

УДК 316.013 : 796.011

**Доля занятий физической культурой и спортом  
в объеме свободного времени казанцев различного возраста****Хурамшин И.Г.**

Кандидат биологических наук,  
доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта  
Поволжского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма (Казань)

**Хурамшина А.З.**

Кандидат социологических наук,  
доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин  
Поволжского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма (Казань)

*В статье продолжен анализ и интерпретация результатов социологического наблюдения, проведенного в форме хронометража буднего дня жителя Казани. Предметом анализа выступили данные о времени, уделяемом разным занятиям в течение буднего дня представителями возрастных групп 18-35 лет, 36-60 лет и старше 60 лет. Рассчитаны и представлены такие показатели структуры наблюдения по возрастным категориям, как среднее значение и медиана; проведён сравнительный анализ данных по возрастам. Соотношение долей различных занятий в течение буднего дня у разных возрастов близко.*

*Ключевые слова: социология, социология физической культуры, физическая культура, свободное время, образ жизни, здоровый образ жизни, наблюдение, хронометраж*

Формирование здорового образа жизни населения посредством ценностей, методов, средств физической культуры остается актуальным вопросом социологии физической культуры как отрасли социологического знания [1]. Данная статья представляет собой продолжение анализа результатов социологического наблюдения, проведенного в рамках исследования занятий физической культурой и спортом в образе жизни жителей г. Казани [2-5], а также определения причин отказа молодого поколения от спортивной карьеры [6]. Ранее нами был представлен анализ форм проведения свободного времени казанцами в зависимости от возраста [4]. Основной целью этого анализа было выявление присутствия в свободном времени жителей города форм физической активности. Результаты анализа показали, что преобладание с физической

точки зрения пассивных форм занятий характерно для всех возрастных категорий. У молодого поколения наблюдается наиболее частое отсутствие указаний на свободное время. Физически активные формы – прогулка и физические упражнения – присутствуют только у 20 % наблюдаемых. При этом наименее активной возрастной категорией стал средний возраст.

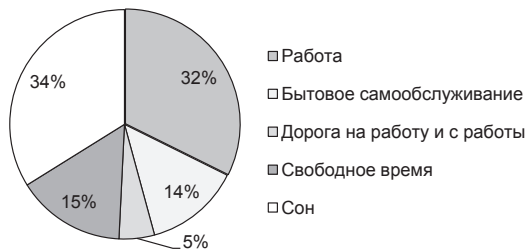
Для более точной характеристики бюджета времени рассматриваемых возрастных категорий нами проведена статистическая обработка базы данных наблюдения с помощью *MS Excel*. База данных сформирована на основе протоколов социологического наблюдения буднего дня жителя г. Казани в форме хронометража. Вся выборочная совокупность составляет 271 чел.

Данные сгруппированы по возрастному признаку:

– 18-35 лет – молодежь – 95 чел., что составляет 35 % от числа всех наблюдаемых;  
 – 36-60 лет – средний возраст – 169 чел., 62 %;  
 – старше 60 лет – пожилой возраст – 7 чел., 3 %.

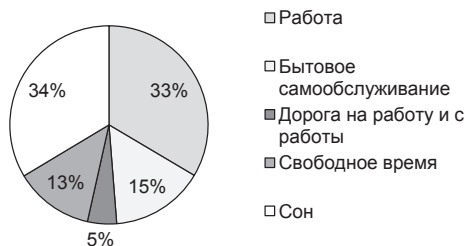
В результате анализа данных по каждой возрастной категории получены следующие средние и медианные значения, представленные в таблице 1. Достоверность в каждой категории составляет 95 %.

Согласно данным таблицы 1, бюджет времени молодого человека в будний день в среднем составляет 8,13 часа на сон, 7,76 часа на работу, 3,23 часа на бытовое самообслуживание, 1,2 часа на дорогу на работу и с работы, и 3,69 часа – свободного времени. Медианные значения в таблице близки к средним, что свидетельствует о небольшом разбросе значений. Распределение бюджета времени молодежи по основным занятиям в течение суток в будний день представлено на рисунке 1.



