

Новосибирск: НГУЭУ, 2018. – 42 с.

5. Талер Р. Новая поведенческая экономика: почему люди нарушают правила традиционной экономики и как на этом заработать. Москва : Эксмо, 2018. - 384 с.

6. О молодежной политике в Российской Федерации: Федеральный закон от 30 декабря 2020 г. N 489-ФЗ // КонсультантПлюс: [справочно-правовая система]. – URL.: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_372649/ (дата обращения: 30.03.2023).

7. Об утверждении федерального государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.01 Экономика (уровень бакалавриата) : Приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 N 954 // КонсультантПлюс: [справочно-правовая система]. – URL.: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_361147/73071503feca9804c59a45c8475cbccb1a1b19c/ (дата обращения: 30.03.2023).

REFERENCES

1. Vilensky, M.Ya. (2017), “Educational values of physical culture in higher school: content, properties, functions”, *Culture physical and health*, No. 1 (61), pp. 62–67.

2. Konarzhevsky, Y.A. (2012), *System. Lesson, Analysis*, Faculty of Educational and Professional Development, Pskov.

3. Novikov, A.M. (2005), *Methodology of educational activity*, Egves, Moscow.

4. Rusyaykina, A.V. (2018), *Independent training of students to perform the norms of the complex TRP training manual*, Novosibirsk State University of Economics and Management, NSUEU., Novosibirsk.

5. Thaler, R. (2018), *New behavioral economics: why people break the rules of traditional economics and how to make money on it*, Exmo, Moscow.

6. State Duma of Russian Federation (2020), “On youth policy in the Russian Federation the Federal law from”, *Order of the dated 30.12.2020, N 489-FZ*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_372649/ (date of access: 30.03.2023).

7. Ministry of Education and Science of Russia (2020), “On approval of the federal state standard of higher education in the field of study 38.03.01 Economics (undergraduate level)”, *Order of the dated 12.08.2020, N 954*, available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_361147/73071503feca9804c59a45c8475cbccb1a1b19c/ (date of access: 30.03.2023).

Контактная информация: fotina.k@bk.ru

Статья поступила в редакцию 05.04.2023

УДК 796.07; 796.034.2

СПОСОБЫ ПРИВЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Татьяна Николаевна Шутова, кандидат педагогических наук, доцент, **Галина Борисовна Глазкова**, кандидат педагогических наук, доцент, *Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва*; **Олег Николаевич Андрющенко**, старший преподаватель, *Финансовый университет при правительстве Российской Федерации, Москва*

Аннотация

Представлен материал по созданию условий для занятий физической культурой и спортом, особенно для целевых групп населения, которые следует более активно привлекать, стимулировать и мотивировать. Целевые группы населения в исследовании: 1) молодые мужчины и женщины (пары или одинокие) без детей, 2) жен. – домохозяйки с ребенком до 3-х лет, 3) жен. – домохозяйки с ребенком 3—7 лет, 7—10 лет, 4) муж. работающий, до 40 лет, 5) жен. работающая (дети старше 10 лет), 6) муж. и жен. работающие в возрасте старше 40 лет (взрослые дети), 7) мужчины и женщины работающие/неработающие пенсионеры. Исследование проведено в рамках НИР «Разработка научно обоснованных предложений по стратегическому планированию развития массового спорта на региональном уровне и разработка подходов к оценке эффективности реализуемых в этих целях мероприятий» (2022) для Министерства спорта РФ. Практическая значимость всего исследования заключается в оценке массового спорта в регионе, и в разработке методических рекомендаций по

привлечению населения к регулярным занятиям.

