

«Тольяттинский государственный университет»
Гуманитарно-педагогический институт
Кафедра «Социология»
39.03.01 «Социология»

На тему

«Физическая культура и спорт как феномен повседневности»

Студент(ка)	М.В. Гаврилова (И.О. Фамилия)	(личная подпись)
Руководитель	д.социол.н., профессор, зав. каф. Т. Н. Иванова (И.О. Фамилия)	(личная подпись)
Консультант	д.филос.н., профессор И. В. Цветкова (И.О. Фамилия)	(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой д.социол.н., профессор Т. Н. Иванова

« » 20 г.

Тольятти 2016

Содержание

Содержание.....	2
Введение.....	3
Глава 1. Методологические аспекты исследования повседневности в контексте физической культуры и спорта.....	6
1.1. Повседневность в социологии.....	6
1.2. Физическая культура и спорт в жизни современного человека как феномен повседневности	13
Глава 2. Спортивные занятия в повседневной жизни посетителей спортзала	20
2.1. Анализ результатов анкетирования	20
2.2. Анализ результатов интервью	24
Заключение	32
Список используемой литературы и источников	35
Приложения	40

Введение

Актуальность темы исследования. Место спорта среди человеческих ценностей заметно возрастает, т.к. спортивные занятия – это универсальный инструмент саморазвития, творческого самовыражения и самореализации. Спорт является отражением той социально-культурной системы, в условиях которой происходит его развитие. В российском обществе последних десятилетий произошли существенные изменения, что сказалось на преобразовании ценностных ориентаций и отношения к физической культуре и спорту.

В советский период общество характеризовалось коллективизмом, ответственностью перед группой и отдельными людьми. На его смену пришло постиндустриальное, опирающееся на рыночную экономику. Действия людей начали основываться, в первую очередь, на личных интересах, полученная индивидуалистическая ориентация, подкрепляется правом приватности образа жизни. Повышается личная ответственность за свои поступки, за свою судьбу и жизненный путь.

В течение реформ последних десятилетий была разрушена советская система физической культуры, массовое физкультурно-спортивное движение практически лишилось значимой государственной поддержки. Занятия спортом и физическое развитие превратились в частное дело, из-за коммерциализации значительной доли физкультурно-оздоровительных услуг. Это привело к заметному уменьшению числа людей, занимающихся спортом, к снижению значимости спорта в общей системе ценностей россиян и, как следствие, к ухудшению общественного уровня жизни.

Рыночные отношения, доминирующие над обществом, а также освобождение государства от социальных обязательств, влияет на систему ценностей отдельных слоев населения. На ценности спорта и здорового образа жизни ориентированы, в большей степени, представители высших слоев общества, для которых спортивные занятия становятся частью моды и

престижного потребления. Представители низких социальных групп, наоборот, считают занятия спортом ненужными и бессмысленными.

Таким образом, весь потенциал спорта используется недостаточно эффективно, что определённым образом влияет на социально-демографическую картину нашей страны, а так же на состояние физического и морального здоровья граждан. Однако, следует отметить, что в современном спорте многие отмеченные выше гуманистические ценности нередко лишь декларируются, не претворяясь в жизнь.

Степень научной разработанности темы исследования. Исследования повседневности как социологической категории посвящены научные труды следующих авторов: А. Шуц, Дж. Мид, В.И. Добренков, Т. Лукман, Ф. Бродель, П.А. Виноградов, П. Бергер, В.А. Викторов, В.В. Касьянов, А.И. Кравченко, А.А. Горелов и др.

Объектом социологического исследования является повседневность.

В качестве **предмета** исследования выступают физическая культура и занятия спортом как феномен повседневности.

Целью социологического исследования является анализ занятий спортом как феномена повседневности.

Задачи исследования:

- рассмотреть понятия «спорт», «спорт как феномен повседневности»;
- рассмотреть понятие повседневности в социологии;
- исследовать спорт в структуре жизни современного человека;
- провести социологическое исследование и выявить место спортивных занятий в повседневной жизни посетителей спортзала.

Достижение целей и задач данного исследования предусматривает проведение массового опроса методом анкетирования.

Гипотезы исследования:

1. Спорт влияет на формирование личностных качеств человека, являясь агентом социализации.
2. Занятия спортом как социальное действие можно рассматривать как способствующие развитию в человеке социально важных качеств.

3. Занимающийся спортом человек оказывается, включен в особую социальную среду, ориентирующую на спортивный образ жизни.

4. Занятия спортом помогает воспитать в человеке веру в свои силы и умение их применять. Таким образом, происходит социализация личности посредством спорта.

5. Спорт объединяет людей, он является видом досуговой деятельности. Групповые занятия спортом требуют также проявления ответственности за свои действия перед командой.

6. Физическая культура может пониматься не только как работа над телом, но и как работа с внутренним миром человека. Она представляет собой элемент культуры общества и способствует всестороннему развитию личности.

Методологические принципы исследования.

В ходе работы были применены следующие **теоретические методы** исследования структурно-функциональный анализ, структурно-динамический анализ, сравнительный анализ. В качестве **эмпирических методов** использовался опрос, анкетирование и анализ вторичных данных.

С помощью теоретических методов исследования в работе проведен структурно-функциональный анализ, структурно-динамический анализ, сравнительный анализ понятия повседневности в социологии, а также спорта в структуре жизни современного человека.

Эмпирические методы исследования позволили провести анализ вторичных данных социологических исследований спорта в структуре повседневности, а также анкетирование и опрос посетителей спортзала.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав, четырёх параграфов, заключения, списка литературы и приложения.

Глава 1. Методологические аспекты исследования повседневности в контексте физической культуры и спорта

1.1. Повседневность в социологии

Первые употребления слова «повседневность» можно найти в работах западноевропейских социологов начала 70-х годов XX века. Это обозначило новое направление исследований относительно теоретико-методологических постулатов социологической теории.

Изначально исследователи отталкивались от положения, при котором рассматриваются ситуации, входящие в мир отдельного человека, сферу «дома» и ежедневных событий. Другими словами, явления, которые составляют предмет интересов, забот и желаний «обычных членов» общества.

В центре внимания социологов повседневности стоит изучение конструкции социальной реальности, которую создают «профанные» члены общества, опираясь на свое понимание и видение различных ситуаций, входящих в быт. В то время как, представители «академической» науки интересуются более глобальными социальными образованиями и институтами, такими как искусство, религия, экономика, право, армия и т.д.

Предметные области социологии повседневной жизни – сфера текущих, рутинных ежедневных взаимодействий, неформальных отношений, конфликтов, компромиссов, т.е. сфера личных отношений на работе, дома, в больнице, школе и т.п.¹

В своей теории социолог повседневности стремится выйти на тот уровень понимания, которым руководствуется отдельный индивидуум. Выявить на какие принципы опирается обычный человек, объясняя себе и

¹ Савченко Л.А. Методология исследования социологии повседневности [Электронный ресурс]/ Савченко Л.А. – Электрон. журн. – Ростов-на-Дону. – 2011. – режим доступа: http://www.hses-online.ru/2010/02/22_00_04/18.pdf (Дата обращения 28.04.2015).

окружающим людям свой образ жизни, мотивы поступков, поведение в отдельных ситуациях, выбор вещей, а так же сферу интересов и планы на будущее, то есть то, что он считает для себя важным и значимым. Целью изучения является фиксация процесса формирования общего «запаса знаний», на который ориентируется человек, принимая решения к действию в самых различных ситуациях: совершение покупок, воспитание детей, работа, семейные отношения. В данном случае идея «повседневности» формирует как бы начальный уровень, задает точку отсчета в процессе изучения ценностно-нормативных структур, которые определяют поведение в социуме, поскольку быт становился основанием для выделения явлений и значений не входящих в его область – сферы желаемого и его разновидностей.

Благодаря этому возникала возможность описания тех структур, которыми обозначалась повседневная жизнь, оказывающаяся в поле ценностного противоборства между отдельными идеальными образованиями, служащими ориентирами поведения и ресурсами действия.²

Социологи повседневности установили предметом социологического исследования ежедневные ритуалы – переговоры, свадьбы, приветствия, различные неформальные встречи (визиты гостей, походы в кафе, прогулки). Не остались без внимания униформа и этикет. Отдельное значение придавалось бытовым проблемам.

В контексте феномена повседневности в отечественной гуманитарной науке ведутся разработки в таких сферах как философия, антропология, социология, история. Впервые термин «повседневность» был употреблен З. Фрейдом в заголовке книги «Психопатология повседневной жизни» (1904). Семантика слова «повседневность» отражает происходящие изо дня в день события, особый жизненный ритм, различный для каждого индивида и одновременно единый.

Если говорить об английском варианте «everyday life», то семантика

² Налетова И.В. Аналитика Культурологии./ Налетова И.В.// Национальные культурные традиции и тенденции глобализации в современном высшем образовании. – 2012. – №2. – с.42

еще прозрачней – *ежедневная жизнь*, в которой есть и повторяемость, и событийность, цикличность и линейность, движение и остановки. Все это обращает к размышлениям о том, насколько повседневная жизнь во всех ее проявлениях влияет и формирует личность, потому что внимание или только к телесности, или только к духовности затеняет многогранность ее природы, тогда как человек – неделимая духовно-телесно-душевная субстанция. Это великолепно понимал А.П. Чехов, который настаивал на том, что и душа, и дух, и тело человека должны быть прекрасны³.

У повседневности есть одна немаловажная черта: она может принадлежать только одному человеку. На других можно многое переложить – ответственность, обязанности, долг, вину. Повседневность, во всех ее физических, психических, эмоциональных, пространственно-временных проявлениях переложить на кого-либо невозможно. В обратной ситуации человек лишается тех привычек, навыков, эмоций, жизненного ритма, которые присущи только ему, он обретает другую жизнь, утрачивает свою индивидуальность. Повседневность подлежит только самостоятельному проживанию.

Одно из определений повседневности в социологии понимает ее как «реальность, которая интерпретируется людьми и имеет для них субъективную значимость в качестве цельного мира». В этом определении следует обратить внимание на два момента. Во-первых, повседневность является очевидной для всех людей, не смотря на разнообразие содержания и смысла, который в нее закладывается. Повседневность представляет собой целостный мир, в котором происходит взаимодействие человека с другими, в этом смысле она объективна. Во-вторых, каждый отдельный человек воспринимает по-разному моменты бытия и реальности, поэтому повседневность одновременно является субъективной. Повседневность не отвечает на вопросы «кто», «что», зато она имеет ответы на вопросы «где», «когда», «как». Это является свидетельством того, что мир способен

³ Казаринова Н.В. и др. Социология: Учебник для вузов М.: NOTA BENE, 2008.- С. 177.

