

УДК 796.035

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7446130>*Лубышева Л.И.**д-р пед. наук**Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»**г. Москва, Россия**Пащенко Л.Г.**ORCID: 0000-0002-7302-3081, канд. пед. наук**Волков Л.А.**Нижевартовский государственный университет**г. Нижневартовск, Россия*

РЕКРЕАЦИОННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ МОЛОДЕЖИ СЕВЕРНОГО ГОРОДА: ГЕНДЕРНЫЙ АСПЕКТ

Аннотация. В статье представлены результаты социологического опроса, направленного на изучение особенностей занятий физкультурно-спортивной направленности во время досуга, осуществляемой на свежем воздухе, юношами и девушками, проживающими в городах ХМАО-Югры. Проведенное исследование показало, что рекреационная физкультурно-спортивная активность юношей отличается от девушек большим разнообразием используемых средств физической культуры и спорта на открытом воздухе, как в теплый, так и в холодный период года. Для девушек в большей степени предпочтительны самостоятельные занятия с использованием фитнес-приложений.

Ключевые слова: открытая тренировка; предпочтения; физическая активность; время года; урбанизированный север

*Lubysheva L.I.**Ph.D.**Russian University of Sports "GTSOLIFK"**Moscow, Russia.**Pashchenko L.G.**ORCID: 0000-0002-7302-3081, Ph.D.**Volkov L.A.**Nizhnevartovsk State University**Nizhnevartovsk, Russia*

RECREATIONAL PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES IN THE OPEN AIR OF THE YOUTH OF THE NORTHERN CITY: GENDER ASPECT

Abstract. The article presents the results of a sociological survey aimed at studying the peculiarities of physical culture and sports activities during leisure activities carried out in the fresh air by young men and girls living in the cities of KhMAO-Yugra. The study showed that the recreational physical culture and sports activity of young men differs from girls in a wide variety of means of physical culture and outdoor sports used both in the warm and in the cold season. For girls, self-study with the use of fitness applications is more preferable.

Keywords: outdoor training; preferences; physical activity; time of year; urbanized north

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда и Правительства ХМАО-Югры №22-28-20241, <https://rscf.ru/project/22-28-20241>

Актуальность. Одним из эффективных путей оптимизации показателей здоровья студенческой молодежи является привлечение их к систематическим занятиям физкультурно-спортивной направленности [1; 7]. Результаты многочисленных исследований констатируют о важности приобщения людей к массовым формам физической активности, осуществляемым в свободное от учебы или работы время [2; 3; 5; 9]. Политика правительства нашей страны привела к популяризации физкультурно-спортивных занятий среди населения, а пандемия COVID-19 повысила важность решения оздоровительных задач с использованием средств физической культуры и спорта. На этом фоне важными видятся социологические исследования, позволяющие выявить двигательное поведение отдельных категорий населения, в том числе молодежи.

Цель исследования: изучение особенностей занятий физкультурно-спортивной направленности во время досуга, осуществляемой на свежем воздухе, юношами и девушками, проживающими в городах ХМАО-Югры.

Методы и организация исследования. В процессе исследования проводилось анкетирование, состоящее из вопросов закрытой и открытой формы, позволяющее дать оценку физической активности в условиях досуга, в том числе реализуемой на открытом воздухе в теплое и холодное время года. Исследование проводилось в период с марта 2022 года по май 2022 года. В исследовании приняли участие 502 человека в возрасте от 18 до 35 лет (юноши – 227, девушки – 275), проживающие в Ханты-мансийском автономном округе-Югре (городах – Сургут, Ханты-Мансийск, Нижневартовск, Мегион).

