

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ИНСТИТУТ ОБЩЕСТВЕННЫХ НАУК И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ
КАФЕДРА СОЦИОЛОГИИ И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

**СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В САМОПРЕЗЕНТАЦИИ
БЕЛГОРОДСКОГО ГОРОДСКОГО СООБЩЕСТВА**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки 39.03.01 Социология
очной формы обучения, группы 10001522
Гуровой Юлии Викторовны

Научный руководитель
канд. социол. наук, доцент
Лебедев С.Д.

БЕЛГОРОД 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ ГОРОДСКОГО СООБЩЕСТВА К СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	11
1.1. Теоретико-методологические основы изучения отношения городского сообщества к спорту и здоровому образу жизни	11
1.2. Анализ российского опыта исследования отношения городского сообщества к спорту и здоровому образу жизни	19
1.3. Анализ статистических показателей исследования отношения городского сообщества к спорту и здоровому образу жизни	26
ГЛАВА II. ПРОГРАММНО-ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ИССЛЕДОВАНИЯ «СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В САМОПРЕЗЕНТАЦИИ БЕЛГОРОДСКОГО ГОРОДСКОГО СООБЩЕСТВА»	33
2.1. Методологические основы исследования «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества»	33
2.2. Методические основы исследования «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества» и создание инструментального комплекса	40
2.3. Апробация результатов и менеджмент исследования	44
ГЛАВА III. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ «СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В САМОПРЕЗЕНТАЦИИ БЕЛГОРОДСКОГО ГОРОДСКОГО СООБЩЕСТВА»	49
3.1. Анализ линейного распределения по результатам исследования «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества»	49
3.2. Корреляционный анализ данных исследования «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества»	79
3.3. Выводы и рекомендации по результатам проведенного исследования	85
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	91
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ	94
ПРИЛОЖЕНИЯ	102

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы выпускной квалификационной работы.

Происходящие изменения социально-экономического и политического характера в российском обществе на рубеже XX-XXI веков сподвигли население к системным сдвигам во всех сферах социальной жизни, в том числе в повседневности, сделав актуальной проблему здорового образа жизни для населения нашей страны в целом и молодежи в частности. Образ жизни определяет типы жизнедеятельности людей, является показателем уровня и качества их социализации, формируется под влиянием факторов материальной и духовной жизни общества.

Образ жизни как комплексный качественный показатель жизнедеятельности непосредственно определяет состояние здоровья населения. Негативные сдвиги в состоянии здоровья российского общества являются следствием возрастания и изменения характера нагрузок на организм человека, что связано с усложнением условий общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, политического и психологического характера. В настоящее время, несмотря на высокие достижения медицины, для населения является характерным рост заболеваемости и смертности, снижение продолжительности жизни и ухудшение демографических показателей. Система здравоохранения не может обеспечить полноценное здоровье человека. Как компенсирующий фактор, в общественном сознании формируется представление об образе жизни как эффективном способе сохранения здоровья, «мода» на здоровье.

Вместе с тем в настоящее время в нашей стране всё еще недостаточно последовательна и развита культура здоровья. На уровне неформального коллективного сознания и повседневных жизненных практик мало внимания обращается на занятия физической культурой, соблюдение режима дня и режима питания, как основных факторов соблюдения здорового образа жизни. Здоровый образ жизни не выступает основным показателем в самопрезентации общества и составляющих его региональных, локальных и

других сообществ. Средства массовой информации тиражируют вредные привычки, мало внимания обращая на формирование здорового образа жизни. При рассмотрении проблемы здоровья специалистами оценивается роль биологического компонента, экологического фактора, условий труда, быта, досуга человека, а не система его собственной активной деятельности, направленной на постоянное укрепление жизненных сил организма.

Особенностью социологического анализа проблемы является то, что здоровый образ жизни, культура здоровья рассматривается в процессе активного взаимодействия всех субъектов, участвующих в их становлении и развитии. Социологический анализ позволяет выделить содержание здорового образа жизни, проанализировать основные противоречия, возникающие при его формировании у различных групп населения. Важным аспектом соответствующего проблемного комплекса является сформированность ценностной ориентации на здоровый образ жизни на уровне коллективного самосознания территориальных сообществ, которая выражается в практиках их официальной и неофициальной самопрезентации.

Присутствие ценностно-символических маркеров здорового образа жизни в том, как люди видят себя и хотят, чтобы их видели другие, является непосредственным и значимым показателем повседневной культуры здоровья. «Выход» соответствующих ценностей и символов на уровень коллективного самосознания, что проявляется в презентационных стратегиях и тактиках городских, региональных и других сообществ, свидетельствует о более высокой степени развития такой культуры и, с другой стороны, создаёт новый мотивационный и символический ресурс для развития идентичности сообщества, социальной солидарности и интеграции. На этом уровне «символический капитал» здорового образа жизни вступает во взаимодействие с более традиционным для современных обществ «символическим капиталом» спорта и спортивных достижений. Диагностика их реальной значимости в самопрезентационных практиках горожан в данной связи чрезвычайно актуальна.

Таким образом, теоретическая не разработанность проблемы и ее практическая значимость говорят об актуальности темы исследования.

Степень научной разработанности темы. Многогранность проблемы здорового образа жизни обусловила междисциплинарный подход к ее научному изучению. Исследования в этой области опираются на обширную теоретическую и эмпирическую базу, сформированную отечественными и зарубежными исследованиями.

Различные теоретико-методологические основания анализа здоровья предлагаются в трудах: Н. М. Амосова, Г. Л. Апанасенко, Р. П. Баевского, А. П. Берсенова, И. И. Брехмана, Э. Н. Вайнера, В. П. Казначеева, Л. А. Попова¹.

Значительный вклад в развитие данной проблемы разработкой динамики социального здоровья общества, роли государства в укреплении общественного и личного здоровья внесли отечественные и зарубежные социологи конца XIX – начала XX века (М. Вебер, Э. Дюркгейм, П. А. Сорокин, М. М. Ковалевский, Н. К. Михайловский²), учёные в области социальной гигиены (А. П. Доброславин³).

