для того, чтобы отвозить своих детей на специализированные секции или заниматься «спортивным воспитанием», можно предложить программы для совместных занятий физической культурой и спортом родителей и детей данной возрастной категории. Важно подходить к занятиям физической культурой и спортом как к семейной практике, объединяющей всех, и проводить больше акций или рекламы: «Спортивная семья: мама, папа, я» (название было предложено самими участниками фокус-групповых исследований), создающих образ семьи, целиком вовлеченной в физическую культуру и спорт, и объединенной благодаря занятиям физической культурой и спортом. Помимо этого, родители детей 3–5 лет высказывали предложения по социальной программе, когда одному из родителей за счет работодателя будут предоставляться оплачиваемые свободные часы (от 1 до 3) для того, чтобы он или она имели возможность отвозить своих детей на спортивные секции, тем самым вовлекая их в занятия физической культурой и спортом.

Часто фактором, мешающим повышать физкультурно-спортивную активность у детей являются переживания об упущенных возможностях в развитии других способностей при занятиях физкультурой или спортом. В этом случае в информационных кампаниях необходимо акцентировать внимание родителей на то, что спорт не препятствует учебе и саморазвитию ребенку в других областях, спорт и другую жизнь можно успешно совмещать.

Работа по повышению физкультурно-спортивной активности детей в возрасте 3–5 лет может концентрироваться на ряде определенных мер.

Высокая стоимость занятий физической культурой и спортом является препятствием для вовлечения детей 3–5 лет в такие занятия. Многие родители не могут себе позволить оплачивать дорогостоящие спортивные секции. Для решения данной проблемы требуется введение льгот для семей, имеющих финансовые трудности. Так, родители детей 3–5 лет предлагали ввести компенсации за оплату спортивных секций и спортивного инвентаря или ввести налоговый вычет. Также были высказаны предложения для привлечения старшекурсников спортивных учебных заведений на практику по работе с маленькими детьми, что могло бы снизить стоимость спортивных занятий. Помимо этого, целесообразно популяризировать домашние тренировки, которые можно осуществлять всей семьей вместе.

Неудобное расположение объектов спортивной инфраструктуры или отсутствие секций близко к месту проживания также является помехой для вовлечения детей 3–5 лет в занятия физической культурой и спортом. Для решения данной проблемы имеет смысл популяризировать домашние тренировки вместе с детьми или спортивные упражнения на ближайших площадках, в парках и иных общественных пространствах.

Родители детей 3–5 лет считают препятствием к занятиям физической культурой и спортом то, что существующие инфраструктурные объекты (площадки) нередко находятся в плохом состоянии, что снижает их безопасность для детей. Более того, эти площадки нередко занимают дети более старшего возраста или взрослые люди, поэтому для маленьких детей 3–5 лет нет возможности использовать существующую инфраструктуру. Для решения обозначенной проблемы стоит возложить на местные органы самоуправления или на иные инстанции обязанности по поддержанию порядка на объектах для занятий физической культурой и спортом.

Существенным препятствием для повышения физкультурно-спортивной активности детей в возрасте 3–5 лет является низкая информированность родителей о возможных вариантах спортивных секций. Для повышения информированности важно создавать сайты и информационные порталы, посвященные спорту для детей в населенных пунктах, а также отмечать, где именно располагаются интересующие родителей секции по конкретным видам спорта или где располагаются ближайшие спортивные площадки для детей 3–5 лет. Помимо этого, важно делать объявления, информационные рассылки, раздавать листовки через детские сады для решения проблемы низкой информированности. Также участники фокус-групповых исследований отмечали, что увеличение количества общественных спортивных мероприятий, спортивных ярмарок, спортивных мастер-классов, дней открытых дверей спортивных центров позволит им повышать свою осведомленность о возможностях вовлечения детей в занятия физической культурой и спортом, и, более того, заинтересует самих детей заниматься спортом.

3.2. Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности детей в возрасте 6 –12 лет

Для повышения физкультурно-спортивной активности детей в возрасте 6 –12 лет пригодны некоторые меры.

Одним из барьеров повышения физкультурно-спортивной активности детей 6 –12 является боязнь родителей и детей получить травму во время занятий. Для преодоления данного барьера необ-

ходимо демонстрировать в информационных и рекламных программах безопасный «непрофессиональный» спорт, в котором могут участвовать дети 6–12 лет.