сохранять свою идентичность, одновременно вмещая в себя неисчисляемое количество новых объектов.

Эдмунд Гуссерль уделял особое внимание «сфере человеческой обыденности», которую он называл «жизненным миром». Он был против слепого доверия «естественным установкам», т.к. они состояли из различных верований. Он считал ошибочным мнение о том, что индивида окружает реальный мир, так как люди в своей обыденной, повседневной жизни руководствуются преимущественно убеждениями.

Хосе Ортега-и-Гассет в свою очередь писал: «Я есть я и мои обстоятельства». Отдельный индивид является частью своего поколения, он проживает в том же пространстве и времени, то есть имеет те же социальные проблемы, что и современники. Испанский философ делит поколения на кумулятивные, то есть накопительные, и поколения полемические или «решительные», которые формируют новые коллективные идеалы, ценностные установки. Он считал, что в каждом поколении есть люди, наделенные особыми качествами, которые двигают вперед всю основную общественную массу. Так же он отделял понятия «идеи–изобретения» и «верования», считая, что первые являют собой новые творения, а вторые, будучи наследием прошлого, являются коллективным бессознательным. В идеях-изобретениях выражены научные факты, а верования ненадежны, но они включают в себя аспекты человеческого быта, большая часть которых доходит до автоматизма. Другими словами, верования, помещают реальность внутрь повторяющихся алгоритмов, по которым люди постоянно действуют.

Альфред Шюц считал, что реальность, в которой мы живем, является бесконечным процессом создания «картины мира», а не заданной изначально действительностью. И эта картина постоянно видоизменяется, под действием стремлений людей, их жизненных целей, индивидуального мировоззрения, мечтаний, реакций на отдельные события, и личных представлений о будущем.

Возникновение повседневности, как направления и предмета исследований в науке, сопровождается моментами актуализации в обществе

обращений к традициям. Взглянув в историю социологических исследований, можно заметить, что повседневность, становилась объектом научного интереса, во времена упадка познаний в социально-экономической и социально-культурной сфере общества. Характеристика повседневности бытия человека являлась основным оружием в руках критиков цивилизационных аспектов. Социологи не упускали случая использовать универсальные возможности данного понятия. Опираясь на «повседневность», ученые могли продемонстрировать как политически прогрессивное движение вперед, так и негативные пути развития общества, так же с его помощью описывалось отчуждение революционного сознания, в то же время понятие «повседневность» использовалась как образец общественного развития, с которым можно связывать надежды на дальнейший прогресс в обществе⁴.

С другой стороны повседневность рассматривают в качестве социального мира. В данном случае она представляет собой систему объективной реальности, которая показывает психологическую обстановку субъективного мира. Ученые в области этнометодологии рассматривают повседневность как ограничение познания действительности и методически направляемое контролируемое действие. Элиас определяет повседневность как «форум субкультурных субъективно-рациональных действий». Относительно этого дается такое дополнение повседневности: «Общественные домены бюрократического рационального действия, к которым относятся управленческие структуры, строят свою деятельность на принципе «плановности». К этому относится утилизация экономических целей, направленная или основанная на рациональном действии. Здесь центральным пунктом рассмотрения будет обмен ценностями, и следующим моментом будет когнитивная рациональность, построенная на возможности проверки результатов». Такой подход в научном познании использует

4 Савченко Л.И. Возрождение идеи повседневности в зарубежной социологии/ Савченко Л. А. // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2012. – №7. – с.160

методологически оправданное действие⁵.

Следующее определение повседневности исходит из того, что «это провинция смысла», «...ограниченное пространство, где существует фактическое и утопическое мышление». Либо это мистический, априорный мир смыслов, по ту сторону рационального познания, который «позволяет рационализму обойти себя»⁶. Как мы видим, попытки определения и понимания повседневности условно можно классифицировать по двум направлениям, первое построено на принципах логики, второе базируется на подходе, который гласит, что повседневность является областью, так и не получившей свою нишу в науке.

Таким образом, повседневность является несформировавшимся научным понятием. Она представляет собой социальное отношение, имеющее призвание противостоять понятиям, укоренившимся в социальной науке. Повседневность – это жизнь человека вне научных категорий, это та жизнь, которую предстоит описать в социологической науке. Научные социологические дебаты, к которым можно отнести идеи Фейерабенда, Дуэрра и Беме, их дискуссия с современниками по поводу социологии как действенного социально-научного элемента познания в социологии, с которым связан опыт исследования непосредственной рациональности, вызваны быстро меняющейся социальной действительностью в современном обществе. Социологическая парадигма – это, прежде всего, когнитивный релятивизм в социальной науке⁷.

Использование категории повседневности по сравнению с другими категориями социологии приводит к тому, что она приобретает неповседневное значение, в этом состоит парадокс социологии. Несколько десятилетий назад, до начала своего становления, категория повседневности

⁵ Савченко, Л.И. Возрождение идеи повседневности в зарубежной социологии/ Савченко Л. И. // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2012. – №7. – с.164

⁶ Савченко, Л.И. Возрождение идеи повседневности в зарубежной социологии/ Савченко Л. И. // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – 2012. – №7. – с.167

⁷ Кильдюшов, О.В., Социологическое обозрение.// Новый курс лекций по социологии спорта. 2015. № 1. том 14. С.308.

пребывала в терминологическом запасе социальных наук и школ, изучающих социальные явления. По истечении времени, содержание, вкладываемое в категорию повседневности, фактически не изменилось, по сравнению тем, которое вкладывается социальными науками в нее сегодня. Ее все так же определяют, как рутинные взаимоотношения между людьми, образ мышления, основанием которого является ежедневный опыт, социальные нормы и формы поведения на основе этих социальных норм.

Категория «повседневность», в которой раскрываются условия совпадения действий людей в обществе, есть у Зиммеля в его попытках методологических дискуссий, где проблема контроля «своего» и «чужого» ставится как социальная проблема. Категория повседневности употребляется также в теории познания социологии как науки. Фиркандт использовал категорию «повседневность» для того, чтобы увидеть преодоление позитивизма в немецкой социологии современности. Его работа «Преодоление позитивизма в немецкой социологии современности» (1926) содержит аргументы, позволяющие ввести категорию повседневности в рамки современной социологии, которая сможет помочь преодолеть позитивизм в социологическом знании⁸.

Несмотря на то, что многие социологические теории, как мы увидели выше, и традиции мышления в социальных науках развиваются в направлении определения понятия повседневности, тем не менее это не единственное, что хотелось бы изменить и развить в теоретической ситуации. Необходимо такое объединение социальных наук и различных теоретических направлений, которое позволило бы разработать всеобщие категории исследования конкретного повседневного действия и повседневных значений этих действий, характерных для социальной жизни.

Таким образом, в развитии различных направлений мы ищем не столько общее для выработки понятия повседневности, сколько общую

⁸ Гладышева А.В., Горбунова О.Н., Кондрашова И.С. Воздействие сферы физической культуры и спорта на формирование трудовых ресурсов // Социально-экономические явления и процессы . 2013. №5 (051).с.62-67.

систему категорий и сам понятийный аппарат, который мог бы исследовать реальность не только как теоретический объект.

Социальные науки в их настоящем состоянии сознательно ушли от анализа повседневного действия. Повседневное действие для них – это исходный пункт рассмотрения жизненно важных смыслов практической деятельности. Социологию часто воспринимают как своего рода общественную терапию, которая при помощи исследований повседневности и социальных действий может вырабатывать определенные системные правила поведения. Но это неверное представление о социологии. Настоящее ее предназначение – исследовать повседневные действия с позиции их критики, оценки и экстенсивной экспликации возможных альтернатив этого действия⁹.

1.2. Физическая культура и спорт в жизни современного человека как феномен повседневности

В процессе многолетних исследований влияния спорта на общество, был выявлен факт, что занятия спортом оказывают огромное воздействие на физическое и духовное состояние личности. Установлено влияние спорта на взаимоотношения людей, уровень коммуникабельности, способность самоопределения и реализации своего потенциала. Спорт является инструментом формирования культуры человечества

Феномен спорта является многогранным явлением современности. По структуре допустима классификация спорта по двум направлениям – спорт высших достижений и массовый спорт. Первое - спорт высших достижений, подразумевает борьбу за первое место в спортивных соревнованиях. Второе, противоположное, - массовый спорт, который выполняет функцию оздоровления людей, посредством самовыражения и самореализации

⁹ Колдыбаева О.В. Основные концепции социологии повседневности [Электронный ресурс] URL: http://repository.enu.kz/bitstream/handle/123456789/4274/osnovnye_koncepty.pdf (Дата обращения: 12.03.2015).

индивида, удовлетворения потребности в физическом развитии и досуге. Массовый спорт – универсальный инструмент для устранения асоциальных явлений.

Спорт – один из компонентов физической культуры общества, который сложился исторически в форме деятельности, подготавливающей человека к соревнованиям и самим соревнованиям. Именно соревновательный элемент отличает спорт от физкультуры. Тренировки и в спорте и в физкультуре включают в себя аналогичные действия и упражнения, но целью спортсмена является оценивание, путем соревновательной деятельности, своих физических возможностей в отдельных дисциплинах и сравнение своих результатов с успехами других. В то время как физкультурник заинтересован в развитии физических качеств для оздоровления и личностного совершенствования.

Массовый спорт позволяет совершенствовать физические качества и расширять возможности, укреплять здоровье и продлевать долголетие, противостоять нежелательным воздействиям на организм современного производства и условий повседневной жизни, задействуя при этом большое количество членов общества.

Цель занятий различными видами спорта – укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую работоспособность, овладеть необходимыми умениями и навыками, полезно провести досуг, достичь физического совершенства.¹⁰

Задачи массового спорта во многом идентичны задачам физкультуры, однако отличаются компонентом реализации спортивной направленности тренировочного процесса.