В отечественной науке второй половины XX – начала XXI веков (советский и постсоветский периоды) сформировались различные подходы к определению сущности понятия «образ жизни»: как биосоциальной категории (Ю. П. Лисицын⁴). Исследователи советского периода (И. В. Бестужев-Лада, Н. В. Полунина⁵) рассматривали «образ жизни» как сложно структурированную категорию, выделяя здоровый образ жизни как

¹Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М., 1979; Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида // Теор. и практ. физ. культуры. 1988. № 6; Баевский Р. М., Берсенева А. П., Казначеев В. П. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения. М., 1980.

²Вебер М. Протестантская этика и дух капитализма // Избранные произведения. М., 1990; Дюркгейм Э. О разделении общественного труда. М., 1996; Сорокин П. А. Главные тенденции нашего времени. М., 1997; Михайловский Н. К. Герои и толпа: избранные труды по социологии. СПб., 1898.

³Доброславин А. П. Очерки основ санитарной деятельности. СПб., 1874.

⁴Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2009.

⁵Бестужев-Лада И. В. Социальное прогнозирование. М., 2002; Полунина Н. В. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. М., 2010.

качественный уровень базисной категории. Современные российские социологи акцентируют внимание на направлениях трансформации образа жизни от советского к российскому (А. А. Возьмитель, Ж. Т. Тощенко¹).

Проблемы социального управления формированием здорового образа жизни рассматриваются в работах В. К. Бочкарева, Ю. В. Кирьяновой, Н. Н. Клинцовой, П. Д. Косинского, Л. А. Кривоносковой, М. Б. Лиги, А. Л. Пиддэ, В. Н. Потрясаева, В. И. Савинкова, А. С. Якунина².

Различные аспекты физической культуры, спорта и здорового образа жизни долгое время разрабатываются в рамках естественно-научного и социально-гуманитарного знания. Историю физической культуры народов России исследовали М. Ф. Бунчук, Б. Р. Голощапов, Т. М. Каневец, Ф. И. Самоуков, С. Д. Синицын, В. В. Столбов, Н. И. Торопов, В. А. Уваров, Г. Д. Харабуга³.

Педагогические проблемы формирования ЗОЖ молодежи и значение физической культуры как системообразующего фактора ЗОЖ разрабатывали: М. Я. Виленский, П. К. Дуркин, Э. Майнберг⁴.

Развитие физической культуры и спорта как приоритетного направления социальной политики государства анализируют в своих работах И. Б. Назарова, П. А. Рожков⁵.

Социальное настроение и самочувствие рассматривают Г. М. Андреева, Б. Д. Парыгин, Ж.Т. Тощенко, М. Г. Ярошевский⁶. Социологический анализ

¹Возьмитель А. А. Концептуальные основы социологии образа жизни // Вестник Института социологии. М., 2017; Тощенко Ж. Т. Социология жизни. М., 2016.

²Бочкарев В. К., Дорофеев В. Д. Основы современного менеджмента. Пенза, 1999; Лига М. Б., Щеткина И. А. Качество жизни: организационно-управленческий аспект. Новосибирск, 2011; Кривоноскова Л. А. Качество жизни населения: технологии оценки. Хабаровск, 2003.

³Бунчук М. Ф. Организация физической культуры. М., 1972; Самоуков Ф. И. История физической культуры. М., 1972; Харабуга, Г. Д. Формы организации занятий М., 1974.

⁴Виленский М. Я. Физическая культура студента. М., 2011; Дуркин П. К. Личная физическая культура и здоровье человека. М., 2005; Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта. М., 1995.

⁵Рожков П. А. Спортивная Россия. М., 2001; Назарова И. Б. Здоровье и качество жителей России // Социологические исследования. 2014. №7.

⁶Андреева Г. М. Социальная психология. М., 1980; Парыгин Б. Д. Социальная психология. Истоки и перспективы. СПб., 2010; Тощенко Ж.Т. Социальное настроение. М., 1996. Ярошевский М. Г. Основы теоретической психологии. М., 1998.

доминирующих мотиваций человека исследуют Т. С. Лисицкая, А. А. Петрова¹.

Социологические вопросы управления здоровьем как сущность использования механизма социальных воздействия на образ жизни человека представлена в работах Г. В. Атаманчука, И. В. Журавлевой, Л. Г. Матрос².

Доступность здорового образа жизни также напрямую связана с социальным пространством-временем и возможностями социальной среды (А. С. Борщов, В. Г. Виноградский, О. Н. Ежов, Л. М. Лубышева, В. В. Печенкин, В. Н. Ярская, Л. С. Яковлев³).

Изучению характеристик локальной идентичности белгородского городского сообщества посвящены работы В. В. Гущиной, А. Г. Истомина, С. Д. Лебедева, М. О. Потеряхиной⁴. Символические ценности локальной идентичности исследовали Р.В. Евстифеев, И.В. Задорин, П.Л. Крупкин, А. Г. Истомин, С. Д. Лебедев, Л.В. Шубина⁵.

Проблема выпускной квалификационной работы заключается в противоречии между декларируемой значимостью спорта и здорового образа

¹Лисицкая Т. С. Физическая культура: учебник. М., 2012; Петрова А. А. Дисциплинарный дискурс социологии интернета // Социологический журнал. М., 2003.

²Атаманчук Г. В. Современная концепция государственного управления Россией // Государственное управление: проблемы теории, истории, практики преподавания. М., 1996; Журавлева И. В. Поведенческий и здоровье населения. Новосибирск, 1989.

³Борщов А. С. Концепции современного естествознания. М., 2006; Виноградский В. Г. Урбанизация и социальная организация пространства // Социалистический город как объект исследования и управления: Материалы 2-й Всесоюзной научно-практической конференции. М., 1987; Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. М., 2001; Ежов О. Н., Печенкин В. В., Ярская В. Н., Яковлев Л. С. Пространство и время социальных изменений. М., 2004.

⁴Гущина В. В., Истомин А. Г., Лебедев С. Д., Потеряхина М. О. Идентичность жителей города Белгород (по материалам количественного исследования) // Научный результат. Социология и управление. 2017. Т. 3, №2; Лебедев С. Д., Истомин А. Г., Гущина В. В. Локальная идентичность жителей города Белгорода (По материалам количественного исследования) // Научный результат. Социология и управление. 2016. №2.