Препятствием выступает и отсутствие свободного времени у родителей детей 6–12 лет для того, чтобы отвозить своих детей на специализированные секции или заниматься «спортивным воспитанием», а также отсутствие данного времени у самих детей, у которых с возрастом повышается нагрузка в школе, от чего возможности заниматься физической культурой и спортом не остается. Стоит показывать в рекламирующих физическую культуру и спорт акциях в СМИ, что тренировки могут быть краткосрочными, и спорт можно совмещать с другими сферами жизни, а также стоит популяризовать домашние тренировки или спортивные занятия на ближайших площадках, в парках и иных общественных пространствах.

Одним из барьеров вовлечения детей 6–12 лет в занятия физической культурой и спортом является отсутствие у самого ребенка интереса и желания заниматься спортом. Участниками фокус-групповых исследований было предложено развивать поощрительную систему для детей, вовлеченных в физическую культуру и спорт: призы, бонусы, баллы, бесплатные путевки, бесплатные билеты на соревнования/матчи, бесплатные билеты в музеи, в зоопарки, денежные вознаграждения. В качестве примера можно ориентироваться на программу «Московское долголетие», в которой пенсионеры могут тратить заработанные баллы и бонусы на покупки товаров.

Работа с объективными препятствиями к повышению физкультурно-спортивной активности у детей 6–12 лет может концентрироваться на следующих мерах:

Высокая стоимость занятий физической культурой и спортом является препятствием для вовлечения детей 6–12 лет в такие занятия. Многие родители не могут себе позволить оплачивать дорогостоящие спортивные секции. Для решения данной проблемы требуется введение льгот для семей, имеющих финансовые трудности. Помимо этого, целесообразно популяризовать домашние тренировки, которые можно осуществлять всей семьей вместе. Также были высказаны предложения по увеличению количества бесплатных секций или бюджетных мест в спортивных школах и центрах.

Неудобное расположение необходимой спортивной инфраструктуры или отсутствие секций близко к месту проживания также является барьером вовлечения детей 6–12 лет в занятия физической культурой и спортом. Для решения данной проблемы стоит популяризовать домашние тренировки вместе с детьми или спортивные упражнения на ближайших площадках, в парках и иных общественных пространствах.

Родители детей 6–12 лет считают препятствием к занятиям физической культурой и спортом то, что текущие инфраструктурные объекты (площадки) нередко находятся в плохом состоянии, что снижает их безопасность для детей. Более того, эти площадки нередко занимают дети более старшего возраста или взрослые люди, что ограничивает возможности для детей 6–12 лет заниматься физической культурой и спортом. Для решения проблемы стоит возложить на местные органы самоуправления или на иные инстанции обязанности по поддержанию порядка на объектах для занятий физической культурой и спортом.

Существенным барьером для занятий физической культурой и спортом детей 6–12 лет является низкая информированность родителей о возможных вариантах спортивных секций. Для повышения информированности имеет смысл создавать сайты и информационные порталы, посвященные спорту для детей в каждом населенном пункте, а также отмечать, где именно располагаются интересные секции по конкретным видам спорта или где располагаются ближайшие спортивные площадки для детей. Также на подобном информационном портале можно освещать спортивные мероприятия: фестивали, мастер-классы, марафоны, городские соревнования. Родители отмечали, что школа должна играть активную роль в информировании детей о физической культуре и спорте. Были высказаны предложения по включению темы спорта в «Разговоры о важном», а также по введению в школах специальной должности (спортпедагог), функционал которой — аналитики вовлеченности в занятия физической культурой и спортом и популяризация спорта среди детей. Информированность могут повысить новые телепередачи или каналы на YouTube, посвященные детскому спорту и его развитию в стране.

Рекламирование вредных привычек и вредного питания в Интернет-пространстве также является барьером для вовлечения детей 6–12 лет в занятия физической культурой и спортом. Для решения данной проблемы стоит привлекать популярных блогеров из числа детей возраста 6–12 лет для популяризации спорта и здорового образа жизни и организовывать встречи детей 6–12 лет с профессиональными спортсменами. Например, мастер-классы, показательные выступления для знакомства с различными видами спорта.