Результаты исследования. О важности физической активности для человека констатируется в многочисленных исследованиях, проведенных в этой сфере. Эффективность занятий оценивается физиологическими, психологическими, физическими и др. параметрами [8]. Снижение еженедельной физической активности молодежи, связанное с развитием цифровых технологий, является неблагоприятным фактором, способным оказать отрицательное влияние на показатели здоровья, работоспособность, учебную или профессиональную производительность. Проведенное анкетирование показало, что еженедельный минимальный объем физической активности, рекомендованный Всемирной организацией здравоохранения (150 минут умеренной интенсивности), характерен для 75% юношей и 70% девушек, проживающих на урбанизированном севере. Соответственно 25% молодых людей и 30% их сверстниц относятся к категории малоподвижного поведения и относятся к зоне риска возникновения в дальнейшем заболеваний, связанных с сидячим образом жизни [4; 6]. В процессе исследования оказалось, что лица, чья физическая активность превышает пороговый еженедельный уровень, вовлечена в занятия физкультурной или спортивной направленности, осуществляемой в свободное от работы или учебы время. При этом, отвечая на вопрос «Хотели бы Вы начать заниматься физкультурно-спортивной деятельностью в свободное время?», заданный респондентам, не использующим в настоящее время средства физической культуры и спорта в условиях рекреации, 15% юношей и 17% девушек ответили утвердительно. На обусловленность выбора вида физкультурно-спортивной

рекреации, существующей в молодежной среде моды указали 14% испытуемых обоего пола, на влияние уровня финансового дохода – 18% юношей и 14% девушек.

О низкой популярности физкультурно-спортивных программ, транслируемых на экранах телевидения и в интернет-пространстве, содействующих приобщению населения к систематическим занятиям, констатирует следующий факт – только 4% юношей и 8% девушек выполняют физические упражнения вместе с ведущим; еще 4% молодых людей и 17% их сверстниц готовы приступить к этим занятиям в ближайшем будущем. Девушки, как оказалось, более вовлечены в самостоятельные занятия с применением фитнес-приложений.

Вместе с этим, после пандемии Covid-19 набирает популярность такая форма физкультурно-спортивной рекреации, как открытая фитнес-тренировка. Проведенный опрос показал, что 50% юношей и 40% девушек имеют опыт участия в таких мероприятиях, организуемых на открытом воздухе представителями фитнес-клубов.

Отвечая на вопрос о влиянии времени года на объем физической активности молодых людей, проживающих в неблагоприятных климатогеографических условиях, к каковым относится ХМАО-Югра, оказалось, что для 58% опрошенных обоего пола двигательная активность не зависит от сезона. При этом у 33% юношей и 28% девушек она выше в летний период.

Поведенческие особенности молодежи в использовании средств физической культуры и спорта во время досуга на открытом воздухе в теплое время года представлены на рисунках 1 и 2. Как видно из рисунка 1, наиболее популярным видом физкультурно-спортивной деятельности во время досуга у юношей, занимающихся в свободное от учебы или работы время, является бег – на это указали 77% от общего числа вовлеченных в двигательную рекреацию юношей. Командные виды спорта, такие как баскетбол, волейбол, футбол предпочтительны для 55% молодых людей. Менее популярны занятия туризмом, как и катание на роликах и самокатах (7% и 9% соответственно).

