



Если неясные до конца намерения по строительству через территорию России коммуникационного канала определятся в его пользу, это может стать решением комплекса социально-экономических проблем с развитием человеческого фактора практически всех регионов страны.

Для обслуживания коммуникационного канала нужны частые небольшие поселения. Работники, обслуживающие высокотехнологические коммуникации, должны быть высокопрофессиональны, (т. е. обладать высоким трудовым потенциалом – это и образование, и здоровье и многое другое. Не углубляясь в существо проблемы (поскольку поверхностный взгляд только усугубит её сущность), можно удовлетвориться констатацией: это и есть качественно новый человеческий фактор развития, кадровая основа инноватики. Но это только верхушка пирамиды. Каждый работник, располагающий платёжеспособным спросом, инициирует производство в обслуживающих его потребности отраслях. У тех, кто удовлетворяет потребности первого работника, есть свои потребности, которые тоже оплачены за счёт дохода изначального труженика. Таким образом, он «кормит» много людей. Возникает стимул отхода от агломерационной модели размещения населённых пунктов к совмещению

УДК 316

СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ И ДОСУГ КАК УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РОССИЙСКОГО НАСЕЛЕНИЯ

Н. В. Зыбуновская, А. Н. Покида

Социологический центр РАГС, Москва
E-mail: nzyb@ur.rags.ru
E-mail: pokida@ur.rags.ru

Статья основана на результатах социологического исследования, посвященного изучению отношения различных социально-демографических групп и слоев российского населения к здоровому образу жизни. Исследование проведено Социологическим центром РАГС при Президенте РФ по заказу Министерства образования и науки РФ в рамках реализации федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009–2013 годы¹.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье населения, ценностные представления, физическая культура и спорт, свободное время, социальное самочувствие, социальное поведение, активность населения.

Spare Time and Leisure as a Conditions of Russian Population's Healthy Life-Style Development

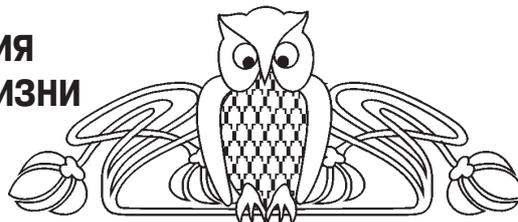
N. V. Zibunovskaya, A. N. Pokida

The article based on sociological research data which deals with research of different social and demographic groups and stratum of

линейной с дисперсионной. Что и ставилось в условиях задачи. Это означает вариант выхода из обозначенного выше «цивилизационного тупика» и формирование новых мотивов к развитию человеческого фактора социально-экономической системы России.

Примечания

- ¹ Составлено автором по материалам сайта Организации Объединенных Наций. URL: <http://www.un.org/russian/news/> (дата обращения : 01.02.2011).
- ² См.: Горшков В. Г., Макарьева А. М. О биотической регуляции и перспективах сохранения жизни. URL: <http://ecocrisis.wordpress.com/l-2/br-perspective/> (дата обращения : 01.02.2011).
- ³ Там же.
- ⁴ URL: <http://www.ecololife.ru/study-603-23.html> (дата обращения : 01.02.2011).
- ⁵ Абрамович по плану Путина пробурит тоннель до США через Берингов пролив. URL: <http://www.uralweb.ru/news/n319363.html> 28.03.08 08 (дата обращения : 01.02.2011).
- ⁶ Как накормить человечество – Всемирный саммит ФАО // Рос. газ. 17 нояб. 2009.
- ⁷ См.: Фридман Т. Плоский мир. Краткая история XXI века. М., 2009. С. 190.



Russian population's attitude for healthy life-style. The sociological research made by the Sociology Center RAPA within the bounds of federal project «Scientific and Pedagogic Human Resources of Innovative Russia» 2009–2013 with support of the Ministry of Education and Science of the Russian Federation¹.

Key words: healthy life-style, health of population, values orientations, physical culture and sport, spare time, social self-being, social behavior, activity of the population.

В настоящее время в российском обществе отмечается повышенный интерес к проблемам здоровья населения, его образу жизни. О распространенности среди различных групп населения злоупотребления алкоголем, табакокурения, о некачественном питании, низкой физической активности россиян как факторах, обуславливающих малую продолжительность и низкое качество жизни, сообщают различные медицинские, общественные и социологические организации. Озабоченность проблемой здоровья россиян привела к принятию на государственном уровне приоритетного национального проекта «Здоровье», созданию ряда общественных организаций и движений, проведению всероссийских форумов



«Здоровье нации – процветание России». Существенным направлением деятельности государственных социальных программ является не только развитие системы здравоохранения, но и стимулирование здорового образа жизни людей.