3.3 Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности населения в возрасте от 13 до 29 лет

Эффективным методом повышения физкультурно-спортивной активности молодого поколения может быть трансляция через СМИ и социальные сети информации о положительных сторонах вовлечения в эти виды деятельности. Стоит отметить, что для данной группы целесообразно сделать акцент на агитации через известных медийных личностей и популярных спортсменов на наиболее популярных для подростков и молодежи платформах. Не следует в этом случае использовать понятие «занятия физкультурой», поскольку оно до сих пор ассоциируется с принудительными занятиями в образовательных учреждениях. Более эффективным решением будет рассказывать о любительских видах спорта, пропагандируя наряду с этим целостную картину здорового образа жизни с правильным питанием и отсутствием вредных привычек.

Если препятствием для занятий физической культурой и спортом у человека 13–29 лет является отсутствие внутренней мотивации и понимания целей этой деятельности, то следует также транслировать положительные стороны занятий физической культурой и спортом с различных сторон, которые могут быть связаны как с физическим и эмоциональным состоянием, так и с повышением престижности в глазах других и выработке таких качеств, как сила воли и концентрация. К тому же для такого человека может быть проведено психологическое тестирование с целью выявления различных позитивных сторон вовлечения в занятия физической культурой и спортом конкретно для него, результатом которого станет рекомендация по видам двигательной активности, которые наиболее релевантны человеку в данный момент.

При нехватке времени для занятий, для повышения физкультурно-спортивной активности подростков и молодежи могут применяться тренинги, лекционные и семинарские занятия по тайм-менеджменту, на которых будут показаны модели с эффективным использованием своего времени, а также обсуждены временные слоты, в которые можно заняться физической культурой и спортом. К тому же, если речь идет о молодых родителях с детьми, то здесь имеет смысл создание различных секций и фитнес-клубов, где можно оставить ребенка в яслях или детской комнате с возможностью высвободить время на спортивную деятельность.

Высокая стоимость занятий физической культурой и спортом является препятствием повышения физкультурно-спортивной активности подростков и молодежи. Сами участники фокус-групповых исследований отмечали, что следует заниматься популяризацией домашних тренировок, которые не требуют специального дорогого инвентаря. От участников фокус-групповых исследований звучали предложения в адрес государства о субсидировании занятий физической культурой и спортом путем предоставления фиксированного количества средств для самостоятельного выбора учреждений и секций людьми в соответствии со своими потребностями (по аналогии с Пушкинской картой). В качестве более реалистичных решений проблемы были высказаны предложения по увеличению количества бесплатных секций или бюджетных мест в спортивных центрах.

Тормозящим занятию физической культурой и спортом фактором, по мнению участников фокус-групповых исследований, выступают проблемы со здоровьем человека. Решением в данном случае может выступать популяризация среди подростков и молодежи 13–29 лет лечебной физической культуры, что несёт свои позитивные функции, но в то же время исключает риски получения травм.

Отсутствие единомышленников, занимающихся физической культурой и спортом, в окружении подростка и молодежи 13–29 лет снижает мотивацию по вовлечению в подобную деятельность. Решением могут выступать беседы в социальных сетях, в сообществах по спортивным интересам, где каждый мог бы находить себе напарника или группы для занятия физической культурой и спортом. К тому же в данном случае следует устраивать открытые массовые спортивные мероприятия, флеш-мобы, занятия на природе, транслируемые в СМИ, тем самым создавая пространство, где можно участвовать в одиночку или найти себе единомышленников.

Работа с объективными препятствиями к повышению физкультурно-спортивной активности у молодежи в возрасте 13–29 лет включает следующие меры.

В связи с обозначенными подростками и молодежью 13–29 лет взаимосвязанными факторами нехватки объектов спортивной инфраструктуры, закрытием и не поддержанием должного состояния существующих спортивных объектов, можно предложить ряд решений. Необходимо увеличить число объектов спортивной инфраструктуры, стараясь сделать это равномерно во дворах и районах населенного пункта, а также заняться обновлением имеющихся объектов для занятия физической культурой и спортом, и расширением объектов, чтобы была возможность заниматься разнообразными

активностями. Более того, важно предоставить информационную поддержку в виде инструкций, демонстрирующих возможности использования спортивных снарядов, тренажеров.