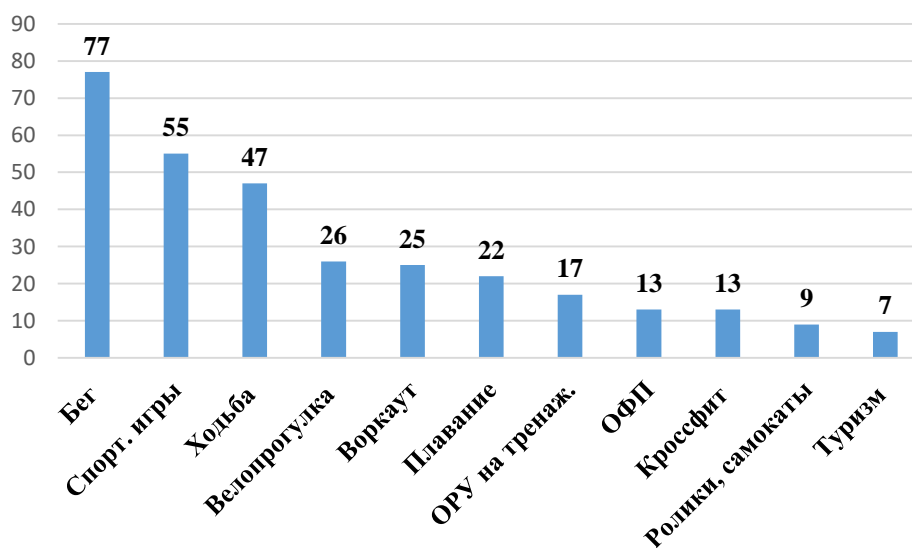


Рис. 1. Предпочитаемые виды физкультурно-спортивной деятельности во время досуга на открытом воздухе у юношей в теплый период года (любое число ответов, %)

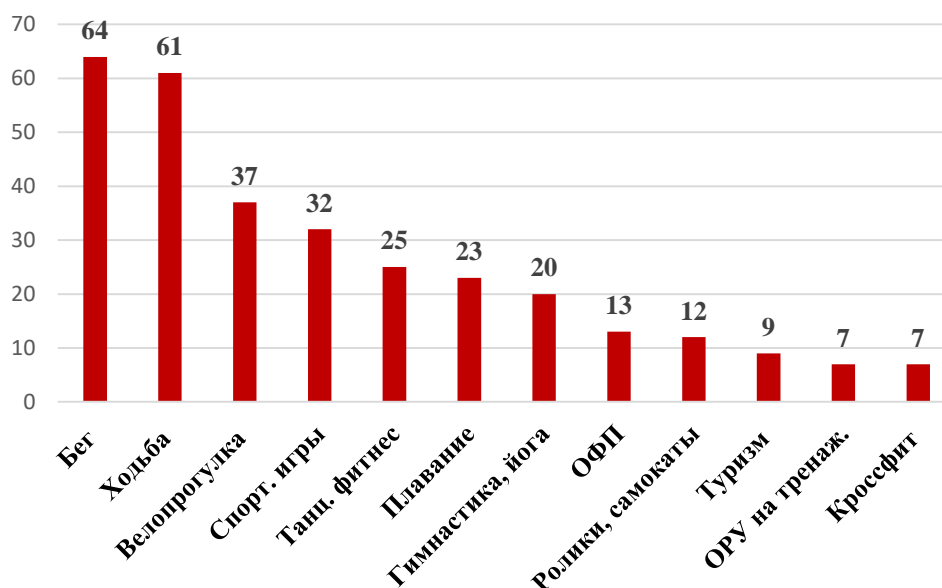


Рис. 2. Предпочитаемые виды физкультурно-спортивной деятельности во время досуга на открытом воздухе у девушек в теплый период года (любое число ответов, %)

У девушек наиболее предпочитаемыми видами физической активности в теплое время года являются бег и ходьба (пешие прогулки, спортивная или скандинавская ходьба). Эти виды отметили 64% и 61% соответственно. К числу менее популярных среди девушек физкультурно-спортивных видов рекреации относятся туризм (9%), выполнение упражнений на тренажерах (7%), занятия кроссфитом (7%). О снижении популярности высокоинтенсивных интервальных тренировок, включающих интенсивное выполнение упражнений с последующими короткими периодами отдыха, констатируют зарубежные рейтинги [10].

Предпочтения в использовании средств физической культуры и спорта во время досуга на открытом воздухе в холодное время года у юношей и девушек представлены на рисунках 3 и 4. Как видно из рисунка 3, бег является популярным видом физической активности не только в теплый, но и в холодный период. Обращает на себя внимание факт вовлеченности молодых людей в занятия воркаутом не только в теплое, но и в холодное время года. Юноши выбирают для рекреации катание на беговых лыжах. Недостаточное количество в округе открытых спортивных сооружений для занятий горными лыжами и сноубордом привело к низкой популярности этих видов среди молодежи, как у юношей, так и у девушек.