Уровень жизни населения, отсутствие необходимых социальных услуг, низкое качество медицинского обслуживания, лекарственных препаратов и др., безусловно, являются сдерживающими факторами для улучшения здоровья населения. Однако именно образ жизни индивида, являющийся обобщенной характеристикой жизнедеятельности, обусловленный социальной активностью человека, степенью его адаптации к реальным жизненным условиям и уровнем культуры личности, во многом определяет его физическое, духовное и социальное самочувствие. В этом отношении особенно важной является организация россиянами своего свободного времени, досуга как фактора обеспечения здорового образа жизни.

Как показывает исследование, для большинства населения страны существенно расширяются возможности заполнения своего досуга, происходят качественные сдвиги по отношению к своему свободному времени, его ценности как таковой. За последние годы увеличилось разнообразие как пассивных, так и активных форм организации досуга. В структуре досуга россиян появились новые формы отдыха, например, занятия в фитнес-клубах, компьютерные игры, общение в социальных сетях, посещения кафе, ночных клубов и других развлекательных заведений.

Безусловно, свое свободное время россияне организуют сообразно своим возможностям, связанным с возрастом, физическим самочувствием, уровнем культуры и материальными средствами.

На рис. 1 представлены данные опроса населения, характеризующие наиболее типичный отдых в повседневной жизни россиян.



Рис. 1. Основные формы отдыха населения в повседневной жизни, %

Как показывают результаты социологического опроса, значительное количество людей свободное время предпочитает проводить с семьей. При этом чем старше люди, тем больше они проводят свободное время в семье. Общение с друзьями, близкими чаще предпочитают молодые люди. В возрастной группе 18–24 года эту позицию отметили 59,4% респондентов.

Однако семейный традиционный тип досуга не столь содержателен. Наибольшее распространение получили пассивные формы проведения свободного времени, которые не требуют никаких дополнительных затрат: просмотр телепередач, фильмов, чтение книг,

занятие на компьютере, просто «отсыпаются», «выпивают» и др.

Иными словами, хотя большинство людей предпочитают проводить свое свободное время дома, интенсивность как возможных семейных, так и личных домашних занятий оказывается довольно низкой, а их разнообразие – минимальным. Это свидетельствует о неумении многих обследуемых организовать свой отдых с пользой для здоровья и самосовершенствования.

Налицо довольно узкий круг форм и типов проведения досуга вне дома. Так, занятия на приусадебном участке привлекают 32,5% опрошенных (большая часть из которых старшее поколение),



физической культурой и спортом – 13,9%, посещение зрелищных мероприятий, кинотеатров – 14,4%, музеев, театров – 6,8%. Походы в кино, театры, музеи, различные образовательные и оздоровительные учреждения, занятия физкультурой и спортом вне дома придают социальной жизни людей наибольшую полноту, однако требуют заметных дополнительных материальных и интеллектуальных затрат. Поэтому такой внедомашний досуг в большей степени привлекателен для более обеспеченных и образованных социальных слоев. Например, в группе с высоким уровнем материального положения физической культурой занимаются 19,9%, посещают зрелищные мероприятия, ходят в кино – 19,3%.

В исследовании проявились также существенные межпоколенческие различия в формах заполнения свободного времени. Молодежный досуг обладает ярко выраженной спецификой на фоне предпочтений старшего поколения. Если в элементах традиционного семейного отдыха (просмотр телепередач, чтение книг) все возрастные группы остаются во многом схожи, то по многим другим избираемым способам проведения свободного времени молодежь явно опережает старшее поколение. Прежде всего, это касается посещений зрелищных мероприятий, увлечения спортом, компьютером, тех форм внедомашнего досуга, которые характери-

зуют активный тип социальной жизни. Регулярно ходят в кафе, бары, рестораны (по выходным дням и чаще) в возрастной группе 18–24 года 42,6%, в группе 30–39 лет – 18,2%, 50–59 лет – 7,0%.

Однако иметь много свободного времени и достойно его проводить – не всегда у всех получается. Нередко познавательная и образовательная досуговая активность молодых людей сочетается с безответственным поведением и даже социальным отклонением. На сегодняшний день 18,2% респондентов в возрасте от 18 до 24 лет предпочитают бездельничать или просто «убивать» свое свободное время, 16,6% предпочитают расслабляться, выпивать.