Ключевые слова: стимулирование к занятиям физической культурой и спортом, целевые группы населения, массовый спорт.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.04.p486-491

WAYS TO ATTRACT THE POPULATION TO REGULAR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Tatiana Nikolaevna Shutova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Galina Borisovna Glazkova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow; Oleg Nikolaevich Andryushchenko, the senior teacher, Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow

Abstract

The article presents material on creating conditions for physical culture and sports, especially for target groups of the population, which should be more actively involved, stimulated and motivated. Target population groups in the study: 1) young men and women (couples or single) without children. 2) wives.-housewives with a child up to 3 years old, 3) wives.-housewives with a child 3-7 years old, 7-10 years old, 4) husband. working, up to 40 years old, 5) women working (children over 10 years old), 6) husband and wife working over 40 years old (adult children), 7) men and women working/non-working pensioners. The study was conducted within the framework of the research project "Development of scientifically based proposals for strategic planning of mass sports development at the regional level and development of approaches to assessing the effectiveness of measures implemented for these purposes" (2022) for the Ministry of Sports of the Russian Federation. The practical significance of the entire study lies in the assessment of mass sports in the region, and in the development of methodological recommendations for attracting the population to regular classes.

Keywords: stimulation of physical culture and sports, target groups of the population, mass sports.

АКТУАЛЬНОСТЬ

В настоящее время в сфере ФКиС проводятся реформы, ориентированные на улучшение спортивной инфраструктуры, спортивной индустрии [5] и повышение состояния здоровья населения нашей страны. Спортивная деятельность улучшает самочувствие, общую работоспособность и выносливость населения и, как следствие, положительно влияет на продолжительность и качество жизни граждан [1, 2]. Массовый спорт, как социальный непрерывный эксперимент, позволяет наращивать человеческий капитал и расширять потенциал общества в целом. В Федеральном законе № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте» термин «массовый спорт» представлен как часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях.

Поэтому необходимо осуществлять поиск научных подходов развития массового спорта, выявить отстающие показатели у разных регионов, предложить мероприятия для целевых групп населения, которых надо стимулировать, заинтересовать и привлечь к занятиям. Наряду с этим востребованы управленческие модели, модели стратегического планирования, пути стимулирования населения к самостоятельным или групповым занятиям физической культурой и спортом. При этом ориентироваться надо на политику региона, у которого эти показатели имеют наилучшие значения, в частности, перенять лучший опыт у других регионов, учитывая социально-экономические, этнические, социокультурные, природно-климатические особенности региона.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для вовлечения как можно большего числа населения в мероприятия физической культуры и массового спорта существует необходимость исследования мотивационных

установок, возрастных и психофизических возможностей граждан практически всех возрастных и социальных групп. Следует отметить, что обучающиеся школ, средних специальных и высших учебных заведений в большей степени вовлечены, а вот привлечение занимающихся после завершения обучения является проблемой. Для выделения особенностей и предпочтения в выборе двигательной активности, выбранных групп населения мы обратились во Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ): с запросом: Развитие массового спорта: оценка россиян. Запрос осуществлен 10 сентября 2018. Учитывая объем выборки, проведенного статистического анализа представленные ниже результаты являются статистически значимыми, часть из них представлена ниже.

Выделяя особенности и предпочтения в выборе двигательной активности следует отметить, что граждане России предпочитают бег и спортивную ходьбу – 37% а в возрасте 18–24 лет бег и ходьбу предпочитают 59% респондентов. Фитнесом занимаются 22% опрошенных, причем фитнес чаще выбирают женщины, чем мужчины (32% против 13% соответственно). Плаванием занимаются 18% россиян, тяжелой атлетикой – 17%, отдают предпочтение лечебной физической культуре – 14%.

Основная цель занятий, по мнению респондентов, заключается в укреплении здоровья (70%), коррекции и/или сохранении фигуры (20%), поддержании здорового образа жизни (19%), улучшении настроения и получении удовольствия (18%). Только 17% россиян занимаются ФКиС ежедневно, 22% опрошенных – несколько раз в неделю, 60% респондентов занимаются нерегулярно. При этом стратегическая задача вовлечения доли граждан, регулярно занимающихся ФКиС, предусматривает увеличение количества занимающихся до 55%, а среди студентов – до 65%.

