


ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ



<https://doi.org/10.5281/zenodo.4769080>
УДК 796.2

Гизатулина А.А.

Гизатулина Анастасия Александровна, кандидат социологических наук, Челябинский государственный университет, Россия, 454001, г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных, 129. E-mail: gizatulinaaa@mail.ru.

Формирование потребности населения в регулярных занятиях физической культурой

Аннотация. В число важнейших задач, стоящих перед системой здравоохранения и государства, находится проблема воспитания потребностей и мотивов к занятиям физической культурой у населения. К сожалению, спонтанный интерес, который испытывают к занятиям физическими упражнениями, в среднем возрасте начинает снижаться и на это есть ряд причин: нехватка времени, усталость, лень, проблемы со здоровьем. В статье приводятся основные факторы, которые оказывают положительное и отрицательное влияние на потребности к занятию физической культурой, также рассматриваются статистические данные по указанным выше факторам и их корреляция. Даны предложения по совершенствованию системы социального управления физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура, социальная роль спорта, здоровый образ жизни, мотивация.

Gizatulina A.A.

Gizatulina Anastasiya Aleksandrovna, PhD in sociology, Chelyabinsk State University, 129 Bratyevev Kashirinykh St., Chelyabinsk, 454001, Russia. E-mail: gizatulinaaa@mail.ru.

Formation of the population's need for regular physical activity

Abstract. The problem of education of needs and motives for physical training of the population is among the most important tasks facing the health care system and the state. Unfortunately, the spontaneous interest in physical exercise starts to decrease in the middle age and there are several reasons for it: lack of time, fatigue, laziness, health problems. The article presents the main factors that have a positive and negative impact on the need for physical exercise, also examines statistical data on the above factors and their correlation. Suggestions for improving the system of social management of physical culture are given.

Key words: physical training, social role of sport, healthy lifestyle, motivation.

В ходе изучения формирования потребности в регулярных занятиях физической культуры населения в феврале – марте 2021 года методом анонимного анкетирования был проведен опрос 100 человек от 18 лет как занимающихся, так и не занимающихся физической культурой.

Объект исследования представляет взрослое население Челябинской области, среди которого как занимающиеся, так и не занимающиеся физической культурой взрослые люди от 18 лет мужского и женского пола. По результатам опроса общая численность респондентов мужского пола составила 44 человека, женского пола – 56 человек. В вопросе о поддержании своей

физической формы специальными упражнениями респондентам предлагалось выбрать один из трёх вариантов ответа: «да, каждый день», «да, иногда», «нет».

Мужчины чаще женщин отмечают варианты как о регулярном поддержании физической формы специальными упражнениями (44,4% против 44,0% по всей выборке), так и об отсутствии таковых упражнений (47,4% против 44,0% по всей выборке). Женщины же чаще мужчин указывают вариант «иногда» (57,1% против 56,0% по всей выборке). Данное различие является не существенным.

Далее рассматривается влияние отношений в семье, в которой росли респонденты (Таб.1).

Таблица 1 - Отношения в семье, где росли респонденты.

Какие были отношения в семье, где Вы росли?	Все (кол-во)	Все (%)	Занимающиеся регулярно	Занимающиеся иногда	Не занимающиеся
<i>Количество (N=)</i>	100		18	63	19
%%		100,0	18,0	63,0	19,0
«Теплые»	79	79,0	83,3	76,2	84,2
«Прохладные»	5	5,0	5,6	4,8	5,3
Конфликтные	7	7,0	0,0	9,5	5,3
Затрудняюсь ответить	9	9,0	11,1	9,5	5,3
Итого ответов (%):		100,0	100,0	100,0	100,0

По представленным в таблице 1 данным видно, что среди респондентов, у которых в семье, где они росли, были конфликтные отношения нет тех, кто регулярно поддерживают свою физическую форму специальными упражнениями.

Из таблицы 2 видно, что респонденты, регулярно поддерживающие физиче-

скую форму упражнениями, чаще не курят. «Да» на этот вопрос ответили 16,7% регулярно занимающихся и 36,8% не занимающихся поддержанием физической формы специальными упражнениями вообще.

В следующем вопросе рассматривалась частота употребления респондентами алкоголя (Таб.3).

Таблица 2 - Данные по курению среди опрошенных.

Вы курите?	Все (кол-во)	Все (%)	Занимающиеся регулярно	Занимающиеся иногда	Не занимающиеся
<i>Количество (N=)</i>	100		18	63	19
%%		100,0	18,0	63,0	19,0
Да	23	23,0	16,7	20,6	36,8
Нет	70	70,0	83,3	68,3	63,2
Иногда	7	7,0	0,0	11,1	0,0
Итого ответов (%):		100,0	100,0	100,0	100,0

Таблица 3 - Употребление алкоголя респондентами.

Как часто Вы употребляете алкоголь?	Все (кол-во)	Все (%)	Занимающиеся регулярно	Занимающиеся иногда	Не занимающиеся
<i>Количество (N=)</i>	100		18	63	19
%%		100,0	18,0	63,0	19,0
Несколько раз в неделю	8	8,0	11,1	9,5	0,0
Несколько раз в месяц	31	31,0	16,7	28,6	52,6
Несколько раз в год	39	39,0	55,6	36,5	31,6
Не употребляю	22	22,0	16,7	25,4	15,8
Итого ответов (%):		100,0	100,0	100,0	100,0

Здесь результаты несколько отличаются от предыдущей таблицы: среди не поддерживающих физическую форму упражнениями отсутствуют употребляющие несколько раз в неделю алкоголь, среди занимающихся регулярно употребляют алкоголь несколько раз в неделю 11,1%. По употребляющим алкоголь несколько

раз в месяц данные противоположные: среди регулярно занимающихся физическими упражнениями их доля 16,7%, среди не занимающихся 52,6%, по всей выборке 31,0%.