¹⁰. Федорова, Е.А., Обеспечение условий для развития на территории муниципального образования физической культуры и массового спорта /Федорова, Е.А. // Полезная книжка . – Хабаровск, 2013. – С.228

К элементам массового спорта в России приобщают уже школьников, а в некоторых видах спорта и дошкольников. Именно массовый спорт имеет наибольшее распространение в студенческих коллективах.¹¹ Как показывает практика, в нефизкультурных вузах страны в сфере массового спорта регулярные тренировки во внеурочное время проводят от 10 до 25% студентов. Современная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для студентов высших учебных заведений позволяет практически каждому здоровому студенту любой направленности приобщиться к тому или иному виду массового спорта. Вид спорта, систему тренировок, а так же время их проведения выбирает сам студент, исходя из своих желаний, потребностей и возможностей.

Массовый спорт включает все те виды физкультурно-спортивной деятельности различных групп и слоев населения, которые направлены не на достижение высших спортивных результатов и материальных выгод, а на развитие в соответствии с собственными потребностями и на решение различных социальных задач. Стоит отметить, что спортивная деятельность дополняет профессиональную и не является ключевой, определяющей в жизни человека.

Спорт предполагает не только физическое развитие. Крупное значение отводится спорт в формировании многочисленных психических качеств и свойств человека, выступая своеобразной «школой воли», «школой эмоций», «школой характера». Это связано с высокими требованиями, предъявляемыми спортивных соревнований и всей спортивной деятельности к проявлению волевых качеств и к саморегуляции¹².

Проблема человеческой ценности спорта и его роли в современном мире была и остается дискуссионной в исследованиях ученых. Понятие «гуманизация спорта» тесно связано с концепцией гуманизма, в которой гуманным признается все, что содействует полноценному развитию

¹¹ Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. 2014. №1.с. 58-62.

¹² Кравченко А.И.Социология: Хрестоматия для вузов-М.; Екатеринбург: Академический проект: Деловая книга, 2010.- С. 124.

человека, укреплению его здоровья, удовлетворению его потребностей. Однако же, самая высокоорганизованная и совершенная деятельность будет рассматриваться как антигуманная, если она направлена против здоровья, счастья, самореализации и самого существования человека.

Современные исследователи положительно оценивают спорт с точки зрения гуманистических ценностей и идеалов. Учёные отмечают важную роль спорта как инструмента сохранения и укрепления здоровья людей, а так же развития их физических и личностных. Спорт выступает важным элементом в системе ценностей современной культуры.

Тем не менее, существуют сторонники негативной оценки спорта с позиций гуманизма, утверждающие, что современный спорт наносит вред сотрудничеству, формирует порочное разделение людей на победителей и проигравших; развивает негативные качества личности, например эгоизм, агрессивность, зависть, порождает стремление победить любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм.

Существование противоположных оценок гуманистических ценностей спорта связано с тем, что за спортом закрепляется некая абстрактная, неизменная сущность, при этом исследователи опираются на отдельные, изолированно взятые факты, и не берут в расчет отличительные моменты между двумя основными направлениями в современном спорте: спортом высших достижений и массовым спортом, которые, очевидно, обладают различным ценностным и гуманистическим потенциалом.¹³

Значение спорта сегодня высоко, он занимает одну из наивысших позиций среди видов человеческой деятельности. Однако, спорт высших достижений не ушел далеко вперед от развития физической культуры и массового спорта, их социокультурная значимость не находится ниже.

Профессионализация спорта невозможна без развития физической культуры и массового спорта. С некоторой условностью можно

¹³ Кузнецов П. К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности// Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2012. № 152 . с.165.

рассматривать спорт как символ, концентрированное выражение принципов и проблем современности, как области, в которой характерные для данного общества принципы равенства возможностей, достижения высоких результатов и конкуренции проявляются и применяются особенно наглядно и целенаправленно.

Следует отметить, что современная цивилизация ориентируется на материальные ценности. Конкуренция растет, повышается коммерциализация всех сфер общественной деятельности. Вместе с тем при помощи индустриальной цивилизации сущность человеческой страсти, коей также является и спорт, осуществляется не только во всей своей целостности, но и во всей своей человечности. Дух состязательности моделирует ситуацию человеческого самоопределения, которое осуществляется в системе «Я– Другой» или «Я – Другие». Самоопределение возможно, если «я» сопоставляю свои показатели с показателями «Другого».¹⁴

Это сопоставление - необходимый атрибута спортивной деятельности, оцениваемый извне. Но сложности есть и тут. Отношение человека к своим возможностям (в частности, возможности проявлять свою активность сверх нормы) не похоже на безразличие, проявляемое вовсю по отношению к способным случиться с ними происшествиям. «Человек, – пишет Э. Левинас, – отныне брошен в среду возможностей, по отношению к которым он отныне ангажирован, которыми он отныне вовлечен, отныне он либо воспользовался ими, либо упустил их. Они не добавляются к его существованию извне, как акциденции».

Возможности не предстают перед человеком в виде готовых образов, которые он может оценить с разных сторон. Возможности, скорее, – это основные способы существования человека, поскольку существовать для человека как раз и означает воспользоваться собственными возможностями или, же упустить их. Возможность активности сверх нормы представляет опасность, она должна регулировать и быть подкреплена

¹⁴ Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт; СпортАкадемПрес, 2011. С. 312

каким-либо положительным результатом. Тем не менее, сверхнормативная активность несет пользу для выживания человеческого рода в целом, несмотря на опасность для отдельно взятого человека. Человек развивается, раскрываясь, пользуясь своими возможностями. Присущие индивиду возможности в процессе его деятельности постепенно «изнуряют» себя; и если индивид не обладает фундаментальной потенцией возвращения к самому себе, этой изначальной позицией, занятой по отношению к собственному существованию, то само основное бытие человеческого существования оказывается поставленным под вопрос.¹⁵

В России тенденция массового спорта начала своё развитие в 30-е годы 20 века. Революция, гражданские войны, отрицательно настроенные по отношению к стране государства – все эти факторы поставили перед руководством задачу – повысить уровень физической подготовки граждан, на случай вспышки народных недовольств или иностранных нападений. По всей стране создавались стрельбища, тир, аэроклубы, военно-спортивные кружки, в которые молодые люди осваивали различные специальности, востребованные в военное время – телеграфист, пилот, медсестра, санитар и многие другие. Главным организатором нового движения выступал комсомол, по инициативе которого был открыт первый Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». Целью организации которого являлось введение единого комплекса принципов и нормативов спортивного воспитания и физкультурной подготовки. В стране вводились обязательные занятия, организовывались все условия для возможности самостоятельных занятий спорта в качестве досуга. Велась активная пропаганда здорового образа жизни, физкультуры и спорта. На протяжении десятилетий советские граждане активно участвовали в спортивной жизни страны, девушки и юноши гордились значками, полученными за высокий результат сдачи норм «ГТО».

¹⁵ Малинин А. М., Аронов Г. З. Муниципальная политика в сфере физической культуры: организационные и правовые основы // Проблемы современной экономики . 2012. №3. С.235.

Комплекс имел такую притягательную силу, что миллионы молодых людей Советского Союза с высочайшим энтузиазмом шли в спорт и достигали таких результатов, что являлись лучшими спортсменами мира в разных областях. Система ГТО являлась мощным стимулом. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, повышала уровень выносливости и здоровья. Благодаря этой системе наша страна вырастила лучших мировых космонавтов, что естественным образом положительно сказалось на международном положении СССР.

В 2013 году, накануне проведения Олимпиады в России, руководством страны было выдвинуто предложение возрождения комплекса ГТО. В результате кропотливой подготовки в марте 2014 года был издан указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Организаторы современного проекта ГТО называют возрождение комплекса «Готов к труду и обороне» в школах и вузах принципиально важным для формирования у молодого поколения таких качеств как целеустремлённость и уверенности в себе и своих возможностях.

Возвращение ГТО в Россию, несомненно, востребовано новым временем и существующими социальными факторами. Большинство россиян позитивно встретили новое, точнее хорошо забытое старое, течение. Здоровье народа, к сожалению, снизившееся в последние году под воздействием стрессов, ухудшения уровня жизни в постсоветский период, бесценно, и его основа закладывается в том числе (а, возможно, и главным образом) подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Глава 2. Спортивные занятия в повседневной жизни посетителей спортзала

2.1. Анализ результатов анкетирования

Тема спорта на сегодняшний момент имеет широкое распространение. С появлением компьютеров, смартфонов, бытовой техники и прочих удобств, повседневная жизнь человека стала требовать минимум физической активности. Физкультура и спорт иногда становятся единственными доступными человеку формами двигательной активности, с помощью которых удовлетворяется природная потребность человека к движению и нагрузкам. На которые, у подавляющей части населения России (17,3 % по данным счетной палаты РФ), как всегда нет возможности, времени, сил, желания и т.д. Вследствие низкой физической активности мы имеем постепенное снижение функциональных способностей человека, атрофию мышечного аппарата, ожирение, проблемы с позвоночником и как следствие более раннее развитие патологических изменений в работе органов.

В настоящее время медицина и педагогика стараются популяризировать спорт и привить в массовом сознании положительное отношение к физкультуре. В школах и вузах проводятся дни здоровья и спорта, школьникам выдаются бесплатные абонементы на посещение бассейнов и тренировочных залов, однако, этого мало, а процент тех, кто игнорирует значение физической активности для здоровья, по-прежнему велик.

Для определения места спортивных занятий в повседневной жизни посетителей спортзала в городе Тольятти, было проведено социологическое исследование, в котором принимало участие 200 человек, женщин и мужчин в равном количестве, двух возрастных категорий от 18 до 30 и от 31 и

старше. Так же при анализе респондентов учитывались такие параметры как семейное положение, наличие детей, ежемесячный доход. (см. табл. 15-20)

Отношение к спорту и здоровому образу жизни предполагается изучить на основе выявления продолжительности занятий, отношения семьи к тренировкам, разнообразия физической нагрузки.