**Рис. 1. Распределение бюджета времени молодежи по основным занятиям в течение суток в будний день, в % от суток**

У представителей среднего возраста бюджет времени в среднем имеет следующие характеристики: 8,07 часа – сон, 8,05 часа – работа, 3,66 часа – бытовое самообслуживание, 1,14 часа – дорога с работы и на работу, 3,1 часа – свободное время. Медианные значения в таблице 1 так же близки к средним. Соотношение основных занятий данной категории исследуемых в течение суток представлено на рисунке 2.



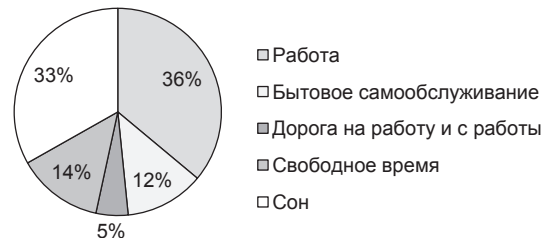
**Рис. 2. Распределение бюджета времени представителей среднего возраста по основным занятиям в течение суток в будний день, в % от суток**

**Показатели структуры данных наблюдения по возрастным категориям**

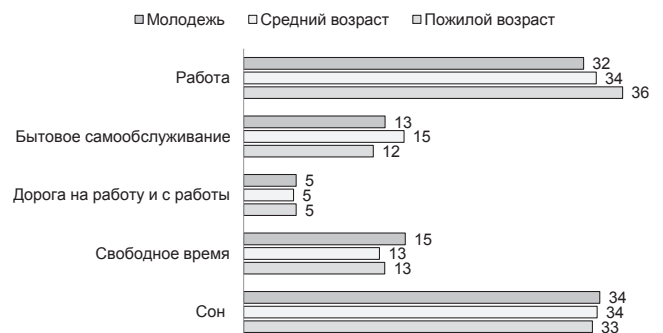
Возрастная категория	Показатели структуры данных	Возраст, лет	Сон, часов	Работа, часов	Бытовое самообслуживание, часов	Дорога на работу и с работы, часов	Свободное время, часов
Молодежь	Среднее значение	26,20	8,13	7,76	3,23	1,20	3,69
	Медиана	25,00	8,08	7,75	3,13	1,23	3,50
Средний возраст	Среднее значение	47,01	8,07	8,05	3,66	1,14	3,10
	Медиана	46,00	8,00	8,00	3,60	1,00	3,03
Пожилой возраст	Среднее значение	63,00	7,96	8,65	2,96	1,20	3,22
	Медиана	63,00	8,00	8,00	3,30	1,10	3,20

Бюджет времени в будний день для наблюдаемых пожилого возраста выглядит следующим образом: сон – 7,96 часа, работа – 8,65 часа, бытовое самообслуживание – 2,96 часа, дорога с работы и на работу – 1,2 часа, свободное время – 3,22 часа. Медианные значения в таблице 1 так же близки к средним. Доли основных занятий представителей пожилого возраста в течение суток показаны на рисунке 3.

Сравнительная диаграмма на рисунке 4 показывает, что в целом соотношение различных занятий



**Рис. 3. Распределение бюджета времени представителей пожилого возраста по основным занятиям в течение суток в будний день, в % от суток**



**Рис. 4. Сравнительная диаграмма распределения бюджета времени по возрастным категориям, в % от суток**

в бюджете времени буднего дня различных возрастных категорий схожее. Тем не менее анализ данных по t-критерию Стьюдента позволил обнаружить наличие достоверных различий в количестве времени, уделяемом бытовому самообслуживанию между представителями возрастных категорий 18-35 лет (молодежь) и 36-60 лет (средний возраст). Молодое поколение достоверно меньше уделяет времени бытовому самообслуживанию, нежели средняя возрастная категория. Также относительно этих возрастных категорий достоверные различия были обнаружены в количестве свободного времени: у молодежи его больше. Похожие тенденции указаны в исследовании Л.З. Фатхуллиной [7].