Результаты социологического опроса показывают, что культурное проведение досуга, духовное развитие, пребывание на свежем воздухе природе, т. е. все, что составляет исходные положения здорового образа жизни, остаются невостребованными в повседневной жизни основной массой населения страны. Ключевым препятствием этому, по мнению опрошенных, является большая нагрузка на работе (учебе), загроможденность домашними делами и др.

Возможности для полноценного отдыха не в полной мере реализуются населением в отпускное (каникулярное) время, о чем свидетельствуют данные опроса, представленные в табл. 1.

Таблица 1

Регулярность поездок граждан в санатории или дома отдыха в группах с разным уровнем доходов, в %

Вариант ответа	Уровень доходов			
	Высокий	Средний	Низкий	Всего
2–3 раза в год	5,6	2,0	1,7	3,5
1 раз в год	21,4	12,5	12,8	16,1
1 раз в 2–3 года	11,8	7,8	3,4	8,7
Очень редко	22,6	19,2	15,4	19,8
Не отдыхали по путевке уже больше 10 лет	26,4	45,1	48,8	38,0
Затруднились ответить	12,2	13,4	17,9	13,9

Исходя из представленных данных, граждане довольно редко используют отведенный им отпуск для отдыха в санаториях или домах отдыха, особенно это касается менее образованных и малообеспеченных слоев населения. При этом с повышением возраста респондентов частота подобного проведения отпускного времени только снижается. В результате мы наблюдаем проблему накопления усталости, когда граждане не имеют возможности в отведенный им отпуск восстановить свои силы и здоровье. Так, по данным опроса, среди тех, кто отдыхает в санаториях, домах отдыха не менее одного раза в год, самооценка состояния здоровья в два раза выше, чем у тех, кто не отдыхал уже более 10 лет.

Безрадостная картина наблюдается в использовании россиянами свободного времени для занятий физической культурой и спортом и формирования здорового образа жизни. В связи

с этим обратимся к данным, представленным в табл. 2.

Обращает на себя внимание тот факт, что значительная доля россиян не занимается или занимается физкультурой и спортом от случая к случаю. При этом, как известно, нерегулярные занятия физкультурой мало что дают для поддержания и укрепления физического здоровья человека. Для этого нужно заниматься физкультурой несколько раз в неделю. Если руководствоваться таким принципом, то реальная доля обследованных лиц, занимающихся утренней гимнастикой, составляет 19,0%, физической культурой и спортом – 16,9%.

В исследовании проявились расхождения в увлечении физической культурой и спортом в разных возрастных группах опрошенных. По мере увеличения возраста доля занимающихся физкультурой и спортом существенно снижает-



Таблица 2

Физкультурно-спортивная активность, в %

Вариант ответа	Частота занятий	
	утренней гимнастикой (зарядкой)	физкультурой или спортом в свободное время
Да, ежедневно	9,0	3,9
2–3 раза в неделю	10,0	13,0
2–3 раза в месяц	4,6	10,5
От случая к случаю	24,3	22,3
Не занимаюсь	52,1	50,3

ся. Если в возрастной группе 18–24 года доля регулярно занимающихся физической культурой составляет 34,0%, то в группе 30–39 лет – 19,6%, в группе 50–59 лет – 10,8%.

На охват населения физической культурой и спортом (как и в других областях жизни) оказывает большое влияние социальное расслоение. Это отражено в табл. 3.

Таблица 3

Регулярность занятий физической культурой и спортом в группах с разным уровнем доходов, %

Вариант	Уровень доходов			
	Высокий	Средний	Низкий	Всего
Да, ежедневно	5,1	2,5	4,0	3,9
Регулярно, 2–3 раза в неделю	19,9	8,6	7,4	13,0
Редко, 2–3 раза в месяц	12,7	9,2	8,0	10,5
Очень редко, от случая к случаю	22,9	23,3	17,6	22,3
Не занимаются	39,4	56,4	63,0	50,3

Слабую вовлеченность населения в организованную физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу также отражают показатели их реального участия в спортивных мероприятиях. Так, 31,3% опрошенных указали, что в организациях, где они учатся или работают (работали до пенсии) практикуются спортивные мероприятия (спартакиады, спортивные игры), и только каждый второй из этой группы заявил, что принимает в них участие.