⁵Задорин И.В., Крупкин П.Л., Евстифеев Р.В., Лебедев С.Д., Шубина Л.В. Городские локальные идентичности как основа формирования устойчивых местных сообществ. Исследование общегородских идентичностей жителей Владимира, Смоленска, Ярославля (Итоговый аналитический отчет о результатах массовых опросов населения). М.: ЦИРКОН, 2015; Истомин А. Г., Лебедев С. Д. Локальная идентичность жителей Белгорода (по материалам качественного исследования) // Научный результат. Социология и управление. 2015. № 2.

жизни населения города Белгорода и недостаточной теоретической и эмпирической изученностью их реальной значимости в самопрезентации белгородского городского сообщества.

Объект выпускной квалификационной работы – население г. Белгород, Белгородской области.

Предмет выпускной квалификационной работы – спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества.

Цель выпускной квалификационной работы – изучение отношения белгородского городского сообщества к спорту и здоровому образу жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Изучить теоретические основы исследования спорта и здорового образа жизни в самопрезентации городского сообщества.

2. Составить программу и инструментарий социологического исследования «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества».

3. Обосновать на базе эмпирического исследования выводы и рекомендации по самопрезентации белгородского городского сообщества в части отношения к спорту и здоровому образу жизни.

В качестве **теоретико-методологической основы исследования** положены теория и концепция повышения эффективности физического воспитания молодежи посредством реализации дифференцированного индивидуального подхода и его организации на личностно ориентированной основе Л. И. Лубышевой¹. На контекст работы оказали влияние идеи Л. Я. Дятченко о рациональной форме жизнедеятельности человека и общества, а также работы Ю. П. Лисицына, объясняющие воздействие образа

¹Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта. М., 2001.

жизни на формирование здоровья¹. Были изучены подходы к изучению самопрезентации в работах И. Гофмана, Л. Н. Семеновой².

Эмпирическая база исследования включает:

1) статистические, справочно-аналитические материалы территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Белгородской области (Белгорооблстат)³;

2) результаты вторичного анализа данных инициативного всероссийского опроса «ВЦИОМ-Спутник» «Мониторинг здорового образа жизни (2018 г., N = 2000 человек, выборка построена на основе полного списка телефонных номеров, задействованных на территории РФ)⁴;

3) результаты вторичного анализа данных инициативного всероссийского опроса «ВЦИОМ-Спутник» «Развитие массового спорта: оценка россиян» (2018 г., N = 1600 человек, выборка построена на основе полного списка телефонных номеров, задействованных на территории РФ)⁵;

4) результаты вторичного анализа данных инициативного всероссийского опроса «ВЦИОМ-Спутник» «Спортивная Россия: быстрее, выше, сильнее!» (2018 г., N = 1600 человек, выборка построена на основе полного списка телефонных номеров, задействованных на территории РФ)⁶.

5) результаты авторского социологического исследования «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества», проведенного на базе лаборатории «Социология религии и культуры» Международного Центра социологических исследований НИУ БелГУ (март-май 2019 г., первый этап – массовый опрос, выборка квотная,

¹Дятченко Л. Я. Классы и собственность: господство и угнетение, неравенство и болезни. Белгород, 2016; Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2009.

²Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни. М., 2000; Семенова Л. Н. Технология самопрезентации. Челябинск, 2005.

³Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Белгородской области. URL: http://belg.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/belg/ru/about/ (дата обращения: 12.12.2018).

⁴ВЦИОМ. Выпуск №3611 от 21 марта 2018 г. «Здоровый образ жизни: мониторинг». URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9001> (дата обращения: 12.12.2018).

⁵ВЦИОМ. Выпуск №3759 от 10 сентября 2018г. «Развитие массового спорта: оценка россиян». URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9301> (дата обращения: 12.12.2018).

⁶ВЦИОМ. Выпуск №3746 от 28 августа 2018 г. «Спортивная Россия: быстрее, выше, сильнее!». URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9272> (дата обращения: 12.12.2018).

N = 600, жители города Белгорода (март-апрель 2019 года)). Второй этап – проведение двух фокус-групп, N = 8 человек (24 апреля 2019 года и 26 апреля 2019 года). Третий этап – проведение экспертного интервью с экспертами в области спорта и популяризации здорового образа жизни, N = 3 человека (с 10 мая 2019 года по 23 мая 2019 года).

Научно-практическая значимость выпускной квалификационной работы. Выводы и предложения, сформулированные в ВКР, могут служить теоретической и эмпирической базой для проведения дальнейших научных исследований в области изучения спорта и здорового образа жизни городского населения.

Материалы ВКР могут представлять интерес для научных работников, преподавателей, аспирантов и студентов, изучающих проблемы спорта и здорового образа жизни.

Кроме того, материалы ВКР могут представлять интерес для управления здравоохранением, администрации города Белгорода.

Апробация результатов исследования: Основные положения и выводы представлены в статье «Отношение населения белгородского городского сообщества к спорту и здоровому образу жизни» принятой к публикации в выпуск №6 (61) международного научно-практического журнала «Экономика и социум» в 2019 году.

Структура ВКР. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка источников и литературы и приложений.

ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ОТНОШЕНИЯ ГОРОДСКОГО СООБЩЕСТВА К СПОРТУ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

1.1. Теоретико-методологические основы изучения отношения городского сообщества к спорту и здоровому образу жизни

Как предмет исследования «отношение к здоровью» впервые анализировалось в 1980 году в научных работах Д. Н. Лоранского¹. Сегодня можно констатировать, что проблеме отношения к здоровью ученые уделяют значительное внимание. Ее изучению посвящены исследования С. Д. Дерябо, И. В. Журавлевой, Г. К. Зайцева, В. М. Кабаевой, В. Е. Каган, В. З. Когана, Л. В. Куликова, В. А. Ясвина².