Линейки гистограммы на рисунке 4 показывают наличие тенденции с возрастом к увеличению количества времени, уделяемого работе: 32 % от суток у молодежи, 34 % – у представителей среднего возраста, 36 % – у пожилых. Здесь следует сделать оговорку, что в нашем исследовании были обследованы в возрастной категории старше 60 лет только работающие люди (в том числе работающие пенсионеры). Это обусловлено целью исследования: выявить характеристики занятий физической культурой и спортом трудящихся. Ранее нами было проанализирована зависимость физической активности от профессии [5]. Соответственно, получаем, что работающие в возрасте старше 60 лет, в том числе работающие пенсионеры, работают в сутки дольше, чем представители остальных возрастов. Данные диаграммы позволяют нам предположить, что это происходит за счет снижения времени на бытовое самообслуживание и свободного времени. Качественный анализ форм проведения свободного времени [5] показал, что пожилые имеют меньшее разнообразие этих форм и даже это время стараются использовать для дополнительной работы.

Качественный анализ протоколов социологического наблюдения и выделение форм проведения свободного времени позволил нам также определять количество свободного времени каждого наблюдаемого, уделяемого им физической активности. К формам физической активности были отнесены различные занятия физическими упражнениями, спортом, прогулки.

Статистический анализ данных хронометража показал, что представители разных возрастных групп уделяют неодинаковое количество времени физической активности. В среднем молодой человек занимается физическими упражнениями, спортом или прогуливается 0,54 часа ( $\approx 32$  мин.), представитель средней возрастной категории – 0,19 часа ( $\approx 11$  мин.), пожилой человек – 0,57 часа ( $\approx 34$  мин.) (см. табл. 2).

Более полная картина физической активности в свободное время различных возрастных категорий вырисовывается при определении медианы и моды

**Таблица 2**  
**Показатели структуры данных физической активности различных возрастных категорий**

Показатели структуры данных	Молодежь	Средний возраст	Пожилый возраст
Среднее	0,538666	0,192156	0,571429
Медиана	0,085	0	0
Мода	0	0	0

(табл. 2). Медиана является упрощенной формой среднего показателя ряда распределения; представляет собой значение, которое делит ряд распределения пополам [8, с. 236]. Как видим, медианное значение для представителей среднего и пожилого возраста равно нулю, у молодежи – приближается к нулю – 0,085 часа (5 мин.). Мода – такое значение в множестве наблюдений, которое встречается наиболее часто [8, с. 234]. В нашем исследовании мода в структуре данных физической активности во всех возрастных категориях равна нулю.

Полученные числовые показатели структуры данных физической активности различных возрастных категорий свидетельствуют о том, что работающие казанцы чаще всего не посвящают свое свободное время в будний день физической активности. Учитывая различия между показателями среднего значения/моды/медианы, а также максимальные и минимальные значения в рядах распределения, можно говорить о том, что внутри возрастных групп имеется существенный разброс: небольшая часть представителей занимается физической культурой и спортом по несколько часов, но большая часть – не посвящает этому времени. Максимальные значения по возрастным группам: молодежь – 3 часа, средний возраст – 2 часа, пожилой возраст – 1,5 часа.

Таким образом, анализ данных социологического наблюдения бюджета времени буднего дня работающих казанцев позволил выявить следующие его характеристики:

– в целом соотношение различных занятий в бюджете времени буднего дня различных возрастных категорий схожее;

– между представителями молодого и среднего возраста обнаружены достоверные различия в количестве времени, уделяемом бытовому самообслуживанию (больше у представителей среднего возраста), и в количестве свободного времени (больше у молодежи);

– работающие в возрасте старше 60 лет, в том числе работающие пенсионеры, работают в сутки дольше, чем представители остальных возрастов;

– представители разных возрастных групп уделяют неодинаковое количество времени физической активности: молодежь в среднем – 32,4 мин., представитель средней возрастной категории – 11,4 мин., пожилой человек – 34,2 мин.;

– работающие казанцы чаще всего не посвящают свое свободное время в будний день физической активности.