В некоторых случаях барьером к занятиям физической культурой и спортом для подростков и молодежи выступает высокая стоимость занятий. Как уже было отмечено, следует увеличить количество бесплатных занятий в различных секциях и спортивных залах. Причем подобное нововведение важно сопровождать информационной поддержкой с целью привлечения как можно больше количества желающих.

Кроме того, следует уведомлять о существующих в населенном пункте спортивных мероприятиях, к которым можно присоединиться через популярные платформы с привлечением известных подросткам и молодежи личностей. Стоит отметить, хотя и не популярный, но потенциально эффективный метод поощрения работодателем в виде денежных бонусов, а также открытия тренажерного зала на работе с целью привлечения работающей молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

3.4 Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности населения в возрасте от 30 до 59 лет

Необходимо стимулировать население 30–59 лет заниматься физической культурой и спортом через демонстрацию в СМИ и социальных сетях информации о плюсах занятий физической культурой и спортом. В частности, стоит сделать акцент на положительных сторонах любительских видов спорта и физкультуры.

Если представители населения 30–59 лет имеют ограничения по здоровью или вредные привычки, не позволяющие заниматься физической культурой и спортом, стоит рассказать отдельно о плюсах занятий физической культурой и спортом, сделав акцент на том, что физкультура может иметь оздоровительно-лечебный характер и быть подобрана под индивидуальные особенности человека. Осведомлять население о полезных свойствах физкультуры можно через организацию доступа к ознакомительной литературе о роли спорта и физкультуры, публикации в СМИ и открытые лекции. Если в число вредных привычек входит лишний вес, стоит вовлекать людей в занятия физической культурой и спортом через популяризацию здорового образа жизни в целом, например, открывая больше точек здорового питания.

Отсутствие времени как субъективная проблема, препятствующая занятиям физической культурой и спортом, может быть решена через публичную демонстрацию разных типов тренировок и занятий, в том числе тех, которые подразумевают краткосрочный характер, например, утренней зарядки или кроссфита. Дополнительным стимулом может стать освещение полезных функций коротких тренировок, акцент на пользе для здоровья. Работодатель может также снизить данный барьер, например, предлагая возможности для занятий спортом на рабочем месте: внутренний спортзал, организованные спортивные соревнования.

Если барьером к регулярным занятиям физической культурой и спортом выступает общественное мнение, которое имеет стигматизирующий эффект на занимающихся, стоит акцентировать общественное внимание на доступности спорта и физкультуры для людей разных возрастов и с разными особенностями.

Семейное недопонимание на почве занятий физической культурой и спортом как субъективный барьер может быть снят путем усиленного информирования населения 30–59 лет относительно плюсов занятий физической культурой и спортом для разных возрастных категорий, проведения спортивных семейных мероприятий. Последние могли бы быть организованы в сопровождении инфлюенсеров, рассчитанных на различный возраст, а также бывших спортсменов.

Работа с объективными препятствиями к повышению физкультурно-спортивной активности у молодежи в возрасте 30–59 лет может включать ряд мер.

Если помехой для повышения физкультурно-спортивной активности выступает дороговизна занятий, то стоит предпринять ряд следующих мер. Во-первых, провести мониторинг и нормирование цен на занятия в спортзалах (дороговизна спортзала наиболее часто приводилась среди населения 30–59 лет как барьер). Во-вторых, вместе с повышением информированности необходимо внедрять бесплатные спортивные мероприятия и секции: например, осведомлять население о проведении «йоги на крыше», открытых спортивных мастер-классов, бесплатных мероприятий с привлечением специалистов и медийных личностей. В-третьих, организация бесплатного проката спортивного инвентаря. Нормирование и мониторинг цен на прокат также позволит повысить вовлеченность населения 30–59 лет в занятия физической культурой и спортом. В-четвертых, элементы поощрения со сто-

роны работодателя в виде бонусов, а также наличие тренажерного зала на работе частично позволяют решить проблему дороговизны спортивных занятий для населения 30–59 лет.

В связи с обозначенными участниками фокус-групповых исследований факторами недоступности спортивных объектов (в населенном пункте и во дворах) и отсутствия их разнообразия необходимо увеличивать число объектов спортивной инфраструктуры во дворах и районах, снабжать их соответствующими инструкциями по эксплуатации.