Понятие «здоровье» характеризуется сложностью, многозначностью, так как в нем отражаются фундаментальные аспекты бытия человека в мире. Оно детерминируется ходом социальной эволюции, историческим развитием и социально-культурным контекстом.

История отношения к индивидуальному здоровью насчитывает почти две тысячи лет, а общественного здоровья – не более двухсот лет. Официальным документом, который зафиксировал значимость здоровья как социального явления, является устав «Охрана народного здоровья», который был принят в Англии в XIX в. Именно в нем впервые упоминается термин «общественное здоровье»³.

Под «общественным здоровьем» ученые понимают здоровья населения, отражает физическое, психологическое, социальное благополучие людей, осуществляющих свою жизнедеятельность в определенных социальных

¹Лоранский Д. Н., Лукьянов В. С. Азбука здоровья. Книга для молодежи. М., 1990.

²Дерябо С. Д., Ясвина В. А. Методика «Индекс отношения к здоровью». URL: <https://pandia.ru/text/78/302/42348.php> (дата обращения: 12.12.2018); Журавлева И. В. Отношение к здоровью индивида и общества. М., 2006; Зайцев Г. К. «Валеология. Культура здоровья». М., 2003; Кабаева В. М. Формирование осознанного отношения к собственному здоровью у подростков. М., 2002; Каган В. Е. Внутренняя картина здоровья и психосоматический потенциал индивида. Тарту, 1988; Журавлева И. В., Шилова Л. С., Коган В. З., Копина О. С. Отношение населения к здоровью. М., 1993; Куликов Л. В. Социальные и географические детерминанты здоровья студентов. Ленинград, 1990.

³Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2009.

сообществах (общинах, странах, регионах). Но, по мнению Ю. П. Лисицына, общественное здоровье является не только совокупности характеристик и признаков индивидуального здоровья; это характеристика одной из важнейших свойств, качеств общества как социального организма; составной фактор внутреннего валового продукта, функция и производная общества, важнейший экономический и социальный потенциал страны, объективный критерий общественного развития¹. И. И. Брехман подчеркивает, что именно здоровье людей должно служить главной визитной карточкой социально-экономической зрелости, культуры и достижения успеха государства².

Как пишет Ю. П. Лисицын в своей книге «Общественное здоровье и здравоохранение» – «понятие общественного здоровья, рассматриваемого в ракурсе условий и образа жизни, имеет прямое отношение к стратегиям и социальной политике в области охраны и улучшения здоровья народа. Уже сегодня оно (как и наука о нем, названная мною санология) позволяет полнее, всестороннее вскрыть социальную обусловленность здоровья людей, разработать действенные меры профилактики заболеваний, укрепления здоровья, развития здравоохранения»³.

В формировании здоровья (и болезней), в том числе общественного здоровья, лидирующую позицию занимает общество и все его институты. Общество посредством условий и образа жизни, состояния внешней среды (зависящей от самого же человека и обращения с ней) и здравоохранения обуславливает здоровье человека – индивидуальное, групповое и общественное. Общественное здоровье является понятием более высокого, социологического уровня (его потенциал, индексы и пр.) обуславливает состояние здоровья населения и его показатели. Речь, таким образом, идет о системе уровней здоровья: социологическом (общественное здоровье),

¹Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2009. С. 56.

²Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М., 1990. С. 12.

³Лисицын Ю. П. Указ. Соч. С. 56.

социально-гигиеническом (здоровье населения, определяемое медико-статистическими и демографическими показателями)¹.

В своей работе И. В. Журавлева выделяет четыре группы показателей отношения индивида к здоровью, а именно: самооценку здоровья; ценность здоровья (фундаментальную и инструментальную) удовлетворенность состоянием здоровья; деятельность по сохранению здоровья².

Состояние здоровья в целом зависит от:

- биологических, психологических (наследственность, конституция, тип высшей нервной деятельности и др.) свойств человека;
- природных (климат, погода, ландшафт местности, флора, фауна и др.) воздействий;
- состояния окружающей среды (загрязнение химическими, физическими, биологическими агентами и др.);
- социально-экономических, политических и прочих факторов, обычно действующих через условия труда и быта;
- состояния служб здравоохранения, кадров, уровня медицинской науки;
- многих других воздействий окружающей человека среды, отношений между людьми³.

В расчетах Ю. П. Лисицына по данным о заболеваемости населения говорится, что первое место среди факторов риска занимает образ жизни, и более того, от него здоровье непосредственно зависит⁴. Образ жизни – главный фактор обусловленности здоровья. Поведение человека так же взаимосвязанно с образом жизни. Подтверждает это многолетние социально-гигиенические и клинико-социальные комплексные исследования. Когда внимание исследователей стало привлекать понятие «образ жизни», оно стало центром внимания.

¹Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2009. С. 27.

²Журавлева И. В. Отношение населения к здоровью. М., 1993. С. 14.

³Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М., 1990. С. 41.

⁴Лисицын Ю. П. Указ. Соч. С. 27.

Для утверждения здорового образа жизни среди населения следует делить значительное внимание физической культуре и спорту. Функция физической культуры и спорта реализуется на основе повышения в структуре физкультурно-спортивного движения удельного веса оздоровительных форм занятий – общей физической подготовки (ОФП), групп «Здоровья», любителей бега, занятия в фитнес клубе, ритмической гимнастики, туризма и др., всемерное содействие распространению среди населения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями¹.

С экономической точки зрения оздоровительно-профилактическая функция Физкультуры и Спорта (ФКиС) проявляется: во-первых, в создании дополнительной потребительной стоимости в сфере услуг физкультуры и спорта (т. е. доход от коммерческих спортивных и физкультурных мероприятий); во-вторых, в удлинении периода практической трудовой деятельности человека.

В настоящее время, когда на производстве осуществляется усложнение технологий, к работникам предъявляют повышенные требования по собранности, выносливости и физической подготовке, занятия спортом обеспечивают сохранение и повышение работоспособности людей и эффективности труда. Как пишет Л. Я. Дятченко в своей книге «Классы и собственность: господство и угнетение, неравенство и болезни», «социальное самочувствие общества сегодня находится на такой черте неблагополучия, когда...оно уже преодолело точку невозврата в самоубийственное состояние вековой давности»². Он описал противоречивый и эксклюзивный характер развития нашего общества.

