

Социодинамика*Правильная ссылка на статью:*

Колегаева Е.А., Желдакова А.В., Маслов В.С., Перин С.А., Григорьев Д.И., Цодикова Я.И. Социальная значимость занятия спортом молодёжи города Барнаула (по материалам исследования в городе Барнауле) // Социодинамика. 2025. № 7. DOI: 10.25136/2409-7144.2025.7.74890 EDN: SYXMT URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=74890

Социальная значимость занятия спортом молодёжи города Барнаула (по материалам исследования в городе Барнауле)**Колегаева Елизавета Александровна**

студент; кафедра социологии и конфликтологии; Алтайский государственный университет
656049, Россия, Алтайский край, г. Барнаул, ул. Димитрова, 66, каб. 520

liza.lizochka03@mail.ru

**Желдакова Арина Владимировна**

магистр; кафедра социологии и конфликтологии; ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»
656049, Россия, Алтайский край, г. Барнаул, Железнодорожный р-н, ул. Димитрова, д. 66

arina.zheldakova@gmail.com

**Маслов Владислав Сергеевич**

магистр; кафедра социологии и конфликтологии; ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»
656049, Россия, Алтайский край, г. Барнаул, Железнодорожный р-н, ул. Димитрова, д. 66

agutsyarutsfao@mail.ru

**Перин Сергей Александрович**

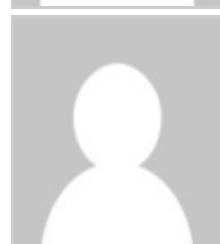
магистр; кафедра социологии и конфликтологии; ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»
656049, Россия, Алтайский край, г. Барнаул, Железнодорожный р-н, ул. Димитрова, д. 66

Ssaynirov@mail.ru

**Григорьев Данил Игоревич**

магистр; кафедра социологии и конфликтологии; ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»
656049, Россия, Алтайский край, г. Барнаул, Железнодорожный р-н, ул. Димитрова, д. 66

dani45.05@mail.ru

**Цодикова Яна Игоревна**

студент; кафедра социологии и конфликтологии; ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»

656049, Россия, Алтайский край, г. Барнаул, Железнодорожный р-н, ул. Димитрова, д. 66

✉ ytsodikova@bk.ru



[Статья из рубрики "Актуальный вопрос"](#)

DOI:

10.25136/2409-7144.2025.7.74890

EDN:

SYXMTN

Дата направления статьи в редакцию:

13-06-2025

Дата публикации:

20-06-2025

Аннотация: Физическая культура и спорт играют важную роль в жизни молодежи, способствуя формированию здорового образа жизни, укреплению социальных связей и личностному развитию. Исследование посвящено изучению влияния спортивной активности на физическое, психологическое, социальное и интеллектуальное состояние молодежи города Барнаула. В работе рассматривается, каким образом регулярные занятия спортом влияют на уровень социальной вовлеченности, коммуникативные навыки, самооценку и стрессоустойчивость молодежи. Особое внимание уделяется восприятию спорта как не просто формы досуга, а как значимого ресурса для самореализации, социализации и повышения общего качества жизни, а также развитию навыков, необходимых в современном обществе, таких как целеустремленность, дисциплина и умение работать в команде. Кроме того, анализируются социальные механизмы, через которые спортивная активность способствует формированию позитивных моделей поведения и адаптации молодежи в условиях быстро меняющегося социального пространства. В рамках темы была разработана методика и проведено социологическое исследование среди молодежи г. Барнаула (18-35 лет). В опросе приняли участие 231 респондент, отобранный по полу и возрасту (квотная выборка). На втором этапе были проведены экспертные интервью ($n=6$) со специалистами в области физической культуры и молодежной политики. Данное исследование позволяет глубже понять влияние спортивной активности на различные сферы жизни молодежи города Барнаула. По результатам исследования были сделаны следующие выводы. Во-первых, регулярные занятия спортом значительно повышают уровень физического и психологического здоровья молодых людей. Во-вторых, спортивная активность способствует укреплению социальных связей и развитию навыков командного

взаимодействия. В-третьих, участие в спортивных мероприятиях позитивно влияет на формирование ценностных ориентиров и мотивации к личностному росту. В-четвертых, спорт помогает молодёжи лучше адаптироваться к социальным изменениям и снижает уровень стрессовых состояний. Таким образом, исследование подчеркивает важность развития спортивной инфраструктуры и программ, направленных на вовлечение молодежи в активный образ жизни, как средства комплексного улучшения качества их жизни и социальной интеграции.

Ключевые слова:

молодежь, спорт, здоровый образ жизни, социальная значимость, физическая активность, мотивация, социализация, спортивная вовлеченность, личностное развитие, здоровье

Введение. В современном мире личность и процесс её развития становятся одной из важнейших идей для многих молодых людей. Возникшая потребность в комплексном становлении индивидуальных характеристик человека, реализация которой представляется возможной в условиях использования потенциала различных видов деятельности, порождает активизацию интеллектуальных и физических ресурсов человека. В связи с этим возрастает значение физической культуры и спорта как социально значимых средств повышения личной эффективности. Как следствие, наблюдается активный рост числа молодёжи, которые осознанно меняют свою стратегию жизненного пути на стратегию, отвечающую принципам правильной системы взглядов на жизнь.

Наиболее популярным и доступным способом изменить свою жизнь в лучшую сторону молодые люди видят в ведении здорового образа жизни, который подразумевает занятия физической культурой и спортом, соблюдение режима дня и питания. Повсеместное применение форм и методов организации своей жизнедеятельности в направлении физического воспитания позволяет людям вести более активный образ жизни, выстраивать межличностные отношения на основе общих интересов, достигать новых высот, как в процессе самопознания, так и в процессе деятельности в разных сферах общественной жизни.

Исходя из вышеизложенного, актуальность данной темы обусловлена тем, что в настоящий момент формируется тенденция малоподвижного образа жизни, в связи с чем требуется расширить способы привлечения молодежи к занятию спортом и как следствие – активному отдыху. Проблема изучения роли спорта в жизни молодежи имеет высокую степень научной разработанности, что позволяет опираться на широкий спектр исследований для дальнейшего анализа.

