

А.Г. Колесова, магистрант

Х.А. Федорова, магистрант

Е.В. Алексеева, магистрант

С.И. Колодезникова, кандидат педагогических наук, доцент

Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, Якутск (Россия)

Ключевые слова: оздоровление населения; физическая активность; физическая культура и спорт; нормативные документы.

Аннотация: Обосновывается значимость физической активности в укреплении здоровья населения. Дается обзор нормативно-правовых актов, регламентирующих развитие физкультурно-спортивной отрасли. Приводятся результаты анкетирования населения г. Якутска, в рамках которого исследовалось физическое развитие и физическая подготовленность различных категорий и групп населения.

Постановка проблемы. К сожалению, за последние 20–30 лет ситуация, связанная со здоровьем человека, резко изменилась по многим направлениям. Экологическая обстановка, непредсказуемость социальной жизни страны, постоянные стрессы, переориентация нравственных ценностей, нехватка времени, малоподвижный образ жизни – это лишь малая часть того, что наносит здоровью человека непоправимый вред.

Вопросы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения имеют стратегическое значение и должны решаться на государственном уровне. В последнее десятилетие наблюдается положительная тенденция развития отрасли физической культуры и спорта в нашей стране. Это подтверждает принятие ряда действительно важных нормативно-правовых документов, регулирующих данную сферу деятельности человека. Перечислим основные:

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжение Правительства Российской Федерации № 1101р от 07.08.2009);

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»;

- Федеральный и региональные законы (№ 329-ФЗ от 04.12.07, ст. 28, п. 7 и № 99-ЗРТ от 08.10.08, ст. 19, п. 7 соответственно) о проведении ежегодного мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся во всех образовательных учреждениях;

- Постановление Правительства РФ № 916 от 29.12.2001 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»;

- Указ Президента РФ № 172 от 24.03.2014 «О введении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- Постановление Правительства РФ № 540 от 11.06.2014 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

- Приказ Министерства спорта России № 575 от 08.07.2014 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Принятие этих нормативных документов положительно сказалось на улучшении материально-технической базы, организационных основ и кадрового обеспечения отрасли. Особенно важным мы считаем введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, призванного «помочь каждому человеку понять собственные возможности, улучшить собственное здоровье, превратить его в жизненную ценность, а ежедневные занятия физкультурой или спортом – в естественную потребность. То есть в данном случае важна не нацеленность на достижение высоких спортивных результатов, на деятельность в профессиональном спорте для российской учащейся молодежи, кто будет сдавать комплекс ГТО, а формирование поведенческих стереотипов для сохранения и поддержания здорового образа жизни, мотивация на то, что систематические занятия физической культурой и спортом, активный отдых станут ежедневной потребностью каждого человека» [1].

Материал и методика исследований. Был проведен теоретический анализ педагогической литературы в аспекте изучаемой проблемы (Б.Х. Ланда [2], С.П. Левушкин [3] и др.).

Мы согласны с мнением А.В. Вольнкиной и В.А. Шемятихина о том, что «развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни» [4].

Результаты и их обсуждение. Согласно «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, должна достигнуть в 2015 г. 30 % (п. 4.1) [5].

Считаем, что настало время делать определенные выводы. На первом этапе нашего исследования в рамках изучения курса «Технология мониторингового исследования физического развития и физической подготовленности различных категорий и групп населения» было проведено анкетирование среди населения г. Якутска. Всего опрошено 100 человек: 50 мужчин и 50 женщин в возрасте от 16 до 55 и старше. Респондентов разделили на 5 возрастных групп:

- 1 группа – 16–22 года;
- 2 группа – 23–29 лет;
- 3 группа – 30–39 лет;
- 4 группа – 40–54 года;
- 5 группа – 55 лет и старше.

Целью данного этапа исследования было изучение уровня физической активности населения г. Якутска. Выборка респондентов осуществлялась спонтанно в местах массового скопления людей. Вопросы подбирались таким образом, чтобы респонденты не тратили много времени и долго не задумывались над ответами.

На первый вопрос: «Знаете ли Вы показатели, характеризующие уровень физического состояния?» – предлагались варианты ответов: рост, вес, артериальное давление.

100 % респондентов вне зависимости от возраста и пола выбрали критерием вес. 78 % женщин, 66,5 % мужчин в четвертой группе (44–54 лет) и 100 % женщин и мужчин в пятой группе (55 лет и старше) считают, что на уровень физического состояния влияет артериальное давление.

Ответы на второй вопрос: «Считаете ли Вы, что физические нагрузки, занятия, упражнения должны присутствовать в нашей повседневной жизни?» – были распределены следующим образом (см. таблицу 1).