Во многих городах нашей страны необходимо улучшать и создавать доступные условия и объекты, мотивирующие население на ведение здорового образа жизни и занятия спортом. Главным негативным фактором,

¹Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и спорт. М., 2007. № 3. С. 238.

²Дятченко Л. Я. Классы и собственность: господство и угнетение, неравенство и болезни. Белгород, 2016. С. 736.

оказывающим влияние на здоровье городского населения, является их малоподвижный образ жизни. Основным фактором развития физической культуры и спорта является городская среда. Городская инфраструктура и объекты являются центральным местом для увеличения и развития физической активности населения. Мобилизация граждан на местном уровне является ключом к успеху.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа среди населения нашей страны испытывает некоторые трудности. Для большого количества людей в нашей стране физкультурно-спортивные услуги не являются доступными, вследствие многократного повышения цен на них, тогда как финансовое положение населения остается на прежнем уровне. Необходимо пересмотреть систему физкультурно-оздоровительной спортивной работы на предприятиях, в учреждениях и организациях, которая была направлена на осуществление реабилитационных мероприятий, проведение профессионально-прикладных занятий в режиме рабочего дня, послеродовое восстановление, снижение неблагоприятных воздействий производства на человека, повышение его адаптации к профессиональной деятельности и общего уровня сопротивляемости различным заболеваниям.

В настоящее время деятельность российских средств массовой информации не имеет ориентации на формирование у населения потребности в занятиях физической культурой, а для желающих делать это самостоятельно не хватает практической помощи. Современные условия заставляют людей все больше и больше времени отдавать поддержанию уровня материального благосостояния, свободное время – главное условие приобщения человека к культуре, развитие личностных качеств – тратится на постижение и приобретение недуховных материальных ценностей. Для людей старшего возраста, одного из самых наиболее многочисленных слоев населения современной России, занятия физической культурой и спортом являются важнейшим условием поддержания интереса к жизни, сохранения и укрепления здоровья, продления активного творческого долголетия,

социальной реадaptации в общество. К сожалению, государство недостаточно учитывает это обстоятельство и не требует от социальных структур активной работы с пожилыми людьми, в том числе в физкультурно-спортивной сфере. Поликлиники, больницы, врачебно-физкультурные диспансеры не стали центрами активной и широкой пропаганды здорового образа жизни.

Для эффективного управления физической культурой необходимо осуществить поиск рациональных путей осуществления усилий специалистов, накопления и грамотного распределения материальных ресурсов. Для обеспечения всем гражданам доступа к занятиям физической культурой и спортом, популяризации активного отдыха необходимо ориентироваться на конкретные группы населения.

Специфическая регулирующая роль государства в сфере развития физической культуры и спорта, укрепления общественного здоровья и развития человеческого потенциала заключается в коррекции социальной стратификации, в утверждении и гарантировании равных прав граждан России на всестороннее развитие личности и общества. В этой сфере государственная политика должна быть направлена на формирование гражданского самосознания, повышение уровня социальной защищенности и самореализации граждан; формирование здорового образа жизни населения, популяризация спорта на массовом уровне; создание соответствующих условий для проведения массовых занятий спортом и физической культуры среди населения. Постоянно возникает вопрос о механизмах и технологиях, которые смогут сдвинуть инертность основной массы россиян в отношении физической культуры и спорта.

Современные пути организации и развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране основаны и на учете зарубежного опыта организации этой работы в рамках спортивного движения многих развитых стран. В развитых индустриальных обществах все большее число людей занимаются спортом, ставя своеобразный знак равенства между «человеком спортивным» и «человеком активным», молодым, энергичным, для которого: спорт

превращается в доминирующий стиль и образ жизни. В силу этого, спорт (физкультурно-спортивная деятельность) может оказывать положительное воздействие на жизнедеятельность различных социальных групп, помогая им обретать особую культурную идентичность и, одновременно, становясь для них знаком социального отличия, «пропуском» в особую спортивную субкультуру.

В последние годы наблюдается всплеск в развивающихся городах различных профилей, такие как: «Активные Города», «Здоровые города» и «Спорт для всех городов», как жизнеспособной стратегии для решения проблемы недостатка физической активности в городских условиях. Создание активных городских окружающих сред, включая средства для спорта и физической активности, требует межрегионального подхода.

Большие трудности испытывает сегодня физкультурно-оздоровительная и спортивная работа среди населения. Подъем интереса к физической культуре и спорту на сегодняшний день происходит в основном за счет потребления зрелищного аспекта спорта и последующим за этим взрывом побуждения к гипотетической причастности к спорту и физической культуре. В наследство от СССР нам достались еще в некоторой степени, хотя и не такие тотальные, как раньше, бюрократические, мобилизационные методы по развитию физической культуры и спорта с использованием жесткого управленческого ресурса, которые, скорее приносят имиджевые плоды определенному пиару, чем создают реальные предпосылки проникновения физической культуры в массы.

В политической сфере и в сфере здравоохранения ведутся дискуссии, касаемо образа жизни людей, принадлежащих к различным экономическим мирам, их жизненных ценностей, отношения к здоровью. Так, в науке возникла основа для исследования проблем здоровья и здорового образа жизни на основе накопленного в философской литературе материала об образе

жизни. Философский аспект здорового образа жизни наиболее полно раскрывался в работах И. И. Брехмана, Е. И. Чазова, Г. И. Царегородцева¹.

Тренд на ведение здорового образа жизни прослеживается по всему миру. Он активно пропагандируется, его неотъемлемой составляющей выступает правильное питание, которое должно быть не только полноценным, но и, в идеале, экологически чистым. Соответственно, молодые люди активно вовлекаются в фитнес движение и активно задействованы в пропаганде здорового питания, в особенности это заметно среди жителей мегаполисов. Распространение моды на ведение здорового образа жизни приводит к тому, что количество оздоровительных центров, спортивных клубов, рассчитанных на разные бюджеты и предпочтения, постоянно увеличивается. Фитнес-центры предлагают большое количество программ, направленных на снижение веса, проработку мышц и улучшение гибкости тела. Расширяются варианты досуга. Пользуются популярностью мероприятия по массовым занятиям йогой в парках, заказываются индивидуальные диеты, нацеленные на правильное питание². Развивая эту мысль о понимании значимости здорового образа жизни и спорта, имеет смысл говорить о значении их в самопрезентации граждан. Восприятию себя как спортивной личности, отождествления себя со здоровым образом жизни. Это отождествление формируется через позитивное восприятие и отношение к спорту, которое должно преобладать у населения нашей страны для формирования здоровой нации.