На протяжении всей истории общественной мысли феномен спорта является предметом изучения многих исследователей, в число которых входят такие знаменитые социологи и философы, как М. Шелер, Р. Эдельман, Т. Веблен, П. Бэкфорд и многие другие. Ещё в 1921 г. М. Шелер утверждал: «Вряд ли какой другой феномен в мире заслуживает сегодня в такой же степени глубокого социально-философского и психологического изучения, как спорт. Спорт безмерно вырос в своём значении, но изучению смысла спорта не уделяется должного внимания» [1]. После данного утверждения прошло немало времени, за которое общество претерпело множество изменений. Сформировалось современное общество с его сложными социальными связями, что

повлекло за собой изменение характера взаимодействия между спортом и другими социальными институтами и явлениями. На иных экономических и правовых принципах создаются новые модели спортивной деятельности, активно используются доступные поведенческие программы, способствующие формированию установок личности на здоровый образ жизни. Трансформация спорта высших достижений связана с глубокими сдвигами в современном социуме.

В связи с глубокими изменениями в области спорта возникла потребность в новых теоретико-методологических подходах к его изучению. Существует множество вопросов, которые в последние годы интересуют ученых, обращающихся к изучению спорта, а особое место занимают методологические проблемы. Некоторые исследователи утверждают, что фундаментальным изучением феномена спорта следует считать теорию физической культуры. Другие активно используют категориальный аппарат культурологии, что подразумевает объединение теории физической культуры в общую теорию культуры личности и общества.

Важную роль в разработке социологической проблематики спорта в нашей стране сыграли работы советских ученых, рассматривавших вопросы, связанные с природой спорта как социального явления, спорта как составляющей образа жизни, влияния спорта на качество жизни и взаимоотношением людей в социуме [\[2\]](#) [\[3\]](#).

Таким образом, исследование спорта как социального феномена требует междисциплинарного подхода, в котором социология занимает особое место. Это особенно актуально в контексте изучения молодежной аудитории, для которой спорт становится не только формой досуга, но и важной составляющей социализации, самореализации и формирования идентичности. В связи с этим обращение к социологическому анализу молодежи как особой социальной группы позволяет глубже понять, какие смыслы и ценности она придает спорту в современных условиях.

Изучением поведения молодёжи занимаются множество наук, например, таких как педагогика, история, антропология, психология, и социология так же не является исключением. В рамках каждой науки существует собственная теоретико-методологическая база по изучению поведения молодёжи. Для социолога особый интерес заключается в изучении её социального статуса; исследование интересов молодёжи и их влияния на выбор жизненного пути, профессии и других социально значимых факторов. В социологии существует большое количество работ, проанализировав которые, можно структурировать основные подходы к пониманию сущности молодёжи. Стоит отметить, что для данной работы нет необходимости рассматривать подробно все характерные черты поведения молодёжи, нас будут интересовать только те черты, которые имеют отношение к современному пониманию социальной значимости спорта в жизни молодёжи и к наиболее существенным характеристикам данного социального явления.

В социологии существует множество работ, связанных с изучением поведения молодёжи. В. И. Чупров – известный отечественный социолог разработал наиболее структурированную классификацию к изучению понятия «молодёжь» в социологии и выделил основные подходы, в рамках которых рассматривается поведение молодёжи. Он предложил разделить определения молодёжи на три большие группы: культурологические, структурно-функциональные и психоаналитические [\[4\]](#).

Культурологический подход изучения категории «молодёжь» представлен трудами К. Мангейма. Дж. Джонстона, В. Т. Литовского и некоторых других их единомышленников.

Суть данной теории сводится к представлению молодёжи как особой социальной группы, в которой формируется своя характерная культура. Наиболее существенными категориями при изучении такой группы становятся ценности и нормы, символы и ритуалы, анализируя которые можно сформировать представление о молодёжи, как о своеобразной социальной группе, выделяя признаки и характерные черты. Согласно данному подходу, именно наличие уникальной культуры является отличительной чертой молодёжи от других социальных групп, данная группа «либо вступает в конфликт с другими видами культуры, либо дает им альтернативу» [\[5\]](#).

Структурно-функциональный подход заключается в рассмотрении феномена молодёжи как части большой сложной системы социальных ролей и статусов в обществе. В рамках данного подхода феномен молодёжи рассматривают как часть общества, играющую роль восполнения и обновления всей социальной системы. Это связано в первую очередь с тем, что молодёжь находится между двумя этапами – взрослого состояния и детства, проходя особый промежуточный период, набираясь опыта, знаний и навыков, молодёжь переходит в новый этап, тем самым обновляя общественную структуру. Структурно-функциональный подход получил широкое распространение среди социологов и других ученых: Р. Мертон, Т. Парсонс, М. Руткевич, В.Н. Шубкин и многих других.

Идеи психоаналитического подхода схожи с представлением о категории «молодёжь» в структурно-функциональном подходе в том смысле, что молодёжь является особой социальной группой, которая является переходным этапом между детством и взрослым состоянием. Разница данных подходов заключается в том, что психоаналитический занимается изучением кризисных моментов этапа взросления, а также психических особенностей поведения молодёжи в обществе и изменений, происходящих у данной группы на текущем этапе. Основными представителями можно считать Л. Фойера, И. Кона, Р. Бенедикта и других [\[6\]](#).

Резюмируя вышесказанное, стоит отметить, что представленные подходы являются уникальными, каждый из них рассматривает феномен молодёжи с разных сторон, что позволяет более детально в рамках каждого подхода рассмотреть данную социальную группу. Однако нельзя не заметить, что использование только одного подхода в рамках какого-либо исследования может повлечь недосказанность и недопонимание сущности молодёжи как социальной группы. Иными словами, каждый подход рассматривает проблемы молодёжи только со своей точки зрения, если же перед исследователем стоит цель составить как можно более полную картину социальной группы молодёжи, следует обратиться к совокупности всех подходов.

В рамках данной работы феномен молодёжи будет рассматриваться как особая социальная группа, являющаяся переходным этапом в процессе взросления, обладающая специфическими социальными функциями, выполняя которые способна обновлять социальную систему.