Ответы на вопрос о продолжительности занятий однозначно оценить трудно. Разница между новичками, занимающимися год и теми кто занимается с детства всего 1 %. Исходя из этого можно сделать вывод, что тренировочный стаж не зависит от таких характеристик как пол и возраст, семейное положение, ежемесячный доход, но он дает нам представление о разнообразии исходных данных респондентов. (см. табл. 10)

На вопрос, о намерениях продолжать занятия все респонденты ответили утвердительно – «Да». Это потрясающий результат, показывающий любовь посетителей тренажерного зала к спорту и здоровому образу жизни, что не может не радовать! (см. табл. 11)

Так же был задан вопрос об отношении членов семьи к увлечению спортивными занятиями. По данным опроса можно сделать вывод, что мужчин, независимо от возраста, близкие люди поддерживают активнее (52%), нежели женщин (34%). Что в принципе логично, т.к. мужчина является опорой в семье и хорошая физическая подготовка это атрибут, заложенный в него природой, который нужно развивать. (см. табл. 12)

Внушительный процент участников опроса не ограничивается занятиями в тренажерном зале. Причем женщины старше 31 года, занимаются дополнительными занятиями реже (36%) , в отличие от более молодых спортсменок (48%). Предположительно, такой результат получился в виду более сильной занятости по работе и семейным делам. (см. табл. 13)

При выяснении предпочтений в видах спорта, большая доля респондентов отдала свой выбор командным играм, а именно футболу. Так же в варианте ответа «другое» часто указывали «волейбол» и «баскетбол». Причем здесь тоже прослеживается тенденция занятости у респондентов старшей возрастной группы: мужчины до 30 лет чаще находят время на игры

(20%), в отличие от старшего поколения (8%). (См. табл. 14)

Следующий блок вопросов был нацелен на выяснение отношения к посещению спортзала, мотивов посещения спортзала, причин занятий спортом.

На вопрос: «Почему Вы решили заняться спортом?», большая часть респондентов дала следующие ответы: не устраивал уровень физической подготовки (21%) , хочу быть здоровым (18%) , в качестве развлечения (15%). Уровень физической подготовки волновал всех в равной степени, что нельзя сказать о степени заинтересованности в состоянии здоровья. Так и женщины (28%), и мужчины (36%) старше 31 года мотивируют занятия спортом именно улучшением здоровья, в отличие от более младших респондентов (4%) . (см табл. 1)

Следующим вопросом мы решили конкретизировать предыдущий и выяснить мотивы посещения именно фитнес клуба. Ответы оказались весьма интересными. Здоровье и внешний вид являются неоспоримыми лидерами среди причин посещения тренажерного зала, как у женщин, так и у мужчин, что опровергает нашу гипотезу, в которой предполагалось, что мужчины чаще, чем женщины посещают спортзал с целью поддержания хорошей физической формы и здоровья.

Причем заметим, что мужчин старшей возрастной группы здоровье заботит гораздо сильнее, чем младшей, вероятно физиологическое старение организма и понимание того, что с физические качества снижаются, создают страх попадания в неловкую ситуацию или осуждения со стороны женского пола.

Интересен и тот результат, что 16% мужчин старше 31, ходят в спортивный зал для того, чтобы разбавить однообразие повседневности, другие группы эта причина беспокоит незначительно.

Касательно женщин можно отметить, что в возрасте от 18 до 30 лет, они далеко не последней причиной посещения фитнес клуба выделили желание обрести новых друзей. (см. табл. 2)

Далее мы задали вопрос, касательный ожиданий от посещения

тренажерного зала. Что тоже помогло нам более детально проанализировать мотивы посещения фитнес клубов. Здесь все как один отметили почти все варианты ответов. (см. табл. 3)

Отметим, что женщины возрастной группы от 18 до 30 лет ориентированы на сохранение молодости в большей степени, чем женщины другой возрастной группы.

Многообещающие ожидания наталкивают на вопрос о том, чем же занимаются посетители спортивного зала, каким образом они стремятся достичь столь желанных для всего человечества целей?

Практически все мужчины обозначили «силовые тренировки», как основной вид деятельности в тренажерном зале. У женщин ситуация выглядит более разнообразно, независимо от возраста они практически в равном соотношении занимаются всеми видами физической активности (бег, фитнес, групповые занятия, силовые тренировки, танцы). (см. табл. 4)

Ответ на вопрос «Как проходят Ваши тренировки?», разделил респондентов на две практически одинаковые группы. Выделив дополнительные признаки (пол и возраст) мы увидели более ясную картину (см. табл. 5):

- мужчины, в отличие от женщин, предпочитают заниматься самостоятельно;

- Респонденты от 31 и старше охотнее занимаются с тренерами.

О пользе физкультуры говорят все кому не лень, поэтому мы предлагаем оценить реальный эффект от занятий.

Результат оправдывает ожидания участников опроса, 31% опрошиваемых отметили улучшения состояния здоровья, и 36% обозначили изменения структуры тела в лучшую сторону.

Никто из респондентов не отметил негативные факторы (упадок сил, обострение имеющихся заболеваний, сонливость, потеря аппетита), что в очередной раз подтверждает положительное влияние занятий спортом на качество жизни. (см. табл. 6)

Участники опроса показали высокую регулярность тренировок в

неделю. 85% указали, что занимаются 3 и более раз в неделю. Так же в этом вопросе было выявлено, что группа в возрасте от 18 до 30 посещает зал регулярнее, в силу большего наличия свободного времени. (см. табл. 7)

Изучив мнение респондентов в вопросе отношения к спортивным занятиям, мы можем сказать, что они посещают тренажерный зал с удовольствием, лишь 3% людей, заставляют себя ходить на тренировки в силу необходимости.(см. табл.8)

Последним вопросом этого блока мы в очередной раз убедились в пользе спортивных занятий, т.к. большинство отметило положительное влияние на выполнение повседневных обязанностей. 71% указали что спорт придает силы, 69% – дает чувство уверенности и позволяет уделить время себе, и 52% придает психологическую устойчивость. (см. табл.9)

2.2. Анализ результатов интервью

Анализ анкетирования показал, что спортивные занятия являются неотъемлемой частью посетителей тренажерного зала. Для того чтобы дать более точную оценку пользы ведения здорового образа жизни, и показать, что тренажерный зал – это универсальный культурный объект, подходящий для самых разных целей начиная от досуга, заканчивая тренировкой своих физических и моральных качеств, независимо от возраста, пола, профессии, финансовой обеспеченности, наличия или отсутствия детей. Мы провели дополнительное исследование методом интервью. В качестве респондентов выступили двое мужчин и две женщины 4-х возрастных категорий до 20, до 30, до 40 и до 50 . Являются работниками разных сфер деятельности. Имеют различное семейное положение.

Первый респондент Алексей, 19 лет, индивидуальный предприниматель, сожительство, детей нет.

1. Ваша работа предполагает высокую двигательную активность?

-да.

2. Что подтолкнуло Вас приобрести абонемент в тренажерный зал?
- Хотел накачаться к лету.
3. При выборе спортивного клуба ориентировались ли Вы на наличие спа-центров, сауны, бассейна и пр.
-да.
4. Сколько занятий требуется Вам для поддержания себя в форме, какова ваша «дозировка» занятий в неделю.
- в данный момент я занимаюсь 7 раз в неделю
5. Вы умеете пользоваться всем оборудованием в спортивном зале? Если нет, то почему не обращаетесь с вопросами к дежурным тренерам?
-нет, потому что тренера тоже не умеют.
6. Во время тренировки Вы полностью погружены в процесс или отвлекаетесь на общение с «товарищами по цеху»?
- я всегда одеваю наушники, чтобы меня никто не отвлекал
7. Каков Ваш общий тренировочный стаж?
- 3,5 года
8. Какую цель Вы преследуете в тренажерном зале?
- накачаться к лету
9. Вы считаете, что Ваши занятия проходят продуктивно и помогают добиться поставленной цели?
-да
10. Имеются ли у Вас проблемы со здоровьем? Почувствовали ли Вы улучшения от занятий?
- нет проблем.
11. Что предпочтительней: индивидуальные занятия или занятия в группе?
- индивидуальные
12. Объясните, чем мотивирован Ваш выбор?
- потому что тренер целенаправленно уделяет только тебе внимание, и сконцентрирован исключительно на Вас .
13. Вас привлекают игровые виды спорта или Вам интересней работать над собой, а не на общий командный результат?

- нет не интересно.

14. Является ли тренажерный зал методом борьбы со стрессовыми ситуациями в жизни?

- нет

15. Как Вы считаете, оказывает ли тренажерный зал влияние на формирование характера? Ощутили ли Вы это на себе?

- да

16. Вы приходите в тренажерный зал для того что бы психологически отдохнуть или для того чтобы дать себе дополнительную нагрузку?

- нагрузку дать

Второй респондент Мария, 27 лет, является преподавателем танцев у девочек-подростков 10-16 лет, замужем, воспитывает сына.

1. Ваша работа предполагает высокую двигательную активность?

- да.

2. Что подтолкнуло Вас приобрести абонемент в тренажерный зал?

- в 18 лет я начала полнеть, и очень сильно переживала из-за этого, т.к. всю жизнь была худая, поэтому я пришла в зал привести себя в порядок.

3. При выборе спортивного клуба ориентировались ли Вы на наличие спа-центров, сауны, бассейна и пр.

- нет, главное душ.

4. Сколько занятий требуется Вам для поддержания себя в форме, какова ваша «дозировка» занятий в неделю.

- я занимаюсь через день. Получается 3-4 занятия в неделю.

5. Вы умеете пользоваться всем оборудованием в спортивном зале? Если нет, то почему не обращаетесь с вопросами к дежурным тренерам?

- я умею всем пользоваться.

6. Во время тренировки Вы полностью погружены в процесс или отвлекаетесь на общение с «товарищами по цеху»?

- полностью в процессе, ненавижу, когда меня отвлекают.

7. Каков Ваш общий тренировочный стаж?

- я пошла в 18, значит 9 лет.

8. Какую цель Вы преследуете в тренажерном зале?

- сейчас я работаю на поддержание своего результата.

9. Вы считаете, что Ваши занятия проходят продуктивно и помогают добиться поставленной цели?

- да, конечно

10. Имеются ли у Вас проблемы со здоровьем? Почувствовали ли Вы улучшения от занятий?

- благодаря тренированности тела я очень легко перенесла беременность и роды, и быстро пришла после них в форму.

11. Что предпочтительней: индивидуальные занятия или занятия в группе?

-индивидуальные занятия

12. Объясните, чем мотивирован Ваш выбор?

- когда занимаешься в группе, то не хочется отставать от других, очень часто дух соперничества идет во вред, т.к. человек не рассчитывают свои силы.

13. Вас привлекают игровые виды спорта или Вам интересней работать над собой, а не на общий командный результат?

- быть наедине с собой - моя стихия, но от игры в волейбол на пляже я бы не отказалась.

14. Является ли тренажерный зал методом борьбы со стрессовыми ситуациями в жизни?

- да, наверное, один из главных! спорт вообще вышибает всю «дурь» из головы.

15. Как Вы считаете, оказывает ли тренажерный зал влияние на формирование характера? Ощутили ли Вы это на себе?