Самопрезентация весьма мало изучена, особенно в нашей стране. Основная часть теоретических разработок принадлежит зарубежным учёным таким, как И. Гофман, Е. Л. Доценко, Л. Н. Семенова³.

¹Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. М., 1990; Чазов Е. И. Здоровье и власть. М., 1992; Царегородцев Г. И. Философия медицины. М., 2017.

²Писарева Е. В. Тренд на здоровый образ жизни и правильное питание в молодежной среде // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 2. С. 646-650. URL: <http://e-koncept.ru/2016/46163.htm> (дата обращения: 19.12.2018).

³Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни. М., 2000; Доценко Е. Л. Психология манипуляции. М., 2012; Семёнова Л. Н. Технология самопрезентации. Челябинск, 2005.

Понятие самопрезентация происходит от латинского слова, что в переводе означает «самоподача», то есть представление себя другим людям. В английском толковом словаре оно буквально означает управление впечатлением о себе у других людей с помощью бесчисленных стратегий поведения, заключающихся в предъявлении своего внешнего образа другим людям. В американской традиции самопрезентация рассматривается несколько иначе – как форма социального поведения, демонстративно акцентированная субъектом в процессе межличностного общения. Наиболее ёмко определение самопрезентации дано Ж. Тедеш и М. Риессом, где самопрезентация характеризуется как намеренное и осознаваемое поведение, направленное на создание определённого впечатления о себе у окружающих. Поэтому часто синонимами самопрезентации становятся «самоподача», «самопредъявление», «управление впечатлением»¹.

1.2. Анализ российского опыта исследования отношения городского сообщества к спорту и здоровому образу жизни

Среди общегосударственных ценностей, определяющих социально-экономическую политику цивилизованных государств, приоритет здоровья и здорового образа жизни не вызывает сомнений. Здоровье людей главная «визитная карточка» социально-экономической зрелости, культуры и успешности цивилизованного государства.

Попытки теоретико-прикладных разработок по проблеме формирования здорового образа жизни в науке осуществлялись неоднократно. Однако, по мнению многих исследователей этого вопроса, только в XX веке возникло реальное основание для их обобщения и систематизации, что сделало возможным осуществление глубинного анализа сущности этого феномена, раскрытия научного содержания понятия «формирование здорового образа жизни». Именно поэтому XX век можно назвать этапом осмысления теоретических знаний и эмпирического опыта по исследуемой проблеме.

¹Некрасова Н. А. Самопрезентация: сущность и основные характеристики // Успехи современного естествознания. 2007. № 6. С. 12.

Разработка теоретических и практических аспектов проблемы формирования здорового образа жизни стало привлекать особое внимание исследователей в первой половине XX века. При этом большое значение придавалось обеспечению комплексного подхода в научных исследованиях и осуществлении массовых профилактически-оздоровительных мероприятий с целью обеспечения здорового, сильного молодого поколения. Вопросы формирования здорового образа жизни стали рассматриваться с точки зрения их государственной значимости.

По мнению специалистов Киевского НИИ социальной гигиены и управление здравоохранения В. Я. Когана и В. И. Величко, предметом научного исследования которых стала история формирования здорового образа жизни в СССР, уже в 20-е гг. XX в. начала создаваться научная база для решения этой проблемы на общегосударственном уровне. В то же время появилась необходимость разработать теории и практики для формирования здорового образа жизни, популяризации научных знаний для населения, что явилось стимулом для государства для активного привлечения знаменитых ученых в данный процесс.

В первой половине XX века было начато много специальных научно-популярных журналов, печатаются статьи ученых. Так, выдающийся ученый-эпидемиолог, инфекционист и общественный деятель Д. К. Заболотный 1921 г. опубликовал работу «Известия к крестьянам о науке и народное здоровье», в которой в доступной форме осветил значение здорового образа жизни для сохранения здоровья человека. Начала активную деятельность союз Красного Креста УССР, издавшей шесть номеров своего журнала в довоенный период. В этих изданиях на популярном уровне публиковались интересные научные наработки отечественных ученых по проблеме формирования здорового образа жизни относительно специфики профессиональной деятельности человека.

В начале 30-х гг. XX в. был создан Всероссийский институт социалистической здравоохранения (ВИСОЗ), основная задача которого

состояла в осуществлении комплексных социально-гигиенических исследований и внедрения их в практику оздоровления людей. Следует отметить, что именно в осуществлении комплекса мер первичной профилактики и просвещения в 20-30-е гг. прошлого века в России виделся путь к решению проблемы формирования здорового образа жизни. В этот период в России появляется ряд новых периодических изданий, освещающих различные аспекты формирования здорового образа жизни. Эти издания сыграли важную роль в улучшении санитарной культуры населения, утверждении гигиенических принципов профилактики таких инфекционных болезней, как туберкулез, чума, холера, оспа, тиф и т.д., способствовали росту интереса людей к спорту и норм рационального питания.