В социологическом исследовании (930 человек возрастной категории 18–39 лет), проведенном специалистами Российского государственного университета физической культуры спорта, молодежи и туризма (Л.И. Лубышева, 2022), а также исследователями Нижневартковского государственного университета было выявлено, что 64,9% опрошиваемых применяют ФК для досуга и отмечают, что ФКиС положительно влияют и на карьеру. При том 34,4% из числа занимающихся предпочитают индивидуальные тренировки, а 37,1% – групповые, при этом цели физкультурно-оздоровительной работы у всех исследуемых существенных отличий не имеют. Часть респондентов, тренирующихся как индивидуально, так и в групповых программах, стараются избегать участия в соревнованиях. Самостоятельные тренировки во время досуга практикуют 38,9% молодых людей от общего числа систематически занимающихся [4].

В таблице представлены результаты исследования по рекомендуемым видам физической активности и мероприятия по стимулированию занятий [1, 3].

Таблица – Целевые группы населения, рекомендуемые виды физической активности и способы развития массового спорта

Целевая гр.	Рекомендации
Молодые мужчины и женщины (пары или одинокие) без детей	<p>Рекомендуемые виды физической активности</p> <p>Плавание, бег, фитнес, а также фитнес программы с элементами единоборств для подготовленных занимающихся. Велопрогулки, спортивные игры.</p> <p>Способы развития массового спорта</p> <p>Организация спортивных квестов с элементами спортивного туризма, полосы препятствий и/или «Гонки героев». Организация соревнований по ГТО.</p> <p>Развитие корпоративного спорта, корпоративный фитнес абонемент. Расширение числа открытых спортивных площадок у дома.</p> <p>Увеличение малых спортивных залов для занятий единоборствами для мужчин, также функциональным тренингом – кроссфитом, для подготовленных занимающихся.</p> <p>Организация неформального спорта, привлечение занимающихся через социальные сети, в виде коллективных тренировок по бегу, прогулок на роликах и велосипедах.</p> <p>Акции «10 000 шагов к здоровью» (соревнования, акции в компании, организации, в вузе между сотрудниками, студентами).</p> <p>Организация на местном уровне фестивалей уличного спорта: баскетбол 3x3, баскетбол 1x1, пляжный волейбол, футбол 5x5, киберспорт, дартс, соревнования в точности бросков (баскетбол).</p>