Для дальнейшей работы необходимо определить, что представляет собой понятие «молодёжь», по мнению социологов. А. И. Ковалева в своей статье даёт следующее определение: молодёжь – это поколение людей, проходящих стадию социализации, усваивающих, а в более зрелом возрасте уже усвоивших, образовательные, профессиональные, культурные и другие социальные функции [\[7\]](#). По мнению Ф. Р. Филиппова молодёжь представляет собой большую общественную группу, имеющую специфические социальные и психологические черты, наличие которых определяются как возрастными особенностями молодых людей, так и тем, что их социально-

экономическое и общественно-политическое положение, их духовный мир находятся в состоянии становления, формирования [4]. Ещё одно не менее интересное определение дает И. С. Кон, утверждая, что молодёжь – социально-демографическая группа, выделяемая на основе совокупности возрастных характеристик, особенностей социального положения и обусловленных тем и другим социально-психологических свойств. Молодость как определенная фаза, этап жизненного цикла, биологически универсальна, но ее конкретные возрастные рамки, связанный с ней социальный статус и социально-психологические особенности имеют социально-историческую природу и зависят от общественного строя, культуры и свойственных данному обществу закономерностей социализации [8].

Рассматривая молодёжь как специфическую социальную группу, находящуюся в стадии активного формирования личности и жизненных ориентиров, важно отметить её особую восприимчивость к влияниям окружающей среды, включая культуру, социальные практики и образ жизни. Одним из значимых факторов, воздействующих на развитие молодёжи, выступает спорт, который не только способствует физическому развитию, но и играет важную роль в формировании когнитивных способностей, социальной активности и здорового образа жизни.

В этой связи особый интерес представляет влияние спортивной деятельности на умственное и личностное развитие молодого поколения.

На сегодняшний день учеными установлено, что между физическими нагрузками и умственной деятельностью есть прямая зависимость. Спортивная деятельность способствует стимуляции многих органов и тканей организма, в том числе стимуляции работы нервных клеток мозга, а также приводит к ускорению развития и разветвления нейронных отростков. То есть во время физической активности начинают усиленно образовываться и расти ответвления наших нервных клеток. А именно их рост и развитие обуславливают все интеллектуальные процессы [9].

Спортивная деятельность улучшает гибкость нейронов головного мозга, что ведет к повышению человеческого интеллекта, позволяя проще и быстрее изучать и запоминать новую информацию. Ученые, занимающиеся изучением данной области, приходят к выводу, что регулярные умеренные физические нагрузки, безусловно, улучшают умственные способности человека. Именно поэтому крайне важно прививать любовь к спорту с детства, а также проводить полноценные занятия физкультурой в учебных заведениях.

Для современного общества крайне важно иметь здоровое, высокоинтеллектуальное развитое поколение, которое способно воспринимать быстро обновляющуюся информацию с той же скоростью.

Молодёжь входит в число тех категорий людей, на которых возложена ответственность за обновление общественной структуры. Именно поэтому для молодёжи важно развитие интеллектуальных способностей. Это позволяет вывести на новый уровень обновление общественной структуры за счет свежих идей по созданию нового или улучшению уже имеющегося, совершения научных открытий и т.п.

Спорт так же оказывает положительное влияние на работоспособность человека. Связь между физической активностью и производительностью труда обусловлена теми же процессами, происходящими в головном мозге, что и при влиянии спорта на умственные способности. Физические нагрузки улучшают кровообращение в мозге, возникает

развитие нервных клеток, в результате чего возрастают не только интеллектуальные способности, но и улучшаются навыки, необходимые в том или ином виде деятельности. Доказано, что производительность труда у занимающихся спортом людей в среднем выше на 3-4% [\[10\]](#), например, студенты, регулярно занимающиеся спортом 1 час 30 минут три раза в неделю, замечают у себя повышение трудоспособности [\[11\]](#).

Для современного мира не редко такое явление как «работающий студент», поскольку молодые люди стремятся как можно быстрее стать независимыми от родителей и добиться собственных успехов в жизни, набраться трудового опыта в будущей профессии или просто иметь дополнительный источник дохода. Жизнь в таком ритме, где приходится совмещать большое количество часов обучения с ощутимым количеством рабочих часов, даёт двойную нагрузку на организм молодого человека. Такая загруженность может привести к ухудшению психоэмоционального состояния, и повлечь за собой такие последствия как апатия, стресс, депрессия. Хорошей «эмоциональной разгрузкой» в таком случае может послужить спорт.

При умеренных регулярных физических нагрузках, в головном мозге возникают процессы, улучшающие эмоциональное состояние, повышающие концентрацию внимания, и, что немало важно для работающего или учащегося молодого человека – мотивацию. Иными словами, наличие спорта в жизни трудящегося улучшает его работоспособность, повышает стрессоустойчивость, позволяет проводить трудовые будни без негативного влияния на психоэмоциональное состояние.

Важно отметить, что занятие спортом должно быть неотъемлемой частью развития молодёжи. Социальная значимость занятия спортом для молодёжи в данном случае заключается в благотворном влиянии умеренных физических нагрузок на интеллектуальные и трудовые способности молодых людей. В мире, где с каждым днём появляется всё больше изменений, необходимо наличие гибких умов, способных улавливать новую информацию. Развитию такого мышления способствуют умеренные занятия спортивной деятельностью, с помощью которой молодым людям становится легче воспринимать и усваивать информацию. Занятия спортом улучшают работоспособность молодых людей, позволяя избежать им проблем с психоэмоциональным состоянием, при этом повышая их мотивацию к обучению и работе.

Таким образом, резюмируя вышесказанное, можно сделать вывод, что спорт является важнейшей составляющей жизнедеятельности молодого человека. Спорт оказывает благотворное влияние на успехи в обучении, способствует улучшению эмоционально-психологического состояния человека и развивает коммуникативные и интегративные навыки, а являясь формой досуга, он воздействует на человека, позволяя организму отдохнуть, восстановить баланс физических и умственных сил и способностей. Иными словами, социальная значимость спортивной деятельности молодёжи заключается в воздействии на все стороны физического и личностного развития молодых людей.

Методика и методы. Основным методом сбора количественной информации в исследовании являлся анкетный опрос. Анкетирование представляет собой письменную форму опроса, которая осуществляется без прямого и непосредственного контакта интервьюера с респондентом. Преимущества данного метода заключаются в одновременном опросе большого числа респондентов, высокой скорости получения информации и удобстве её дальнейшей обработки и интерпретации. Нельзя не отметить ещё одно достоинство – это доступность метода анкетного опроса для исследователя и анонимность для респондента.