Во второй половине 30-х гг. XX в. начала активно проявляться тенденция к централизации, которая привела к сосредоточению приоритетных научных центров в Москве и закрытия многих исследовательских центров в столицах республик, в том числе и в России Всероссийского института здравоохранения и антиалкогольный союз. Как следствие, отсутствие в России на протяжении практически пяти десятилетий единого координационного центра, который бы последовательно проводил идею сохранения и укрепления социального и индивидуального здоровья путем первичной профилактики привело к тому, что длительное время проблема формирования здорового образа жизни не была объектом целенаправленных научно-прикладных исследований. И только в 50-е гг. XX века решения проблем формирования здорового образа жизни в массовом медицинской практике традиционно осуществлялось в рамках профилактической подхода, в основе которого лежала оборонная стратегия сохранения и укрепления здоровья. Низкая эффективность мероприятий по формированию здорового образа жизни с позиций профилактики побудило ученых к поиску новых подходов в решении этой проблемы. Таким образом, вторая половина XX в. отметилась поиском новых подходов к сохранению и укреплению здоровья людей, который сопровождался пересмотром устоявшихся стереотипов по профилактике

болезней как единственно возможного выхода из положения. Прогрессивные ученые-медики конце 60-х гг. XX в. предприняли попытку сформулировать положения о механизмах здоровья и способы воздействия на них.

В конце 70-х – начале 80-х гг. XX в. концептуальные основы формирования здорового образа жизни разрабатывались отечественными учеными в сопоставлении с исследованиями зарубежных теоретиков и практиков. Если еще в начале 80-х гг. прошлого века в научной литературе понятие «здоровый образ жизни» определялось как «типичные и существенные для этой общественно-экономической формации формы жизнедеятельности человека, укрепляют адаптивные возможности организма человека, способствуют полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия», то, впоследствии, во взглядах на проблему появлялось вполне очевидное политическую окраску.

В российской валеологической науке для объяснения этого понятия часто пользуются так называемой формулой здоровья (формула ФЗЗСВП): ЗОЖ – это все действия человека, которые непосредственно направлены или косвенно касаются формирования, сохранения, укрепления, потребления, восстановления и передачи здоровья¹.

Образ жизни является основным фактором, определяющим качество здоровья населения, об этом говорят исследования последних 30-ти лет, проводимые в различных странах мира. Далее следуют экологическая среда и наследственная обусловленность. Вклад системы здравоохранения в укрепление здоровья человека составляет не более 15%².

Популяризация стандартов здорового образа жизни является приоритетным фактором в социальной и экономической политике России. Для укрепления духовного и физического здоровья населения необходимо развивать моду на физическую культуру и спорт.

¹Брехман И. И. Большая медицинская энциклопедия. М., 1982. С. 43.

²Газиева И. С., Намазов А. К. Развитие массового спорта, физического воспитания и здорового образа жизни в России // Здоровье – основа человеческого потенциала. 2014. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-massovogo-sporta-fizicheskogo-vospitaniya-i-zdorovogo-obraza-zhizni-v-rossii> (дата обращения: 15.01.2018).

Всероссийский центр изучения общественного мнения представил данные исследования, посвященного теме здорового образа жизни. Более трети россиян (38%) сегодня оценивают свое состояние здоровья как «хорошее», половина (48%) – как удовлетворительное. Негативные оценки своего самочувствия дают 13% опрошенных. В последние несколько лет существенных колебаний по этому вопросу не фиксируется. Традиционно в группе со «слабым» здоровьем преобладают пожилые люди (среди опрошенных от 60 лет и старше о плохом самочувствии говорят 26% – против 5% среди 18-34-летних), а также женщины (17% против 8% среди мужчин).

С каждым годом все больше россиян занимаются спортом, за три года показатель вырос с 61% в 2015 г. до 79% в 2018 г. (в том числе тех, кто делает упражнения регулярно, – с 16% до 25%). Доля физически активных граждан заметно выше среди 18-24-летних (92%), в сравнении с людьми пенсионного возраста (66%).

В 2018 г. максимума за все периоды измерений (60%) достигла доля граждан, следящих за своим питанием: 7% соблюдают диету, рекомендованную врачом, 12% – выбранную самостоятельно, 41% – в целом стараются есть здоровую пищу. Вдвое стало меньше тех, кто сетует на отсутствие возможности следить за своим рационом ввиду нехватки денежных средств: с 28% до 14%. Каждый пятый (22%) говорит, что употребляет в пищу любые продукты, поскольку чувствует себя совершенно здоровым¹.

В настоящее время систематически занимающиеся физической культурой и спортом граждане составляют 22,5% от общего населения страны. Среди мужского населения постоянно занимаются более 20 миллионов человек (30,6% от общей численности мужчин), среди женского – около 12 миллионов человек (15,6% от общей численности женщин).

¹ВЦИОМ. Выпуск №3611 от 21 марта 2018г. «Здоровый образ жизни: мониторинг». URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9001> (дата обращения: 15.01.2018).

Дети и молодежь в возрасте до 30 лет являются наиболее активными группами населения; сегодня более половины (52,7%) учащихся и студентов систематически занимаются физической культурой и спортом. Подобная активность объясняется тем, что предмет «Физическая культура» является обязательным.

Замечено дальнейшее снижение мотивации граждан к занятиям спортом: до 90% людей в возрасте от 30 до 59 лет не участвуют в физкультурно-спортивной жизни. По итогам опроса ФОМ, 64,1% россиян озабочены состоянием здоровья. 14,4% занимаются спортом, 14% регулярно делают утреннюю зарядку, 8,5% занимаются оздоровительными практиками (фитнес, бассейн, аэробика), 5,4% занимаются закаливанием.

Таким образом, в нашем обществе существует социальный заказ на создание условий для ведения здорового образа жизни.

Достаточно динамично среди отраслей мировой экономики развиваются такие прибыльные отрасли как физическая культура и спорт. В спортивной индустрии реально и эффективно идет продвижение различных услуг и товаров. Основополагающие задачи государства, такие как повышение качества жизни населения, стимулирование деловой и потребительской активности, производительности труда и внедрение новых форм производства решаются под влиянием физической культуры и спорта. Доля самостоятельно занимающихся людей составляет 8,5% от общего числа постоянно занимающихся физической культурой и спортом россиян. Для повышения этого показателя необходимо в первую очередь обеспечить шаговую доступность объектов спортивной инфраструктуры.

Согласно данным Минспорта, лидерами по доле населения, занимающегося физкультурой и спортом, являются Краснодарский край и Республика Тыва, где показатель составляет 47,9%, Дагестан (45,1%), Белгородская область и Ямало-Ненецкий автономный округ (43,5%), а также Татарстан (43,4%).