Низкая информированность о проводимых в населенном пункте/регионе/стране мероприятиях, посвященных физической культуре и спорту, может быть восполнена повышением осведомленности населения 30–59 лет о таких мероприятиях через СМИ. Дополнительно во время проведения спортивных мероприятий стоит поощрять население 30–59 лет денежными вознаграждениями, путевками, в том числе за счет спортивных спонсоров.

3.5 Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности населения в возрасте 60 лет и старше

Эффективным методом повышения физкультурно-спортивной активности старшего поколения может быть в общественной коммуникации демонстрация того, что заниматься физической культурой и спортом не трудно, приятно и полезно. Если порог входа в спорт воспринимается как более высокий по сравнению с физкультурой, то стоит показывать в СМИ и делать информационные, рекламные программы, направленные на популяризацию именно физкультуры и образа физкультурника 60 лет и старше.

Применительно к фактору финансовой обеспеченности, возможно, требуется льготирование, если вид занятий физической культурой и спортом требует существенных финансовых затрат. Помимо этого, важно публичное разъяснение в упомянутых общественных кампаниях в СМИ, что для занятий физической культурой и спортом не нужно дорогостоящее снаряжение, показывая примеры людей старшего возраста, которые регулярно занимаются физической культурой и спортом и не тратят на это больших средств. Может быть, стоит делать программы в формате «челленджей» о том, кто больше экономит на занятиях физической культурой и спортом, или передачи с секретами оптимизации денежных затрат на занятия физической культурой и спортом.

Если нацеливаться на работу с фактором отсутствия личной заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом, то, вероятно, для не занимающихся регулярно нужно проводить тестирование на имеющиеся психологические особенности, чтобы определить, какие потребности могут быть потенциально закрыты занятиями физической культурой и спортом.

Если барьерами для повышения физкультурно-спортивной активности выступают трудности со здоровьем, вредные привычки, лишний вес, то таким людям можно было бы предложить сопровождение в занятиях физической культурой и спортом специалистом по лечебной физической культуре, обеспечить льготное сопровождение в том случае если человек не может позволить платные занятия. Также имеет смысл в популяризирующих физическую культуру и спорт кампаниях в СМИ, сообщать, что занятия физкультурой в отличие от занятий спортом доступны большинству, могут даже выполнять лечебную функцию и проводиться с разрешения и в сопровождении специалиста по лечебной физической культуре.

Если барьером для повышения физкультурно-спортивной активности выступает отсутствие свободного времени или неорганизованность, стоит показывать в рекламирующих физическую культуру и спорт акциях в СМИ, что тренировки могут быть краткосрочными, демонстрировать примеры графиков людей старшего возраста, которые успевают в череде прочих забот заниматься физической культурой и спортом. Также можно в зависимости от того, какие именно дела занимают основную часть дня человека 60 лет и старше, давать советы по делегированию этих дел или предоставлять возможности для делегирования. Например, если человек не может заниматься физической культурой и спортом, потому вынужден приглядывать за внуками, то можно предложить программы для совместных занятий физической культурой и спортом бабушек, дедушек и внуков.

В случае, когда барьером выступает негативное отношение семьи к занятиям физической культурой и спортом человека 60 лет и старше, необходима информирующая работа в СМИ, направленная на людей 30–59 лет и младшего возраста, а также на партнеров людей старшего возраста, которая будет демонстрировать, что а) если человек 60 лет и старше занимается физической культурой и спортом, то это не обязательно вредит здоровью; б) если человек 60 лет и старше занимается физической культурой и спортом, то вовсе не обязательно, что у него не хватит времени на семью; в) можно пока-

зывать занятия физической культурой и спортом как семейную практику, объединяющую всех в ней и проводить больше акция по типу «Спортивная семья», создающих образ семьи, целиком вовлеченной в физическую культуру и спортом и объединенной благодаря занятиям физической культурой и спортом.

Если барьером для повышения физкультурно-спортивной активности выступает общественное мнение, что заниматься физической культурой и спортом в старшем возрасте уже поздно и странно, то необходимо чаще показывать в СМИ, что люди 60 лет и старше, занимающиеся физической культурой и спортом регулярно, — успешны и достойны подражания. Это вероятно поможет сгладить стигматизацию.