Поскольку молодёжь представляет собой особую социально-возрастную группу, которая находится в промежуточном этапе между детством и взрослым состоянием, их мнение в выявлении социальной значимости занятия спортом является наиболее важным. Анкетный опрос позволит определить, какое влияние оказывает спорт на молодёжь, а также выявить мнение о социальной значимости занятия спортом молодёжи города Барнаула.

Метод анкетного опроса имеет такой недостаток как человеческий фактор, который включает в себя низкую заинтересованность респондентов в принятии участия в опросе, что влечет за собой появление поспешных или необдуманных ответов, вследствие чего результаты не всегда могут быть достоверными.

Именно поэтому для сбора качественной информации использован метод экспертного опроса. Метод экспертного опроса – это разновидность опроса, в ходе которого респондентами являются эксперты высококвалифицированные специалисты в определенной области деятельности. Преимущества данного метода заключаются в получении развернутых, подробных ответов, возможности выделить наиболее сущностные характеристики, которые необходимы для исследования. Во время проведения опроса, для получения качественной информации были использованы преимущественно открытые вопросы. Опрос специалистов в области социально-спортивной деятельности позволил получить необходимую информацию для исследования. Данный метод так же имеет свои недостатки, одним из которых является субъективизм ответов респондентов. Использовались методы экспертного и анкетного опросов в совокупности, что позволило избежать значительных погрешностей и субъективизма в ответах респондентов. Это, в свою очередь, положительно сказалось на результатах исследования.

Генеральную совокупность исследования составляет молодежь города Барнаула в возрасте от 18 до 35 лет. Исследование было проведено с использованием выборочного метода. Выборочная совокупность составила 231 человек. Была использована одноступенчатая целенаправленная выборка. При выборе метода исследования был использован метод типичных представителей (молодежь города Барнаула в возрасте от 18 до 35 лет).

Анализ результатов. Начать рассмотрение результатов социологического исследования целесообразно с выявления общего описания уровня вовлеченности молодежи города Барнаула в спортивную деятельность. С целью выявления степени включенности в регулярные занятия спортом в анкету был включён вопрос, условно разделяющий респондентов на две группы: занимающихся спортом и не занимающихся. Данное разграничение позволило сформировать базу для дальнейшего анализа факторов, связанных с влиянием спорта на физическое, психологическое и социальное состояние молодежи. Рассмотрим распределение ответов на данный вопрос.

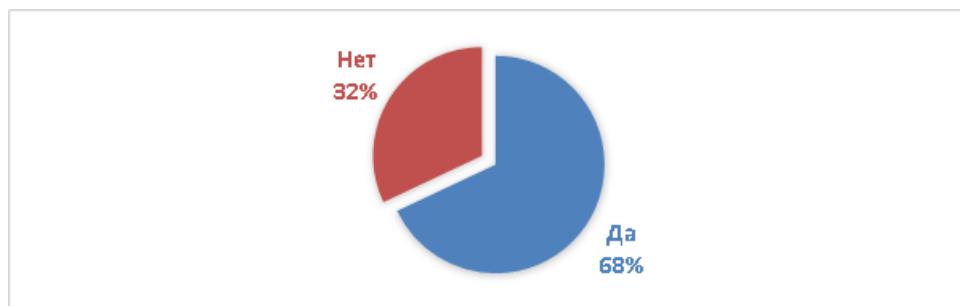


Рис. 1 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Занимаетесь ли вы спортом?», в процентах к числу опрошенных

Согласно данным, представленным на рисунке 1, 68% опрошенных молодых людей ответили утвердительно, что свидетельствует о достаточно высоком уровне популярности спорта среди молодёжи города Барнаула. Лишь 32% респондентов признались, что не занимаются спортом. Такая картина может быть обусловлена как усилением общественного интереса к теме здорового образа жизни, так и личными мотивами, связанными с желанием поддерживать физическую форму, улучшать самочувствие или самооценку. В целом можно говорить о наличии устойчивых установок в молодежной среде, признающих ценность спорта как элемента повседневной жизни.

Для более глубокого понимания характера спортивной деятельности и выявления частоты занятий спортом молодёжи был задан соответствующий вопрос, который позволит определить процент молодёжи города Барнаула, регулярно занимающихся спортом. Стоит отметить, что именно с помощью регулярных занятий, спорт способствует развитию физических и интеллектуальных качеств. Рассмотрим распределение ответов по данному вопросу подробнее.

Таблица 1. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Как часто Вы занимаетесь спортом?», в процентах к числу опрошенных

| Вариант ответа | % ответивших |
|-------------------|--------------|
| Каждый день | 12% |
| 1-3 раза в неделю | 37% |
| 1-3 раза в месяц | 29% |
| 1-3 раза в год | 22% |
| Никогда | 0% |

Исходя из данных в таблице 1, можно заметить, что наиболее популярным ответом на поставленный вопрос о частоте занятий спортивной деятельностью является вариант ответа «1-3 раза в неделю» – 37% опрошенных, что указывает на регулярную, но умеренную нагрузку. На втором по популярности месте оказался вариант ответа «1-3 раза в месяц» и составил 29% опрошенных, что говорит о нерегулярной, эпизодической спортивной активности. При этом ежедневные занятия практикует лишь 12% опрошенных, а это подчеркивает, что молодежь чаще склонна к гибкому графику, возможно в связи с занятостью учебой или работой. В целом, такие данные говорят о том, что большая часть молодёжи города Барнаула регулярно занимаются спортом. Вероятно, это связано с тем, что молодые люди осознают важность непрерывности занятий спортивной деятельностью для того, чтобы спорт приносил положительные результаты в развитии физических качеств и способствовал развитию личности. При этом большая часть молодых людей осознает, что регулярность занятий не предполагает обязательное занятие спортом каждый день, об этом говорит малый процент занимающихся каждый день. Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что большинство респондентов воспринимают спорт как важную, но не всегда приоритетную сферу жизни. Для многих спорт – это не профессиональная деятельность, а способ поддерживать форму, снимать стресс и социализироваться. При этом регулярные, но не избыточные физические нагрузки, по-видимому, воспринимаются как наиболее приемлемый и эффективный способ включения спорта в повседневную жизнь.

Следующий этап был направлен на изучение взаимосвязи между занятиями спортом и наличием или преодолением вредных привычек. Это важное направление исследования,

поскольку позволяет оценить не только поведенческий, но и ценностный потенциал спорта в молодежной среде. Для того, чтобы определить помогают ли занятия спортом избавиться от вредных привычек были заданы соответствующие вопросы. Стоит отметить, что данный вопрос позволяет на конкретном примере проследить влияние спорта на здоровье молодых людей. Рассмотрим результаты подробнее.