У девушек, использующих средства физической культуры и спорта во время досуга, проживающих в городах ХМАО-Югры, в зимний период популярны ходьба и катание на коньках (35% и 34% соответственно). Лыжные прогулки или тренировки на лыжне используют 27% девушек. Обращает на себя внимание факт исключения занятий на открытом воздухе во время досуга в холодное время года у части молодежи – 28% девушек и 17% юношей не занимаются на улице.

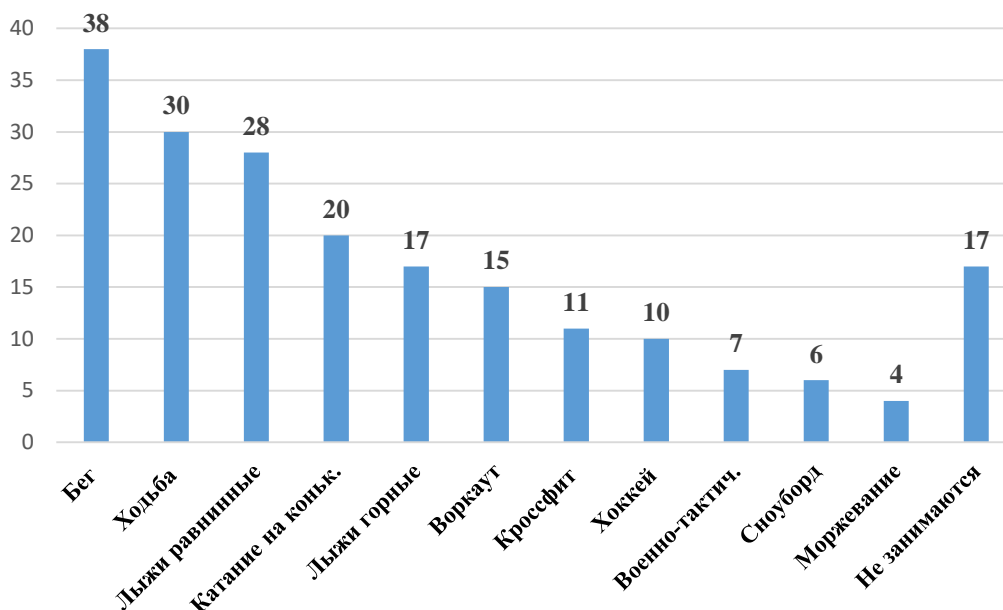


Рис. 3. Предпочитаемые виды физкультурно-спортивной деятельности во время досуга на открытом воздухе у юношей в холодный период года (любое число ответов, %)

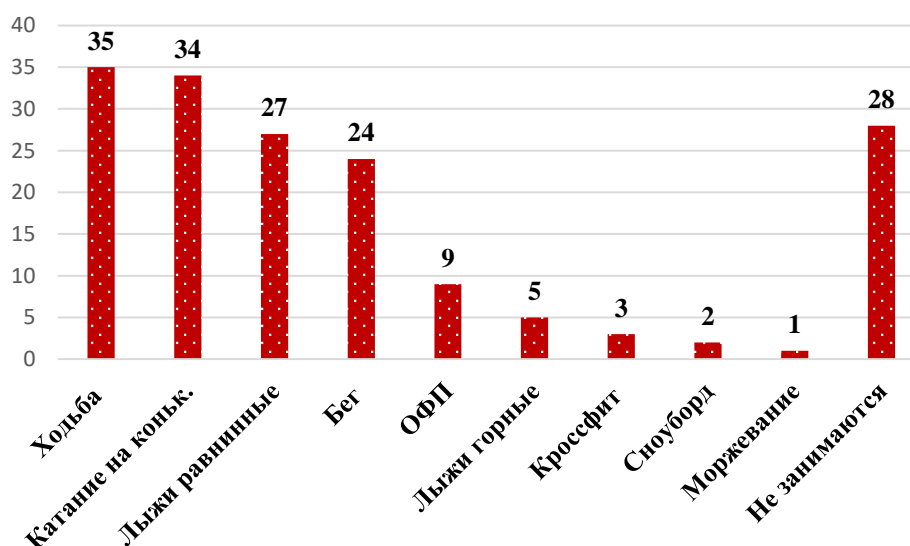


Рис. 4. Предпочитаемые виды физкультурно-спортивной деятельности во время досуга на открытом воздухе у девушек в холодный период года (любое число ответов, %)