-однозначно, становишься целеустремленнее.

16. Вы приходите в тренажерный зал для того что бы психологически отдохнуть или для того чтобы дать себе дополнительную нагрузку?

- в совокупности.

Третий респондент, Виталий, 47 лет, является работником полиции, не

женат, воспитывает дочь.

1. Ваша работа предполагает высокую двигательную активность?

-да, я постоянно в разъездах.

2. Что подтолкнуло Вас приобрести абонемент в тренажерный зал?

- возможность самосовершенствования.

3. При выборе спортивного клуба ориентировались ли Вы на наличие спа-центров, сауны, бассейна и пр.

- да, нужно знать что покупаешь.

4. Сколько занятий требуется Вам для поддержания себя в форме, какова ваша «дозировка» занятий в неделю

- раза 2 в неделю.

5. Вы умеете пользоваться всем оборудованием в спортивном зале? Если нет, то почему не обращаетесь с вопросами к дежурным тренерам?

- Я нет, мой тренер да, он все настраивает.

6. Во время тренировки Вы полностью погружены в процесс или отвлекаетесь на общение с «товарищами по цеху»?

- полностью погружен, я прихожу тренироваться, а не болтать

7. Каков Ваш общий тренировочный стаж?

-Полгода.

8. Какую цель Вы преследуете в тренажерном зале?

- в первую очередь оздоровительную.

9. Вы считаете, что Ваши занятия проходят продуктивно и помогают добиться поставленной цели?

-да

10. Имеются ли у Вас проблемы со здоровьем? Почувствовали ли Вы улучшения от занятий?

-да, имеются, моя спина была слабым местом, теперь я почти не испытываю дискомфорта в ней.

11. Что предпочтительней: индивидуальные занятия или занятия в группе?

- я занимаюсь индивидуально с тренером, но в группе интереснее

12. Объясните, чем мотивирован Ваш выбор?

- меня заряжает энергия толпы, мне кажется, я готов горы свернуть, когда все увлечены одним делом.

13. Вас привлекают игровые виды спорта или Вам интересней работать над собой, а не на общий командный результат?

- привлекают.

14. Является ли тренажерный зал методом борьбы со стрессовыми ситуациями в жизни?

- дума, что да, являются.

15. Как Вы считаете, оказывает ли тренажерный зал влияние на формирование характера? Ощутили ли Вы это на себе?

- да, еще как.

16. Вы приходите в тренажерный зал для того что бы психологически отдохнуть или для того чтобы дать себе дополнительную нагрузку?

- и то и другое.

Четвертый респондент, Наталья, 38 лет, фармацевт, замужем, есть дочь.

1. Ваша работа предполагает высокую двигательную активность?

- нет.

2. Что подтолкнуло Вас приобрести абонемент в тренажерный зал?

- мне не нравится моя фигура, дочь мне посоветовала записаться в тренажерный зал.

3. При выборе спортивного клуба ориентировались ли Вы на наличие спа-центров, сауны, бассейна и пр.

- нет, я ориентировалась на мнение своей дочери.

4. Сколько занятий требуется Вам для поддержания себя в форме, какова ваша «дозировка» занятий в неделю?

- У меня график 2\2, поэтому раза 2-3 в неделю.

5. Вы умеете пользоваться всем оборудованием в спортивном зале? Если нет, то почему не обращаетесь с вопросами к дежурным тренерам?

- умею, т.к. занимаюсь с тренером, он меня всему научил

6. Во время тренировки Вы полностью погружены в процесс или отвлекаетесь на общение с «товарищами по цеху»?
- полностью.
7. Каков Ваш общий тренировочный стаж?
- Год
8. Какую цель Вы преследуете в тренажерном зале?
- подтянутое, стройное , молодое тело
9. Вы считаете, что Ваши занятия проходят продуктивно и помогают добиться поставленной цели?
- да
10. Имеются ли у Вас проблемы со здоровьем? Почувствовали ли Вы улучшения от занятий?
- да, у меня смещен шейный позвонок, были частые головные боли, сейчас чувствую себя легче.
11. Что предпочтительней: индивидуальные занятия или занятия в группе?
- индивидуальные
12. Объясните, чем мотивирован Ваш выбор?
- потому что тренер будет уделять мне больше внимания.
13. Вас привлекают игровые виды спорта или Вам интересней работать над собой, а не на общий командный результат?
- и так и так.
14. Является ли тренажерный зал методом борьбы со стрессовыми ситуациями в жизни?
- да
15. Как Вы считаете, оказывает ли тренажерный зал влияние на формирование характера? Ощутили ли Вы это на себе?
- да
16. Вы приходите в тренажерный зал для того что бы психологически отдохнуть или для того чтобы дать себе дополнительную нагрузку?
- психологически отдохнуть.

Ответы респондентов, наглядно показали нам, что люди приходят в зал, имея различные первоначальные цели, возможности, состояние здоровья.

Так же можно выделить функцию тренажерного зала, как агента социализации, так как все респонденты, как интервью, так и анкетирования согласны с тем, что спортивные занятия в тренажерном зале оказывают влияние на формирование личностных качеств человека и закаляют его характер, делая более устойчивым к стрессовым ситуациям.

Результаты социологического исследования подтвердили следующие гипотезы:

1. Женщины (12%) от 18 до 30, чаще, чем мужчины (8%) посещают спортзал для общения с друзьями, поиска новых знакомств, отдыха.
2. Занятия в спортивном зале, помогают женщинам в возрасте от 31 и старше лет справляться в повседневной жизни с бытовыми обязанностями, благодаря развитию физических качеств
3. Мужчины в отличие от женщин более ориентированы на игровые виды спорта, в том числе командные с ориентацией на активный отдых.
4. В возрастной группе от 31 и старше лет основной мотив посещения спортзала – отвлечение от проблем, отдых после работы. Данная возрастная группа характеризуется отсутствием интереса к усиленным тренировкам и посещением спортзала реже, чем 2 раза в неделю.
5. Женщины возрастной группы от 18 до 30 лет основным мотивом посещения спортзала считают – обретение красивой фигуры, сохранение молодости. В данной возрастной группе посетители спортзала ориентированы на тренировки, в том числе индивидуальные.
6. Мужчины независимо от возраста, в большей степени ориентированы на силовые тренировки, в отличие от женщин.

Заключение

Жизнь не возможна без движения. Израильский ученый Моше Фельденкрайз однажды сказал: «Движение – это жизнь. Жизнь – это процесс. Усовершенствуйте качество процесса, и вы усовершенствуете саму жизнь». Так оно и есть, ведь физическая активность является основой здоровья, мышцы делают человека прямоходящим, поддерживают органы в правильном положении, обеспечивают нашу деятельность и являются основой красивого и здорового организма. Здоровье – величайшая ценность общества и каждого человека в отдельности, основа экономического процветания страны, материального благополучия каждого, устойчивости организма человека к внешним условиям, его нормальной жизни и долголетия. Здоровье – обязательное условие работоспособности.

Занимаются спортом все: дети и взрослые, мужчины и женщины, банкиры и простые рабочие, ведь на сегодняшний день он является неотъемлемой частью нашей жизни. Каждый уважающий себя человек должен заниматься развитием физических данных.

Спорт влияет на формирование личностных качеств человека, являясь социальным институтом. Спорт не может существовать без конечной задачи: прибежать первым, кинуть дальше, прыгнуть выше, стать сильнее и так далее. Привычка ставить себе цели и достигать их формирует в человеке, те черты характера, благодаря которым осуществляются мечты. Вера в себя, упорство, желания стать лучше, чем вчера. Занятия спортом помогают воспитать в человеке веру в свои силы и умение их применять. Данные навыки помогают и в повседневной жизни, человек привыкает рассчитывать только на себя. Таким образом, происходит социализация личности посредством спорта.

Прививать любовь к спорту нужно с детства. Спортивные секции являются отличным местом для проведения досуга у молодежи. Среди детей-спортсменов, девиантное поведение практически полностью отсутствует.

В командных видах спорта развиваются качества, помогающие в будущем работать сообща и совместно добиваться результата. Занимающийся спортом человек оказывается включен в особую социальную среду, ориентирующую на спортивный образ жизни.

Благодаря спорту личность развивается гармонично и полноценно как психически, так и физически. Что повышает резервы здоровья, и создает условия для самореализации в других сферах жизнедеятельности.

Человек, занимающийся спортом, совершенно по-другому смотрит на жизнь, иначе воспринимает себя в обществе, чувствует себя более уверенным и сильным, забывая о проблемах со здоровьем, больше нравится себе, так как обретает идеальные формы. Он начинает по-настоящему радоваться жизни и получать от этого удовольствие. Спорт – это совершенный способ развлечения, это один из основных способов выражения таланта, это деятельность, которая не может быть отделена от нашей повседневной жизни, а иногда это и вовсе является самым эффективным способом понижения стресса и напряжения.

Для занятий спортом не требуется специального инвентаря, что делает его доступным. Спортивные занятия легко может включить в свою повседневность любой человек. Это и делает его универсальным видом деятельности.

Физическая культура может пониматься не только как работа над телом, но и как работа с внутренним миром человека. Она представляет собой элемент культуры общества и способствует всестороннему развитию личности.

Развитие интереса российских граждан к спорту должно быть первоочередной задачей государства. Проблемы алкоголизма, курения, наркомании возникают от того, что детям некуда направить свою энергию. Строительство спортивных площадок, теннисных кортов, футбольных полей, бесплатных спортивных секций, муниципальных тренажерных залов – все это должно волновать наше правительство, ведь спорт – это та отрасль, вложив в которую, государство получит выгоду в первую очередь для себя.

Улучшения состояния здоровья у граждан будет способствовать исправлению демографической картины. Увеличение продолжительности жизни, будет сопровождаться увеличением рождаемости. Повышение работоспособности, поспособствует более активной производительности труда.

Пропаганда здорового образа жизни будет способствовать отказу от вредных привычек, и мы считаем, что этот метод эффективнее, чем чтение в школах шок-лекций о вреде курения и алкоголизма. Вместо того, чтобы собирать детей в душных классах и заставлять сидеть на месте, смотря презентации со страшными картинками, целесообразней провести день здоровья под знаменем отказа от курения. Ведь лучше показать, как нужно поступать, а не рассказывать о том, что делать нельзя.

Основой социальной политики в области физической культуры и спорта является создание необходимых условий для того, чтобы каждый человек мог удовлетворить свои интересы и потребности в занятиях физической культурой и спортом. Нужно развивать то, что является ценностью как для всего общества, так и для отдельного человека.