Таблица 2. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Есть ли у Вас вредные привычки (курение, злоупотребление алкоголем и др.)?», в процентах к числу опрошенных

| Вариант ответа | % ответивших |
|-----------------------------------|--------------|
| Нет, никогда не было | 29% |
| Нет, но раньше были | 15% |
| Да, но стараюсь от них избавиться | 47% |
| Да, и меня все устраивает | 9% |

Согласно данным таблицы 2, большинство респондентов признают наличие вредных привычек, но при этом отмечают, что предпринимают попытки от них избавиться. Данный вариант ответа выбрали 47% респондентов. Популярность данного ответа может быть объяснена тем, что сформировавшиеся ранее вредные привычки, стали причиной ухудшения самочувствия и молодые люди стремятся от них избавиться. Помимо этого, в обществе значительно возросла популяризация здорового образа жизни, активная трансляция полезных привычек могла послужить причиной отказа от противоположных, за счёт изменения отношения к себе и своему здоровью. На втором по популярности оказался вариант ответа «нет, никогда не было» – 29%, что также говорит о значительном числе молодых людей, придерживающихся принципов ЗОЖ с раннего возраста.

Количество респондентов, отказавшихся от вредных привычек, составило 15%. Стоит отметить, что в рамках данного исследования интересно выяснить: повлиял ли спорт на отказ от вредных привычек. Респондентам был задан соответствующий вопрос.

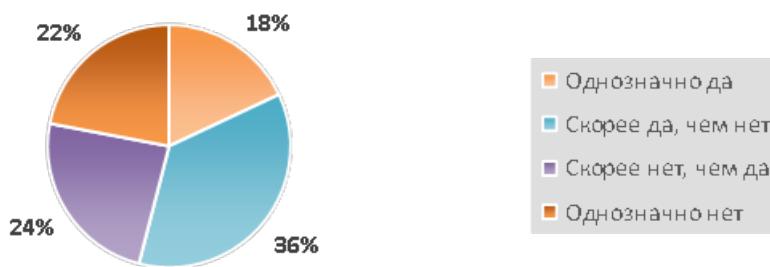


Рис. 2 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Занятия спортом помогли Вам избавиться от вредных привычек?», в процентах к числу опрошенных

Исходя из данных представленных на рисунке 2 видно, что в решении проблемы отказа от вредных привычек помогает спорт. Результаты показывают, что 18% респондентов напрямую связывают свой отказ от вредных привычек с занятием спортом, а ещё 36% отмечают, что спорт «скорее помогает» справиться с подобными зависимостями. Однако 24% считают, что влияние спорта в данном контексте слабо выражено, а 22% – вовсе не ощущают положительного эффекта. Эти данные позволяют говорить о том, что спорт, безусловно, является важным ресурсом для формирования здоровых привычек, но его эффективность во многом зависит от мотивации самого человека, социальных условий и

степени вовлеченности.

Важным аспектом исследования стало изучение восприятия молодежью влияние спортивной деятельности на здоровье и общее физическое самочувствие, респондентам были заданы соответствующие вопросы. Рассмотрим результаты ответов респондентов на данные вопросы подробнее, основываясь на рисунке 3.

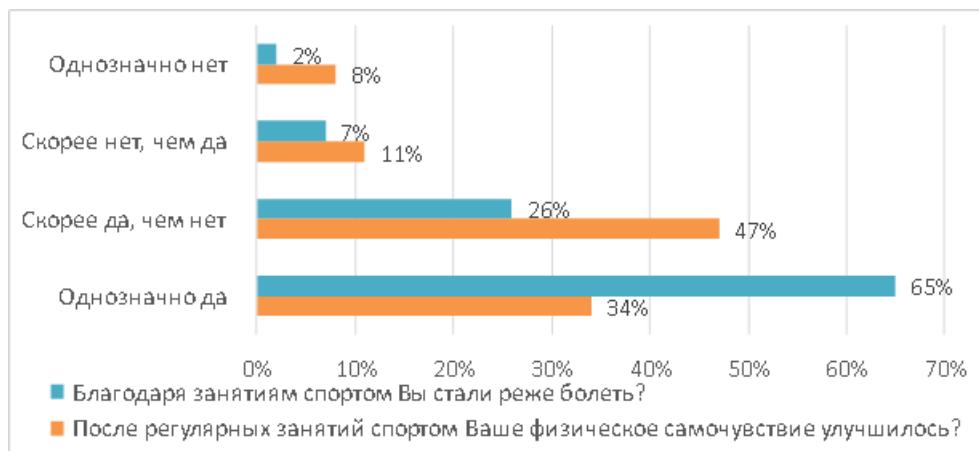


Рис. 3 Распределение ответов на вопросы: «Благодаря занятиям спортом Вы стали реже болеть?» и «После регулярных занятий спортом Ваше физическое самочувствие улучшилось?», в процентах к числу опрошенных по каждому вопросу

На графике видно, что на оба вопроса большая часть респондентов выбирают ответ «однозначно да» или «скорее да, чем нет». На вопрос о пользе спорта в предотвращении частых простудных заболеваний 65% респондентов отмечают, что однозначно стали реже болеть благодаря занятиям спортом, а 26% респондентов скорее согласны с данным утверждением, чем нет. На вопрос об улучшении физического состояния, напротив, вариант ответа «скорее да, чем нет» набрал 47% ответов, а вариант «однозначно да» – 34%. Стоит отметить, что оставшиеся варианты ответа, отрицающие благотворное влияние спорта на здоровье и физическое самочувствие, выбрали незначительное число респондентов.

Исходя из этого, можно сделать вывод, что занятия спортивной деятельностью действительно оказывают положительное влияние на организм молодых людей. Молодёжь города Барнаула осознает всё пользу, которую приносит спортивная деятельность для их организма и общего физического состояния, а большая часть их них смогли в этом убедиться на собственном опыте.

Следующий важный аспект исследования касается влияния спорта на психологического состояние личности и коммуникативные навыки. Для того, чтобы оценить субъективное восприятие изменения в самооценке, респондентам был задан вопрос: «Занятия спортом помогли Вам стать более уверенным в себе?». Рассмотрим распределение ответов по данному вопросу, представленные в таблице 3.