Работа с объективными препятствиями к повышению физкультурно-спортивной активности у молодежи в возрасте 60 лет и старше может концентрироваться на следующем:

1. ввиду того, что люди 60 лет и старше сталкиваются с тем, что до объектов, где можно заниматься физической культурой и спортом, не всегда легко добраться, можно популяризировать домашние тренировки. Также можно обеспечить льготный транспорт до спортивных объектов для людей 60 лет и старше. Возможно, стоит лучше информировать эту категорию граждан: нарисовать хотя бы карту района с точки зрения объектов для занятий физической культурой и спортом, чтобы было понятно, где именно находятся те или иные объекты;
2. поскольку участники старшего возраста сообщали о том, что регулярным занятиям физической культурой и спортом мешает отсутствие достаточного числа «заточенных» на их возраст инструкторов, стоит расширять подготовку специалистов, владеющих методиками физической подготовки лиц старших возрастов. Также целесообразна разработка дополнительных курсов переподготовки для соответствующих специалистов и более равномерное распределение «узких» специалистов по регионам. Вероятно, стоит создавать программы поддержки по переезду и трудоустройству специалистов, тренеров, инструкторов, специализирующихся в работе с гражданами старших возрастов в регионы;
3. так как люди 60 лет и старше отмечали в качестве барьера к занятиям физической культурой и спортом то, что текущие инфраструктурные объекты (площадки, снаряды) не поддерживаются в должном состоянии (за ними никто не ухаживает, нередко их оккупируют люди с алкогольными напитками), то стоит возложить на местные органы самоуправления или на иные инстанции обязанности по поддержанию порядка на объектах для занятий физической культурой и спортом;
4. высокая стоимость занятий физической культурой и спортом тоже мешает людям 60 лет и старше заниматься физической культурой и спортом регулярно, поэтому необходим мониторинг цен, нормирование цен для людей старшего возраста для занятий спортом. Вдобавок стоит предлагать льготные программы физической культурой и спортом и популяризировать, как уже упоминалось, домашние тренировки. Кроме того, спортивные центры, секции могут привлекать к организации занятий волонтеров, учащихся спортивных учреждений на практику;
5. существенный барьер для занятий физической культурой и спортом для людей 60 лет и старше — это плохое информирование. Пожилым людям удобно, если бы была система одного окна, куда бы человек мог обратиться, чтобы заняться любым видом двигательной активности по выбору, понять, что вообще доступно и по каким ценам. Возможно, стоит создать общий портал для повышения уровня осведомленности граждан старшей возрастной группы. Также можно раздавать листовки на собраниях, общественных мероприятиях, показывать регулярно передачи о городской спортивной инфраструктуре в новостях.

3.6. Основные направления, формы и методы повышения физкультурно-спортивной активности населения для всех групп населения.

В связи с тем, что универсальным препятствием для повышения физкультурно-спортивной активности для всех социальных групп являются так называемая «лень» и временные ограничения, целесообразно акцентировать внимание на том, что занятия физической культурой и спортом не требуют существенных временных и физических ресурсов, а также работать с поиском мотивации.

Работу с мотивацией к занятиям физической культурой и спортом можно осуществлять через психологическое консультирование и коучинг. Если человеку самому трудно определить, что ему могут дать занятия физической культурой и спортом, не видит их преимуществ для себя, то нужно «под-

светить» пользу и функцию в его / ее жизни физической культурой и спортом со стороны.

Если негативное отношение семьи к занятиям физической культурой и спортом может препятствовать повышению физкультурно-спортивной активности населения россиян, то логично рекомендовать репрезентацию в СМИ спортивных семей, поощрять семьи, в которых все ее члены вовлечены в занятия физической культурой и спортом.

Финансовые ограничения как барьер для вовлеченности могут преодолеваются четырьмя путями: во-первых, популяризацией видов двигательной активности без инвентаря и дорогостоящего снаряжения, таких как гимнастика, йога; во-вторых, путем регулирования цен на платные занятия физической культурой и спортом; в-третьих, через стимулирование школ и прочих образовательных учреждений, а также работодателей на частичное финансирование вовлеченности в занятия физической культурой и спортом людей, находящихся под их контролем; в-четвертых, через более активное информирование об уже имеющихся бесплатных или недорогих возможностях для занятий физической культурой и спортом в регионе, где проживает человек.