К числу причин, обуславливающих низкую степень участия населения в физкультурно-оздоровительном движении, несомненно, относится отсутствие свободного времени, уровень общей культуры людей, в том числе отношение к собственному здоровью, наличие или отсутствие вредных привычек.

Так, на вопрос: «Что мешает Вам заниматься физической культурой и спортом?» – было получено распределение ответов, представленное на рис. 2.

Отсутствие свободного времени, большая загруженность на работе (учебе) являются основными помехами не только для занятий физкультурой и спортом граждан, но и в целом ведения ими здорового образа жизни. Этот фактор присущ всем социально-демографическим группам экономически активного населения.

Ссылку на лень, как и отсутствие желания и интереса, можно отнести к фактору недостатка общей культуры. Следует особо обратить внимание на тот факт, что молодые люди в возрасте

18–29 лет особенно часто мотивируют отказ от занятий физкультурой именно этой причиной.

По мере увеличения возраста опрошенных приобретают весомость следующие обстоятельства отказа от физкультуры и спорта: плохое состояние здоровья и «отсутствие возможностей заниматься людям моего возраста». Так, в возрастной группе 50 лет и более это отметили 22,9% и 21,8% респондентов соответственно.

Что касается недостатка денег, то, действительно, этот фактор имеет реальное влияние на уровень физкультурной активности. Его отметила четверть опрошенных, среди тех, кто низко оценивает свое материальное положение.

Исследование показало значительную распространенность вредных привычек среди всех групп респондентов, что оказывает негативное влияние на состояние здоровья населения. В той или иной мере курят 57,5% мужчин и 26,4% женщин, а употребляют алкоголь соответственно 85,8% и 75,5% тех и других.

Оправданием для такого времяпрепровождения часто является неустроенность в социальном плане и эмоциональный дискомфорт, которые свойственны, по данным исследования, большинству опрошенных. Так, 68,6% респондентов испытывают чувство тревоги из-за неопределенности будущего, а из числа работающих 53,7% опрошенных беспокоятся потерять работу. Стрессовое состояние значительной части населения характеризуется также и тем, что 57,9%



Рис. 2. Причины, мешающие заниматься физкультурой и спортом, %

опрошенных оценивают уровень своего материального достатка ниже черты бедности, когда денег в лучшем случае хватает лишь на основные продукты питания и одежду.

На вопрос: «Почему вы курите и употребляете спиртные напитки?» – типичными ответами являются «по привычке» и «это успокаивает, доставляет удовольствие». Вместе с тем 26,3% опрошенных отмечают такую причину приверженности к вредным привычкам, как недостаток воли, 13,6% заявляют, что «это украшает отдых и помогает скоротать время», а 11,1% вообще говорят, что «без этого просто невозможно жить».

Другими словами, вредные привычки глубоко укоренились в образе жизни россиян, представляя им «легкие» способы снятия нервного напряжения, заменяя при этом рационально организованный отдых.

Таким образом, результаты исследования демонстрируют, что в последнее время в российском обществе существенно расширяются возможности заполнения досуга, происходят качественные сдвиги по отношению к свободному времени, его ценности как таковой. Однако для основной массы населения потенциальные возможности досуга часто остаются неиспользованными из-за неумения многих обследуемых организовать свой отдых с пользой для здоровья и самосовершенствования. Многие люди вместо занятий,

способствующих их социокультурному росту, выбирают времяпрепровождение, тормозящее этот рост, активному приобщению к подлинным культурным ценностям, физической культуре и спорту, здоровому образу жизни предпочитают пассивные формы отдыха, не требующие от их потребителей интеллектуального напряжения и физического развития. В результате складывается образ жизни, который не отвечает критериям ни физического, ни духовного здоровья, не соответствует не только гармоническому развитию личности, но даже пассивному отдыху.

Примечания

¹ Выборочная совокупность составила 2400 человек в 24 субъектах Российской Федерации. Опрос проводился по многоступенчатой квотной выборке, репрезентирующей территориальное размещение российского населения, соотношение жителей разных типов поселений, социально-профессиональные и демографические группы людей. Общее количество опрошенных экспертов составляет 240 человек, представляющих те же субъекты Российской Федерации, в которых опрашивалось население. В качестве экспертов выступили представители органов государственной власти и местного самоуправления, сотрудники предприятий (организаций) государственной, частной и смешанной (государственно-частной) форм собственности.