Целевая гр.	Рекомендации
Женщины-домохозяйки с ребенком до 3-х лет	<p>Виды физической активности</p> <p>Пилатес, «фитнес класс», аэробика, прогулки на свежем воздухе 1-2 часа, бег. Общеразвивающие упражнения в домашних условиях (привлекательный видео контент), онлайн-тренировки дома (организаторы клубы по месту жительства, проводят инструктора фитнес центров). Занятия на велотренажере в домашних условиях, элементы стретчинга онлайн.</p> <p>Развития массового спорта</p> <p>Организация занятий в физкультурно-оздоровительных клубах (парках) для мамы и малыша.</p> <p>Привлечение внебюджетных средств в развитие сферы ФКиС для строительства небольших плоскостных спортивных сооружений и новых дворовых спортивных площадок, в том числе в сельской местности.</p> <p>Увеличение малых спортивных залов по месту жительства для занятий по стретчингу, пилатесу, йоге, аэробике, атлетической гимнастике</p>
Женщины-домохозяйки с ребенком 3–7 лет	<p>Виды физической активности</p> <p>Оздоровительное плавание, в том числе программы по аквааэробике и аквафитнесу, в идеальном варианте возможность заниматься одновременно женщине и ребенку. Наряду с этим разнообразные направления фитнеса. Атлетическая гимнастика, оздоровительный бег.</p>
Женщина-домохозяйка с ребенком 7–10 лет	<p>Способы развития массового спорта</p> <p>Обустройство мягких дорожек для бега в парках, скверах, жилых кварталах. Видео контент с комплексами физических упражнений в домашних условиях, возможность активного отдыха в спортивных сооружениях для детей, с возможностью позаниматься (велотренажер, беговая дорожка), пока ребенок на тренировке.</p> <p>Организация соревнований «Спорт для всех» на местном уровне, например проект «Спортивный двор», «Спорт в моем дворе».</p> <p>Акции «10 000 шагов к здоровью» (соревнования, акции в компании, организации, в вузе между сотрудниками).</p>
Мужчина, работающий, до 40 лет	<p>Рекомендуемые виды физической активности</p> <p>Атлетическая гимнастика, спортивные игры, единоборства, плавание, бег, велопрогулки. Количество шагов сутки 9-10 тыс. шагов.</p> <p>Способы развития массового спорта</p> <p>Организация активного отдыха в виде настольного тенниса, баскетбола 3х3. Корпоративный спорт (спортивные игры, плавание, бильярд, силовое двоеборье и др.), соревнования по ГТО. Мастер классы по функциональному тренингу, общей физической подготовке с элементами единоборств, бильярду и др.</p>
Женщина, работающая (дети старше 10 лет)	<p>Виды физической активности</p> <p>Пилатес, йога, атлетическая гимнастика, аквааэробика. Ходьба и бег, стретчинг, «фитнес класс», велопрогулки, фитнес программы с элементами единоборств для подготовленных занимающихся, комплексы упражнений в домашних условиях (онлайн-контент).</p> <p>Способы развития массового спорта</p> <p>Реализация различных оздоровительных проектов, например проект «Медицина – спорт – здоровье» (пример Франции), где на цифровом ресурсе при определенном заболевании, ограничении физической активности, реабилитационных мероприятиях предлагаются специальные занятия по лечебной физической культуре.</p> <p>Разработка и реализация программ и проектов вовлечения женщин в регулярные физкультурно-оздоровительные и спортивные занятия, например стимулирование по месту работы (корпоративный абонемент в спортивный зал, поощрение занимающихся женщин).</p> <p>Мастер классы по месту жительства, по месту работы по оздоровительным методикам.</p>
Мужчины и женщины, работающие, в возрасте старше 40 лет (взрослые дети)	<p>Виды физической активности</p> <p>Атлетическая гимнастика, фитнес, плавание, велопрогулки, упражнения с весом собственного тела в домашних условиях (цифровой контент), тренировки на предприятии/организации. Количество шагов в сутки 9-10 тыс. шагов.</p> <p>Предпочтение – низкоинтенсивная физическая нагрузка, при наличии заболеваний и ограничений по физической нагрузке, тренировки по предписанию врача.</p> <p>Развитие массового спорта</p> <p>Улучшение возможности заниматься фитнесом на рабочем месте. Например, в Республике Корея, руководство компаний, численность персонала которых превышает 500 человек, в законодательном порядке обязано обеспечить на рабочем месте условия для занятий спортом (фитнес-клубы, тренажерные и спортивные залы и т. п.), а также иметь в своем штате отдельного инструктора по физической подготовке.</p> <p>Организация физкультурно-оздоровительных и спортивных (любительских) мероприятий на селе (выездные мастер-классы, физкультурные праздники с участием городских тренеров и инструкторов по физической культуре и спорту).</p> <p>Акции «10 000 шагов к здоровью» (соревнования, акции в компании, организации, в вузе между сотрудниками).</p>

Целевая гр.	Рекомендации
Мужчины и женщины, работающие, пенсионеры	Виды физической активности Скандинавская ходьба, оздоровительные программы, коррекционные программы, лечебная физическая культура, элементы пилатеса, общеразвивающие упражнения с низкой интенсивностью в домашних условиях (онлайн-контент), и в парках.
Мужчины и женщины, работающие, пенсионеры	Развитие массового спорта Фестивали «Активное долголетие» и «Здоровье пожилых – перезагрузка». Активный отдых на предприятии/организации. Мастер классы по укреплению мышц спины, элементам самомассажа, скандинавской ходьбе, гантельной гимнастике. Разработать и реализовать программу подготовки и переподготовки специалистов в области ФКиС с привлечением не только экономически активных граждан, но и лиц старшего возраста, имеющих опыт спортивной или педагогической деятельности, что позволит снизить коэффициент демографической нагрузки. Активный отдых на предприятии/организации. Увеличение малых спортивных залов для занятий групповых занятий по лечебной физической культуре.