Ошибка! Закладка не определена.

1. Бакико И.В. Перспективы науки и образования. / Бакико И.В.// Рациональная организация досуга как эффективное средство противодействия алкоголизации старшеклассников. - 2014. - № 4. - с.114.
2. Барсагаева И.В. Научные проблемы гуманитарных исследований. / Барсагаева И.В.// Физическая культура как синтез телесного и духовного единства. - 2013. -№14. - с. 96.
3. Бергер П. Социальное конструирование реальности. / П. Бергер, Т. Лукман. - Москва- Медиум, 1995. - с.310.
4. Борисов В.В. Известия РГПУ им. А.И. Герцена. / Борисов В.В. // Формирование физической культуры и культуры здорового образа жизни в современном образовательном пространстве. - 2007.- №31.- С. 32-36
5. Бродель Ф. Структуры повседневности: Возможное и невозможное.: В 3-х т /Ф. Бродель; Материальная цивилизация, экономика и капитализм, XV-XVIII вв. – Москва- Весь мир, 2006. -1 т. – с.43.
6. Буров А.Э. Использование методов физической культуры и спорта в формировании психофизической готовности к обучению в ВУЗе. / Буров А.Э., Ерохина О.А. // Вестник спортивной науки. - 2014. -№3. -с.46-50.
7. Виноградов П. А. Исследование функционирования местных средств массовой коммуникации по пропаганде физической культуры и спорта: автореф. дис. канд. пед. Наук / П. А. Виноградов. ВНИИФК. - Москва, 1991.-с.27.
8. Власова Ж.Н. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни. /Власова Ж.Н. // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология .- 2014. -№1. -с.58-62.
9. Волков Ю.Г. Социология. Учебник для студентов ВУЗов./ Волков Ю.Г. ; ред. В.И. Добреньева.– Москва: Социально-гуманитарное издание.; Ростов-на-Дону: Феникс. -2007. - с.572.
10. Гладышева А.В. анализ социально экономической ситуации на

- рынке труда /Гладышева А.В.//Социально-экономические процессы и явления. Москва- 2011.- №3.- с.24.
11. Гладышева А.В. Воздействие сферы физической культуры и спорта на формирование трудовых ресурсов/ Гладышева А.В., Горбунова О.Н., Кондрашова И.С. // Социально-экономические явления и процессы. – Москва-2013.- №5.- с.62-67.
 12. Горелов А.А. Социология в вопросах и ответах. / Горелов А.А. – Москва: Эксмо. - 2009. -с.316
 13. Девичева В. Ф. Неформальные самодеятельные объединения: социологический очерк / В. Ф. Девичева. – Москва: Знание- 1989.
 14. Добренков В.И. Методы социологических исследований./ Добренков В.И., Кравченко А.И.- Москва: Инфра-М. - 2009. -с.860.
 15. Добренков В.И. Социология: Краткий курс/ Добренков В.И., Кравченко А.И.- Москва: Инфра-М. - 2008.- с.95.
 16. Зуев В. Н. Нормативно-правовые акты в регуляции управления отечественной сферой физической культуры и спорта / В. Н. Зуев // Теория и практика физ. культуры. - 2012. -№ 7. - с.51-61.
 17. Зуев В. Н. Эволюция органов государственной власти в сфере управления физической культурой и спортом в начале XX века и в советский период / В. Н. Зуев // Теория и практика физкультуры. -2004. - № 3. - с. 2-7.
 18. Ивентьев С.И. Главные факторы здорового образа жизни человека / Ивентьев С.И., Чучканов А.Г.// ФЭН-наука: периодический журнал научных трудов .- 2012. - №4.- с.23-24.
 19. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для ВУЗов/ В.И. Ильинич. - Москва:Гардарики. - 2011.- с.368.
 20. Казаринова Н.В. Социология: Учебник для вузов/ Казаринова Н.В. - Москва: NOTA BENE. - 2008.-с.181.
 21. Касьянов В.В. Социология: экзаменационные ответы./ Касьянов В.В. - Ростов-на-Дону: Феникс. -2013. -с.319.
 22. Кильдюшов О.В. Социологическое обозрение. / Кильдюшов О.В. // Новый курс лекций по социологии спорта. -2015. - № 1. том 14. – с.308.

23. Козлова В.С. Феномен околоспортивной толпы / В.С.Козлова. – Москва. - 2002.
24. Колдыбаева О.В. Основные концепции социологии повседневности [Электронный ресурс] / Колдыбаева - Электрон. Текстовые дан. – ЕНУ им. Гумилева. - 2015.- Режим доступа: http://repository.enu.kz/bitstream/handle/123456789/4274/osnovnye_koncepty.pdf (дата обращения: 11.05.2015).
25. Кравченко А.И. Общая социология: учебное пособие для вузов/ Кравченко А.И. – Москва: Юнити. - 2011. - с. 479.
26. Кравченко А.И. Социология: Учебник для студентов несоциологических специальностей, естественнонаучных и гуманитарных вузов./ Кравченко А.И., Анурин В.Ф.- СПб :Питер. – 2008. - с.431.
27. Кравченко А.И. Социология: Хрестоматия для вузов / Кравченко А.И. -Москва; Екатеринбург: Академический проект: Деловая книга.- 2010. - с.102.
28. Кравченко А.И. Социология: Хрестоматия для вузов / Кравченко А.И. -Москва; Екатеринбург: Академический проект: Деловая книга.- 2010. - с.124.
29. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований /А. А. Красников. – Москва: СпортАкадемПресс. -2003.- с. 247.
30. Кузнецов П. К. Гуманистические ценности массового спорта как средство формирования всесторонне развитой личности/ Кузнецов П. К. // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2012. - № 152 . - с.165.
31. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие. / Лубышева Л.И. // Москва: Издательский центр «Академия». 2010. - с.240.
32. Лукьянов А.В. Философия и общество./ Лукьянов А.В. Мазов Н. Ю. // Идея метакритики "чистой" любви. - 2008. - №2. - с. 181.
33. Малинин А. М.. Муниципальная политика в сфере физической культуры: организационные и правовые основы / Малинин А. М., Аронов Г.

3. // Проблемы современной экономики . -2012. -№3. -с.235.

34. Мальгинова Е.А. Формирование заинтересованности у студентов технического вуза к занятиям физической культурой / Е.А. Мальгинова, И.В. Чернышева, М.В. Шлемова, С.П. Липовцев // Успехи современного естествознания. - 2012. - № 5. - с. 101-102.

35. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. / Матвеев Л.П. // Физкультура и спорт. – Москва: СпортАкадемПрес. - 2011.- С. 312

36. Нечаева Е.С. Биографический метод как способ изучения повседневности/ Нечаева Е.С. // Общество: социология, психология, педагогика. 2012.- № 2. –с.75.

37. Пономарчук В. А. Институт спорта (история и реалии) / В. А. Пономарчук, В. С. Козлова. - Минск, 2002.

38. Савченко Л.А. Методология исследования социологии повседневности [Электронный ресурс]/ Савченко Л.А. – Электрон. журн. – Ростов-на-Дону. – 2010. – режим доступа: http://www.hses-online.ru/2010/02/22_00_04/18.pdf (дата обращения 28.04.2015).

39. Сайкина Е.Г. Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена./ Сайкина Е.Г. // Фитнес в системе физической культуры. -2008. - №68. - с.181-186

40. Ушников А.И. Формирование физической культуры личности подростков в условиях спортивного клуба по месту жительства / Ушников А.И., Малофеев А.Ю., Мещеряков А.В. // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Медицинские науки . - 2012. - №4. – с.102-108

41. Файдевич В.В. Формирование положительного отношения детей к физической культуре в семье/ Файдевич В.В. // Молодой ученый . -2014. - №11. - с.247-250.

42. Чернышева И.В. Отношение студентов технического вуза к занятиям физической культурой и спортом / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Международный журнал экспериментального образования. -2011. - № 4. - с. 97.

43. Чернышева И.В. Физическая культура как фактор социализации личности студента / И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева, С.В. Мусина, М.В. Шлемова // Известия ВолгГТУ. Серия «Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе». Вып. 8 : межвуз. сб. науч. ст. / ВолгГТУ. – Волгоград. - 2011. - № 10. – с. 143-146.

44. Яковлева В.Н. Роль физической культуры в обеспечении здоровья студенческой молодежи/ Яковлева В.Н. // Science Time . -2015. - №1. – с.527.

Приложения

Приложение 1

Программа исследования

Обоснование проблемы исследования

В последние годы спорт изучается разными отраслями научного знания, каждая из которых создает свое представление о нем как предмете исследования. Однако социологический ракурс проблемы спорта, особенно социальные процессы его управления, остаются недостаточно исследованным. Интерес к решению проблем управления спорта как социального института в развитии личности определяется многими обстоятельствами. Современная цивилизация в значительной степени преобразует окружающую среду, социальные институты, самого человека. В этой связи спорт оценивается как неиссякаемый источник общественных нововведений. Отсюда становится понятным стремление современных исследователей выявить потенциал спорта как социального института, найти его внутренние резервы и новые возможности действенного управления этим социальным институтом, особенно в развитии личности.

Объектом социологического исследования являются посетители спортзалов, которые разделены на группы по половым, возрастным признакам (группы 18-30, 31 и старше лет).

В качестве предмета исследования выступают мотивы посещения спортзалов и фитнес-клубов респондентами.

Целью социологического исследования является анализ занятий спортом посетителей спортзала как феномена повседневности.

Задачи исследования:

1. Исследовать социально-демографические характеристики респондентов.
2. Исследовать отношение к здоровому образу жизни.
3. Исследовать мотивы посещения спортзалов и занятий спортом.
4. Исследовать причины занятий спортом посетителей спортзала.

5. Исследовать ожидаемые результаты от посещения спортзала.
6. Исследовать предпочтения в проведении досуга посетителей спортзала.