То есть молодое и старшее поколение примерно одинаково заняты физической активностью. Менее всего активны представители средней возрастной группы, как правило, в силу занятости бытовыми делами.

### Литература:

1. Хурамшина А.З., Хурамшин И.Г. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. – Казань: Центр инновационных технологий, 2020. – 144 с.
2. Хурамшина А.З., Хурамшин И.Г. Динамика представленности занятий физической культурой и спортом в бюджете времени населения г. Казани в 2018-2019 гг. // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе: материалы VI Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием, Малаховка, 14–15 ноября 2019 г. / Московская государственная академия физической культуры, Московская областная олимпийская академия. – Малаховка: Московская государственная академия физической культуры, 2019. – С. 393-397.
3. Хурамшина А.З., Хурамшин И.Г. Занятия физической культурой и спортом в бюджете времени населения г. Казани // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всерос. с межд. участием науч.-практ. конф., Казань, 21 февраля 2018 г. / ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 622-625.
4. Хурамшина А.З., Хурамшин И.Г. Занятия физической культурой и спортом в образе жизни казанцев различного возраста: результаты социологического наблюдения // Вестник экономики, права и социологии. – 2022. – № 2. – С. 144-149.
5. Хурамшина А.З., Хурамшин И.Г. Занятия физической культурой и спортом в бюджете времени представителей различных профессиональных групп. // Социальная динамика населения и устойчивое развитие: Сборник тезисов: III Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием, 1 декабря 2020 г., Москва, МГУ имени М.В. Ломоносова, социологический факультет / Под общ. ред. А.И. Антонова. – М.: МАКС Пресс, 2020. – С.187-190.
6. Хурамшина А.З., Хурамшин Б.И. Мониторинг причин отказа юных и молодых спортсменов от спортивной карьеры // Вестник экономики, права и социологии. – 2021. – № 3. – С. 125-129.
7. Фатхуллина Л.З. Формы досуга городской молодежи // Динамика социальной трансформации российского общества: региональные аспекты. Материалы V Тюменского международного социологического Форума. – 2017. – С. 321-324.
8. Горшков М.К., Шереги Ф.Э. Прикладная социология: методология и методы: интерактивное учебное пособие. – М.: Институт социологии РАН, 2011. – URL: [https://www.hse.ru/data/2013/09/06/1276838352/Prikl\\_Soc\\_full.pdf](https://www.hse.ru/data/2013/09/06/1276838352/Prikl_Soc_full.pdf) (дата обращения 30.06.2022).

## Share of Physical Culture and Sports in the Free Time of Kazan Citizens of Different Ages

*Khuramshin I.G., Khuramshina A.Z.*

### *Volga Region State of Physical Culture, Sports and Tourism (Kazan)*

*The article continues the analysis and interpretation of the results of sociological observation, carried out in the form of timing of a weekday resident of Kazan. In this article, the subject of analysis was data on the time devoted to various activities during the weekday by representatives of the age groups 18-35 years old, 36-60 years old and over 60 years old. Calculated and presented are such indicators of the structure of observational data by age categories as the mean and median; a comparative analysis of data by age was carried out. The ratio of the shares of different activities during the weekday is close for different ages. Significant differences were found between representatives of young and middle age in the amount of time devoted to domestic self-service and in the amount of free time. Physical activity, measured in the amount of time during a weekday, is presented differently in age categories: young people on average – 0.54 hours, representatives of the middle age category – 0.19 hours, older people – 0.57 hours.*

*Key words: sociology, sociology of physical culture, physical culture, free time, lifestyle, healthy lifestyle, observation, timing*