В следующей таблице представлено влияние условий жизнедеятельности (Таб.4).

Таблица 4 - Условия жизнедеятельности респондентов.

Условия Вашей жизнедеятельности позволяют Вам следить за своим здоровьем?	Все (кол-во)	Все (%)	Занимающиеся регулярно	Занимающиеся иногда	Не занимающиеся
<i>Количество (N=)</i>	100		18	63	19
%%		100,0	18,0	63,0	19,0
Да	74	74,0	88,9	74,6	57,9
Нет	26	26,0	11,1	25,4	42,1
Итого ответов (%):		100,0	100,0	100,0	100,0

Между условиями жизнедеятельности и поддержанием физической формы специальными упражнениями прослеживается четкая зависимость. Среди регулярно занимающихся «Нет» ответили 11,1%, тогда как среди не занимающихся этот показатель равен 42,1%.

Регулярно поддерживающие физическую форму упражнениями респонденты, которые на вопрос: «В течение дня Вы большую часть времени:» чаще остальных в течение дня ходят (16,7% против 12,0% по всей выборке). Вариант «больше стою на работе» больше остальных отметили не занимающиеся поддержанием формы упражнениями (10,5% против 3,0% по всей выборке).

На вопрос: «Вы соблюдаете правильный режим питания?», не занимающиеся упражнениями значительно чаще отвечали «нет» (52,6% против 39,0% по всей выборке), среди занимающихся «нет» отметили 22,2%.

Регулярно занимающиеся упражнениями по поддержанию физической формы значительно чаще остальных отмечали вариант «хорошее здоровье» (44,4% против 30,0% по всей выборке), вариант «плохое» среди них никто не указал (6% по всей выборке). Иногда поддерживающие физическую форму чаще остальных отмечали вариант «удовлетворительное здоровье» (69,8%).

Результаты социологического исследования (анкетного опроса методом анонимного анкетирования), выделили среди наиболее значимых результатов следующие: на занятия физической культурой оказывает значительное влияние род деятельности – у отметивших вариант «военный, органы правопорядка, МЧС» показатель составляет ($r=0,86$), в то время как для варианта «Рабочий, рядовой работник» он равен ($r=0,54$). Среди причин, которые респонденты считают наиболее главной проблемой для занятия физической культурой «нет денежных средств» – ($r=0,20$) и «нет мотивации, лень» ($r = 0,47$). Значительное влияние оказывает соблюдение правильного режима питания – для варианта «да» равно $r=0,69$, для «нет» – $r=0,59$, для «я не знаю, что это такое» – $r=0,31$.

Предложения по совершенствованию системы социального управления физической культурой: поскольку одной из наиболее важных проблем, мешающих занятиям физической культурой была названа «отсутствие мотивации», для её решения необходима популяризация здорового образа жизни с помощью СМИ и повышать роль государства в данной проблеме. Для решения такой важной проблемы как «нет денежных средств для занятий физической культурой» необходимо увеличение финансирования данной отрасли, сделать спортивные объекты более доступными в плане цены.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гизатулина, А.А. Детерминанты физической культуры в эмоциональном благополучии студентов / А.А. Гизатулина, А.А. Тараданов // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2018. Т. 4. № 2. С. 70-79.
2. Калина, И.Г. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе расширения применяемых в учебном процессе средств / И.Г. Калина, Г.Ш. Ашрафуллина // Педагогические науки. – 2011. – № 1. – С. 106–109
3. Лисовол В.В. Индивидуальная физическая тренировка: учеб. пособие для вузов / В.В. Лисовол, А.А. Гизатулина, А.А. Лабастов. — Челябинск: Челяб. филиал РАНХиГС: 2019. — 123 с.
4. Лялюк, А.В. Формирование безопасного и здорового образа жизни в образовательной среде: монография / А.В. Лялюк, Н.А. Синельникова, Н.Г. Иванова. – Краснодар: [б. и.], 2018. – 210 с.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Gizatulina, A.A. Determinanty fizicheskoj kul'tury v jemocional'nom blagopoluchii studentov / A.A. Gizatulina, A.A. Taradanov // Vestnik Tjumenskogo gosudarstvennogo universiteta. Social'no-ekonomicheskie i pravovye issledovanija. 2018. T. 4. № 2. S. 70-79.
2. Kalina, I.G. Povyshenie motivacii studentov k zanjatijam fizicheskoj kul'turoj na osnove rasshirenija primenjaemyh v uchebnoe processe sredstv / I.G. Kalina, G.Sh. Ashrafullina // Pedagogicheskie nauki. – 2011. – № 1. – S. 106–109
3. Lisovol V.V. Individual'naja fizicheskaja trenirovka: ucheb. posobie dlja vuzov / V.V. Lisovol, A.A. Gizatulina, A.A. Labastov. — Cheljabinsk: Cheljab. filial RANHiGS: 2019. — 123 s.
4. Ljaljuk, A.V. Formirovanie bezopasnogo i zdorovogo obraza zhizni v obrazovatel'noj srede: monografija / A.V. Ljaljuk, N.A. Sinel'nikova, N.G. Ivanova. – Krasnodar: [b. i.], 2018. – 210 s.

Поступила в редакцию 04.04.2021.

Принята к публикации 07.04.2021.

Для цитирования:

Гизатулина А.А. Формирование потребности населения в регулярных занятиях физической культурой // Гуманитарный научный вестник. 2021. №4. С. 25-29. URL:<http://naukavestnik.ru/doc/2021/04/Gizatulina.pdf>