Проблему дальней расположенности спортивных сооружений для занятий физической культурой и спортом от россиян можно решать через информирование об объектах, расположенных рядом с жителями: посредством мобильных приложений, сообщений в СМИ, наружной рекламы. Также стоит напоминать населению о возможностях домашних занятий физической культурой и спортом и улучшать состояние уже имеющихся объектов для таких занятий, увеличивать количество объектов в тех регионах, где по объективным показателям их мало.

Решение проблемы нехватки специалистов для решения «узких возрастных задач» и улучшения состояния здоровья, как препятствия для занятий физической культурой и спортом, возможно посредством расширения сети курсов и образовательных программ подготовки тренеров и инструкторов, а также финансового и прочего стимулирования узких и редких специалистов на то, чтобы оставаться в профессии и работать в регионах.

В отношении нехватки специализированных учреждений в связи с уже упомянутыми возрастными параметрами и состоянием здоровья населения имеет смысл вместе с программами по обучению и профессиональной реализации узких специалистов поощрять региональные власти и бизнес на строительство временных и постоянных учреждений для занятий физической культурой и спортом с учетом возрастных особенностей занимающихся. Создание таких учреждений поможет обеспечить работой молодых специалистов и специалистов узкого профиля, которые имеют внушительный стаж работы. Также в случае нехватки кадров можно привлекать пенсионеров, например, на неполный рабочий день, если жизненная ситуация не позволяет данной группе лиц работать наравне с более молодыми тренерами и инструкторами.

3.7. Общий вывод

Социологические опросы позволили получить важную социологическую информацию не только о количественных и качественных параметрах физкультурно-спортивной активности различных групп населения, о ее факторах (детерминантах и барьерах), но также об основных направлениях, формах и методах повышения данной активности.

Вместе с тем целостный подход к полученной информации показывает необходимость ее целостного анализа с использованием не только эмпирических, но и теоретических методов исследования. Первая попытка такого анализа по результатам проведенных исследований предпринята в монографии «Технология и результаты: теоретического анализа проблемы повышения физкультурно-спортивной активности населения» / В.И. Столяров, А.Г. Абалян; ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. — Москва, 2023. — 326 с.

Изложенные в монографии результаты теоретического (в интеграции с эмпирическим) анализа факторов и путей повышения физкультурно-спортивной активности населения целесообразно использовать при проведении дальнейших социологических опросов населения по данной теме и разработки соответствующих прикладных программ повышения физкультурно-спортивной активности населения.

Литература

1. Блеер, А.Н. Формирование нравственного и духовного здоровья личности средствами физической и спортивной культуры: монография / А.Н. Блеер, С.Д. Неверкович, А.А. Передельский. — М., 2012. — 219 с.
2. Ефимова Н.В., Мыльникова И.В., Иванов А.Г. Оценка физической подготовленности учащихся Иркутской области (по данным мониторинга) // Фундаментальные исследования. — 2015. — № 7-4. — С. 675–678. — URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=38799> (дата обращения: 01.03.2023).
3. Журавлева, И.В. Здоровье подростков: социологический анализ / И.В. Журавлева. — Москва : Изд-во Ин-та социологии РАН, 2002. — 240 с.
4. Заболеваемость детей в возрасте от 5 до 15 лет в Российской Федерации / Л.С. Намазова-Баранова, В.Р. Кучма, А.Г. Ильин, Л.М. Сухарева, И.К. Рапопорт // Медицинский совет. — 2014. — № 1. — 6–10 с.
5. Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. — М., 2012. — 252 с.
6. Концепция профилактики наркомании среди детей, подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта // Вестник Госкомспорта России. — 2003. — № 4. — С. 89–120.
7. 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
8. 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
9. 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.
10. 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., 2022. — 1512 с. — № НИОКТР АААА-А19-119042290098-5.
11. 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.: Столяров В.И. [и др.]. — М., 2023. — 904 с. — № НИОКТР АААА-А19-119042290098-5.
12. Физическая культура и спорт — средство физического, духовно-нравственного развития школьников и учащейся молодежи: монография / под. ред. Л.Д. Назаренко. — Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2012. — 191 с.
13. Физкультурно-оздоровительные технологии профилактики девиантного поведения учащейся молодежи: монография / В.А. Кабачков, М.Н. Жуков, В.А. Куренцов, Е.И. Перова. — Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2013. — 287 с.