Гипотезы исследования:

1. Мужчины чаще, чем женщины посещению спортзал с целью поддержания хорошей физической формы и здоровья.
2. Женщины от 18 до 30, чаще, чем мужчины посещают спортзал для общения с друзьями, поиска новых знакомств, отдыха.
3. Занятия в спортивном зале, помогают женщинам в возрасте от 31 и старше лет справляться в повседневной жизни с бытовыми обязанностями, благодаря развитию физических качеств
4. Мужчины в отличие от женщин более ориентированы на игровые виды спорта, в том числе командные с ориентацией на активный отдых.
5. В возрастной группе от 31 и старше лет основной мотив посещения спортзала – отвлечение от проблем, отдых после работы. Данная возрастная группа характеризуется отсутствием интереса к усиленным тренировкам и посещением спортзала реже, чем 2 раза в неделю.
6. Женщины возрастной группы от 18 до 30 лет основным мотивом посещения спортзала считают – обретение красивой фигуры, сохранение молодости. В данной возрастной группе посетители спортзала ориентированы на тренировки, в том числе индивидуальные.
7. Мужчины независимо от возраста, в большей степени ориентированы на силовые тренировки, в отличие от женщин.

Системный анализ объекта исследования

Блок 1. Социально-демографическая характеристика респондентов.

- пол (мужчины, женщины)
- возраст

Блок 2. Отношение к здоровому образу жизни.

- Отношение к занятиям спорта

- Ожидаемые результаты посещения спортзала
- Отношение к здоровому образу жизни

Блок 3. Мотивы посещения спортзалов и занятий спортом.

- Роль мотивов в посещении спортзалов
- Проведение досуга
- Причина занятий спортом

Теоретическая интерпретация социологических понятий

Адаптация (латadaptatio-приспособление) – процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды; как международный термин означает приспособление организма к общеприродным, производственным и социальным условиям.

Здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни – типичная совокупность форм и способов повседневной жизни культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма.

Здоровый стиль – определенный тип поведения личности или группы жизни людей, фиксирующий устойчиво воспроизводимые черты, манеры, привычки, склонности культурной жизнедеятельности в конкретных социальных условиях.

Зоны физических нагрузок – это режим нагрузки, ограниченный в выполнении упражнения показателями: физиологическими или педагогическими.

Исследование – процесс и результат научной деятельности, направленной на получение новых, общественно значимых знаний.

Метод исследования – способ научного познания действительности; способ применения старого знания для получения нового знания. Является орудием получения научных фактов.

Методические принципы физического воспитания – это принципы, которые выражают методические закономерности педагогического процесса и в силу этого обязательны при осуществлении образовательных и воспитательных задач: принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Методы физического воспитания – это способы работы, преподавателя, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические.

Мотивация выбора – личная причина(обоснование) выбора каждым обучаемым систем физических упражнений для регулярных занятий.

Операционализация понятий

Данное исследование предполагает выяснение в первом блоке вопросов анкеты общих положений, оценок, характеристик респондентов. Далее изучается отношение респондентов к спорту, здоровому образу жизни, посещению спортзала.

Завершает анкету блок вопросов социально-демографических характеристик респондентов. Поэтому, на наш взгляд, будет целесообразным применить следующие шкалы для получения первичных данных.

С помощью *номинальных шкал* мы определим:

- Пол
- Возраст
- Семейное положение
- Наличие детей
- Образование

- Ежемесячный доход
- Причины и мотивы

При выяснении причин и мотивов посещения спортзала предлагается наиболее полный перечень вариантов ответа, с добавлением варианта «другое».

При помощи *порядковых шкал* определим:

- Отношение к занятиям спорта
- Ожидаемые результаты посещения спортзала
- Отношение к здоровому образу жизни
- Роль мотивов в посещении спортзалов
- Проведение досуга
- Причину занятий спортом

Что позволит определить частоту ответов, сходство взглядов опрашиваемых людей на некоторые вопросы.

Отношение к спорту и здоровому образу жизни предполагается изучить на основе выделения следующих факторов:

1. Как давно Вы занимаетесь физкультурой (спортом)?

1.1 Со времен детства, юности, непрерывно

1.2 Со времен детства, юности с длительными перерывами

1.3 Занимаюсь в течение 6-10 лет

1.4 Занимаюсь в течение 3-5 лет

1.5 Занимаюсь в течение 1-2 года

1.6 Занимаюсь в течение года, несколько месяцев

1.7 Недавно начал(а) заниматься

1.8 Другое (укажите что именно) _____

2. Помимо занятий в спортивном зале, занимаетесь ли каким-либо видом спорта?

2.1 да

2.2 нет

3. Каким спортом Вы занимаетесь?

Выберите один вариант ответа.

3.1 хоккей

3.2 футбол

3.3 легкая атлетика

3.4 гимнастика

3.5 бокс

3.6 другое _____

3.7 Не занимаюсь другим спортом

Отношение к посещению спортзала, мотивы посещения спортзала, причины занятий спортом предполагается изучить на основе выделения следующих факторов:

1. Почему Вы решили заняться спортом?

1.1 не устраивал уровень физической подготовки

1.2 это модно

1.3 повлияла пропаганда спорта

1.4 друзья занимаются спортом

1.5 родители привили любовь к спорту

1.6 с детства занимаюсь спортом

1.7 в качестве развлечения

1.8 хочу быть здоровым

1.9 другое _____

2. Что привело Вас в спортивный зал?

2.1 рекомендации знакомых

2.2 интерес

2.3 желание проявить себя в новой отрасли

2.4 неудовлетворительное состояние внешности

2.5 неудовлетворительное состояние здоровья

2.6.желание обрести новых друзей

2.7 однообразие повседневности

2.8 другое _____

3. Что Вы ожидаете от посещения спортивного зала?

3.1 физическое здоровье

3.2 внешняя красота

3.3 бодрость духа

3.4 сохранение молодости

3.5 эмоциональная разрядка

3.6 новые знакомства

3.7 другое _____

4. Какой вид физической нагрузки Вы предпочитаете?

4.1 танцы

4.2 групповые занятия

4.3 бег

4.4 силовые тренировки

4.5 фитнес

4.6 кроссфит

6. Как проходят Ваши тренировки?

6.1 занимаюсь самостоятельно

6.2 занимаюсь с тренером

7. Какой эффект Вы получаете от занятий?

7.1 энергетический всплеск

7.2 бодрость

7.3 упадок сил

7.4 обострение имеющихся заболеваний

7.5 сонливость

7.6 улучшение здоровья

7.7 изменение структуры тела в лучшую сторону

7.8 потеря аппетита

7.9 другое _____

8. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь в спортзале?

8.1 более 1 раза в неделю

8.2 менее 1 раза в неделю

9. Как Вы относитесь к посещению спортзала?

9.1 Это доставляет мне удовольствие

9.2 Скорее нравится

9.3 Скорее не нравится

9.4 Не нравится, хожу в силу необходимости

10. Как занятия в спортзале влияют на выполнение Вами повседневных обязанностей?

10.1 Придают силы

10.2 Дают чувство уверенности

10.3 Позволяют уделить время себе

10.4 Создают дополнительные трудности, нагрузки

10.5 Придают психологическую устойчивость

10.6 Отвлекают от повседневных обязанностей

10.7 Позволяют более четко распределить время

10.8 Являются причиной дополнительных стрессов

МЕТОДИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Обоснование выборки социологического исследования

При проведении массового опроса для формирования выборочной совокупности использовался многоступенчатый сбор с применением квотной случайной выборки. **Выборка** составляет 100 человек.

Методика исследования.

Достижение целей и задач данного исследования предусматривает проведение массового опроса методом анкетирования.

План-график исследования

Первый этап составляет подготовка к социологическому исследованию: разработка программы, составление инструментария.

На втором этапе проводится конкретно сам анкетный опрос. Затем – сбор полученных результатов, обработка, первичный анализ.

На третьем этапе на основе полученных данных пишется научный отчет, подтверждаются или опровергаются гипотезы, составляются

рекомендации.

Приложение 2

Анкета

Уважаемый респондент!

Просим Вас, по возможности, ответить на все вопросы анкеты, выбрав вариант ответа, более точно отражающий Ваше мнение. Из предлагаемых вариантов обведите кружком тот, который наиболее точно выражает Ваше мнение.

Если Вы не согласны ни с одним из предложенных вариантов, *допишите*, пожалуйста, *свой ответ на свободной строчке*. Ваши ответы будут использоваться только в обобщенном виде.

Заранее благодарим Вас за участие в социологическом исследовании!

1. Почему Вы решили заняться спортом?

Выберите один вариант ответа.

1.1 не устраивал уровень физической подготовки

1.2 это модно

1.3 повлияла пропаганда спорта

1.4 друзья занимаются спортом

1.5 родители привили любовь к спорту

1.6 с детства занимаюсь спортом

1.7 в качестве развлечения

1.8 хочу быть здоровым

1.9 другое _____

2. Что привело Вас в спортивный зал?

Выберите один вариант ответа.

2.1 рекомендации знакомых

2.2 интерес

2.3 желание проявить себя в новой отрасли

2.4 неудовлетворительное состояние внешности

2.5 неудовлетворительное состояние здоровья

2.6.желание обрести новых друзей

2.7 однообразие повседневности

2.8 другое _____

3. Что Вы ожидаете от посещения спортивного зала?

Выберите один или несколько вариантов ответа.

3.1 физическое здоровье

3.2 внешняя красота

3.3 бодрость духа

3.4 сохранение молодости

3.5 эмоциональная разрядка

3.6 новые знакомства

3.7 другое _____

4.Какой вид физической нагрузки Вы предпочитаете?

Выберите один вариант ответа.

4.1 танцы

4.2 групповые занятия

4.3 бег

4.4 силовые тренировки

4.5 фитнес

4.6 кроссфит

5. Как проходят Ваши тренировки?

Выберите один вариант ответа.

5.1 занимаюсь самостоятельно

5.2 занимаюсь с тренером

6. Какой эффект Вы получаете от занятий?

Выберите один вариант ответа.

6.1 энергетический всплеск

6.2 бодрость

6.3 упадок сил

6.4 обострение имеющихся заболеваний

6.5 сонливость

6.6 улучшение здоровья

6.7 изменение структуры тела в лучшую сторону

6.8 потеря аппетита

6.9 другое _____

7. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь в спортзале?

Выберите один вариант ответа.

7.1 три и более раз в неделю

7.2 менее трех раз в неделю

8. Как Вы относитесь к посещению спортзала?

Выберите один вариант ответа.

8.1 это доставляет мне удовольствие

8.2 скорее нравится

8.3 скорее не нравится

8.4 не нравится, хожу в силу необходимости

9. Как занятия в спортзале влияют на выполнение Вами повседневных обязанностей?

Выберите один или несколько вариантов ответа.