ВЫВОДЫ

Исследование показало интересные проекты и способы стимулирования к занятиям ФКиС в регионах РФ, многие из них не требуют значительных финансовых затрат, а онлайн-контент по самостоятельным занятиям, занятиям в домашних условиях может быть рекомендован независимо от региона РФ.

Исследование выявило, что численность занимающихся спортом из всех имеющих переменных наиболее тесно связана с единой пропускной способностью (коэффициент корреляции $r=0,99$). Также численность занимающихся тесно связана с количеством спортивных сооружений (0,95), кадрами (0,93), особенно с высшим образованием (0,96), расходами на зарплату (0,93) и содержание спортивных сооружений (0,76). На основании проведенного анализа можно сделать вывод, что эффективное развитие массового спорта возможно только на основе непосредственного учета интересов и пожеланий сегментированных целевых аудиторий [3]. Согласно проведенному корреляционному анализу регионов в сфере развития массового спорта большую корреляционную связь с показателем «Доля занимающихся ФКиС (3–79 лет)» имеют следующие показатели: объем финансирования на одного жителя, обеспеченность спортивными сооружениями и наличие профессиональных кадров.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мотивационные, возрастные и гендерные особенности россиян в разработке программ и планов развития массового спорта / Г.Б. Глазкова, С.И. Филимонова, Л.Б. Андрищенко, Т.Н. Шутова // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 4 (84). – С. 19–25.
2. Грец И.А. Социально-демографический портрет, предпочтения и мотивация женщин второго периода зрелого возраста к физкультурно-оздоровительным занятиям // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №. 1 (155). – С. 215–218.
3. Гуреева Е.А. Ключевые факторы популяризации спорта в России / Современные проблемы и потенциал научных исследований в физической культуре и спорте. Материалы II Всероссийской науч-практ. конф., – Улан-Удэ, 2021. – С. 24–27.
4. Лубышева Л.И. Современные социальные противоречия массового спорта / Л.И. Лубышева, Л.Г. Пашенко // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №9. – С 3–5.
5. Об утверждении Стратегии развития спортивной индустрии до 2035 года : распоряжение Правительства РФ от 3 июня 2019 №1188-р // КонсультантПлюс : [сайт]. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_326728/ (дата обращения 24.08.2022).

REFERENCES

1. Glazkova, G.B., Filimonova S.I., Andryushchenko L.B. and Shutova T.N. (2022), "Motivational, age and gender characteristics of Russians in the development of programs and plans for the development of mass sports", *Physical culture and health*, No 4 (84), pp. 19-25.
2. Grets, I.A. (2018), "Socio-demographic portrait, preferences and motivation of women of the second period of adulthood to physical culture and wellness classes", *Uchenye zapiski universiteta imeni*

P.F. Lesgafta, No 1 (155), pp. 215–218.

3. Gureeva, E.A. (2021), "Key factors of popularization of sports in Russia", *Modern problems and the potential of scientific research in physical culture and sports*", *Materials of the II All-Russian Scientific and Practical Conference*, Ulan-Ude, pp. 24-27.

4. Lubyшева, L.I. and L.G. Pashchenko (2022), "Modern social contradictions of mass sports", *Theory and practice of physical culture*, No. 9, pp. 3–5.

5. Government of the Russian Federation (2019), "On approval of the Strategy for the development of the sports industry until 2035", *Decree of the dated June 3, 2019 No. 1188-r*, available at: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_326728/ (accessed 24.08.2022).

Контактная информация: SHutova.TN@rea.ru

Статья поступила в редакцию 05.04.2023