Таблица 3. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Занятия спортом помогли Вам стать более уверенным в себе?», в процентах к числу опрошенных

| Вариант ответа | % ответивших |
|--------------------|--------------|
| Однозначно да | 14% |
| Скорее да, чем нет | 82% |
| Скорее нет, чем да | 3% |
| Однозначно нет | 1% |

На графике видно, что большинство респондентов выбрали вариант ответа «скорее да, чем нет» – 82%, вариант ответа «однозначно да» занял второе по популярности место и составил 14% опрошенных и только 1% считали, что спорт однозначно не помог стать им более уверенными в себе. Такие результаты связаны с тем, что после регулярных занятий спортом происходит улучшение физических качеств, появляется чувство удовлетворенности и гордости за свои достижения, а также повышается настроение. Данные аспекты способны оказывать влияние на внутренний мир человека и его оценку своей значимости.

В социуме каждый человек взаимодействует друг с другом, поэтому важно развивать коммуникативные навыки. Ранее было сказано, что в развитии навыков общения помогают занятия спортом. Респондентам был задан соответствующий вопрос для того, чтобы подтвердить пользу спорта в данном контексте. Рассмотрим распределение ответов, представленных на рисунке 4 подробнее.

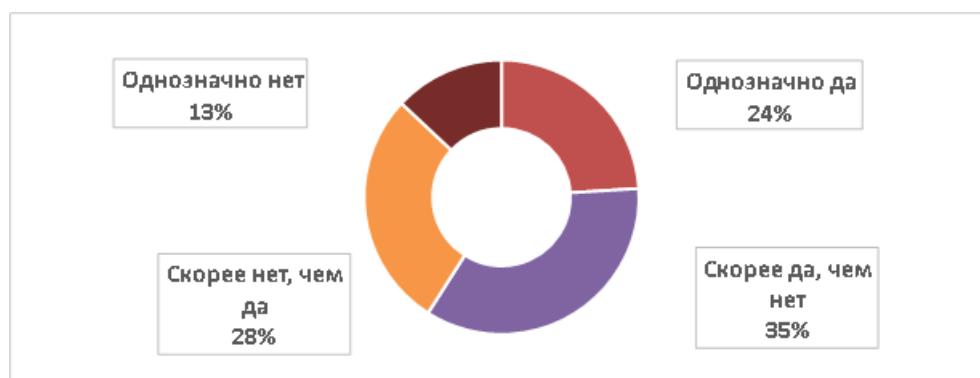


Рис. 4 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Можете ли вы утверждать, что занятия спортом с другими людьми сделали Вас более открытым и общительным человеком?», в процентах к числу опрошенных

На графике видно, что большей части респондентов спорт скорее помог стать более открытым и общительным человеком – 35%, однозначную пользу спорта отметили 24% респондентов. Сомневаются в данном утверждении 28% респондентов, а совершенно отрицают только 13%. Такие результаты говорят о том, что занятия спортивной деятельностью, действительно, помогают обрести необходимые коммуникативные навыки, что впоследствии способствует лёгкости в общении с людьми. Для общества важна коммуникация, так как с её помощью люди могут обмениваться знаниями и опытом, делиться идеями и реализовывать их сообща. Коллективные решения, умение работать в команде, доносить свои мысли доходчиво – всё это повышает продуктивность, как в работе, так и в бытовых делах.

Далее было важно узнать мнение респондентов касательно социальной значимости спорта для общества. Стоит отметить, что в рамках данного исследования необходимо проследить оказывают ли влияние занятия спортом на жизнедеятельность молодых людей. Рассмотрим распределение ответов на вопрос об осведомленности респондентов о влиянии спорта на интеллектуальные навыки.

Таблица 4. Распределение ответов респондентов на вопрос: «Можете ли Вы утверждать, что спорт помогает развиваться не только физически, но и интеллектуально?», в процентах к числу опрошенных

| Вариант ответа | % ответивших |
|----------------|--------------|
|----------------|--------------|

| Вариант ответа | % от числа |
|--------------------|------------|
| Однозначно да | 23% |
| Скорее да, чем нет | 37% |
| Скорее нет, чем да | 29% |
| Однозначно нет | 11% |

Исходя из данных, представленных в таблице 4, можно отметить, что большая часть респондентов с небольшими сомнениями отмечают пользу спорта в интеллектуальном развитии, об этом говорит то, что 37% респондентов выбрали вариант ответа «скорее да, чем нет». При этом однозначную пользу интеллектуального развития отмечают всего 23% респондентов. Вероятно, такие результаты связаны с тем, что не многие серьёзно задумывались над данным вопросом или не каждый смог увидеть данную пользу спорта для интеллекта. Вариант ответа «скорее нет, чем да» выбрали 29% респондентов, а вариант ответа «однозначно нет» – 11%.

Полученные данные свидетельствуют о том, что у части молодёжи города Барнаула есть представление о том, что спорт может способствовать не только физическому, но и интеллектуальному развитию. Однако доля респондентов, уверенно заявляющих об этом, остаётся относительно небольшой. Это может быть связано с тем, что многие молодые люди не задумывались о подобной взаимосвязи или не сталкивались с её проявлением на личном опыте. Тем не менее, постепенное формирование осознанного отношения к спорту как к важной составляющей образа жизни создаёт потенциал для более глубокого понимания его влияния не только на тело, но и на умственные способности.

В завершающей части анкеты были заданы вопросы, направленные на выявление субъективного мнения молодёжи о причинах низкой заинтересованности в занятиях спортом, а также о возможных способах повышения интереса к спортивной активности среди сверстников. Полученные ответы позволяют глубже понять мотивационные барьеры и ориентиры молодёжи, что особенно важно для последующего сопоставления с точкой зрения экспертов. Рассмотрим распределение ответов, представленных на рисунке 5.