Таблица 1. Результаты анкетирования по вопросу № 2

Группы по возрастам	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
<i>женщины</i>			
Первая: 16–22	70 %	10 %	20 %
Вторая: 23–29	90 %	10 %	0
Третья: 30–39	100 %	0	0
Четвертая: 40–54	90 %	0	10 %
Пятая: 55 и старше	70 %	30 %	0
<i>мужчины</i>			
Первая: 16–22	90 %	0	10 %
Вторая: 23–29	100 %	0	0
Третья: 30–39	90 %	0	10 %
Четвертая: 40–54	100 %	0	0
Пятая: 55 и старше	60 %	20 %	20 %

Видно, что подавляющее большинство респондентов вне зависимости от пола и возраста признают роль физических нагрузок и считают, что они должны присутствовать в их повседневной жизни. 10 % женщин в первой (16–22 лет) и второй (23–29 лет) группах не считают физические нагрузки важной составляющей их будней, 20 % молодых девушек в возрасте от 16 до 22 лет затрудняются

ответить на этот вопрос. В аналогичной возрастной категории 90 % мужчин уверенно ответили утвердительно, 10 % затруднились с ответом.

Вызывает некоторую тревогу тот факт, что старшее поколение как женщин (30 %), так и мужчин (20 %) в возрасте от 55 лет и старше не считают физическую нагрузку необходимым атрибутом повседневной жизни. Возможно, это объясняется тем, что пожилые люди опасаются нанести вред здоровью постоянными физическими нагрузками.

Третий вопрос: «Выполняете ли Вы физические нагрузки?» – был направлен на выявление количества физически активных респондентов. Ответы представлены в таблице 2.

Таблица 2. Результаты анкетирования по вопросу № 3

Группы по возрастам	Да	Нет	Нерегулярно
<i>женщины</i>			
Первая: 16–22	60 %	30 %	10 %
Вторая: 23–29	40 %	50 %	10 %
Третья: 30–39	90 %	10 %	0
Четвертая: 40–54	40 %	40 %	20 %
Пятая: 55 и старше	30 %	50 %	20 %
<i>мужчины</i>			
Первая: 16–22	90 %	10 %	0
Вторая: 23–29	50 %	30 %	20 %
Третья: 30–39	80 %	10 %	10 %
Четвертая: 40–54	50 %	30 %	20 %
Пятая: 55 и старше	30 %	60 %	10 %

Анализ ответов на данный вопрос показал, что женщины третьей группы (30–39 лет) занимаются и тренируются чаще (90 %), чем другие возрастные группы; незанимающихся больше во второй (23–29 лет) и пятой (55 лет и старше) группах; во всех группах, кроме третьей, от 10 до 20 % респондентов занимаются нерегулярно.

Среди мужчин подавляющее большинство выполняющих физические нагрузки наблюдается в первой группе (16–22 года) – 90 % – и в третьей группе (30–39 лет) – 80 %. Незанимающихся больше в пятой группе (от 55 и старше) – 60 %. Кроме респондентов первой группы, от 10 до 20 % опрошенных мужчин остальных групп занимаются физическими нагрузками нерегулярно.

При сопоставлении ответов обоих полов обнаруживается, что женщины начинают активно заниматься физическими нагрузками в возрасте от 30 до 39 лет, тогда как мужчины активны в возрасте от

16 до 22 лет. При этом регулярность физических нагрузок у последних падает в возрасте 23–29 лет и поднимается в 30–39 лет. Дальше наблюдается постепенный спад. Физическая активность женщин и мужчин в возрастной категории от 30 до 39 лет вполне логична, так как: во-первых, они тщательнее начинают следить за своим внешним видом, хотят сохранить свое тело в тонусе; во-вторых, в этом возрасте закономерны первые сигналы беспокойства о своем здоровье; в-третьих, финансовая стабильность, обычно прослеживающаяся в этом возрасте, позволяет и женщинам, и мужчинам ходить в платные залы, секции, клубы. Физическая активность молодых людей от 16 до 22 лет также вполне закономерна, так как мужчины в этом возрасте по своей сути активны, легки на подъем.

Четвертый вопрос: «Что дает Вам спортивный образ жизни?» – был задан ответившим утвердительно на предыдущий вопрос. Ответы представлены в таблице 3.

Задавая этот вопрос, мы не преследовали цель

обязательно уточнить причины занятий физическими нагрузками. Разнообразные ответы показывают, что спортивный образ жизни дает людям много положительных эмоций и впечатлений вне зависимости от пола и возраста.

Пятый вопрос: «Что мешает Вам заниматься физическими нагрузками?» – был адресован ответившим отрицательно на вопрос № 3. Ответы представлены в таблице 4.