9.1 придают силы

9.2 дают чувство уверенности

9.3 позволяют уделить время себе

9.4 создают дополнительные трудности, нагрузки

9.5 придают психологическую устойчивость

9.6 отвлекают от повседневных обязанностей

9.7 позволяют более четко распределить время

9.8 являются причиной дополнительных стрессов

10. Как давно Вы занимаетесь физкультурой (спортом)?

Выберите один вариант ответа.

10.1 со времен детства, юности, непрерывно

10.2 со времен детства, юности с длительными перерывами

10.3 занимаюсь в течение 6-10 лет

10.4 занимаюсь в течение 3-5 лет

10.5 занимаюсь в течение 1-2 года

10.6 занимаюсь в течение года, несколько месяцев

10.7 недавно начал(а) заниматься

10.8 другое (укажите что именно) _____

11. Намерены ли Вы и в дальнейшем продолжать занятия в спортивном зале?

Выберите один вариант ответа.

11.1 да

11.2 нет

11.3 затрудняюсь ответить

12. Как члены семьи относятся к Вашим занятиям в спортзале?

Выберите один вариант ответа.

12.1. поддерживают, помогают с выполнением домашних обязанностей

12.2 особой помощи не оказывают, но и не мешают

12.3 считают, что это напрасная трата времени

13. Помимо занятий в спортивном зале, занимаетесь ли каким-либо видом спорта?

Выберите один вариант ответа.

13.1 да

13.2 нет

14. Каким спортом Вы занимаетесь?

Выберите один или несколько вариантов ответа.

14.1 хоккей

14.2 футбол

14.3 легкая атлетика

14.4 гимнастика

14.5 бокс

14.6 другое _____

14.7 не занимаюсь другим спортом

15. Ваш пол

Выберите один вариант ответа.

15.1 Мужчина

15.2 Женщина

16. Ваш возраст

Выберите один вариант ответа.

16.1 18-30 лет

16.2 31 год и старше

17. Укажите Ваше образование

Выберите один вариант ответа.

17.1 среднее

17.2 среднее профессиональное

17.3 высшее

18. Ваш ежемесячный доход:

Выберите один вариант ответа.

18.1 от 10 000 руб. до 15 000 руб.

18.2 от 16 000 руб. до 20 000 руб.

18.3 от 21 000 руб. до 30 000 руб.

18.4 более 30 000 руб.

18.5 не работаю;

19. Ваше семейное положение:

Выберите один вариант ответа.

19.1 холост (не замужем)

19.2 женат (замужем)

20. Есть ли у Вас дети?

Выберите один вариант ответа.

20.1 да

20.2 нет

Приложение 3

Таблицы распределений социологического исследования по теме
«Занятия спортом как феномен повседневности»

Таблица 10 Время занятий физкультурой (спортом)

		От 18 до 30		От 31 и старше	
	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %
со времен детства, юности, непрерывно	14	20	12	16	8
со времен детства, юности с длительными перерывами	19	24	16	12	24
занимаюсь в течение 6-10 лет	10	12	8	4	16
занимаюсь в течение 3-5 лет	18	20	4	36	12
занимаюсь в течение 1-2 года	16	16	20	8	20
занимаюсь в течение года, несколько месяцев	15	8	24	12	16
недавно начал(а) заниматься	8	0	16	12	4
другое	0	0	0	0	0

Таблица 2 Намерены ли продолжать занятия

		От 18 до 30		От 31 и старше	
	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %
Да	100	100	100	100	100
Нет	0	0	0	0	0
Затрудняюсь ответить	0	0	0	0	0

Таблица 12 Отношение членов семьи

				От 18 до 30		От 31 и старше	
	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %

поддерживают, помогают с выполнением домашних обязанностей	43	52	34	56	36	48	32
особой помощи не оказывают, но и не мешают	57	48	66	44	64	52	68
считают, что это напрасная трата времени	0	0	0	0	0	0	0

Таблица 13 Вид спорта помимо занятий в спортивном зале

		От 18 до 30		От 31 и старше	
	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %
Да	39	36	48	36	36
Нет	61	64	52	64	64

Таблица 14 Каким спортом занимаетесь

		От 18 до 30		От 31 и старше	
	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %
Хоккей	1	4	0	0	0
Футбол	7	20	0	8	0
Легкая атлетика	4	8	8	0	0
Гимнастика	5	0	8	0	12
Бокс	5	8	0	12	0
Другое	27	16	44	20	24
Не занимаюсь другим видом спорта	61	64	52	64	64

Таблица 1 Почему решили заниматься

		От 18 до 30	От 31 и старше
--	--	-------------	----------------

	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %
не устраивал уровень физической подготовки	21	28	20	24	12
это модно	1	0	4	0	0
повлияла пропаганда спорта	11	16	8	8	12
друзья занимаются спортом	10	12	24	0	4
родители привили любовь к спорту	8	4	12	8	8
с детства занимаюсь спортом	14	12	12	12	20
в качестве развлечения	15	20	16	12	12
хочу быть здоровым	18	4	4	36	28
другое	2	4	0	0	4

Таблица 2 Что привело в спортивный зал?

		От 18 до 30		От 31 и старше	
	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %
рекомендации знакомых	7	8	12	0	8
интерес	17	28	12	16	12
желание проявить себя в новой отрасли	3	16	4	0	0
неудовлетворительное состояние внешности	23	16	36	16	32
неудовлетворительное состояние здоровья	27	12	20	32	28
желание обрести новых друзей	7	8	12	4	4
однообразие повседневности	8	4	4	16	8
другое	8	8	0	16	8

Таблица 3 Ожидания от посещения спортивного зала

		От 18 до 30		От 31 и старше	
	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %

физическое здоровье	90	88	88	96	88
внешняя красота	89	88	88	88	92
бодрость духа	95	96	88	96	100
сохранение молодости	73	60	96	76	60
эмоциональная разрядка	90	92	84	96	88
новые знакомства	20	40	24	8	8
другое	0	0	0	0	0

Таблица 4 Предпочтения нагрузки

		От 18 до 30		От 31 и старше	
	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %
танцы	7	0	12	0	16
групповые занятия	16	0	32	0	32
бег	12	16	12	4	16
силовые тренировки	52	76	20	88	24
фитнесс	10	0	24	4	12
кроссфит	3	8	0	4	0

Таблица 5 Как проходят тренировки?

		От 18 до 30		От 31 и старше	
	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %
занимаюсь самостоятельно	59	92	40	76	28
занимаюсь с тренером	41	8	60	24	72

Таблица 6 Эффект от занятий

		От 18 до 30		От 31 и старше	
	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %

энергетический всплеск	20	24	16	20	20
бодрость	12	16	16	0	16
упадок сил	1	0	4	0	0
обострение имеющихся заболеваний	0	0	0	0	0
сонливость	0	0	0	0	0
улучшение здоровья	31	12	24	48	40
изменение структуры тела в лучшую сторону	36	48	40	32	24
потеря аппетита	0	0	0	0	0
другое	0	0	0	0	0

Таблица 7 Количество занятий в неделю

		От 18 до 30		От 31 и старше	
	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %
три и более раз в неделю	85	100	68	40	36
менее трех раз в неделю	15	0	32	60	64

Таблица 8 Отношение к посещению спортзала

		От 18 до 30		От 31 и старше	
	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %
это доставляет мне удовольствие	70	72	68	28	40
скорее нравится	27	28	28	68	56
скорее не нравится	0	0	0	0	0
не нравится, хожу в силу необходимости	3	0	4	4	4

Таблица 9 Влияние на выполнение повседневных обязанностей

		От 18 до 30		От 31 и старше	
	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %	Мужчины, %	Женщины, %

	%				
придают силы	71	84	64	68	68
дают чувство уверенности	69	60	80	64	72
позволяют уделить время себе	69	64	72	72	68
создают дополнительные трудности, нагрузки	4	12	4	0	0
придают психологическую устойчивость	52	44	48	64	52
отвлекают от повседневных обязанностей	10	20	4	8	8
позволяют более четко распределить время	23	24	20	24	24
являются причиной дополнительных стрессов	4	4	4	4	4

Таблица 15 Пол

	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %
Мужчина	50	100	0
Женщина	50	0	100

Таблица 16 Возраст

	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %
18-30	50	50	50
31 и старше	50	50	50

Таблица 17 Образование

	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %
Среднее	10	14	6
Среднее профессиональное	32	46	18
Высшее	58	40	76

Таблица 18 Ежемесячный доход

	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %
от 10 000 руб. до 15 000 руб.	9	10	8
от 16 000 руб. до 20 000 руб.	44	34	54
от 21 000 руб. до 30 000 руб.	32	34	30
более 30 000 руб.	10	18	2
не работаю	5	4	6

Таблица 19 Семейное положение

	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %
холост (не замужем)	39	46	32
женат (замужем)	61	54	68

Таблица 20 Есть ли дети?

	По массиву, %	Мужчины, %	Женщины, %
Да	64	60	68
Нет	36	40	32

Приложение 4**Вопросы интервью**

1. Ваша работа предполагает высокую двигательную активность?
2. Что подтолкнуло Вас приобрести абонемент в тренажерный зал?
3. При выборе спортивного клуба ориентировались ли Вы на наличие спа-центров, сауны, бассейна и пр.
4. Сколько занятий требуется Вам для поддержания себя в форме, какова ваша «дозировка» занятий в неделю.
5. Вы умеете пользоваться всем оборудованием в спортивном зале? Если нет, то почему не обращаетесь с вопросами к дежурным тренерам?
6. Во время тренировки Вы полностью погружены в процесс или отвлекаетесь на общение с «товарищами по цеху»?
7. Каков Ваш общий тренировочный стаж?
8. Какую цель Вы преследуете в тренажерном зале?
9. Вы считаете, что Ваши занятия проходят продуктивно и помогают добиться поставленной цели?
10. Имеются ли у Вас проблемы со здоровьем? Почувствовали ли Вы улучшения от занятий?
11. Что предпочтительней: индивидуальные занятия или занятия в группе?
12. Объясните, чем мотивирован Ваш выбор?
13. Вас привлекают игровые виды спорта или Вам интересней работать над собой, а не на общий командный результат?
14. Является ли тренажерный зал методом борьбы со стрессовыми ситуациями в жизни?
15. Как Вы считаете, оказывает ли тренажерный зал влияние на формирование характера? Ощутили ли Вы это на себе?
16. Вы приходите в тренажерный зал для того что бы психологически отдохнуть или для того чтобы дать себе дополнительную нагрузку?