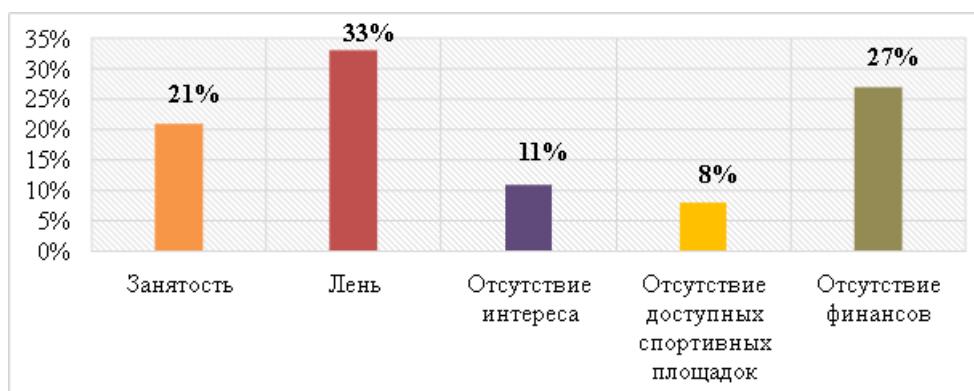


Рис. 5 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какие, на Ваш взгляд, главные причины низкой заинтересованности современной молодежи в занятиях спортом?», в процентах к числу опрошенных

На графике видно, что 33% респондентов считают, что «лень» мешает молодым людям регулярно заниматься спортом. На втором по популярности оказался вариант ответа «отсутствие финансов» и набрал 27% голосов. Третьей наиболее распространённой причиной респонденты видят высокую занятость, данный вариант ответа выбрали 21% респондентов. Варианты ответов «отсутствие интереса» и «отсутствие доступных спортивных площадок» набрали 11% и 8% соответственно. Такие результаты говорят о

том, что молодёжь города Барнаула стремится к регулярным занятиям спортом, однако недостаточная самодисциплина и низкий уровень дохода являются препятствием на пути к этому. Вариант ответа «отсутствие спортивных площадок» оказался самым не популярным, исходя из чего можно сделать вывод, что в городе Барнауле достаточно мест, где молодые люди могут заниматься спортом.

Далее рассмотрим распределение ответов респондентов на вопрос о способах повышения популярности спорта среди молодёжи.

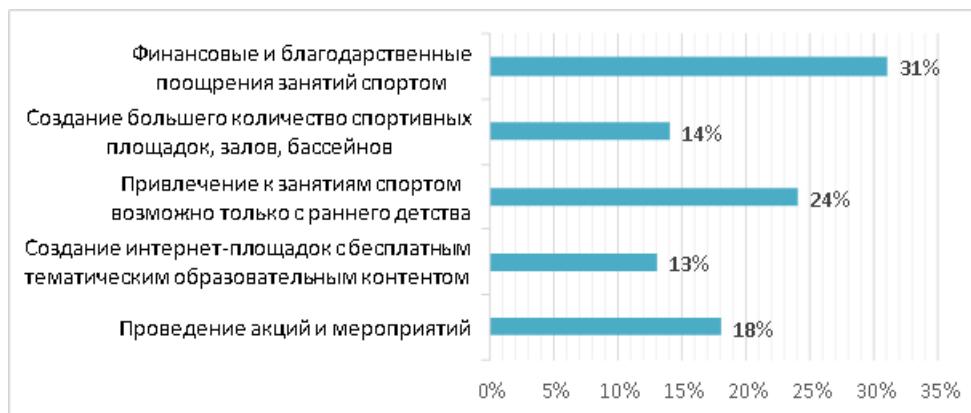


Рис. 6 Распределение ответов респондентов на вопрос: «Какие из перечисленным способов, на Ваш взгляд, могли бы способствовать повышению популярности спорта среди молодежи?», в процентах к числу опрошенных

Исходя из данных диаграммы (рис. 6), можно выявить, что респонденты считают финансовые и благодарственные поощрения наиболее эффективным способом повышения популярности спорта среди молодёжи. Данный вариант ответа набрал 31%. Проведение акций и мероприятий (18%), по мнению респондентов, так же может способствовать повышению заинтересованности молодёжи в занятиях спортом. При этом 24% респондентов считают, что привлечением к занятиям спорта возможно только с раннего детства. Создание новых спортивных площадок и интернет-площадок с тематическим контентом менее всего способны повысить заинтересованность молодёжи к занятиям спортом.

Выводы. В результате анкетного опроса установлено, что большинство опрошенных молодых людей занимается спортом, причём более половины – на регулярной основе. Вместе с тем, около половины участников опроса не всегда соблюдают режим дня и питания, что свидетельствует о частичном восприятии спорта как образа жизни. Однако значительная часть респондентов осознаёт ценность спорта, отмечая его позитивное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние, повышение продуктивности и отказ от вредных привычек.

Полученные данные указывают на то, что спорт оказывает влияние не только на физическое, но и на личностное и духовное развитие. Молодые люди сообщают об улучшении коммуникативных навыков, росте открытости и стремлении к новым знакомствам. Также они отмечают, что занятия спортом способствуют интеллектуальному развитию и формируют стремление к самообразованию. В целом, молодёжь Барнаула осознаёт социальную значимость спорта как инструмента личностного роста, социализации и укрепления здоровья.

Среди причин низкой вовлечённости в спортивную деятельность часть респондентов выделяет высокую занятость, финансовые ограничения и отсутствие мотивации. В

качестве эффективных мер повышения интереса к спорту молодёжь предлагает финансовое стимулирование, награды, проведение массовых мероприятий и акций.

Для углублённого понимания восприятия социальной значимости спорта среди молодёжи был проведён экспертный опрос. В качестве экспертов выступили фитнес-тренеры и представитель муниципального комитета по делам молодёжи, культуре и спорту. *Основные выводы по результатам экспертного опроса:* 1. Все эксперты подчёркивают, что спорт формирует здоровое, дисциплинированное и социально активное поколение. Он способствует развитию ключевых личностных качеств: ответственности, уверенности в себе, стрессоустойчивости, целеустремлённости, системности мышления и коммуникабельности. 2. Эксперты называют сходные барьеры: негативные примеры взрослых, наличие альтернатив досуга (цифровые развлечения), низкая доступность качественной инфраструктуры, финансовые ограничения, а также отсутствие внутренней мотивации. 3. В качестве эффективных мер эксперты предлагают: раннюю социализацию через семью и школу, активную социальную рекламу, организацию спортивных мероприятий и акций, информационную работу о пользе здорового образа жизни, а также обеспечение доступности спортивных секций и инфраструктуры.

Таким образом, на основании полученных данных можно утверждать, что спорт играет важную роль в формировании здоровой, зрелой и активной молодёжи. Он способствует не только физическому, но и духовному, интеллектуальному и социальному развитию. Для повышения вовлечённости в спортивную активность необходим комплексный подход, включающий меры как мотивационного, так и организационного характера.