Большинство респондентов в качестве основной причины, мешающей заниматься физическими нагрузками, указали на отсутствие времени, причем у старшего поколения данная причина превалирует над остальными. Наиболее вероятными могут быть следующие обстоятельства: во-первых, жители города в пенсионном возрасте активно работают; во-вторых, присматривают за внуками. Самым непопулярным стал ответ «нехватка средств».

На последний, шестой вопрос: «Какую из форм физической активности Вы бы выбрали?» – респонденты ответили так (см. таблицу 5).

Таблица 3. Результаты анкетирования по вопросу № 4

Группы по возрастам	Хорошая физическая форма	Бодрое настроение	Проведение свободного времени с пользой	Повышение иммунитета	Расширение круга общения	Другое
Первая: 16–22	4	2	6	2	2	1
Вторая: 23–29	9	8	8	10	11	9
Третья: 30–39	8	6	10	8	2	0
Четвертая: 40–54	9	11	3	8	1	1
Пятая: 55 и старше	2	4	3	9	2	0

Таблица 4. Результаты анкетирования по вопросу № 5

Группы по возрастам	Не мешает	Болезнь	Отсутствие времени	Нехватка средств	Отсутствие инвентаря	Удаленность от спортивных объектов	Другое
Первая: 16–22	0	2	0	0	1	0	0
Вторая: 23–29	1	1	6	1	4	4	0
Третья: 30–39	0	1	2	0	3	3	2
Четвертая: 40–54	4	5	5	1	0	0	5
Пятая: 55 и старше	1	3	9	0	0	0	2

Таблица 5. Результаты анкетирования по вопросу № 6

Группы по возрастам	Самостоятельные занятия	Секции по видам спорта	Клубные занятия по интересам	Другое
Первая: 16–22	5	3	5	1
Вторая: 23–29	10	3	2	0
Третья: 30–39	8	6	8	0
Четвертая: 40–54	4	4	5	2
Пятая: 55 и старше	7	2	3	0

Из данных таблицы видно, что многие предпочитают самостоятельные занятия; чуть меньше, но стабилен выбор в пользу секций по видам спорта (у молодежи) и клубных занятий по интересам (в возрасте 30–54 лет).

Выводы. Итак, на основе анализа проведенного анкетирования можем сказать, что большинство населения г. Якутска признают важность и необходимость физических нагрузок в своей повседневной жизни. С 30 лет женщины и мужчины начинают проявлять физическую активность, при этом молодые пары от 16 до 22 лет также очень активны, чего не скажешь о девушках данной возрастной категории. Большинство занимается самостоятельно, но надеемся, что выбор в пользу клубных занятий и секций по видам спорта постепенно станет популярным, так как сейчас наблюдаются стабильно средние предпочтения в их пользу.

Очевидно, что старшее поколение проявляет меньшую физическую активность, мотивируя свой отказ отсутствием времени. Радует, что нехватка средств как возможная причина отказа от физических занятий ни в одной возрастной категории не указана.

Данное исследование проведено в рамках первого этапа мониторинга физического развития и физической подготовленности населения. В дальнейшем работа направлена на изучение физической подготовленности населения всего региона,

отслеживание студенческой молодежи учащихся образовательных организаций, наблюдение за систематически занимающимися.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Платонова Р.И., Колодезникова С.И., Халыев С.Д. Социальный потенциал комплекса ГТО в формировании физически активного населения // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2014. № 3. С. 169–171.
2. Ланда Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений (обучающие методика и технология). – Казань: Познание, 2014. 66 с.
3. Левушкин С.П., Сонькин В.Д. Проблема оптимизации физического состояния школьников средствами физического воспитания // Физиология человека. 2009. Т. 35. № 1. С. 67–74.
4. Волынкина А.В., Шемятихин В.А. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в Свердловской области: введение поощрений // Педагогическое образование России. 2014. № 9. С. 22–25.
5. РФ. Правительство. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года : утв. распоряжением № 1101-р от 07.08.2009.

THE STUDY OF PEOPLE'S ATTITUDE TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY

© 2015

A.G. Kolesova, graduate student

K.A. Fedorova, graduate student

E.V. Alekseeva, graduate student

S.I. Kolodeznikova, PhD (Pedagogy), Associate Professor

M.K. Ammosov North-Eastern Federal University in Yakutsk, Yakutsk (Russia)

Keywords: people's health improvement; physical activity; physical culture and sports; regulatory documents.

Abstract: The authors substantiate the importance of physical activity in people's health promotion. The paper gives the review of legal acts regulating the development of physical culture and sports industry and presents the results of the questionnaire survey of Yakutsk city population that was carried out in order to study the physical development and physical fitness of different categories and groups of population.