При ухудшении погодных условий переносят свои физкультурно-спортивные занятия в помещение 56% юношей и 60% девушек, отменяют их совсем – соответственно 12% и 16%. 7% респондентов обоего пола продолжают занятия на открытом воздухе, но изменяют их продолжительность и интенсивность. На 15% юношей и 11% девушек ухудшение погодных условий не оказывает существенного влияния на организацию и содержание занятий физической культурой и спортом на улице.

На вопрос «С кем вы предпочитаете заниматься спортом или оздоровительной физической культурой?» ответы юношей распределились следующим образом: с друзьями (41%), в одиночку (29%), с близкими (3%), с коллегами (1%), когда как (26%). Ответы девушек

распределились по иному: 36% предпочитают одиночные занятия, занятия с друзьями – 24%, с родными и близкими – 3%, с коллегами – 1%, когда как – 36%.

Проведенное исследование показало, что юноши, проживающие на урбанизированном севере, оказались более вовлеченными в рекреационную физкультурно-спортивную деятельность, организуемую на открытом воздухе. Девушки более охотно используют в самостоятельных занятиях фитнес-программы, предлагаемые телевизионными программами или фитнес-приложениями, на открытом воздухе треть девушек предпочитают заниматься в одиночестве. Для юношей предпочтительны занятия с друзьями. Полученные результаты следует учитывать при организации мероприятий физкультурно-спортивной направленности.

Литература

1. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г., Николаев А.Ю., Хорькова А.С. Оценка вовлеченности молодежи в физическую рекреацию в условиях городской среды // Теория и практика физической культуры. 2022. №7. С. 44-46.
2. Давыдова С.А., Пащенко Л.Г. Физическая активность работающей молодежи в аспекте социологического анализа // Теория и практика физической культуры. 2020. №12. С. 52-53.
3. Красникова О.С., Пащенко Л.Г., Давыдова С.А. Сравнительный анализ физической подготовленности студенток в условиях реализации свободного выбора физкультурно-спортивной специализации // Теория и практика физической культуры. 2015. №12. С. 37-39.
4. Логинов С.И. Роль интенционного компонента мотивации в процессе приобщения студентов к физической активности на основе теории поведения // Вестник Сургутского государственного университета. 2017. Вып. 4 (18). С. 34-45.
5. Лубышева Л.И., Моченов В.П. Новый концептуальный подход к современному пониманию социальной природы спорта // Теория и практики физической культуры. 2015. №4. С. 94-101.
6. Николаев А.Ю., Логинов С.И. Уровень и структура двигательной активности человека на Югорском севере (по данным опросника IPAQ) // Теория и практика физической культуры. 2016. №7. С. 86-88.
7. Пешкова Н.В. Поведенческая стратегия в отношении здоровья у девушек, занимающихся в рамках спортизации физического воспитания различными видами двигательной активности // Теория и практика физической культуры. 2015. №9. С. 89-91.
8. Синявский Н.И., Фурсов А.В., Кизаев О.Н., Гергега Н.Н. Содержание недельной двигательной активности студенческой молодежи и ее самоанализ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. №4. С. 8-9.
9. Krasnikova O.S., Pashchenko L.G., Davydova S.A. Mass academic sport system improvement model to promote physical activity among students // Theory and Practice of Physical Culture. 2019. №8. P. 12.
10. Thompson W.R. Worldwide survey of fitness trends for 2022 // ACSM's Health & Fitness Journal. 2022. Vol. 26. №1. Pp. 11-20. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000732>

© Лубышева Л.И., Пащенко Л.Г., Волков Л.А., 2022