Библиография

1. Быховская И., Мильштейн О. Советская социология спорта: старт и... еще раз старт (субъективные заметки с претензией на объективность) // Социологическое обозрение. 2017. Т. 16. № 2. С. 284-319. DOI: 10.17323/1728-192X-2017-2-284-319. EDN: ZDPCZT.
2. Воль А. Спорт и качество жизни // Спорт и образ жизни. 2020. Т. 26. № 2. С. 22-35.
3. Бредемайер Б. Мораль и занятия спортом // Хрестоматия по социологии физической культуры и спорта. Ч. 2 / Под ред. В.И. Столярова, Е.В. Чеснокова, Е.В. Стопниковой. 2005. С. 56-58.
4. Филиппов Ф.Р. Молодежь и образование в социалистическом обществе. Фрунзе: Мектеп, 1985. 120 с.
5. Руденкин Д.В. Молодежь как социологическая категория: основные концептуальные подходы // Теория и практика общественного развития. 2019. С. 5.
6. Манько Ю.В., Оганян К.М. Социология молодежи: учебное пособие. СПб.: ИД "Петрополис", 2008. 316 с. EDN: RYSCNF.
7. Ковалева А.И. Идентификация социальной молодежи // Энциклопедия гуманитарных наук / Знание. Понимание. Умение. 2016. № 4. С. 303-306. DOI: 10.17805/zpu.2016.4.25. EDN: XQSKYX.
8. Кон И.С. Открытие "Я". Москва: Политиздат, 1978. 367 с.
9. Рютина Л.Н., Дьякова А.В. Влияние физической культуры на умственную работоспособность // Коллегиум. 2019. С. 5.
10. Алимбоева Р.Д. Спорт для повышения производительности труда // Проблемы науки. 2020. С. 29-31.
11. Лукьянова Л.М. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента // Наука-2020. 2022. № 3. С. 83-88. EDN: KLHWVG.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Предметом исследования в представленной статье является социальная значимость занятия спортом молодёжи города Барнаула на основе материалов исследования в городе Барнауле.

В качестве методологии предметной области исследования в данной статье были использованы метод категоризации, дескриптивный метод, метод анализа, метод анкетного опроса, метод экспертного опроса, а также выборочный метод, метод типичных представителей.

Актуальность статьи не вызывает сомнения, поскольку в современных условиях социальных трансформаций вопросы занятия спортом, здорового образа жизни, поддержания физической формы имеют большой интерес у различных социальных групп, особенно у молодёжи. Молодёжь сама по себе имеет ряд особенностей, а ее поведение находится в исследовательском поле различных ученых и специалистов, что предполагает использование комплексного междисциплинарного подхода к изучению этих проблем. С этих позиций исследование социальной значимости занятия спортом молодёжи города Барнаула представляет научный интерес как в сообществе ученых, так и практический интерес в профессиональных сообществах различных специалистов.

Научная новизна статьи заключается в проведении по авторской методике исследования, направленного на изучение социальной значимости занятия спортом молодёжи города Барнаула, а также в авторском анализе и подробном описании полученных результатов. В анкетировании, проведенном по авторской методике, приняли участие 231 респондент из числа представителей молодёжи города Барнаула в возрасте от 18 до 35 лет, а также было организован экспериментальный опрос специалистов из социально-спортивной сферы.

Статья написана языком научного стиля с применением в тексте исследования изложения научных позиций различных ученых по изучаемой проблеме и научной терминологии и дефиниций, характеризующих предмет исследования, а также с анализом, наглядной демонстрацией и описанием полученных результатов исследования.

Структуру статьи в целом можно считать выдержанной с учетом основных требований, предъявляемых к написанию научных статей. В структуре данного исследования представлены такие элементы, как введение, методика и методы, анализ результатов, выводы и библиография.

Содержание статьи отражает ее структуру. В частности, особую ценность представляет описание и авторский анализ основных мотивационных барьеров и ориентиров, так называемых «якорей», которые препятствуют занятиям спортом молодёжи, что наглядно представлено на рисунке 5.

Библиография содержит 11 источников, включающих в себя только отечественные периодические и непериодические издания.

В статье приводится описание научных подходов, характеризующих особенности молодёжи как социальной группы, а также значение и роль спорта в жизни молодых людей. В статье содержится апелляция к различным научным трудам и источникам, посвященным этой тематике, которая входит в круг научных интересов исследователей, занимающихся указанной проблематикой.

В представленном исследовании содержатся выводы, касающиеся предметной области исследования. В частности, отмечается, что занятия спортом положительно отражаются

на молодёжи, не только на ее физическом развитии, но и на духовном, способствуют гармонизации личности. Вовлеченность молодежи в спорт требует использования комплексного подхода и участия различных специалистов в этом процессе.

Материалы данного исследования рассчитаны на широкий круг читательской аудитории, они могут быть интересны и использованы учеными в научных целях, педагогическими работниками в образовательном процессе, работниками органов государственной исполнительной власти и организаций, к ведению которых относятся вопросы физической культуры и спорта, социологами, психологами, специалистами по работе с молодёжью, консультантами, аналитиками и экспертами.

В качестве недостатков данного исследования следует отметить, то, что кроме выводов по проведенному исследованию целесообразно было сформулировать и обобщающее заключение, поскольку именно оно создает впечатление законченности и логической завершенности исследования. При подготовке статьи можно было бы использовать не только отечественные, но и зарубежные источники, сослаться на них и включить в библиографию. При оформлении таблиц и рисунков необходимо обратить внимание на требования действующего ГОСТа, оформить их в соответствии с этими требованиями. В качестве рекомендации, возможно, в названии статьи стоило бы отказаться от уточнения, приведенного в скобках «(по материалам исследования в городе Барнауле)», поскольку эта информация уже содержится в первой части названия статьи, а также описывается в самом ее содержании, однако это вопрос носит дискуссионный характер. В тексте рукописи написание слова «молодёжь» встречается с буквой «ё» и буквой «е». Указанные недостатки не снижают высокую степень научной и практической значимости самого исследования, а скорее, относятся к особенностям изложения и оформления текста статьи. С учетом незначительности указанных замечаний и, конечно же, после их устранения, несомненно, рукопись рекомендуется опубликовать.