Также, ВЦИОМ был проведен опрос о том, как россияне оценивают положение дел в сфере физической культуры и спорта¹.

В современном мире в первую очередь следует решить вопросы стимулирования активности общественных организаций в форме спортивных клубов по месту жительства и работы граждан. Для самостоятельных занятий физкультурой и спортом следует обеспечить комфортные условия населению.

Стимулирующим фактором для развития спортивной индустрии выступает ежегодно увеличивающийся спрос на физкультурно-оздоровительные услуги. Приоритетным направлением государственной политики в сфере развития физической культуры и массового спорта является обеспечение возможностей для граждан систематически заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

За последние пять лет оценка положения дел в сфере развития физической культуры и спорта существенно улучшилась: доля россиян, позитивно оценивающих ситуацию, выросла с 59% до 78%. Жители сёл чаще остальных замечают позитивные изменения в развитии массового спорта (82%). И одновременно меньше стало тех, кто считает, что положение дел в данной сфере негативное (с 30% до 16%).

Россияне отмечают, что за последние пять лет недалеко от их дома стало больше спортивных сооружений. На сегодняшний день по 47% опрошенных говорят о наличии стадионов (34% в 2013 г.) и спортивных клубов (27% в 2013 г.) в 10-15 минутах ходьбы от дома. Во дворах у 43% участников опроса есть спортивная площадка. У каждого третьего респондента недалеко от дома находится бассейн (33%) и хоккейная коробка (32%).

Несмотря на рост числа спортивных сооружений, половина наших сограждан (51%) предпочитают заниматься спортом самостоятельно дома. Среди людей старшего поколения (60 лет+) эта доля достигает 66%. Между тем, 46% респондентов посещают стадион и спортивные площадки,

¹ВЦИОМ. Выпуск №3759 от 10 сентября 2018г. «Развитие массового спорта: оценка россиян». URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9301> (дата обращения: 15.01.2018).

тренажерный зал и бассейн, при этом занимаются самостоятельно. Почти четверть опрошенных (22%) занимаются спортом под руководством тренера: в том числе 12% в фитнес-клубе, еще 10% в спортивной секции или бассейне.

Доля россиян, занимающихся спортом с той или иной периодичностью выросла с 38% в 2006 г. до 60% в 2018 г.: в том числе 17% респондентов тренируются ежедневно, 22% – несколько раз в неделю, 10% – раз в неделю, 5% – несколько раз в месяц, 6% – несколько раз в год. Наиболее активно занимаются спортом (ежедневно/почти ежедневно) 18-24-летние респонденты (23%), люди старшего поколения (60 лет+) не уступают молодым в интенсивности тренировок (21%). Мужчины несколько чаще сообщают о регулярных занятиях спортом, нежели женщины (20% против 15% соответственно)¹.

Что касается вопросов структуры и границ городского сообщества города Белгород, то белгородцы ставят на первое место спортсменов, среди остальных людей, прославляющих город. В Белгороде герои «большого спорта» представлены выдающимися спортсменами (Ф. В. Емельяненко, С. Ю. Тетюхин, С. В. Хоркина и др.) и тренерами (Б. В. Пилкин, Г. Я. Шипулин), и достаточно многочисленными спортсменами и тренерами, отмеченными наградами и известными в российском, региональном, и городском масштабах². То, что в Белгороде выделяют, как прославляющих город, группу «спортсмены» – это дает нам основание для рассмотрения спорта в самопрезентации белгородского городского сообщества.

1.3. Анализ статистических показателей исследования отношения городского сообщества к спорту и здоровому образу жизни

Кардинальные отличия по основным показателям здорового образа жизни в худшую сторону имеет Россия не только от развитых стран, но также и от многих развивающихся стран.

¹ВЦИОМ. Выпуск №3746 от 28 августа 2018 г. «Спортивная Россия: быстрее, выше, сильнее!». URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9272> (дата обращения: 15.01.2018).

²Гущина В. В., Истомина А. Г., Лебедев С. Д., Локальная М. О., Потеряхина М. О. Идентичность жителей города Белгород (по материалам количественного исследования) // Научный результат. Социология и управление. 2017. Т. 3, № 2.

В России в рамках Приоритетного национального проекта «Здоровье» на поддержание здравоохранения выделялись значительные финансовые средства за последние годы. Не смотря на это, здоровье человека зависит не только, и не столько от развития медицинской помощи, сколько от множества других факторов. По мнению экспертов ВОЗ, вклад наследственности и медицинской помощи оценивается и составляет не более чем 30%, тогда как 50% – это здоровый образ жизни (далее – ЗОЖ), под которым понимают набор индивидуальных практик, норм и личных поведенческих установок, ведущий к улучшению или ухудшению здоровья (рисков для здоровья). К ним как минимум относят потребления алкоголя, курение, питание, физическую активность¹. В последнее десятилетие самооценки состояния здоровья среди россиян заметно улучшились. Спортивный образ жизни и забота о правильном питании приобретают все большую популярность.

Значительная часть населения России отдает предпочтение спорту и отказу от вредных привычек. «Число россиян, регулярно занимающихся физкультурой и спортом, за два года выросло на 40%, а потребление алкоголя на душу населения за пять лет снизилось почти на треть». Данные были опубликованы правительством РФ в рамках отчётности о ходе работы по формированию здорового образа жизни граждан, включая популяризацию культуры правильного питания, спортивно-оздоровительные программы, профилактику алкоголизма и наркомании, а также противодействие потреблению табака².

Это свидетельствует о том, что пропаганда здорового образа жизни ведется с положительным успехом.

¹Доклад Общественной палаты РФ «Табачная эпидемия в России: причины, последствия, пути преодоления». URL: <https://www.oprf.ru/documents/498/1850/newsitem/18279> (дата обращения: 15.01.2018).

²Минспорттуризм России. Изучение эффективности пропаганды физической культуры и спорта средствами массовой информации. URL: <https://www.minsport.gov.ru/press-centre/speeches/28895/> (дата обращения: 15.01.2018).

Используются такие смыслы «В здоровом теле – здоровый дух», «Здоровая нация лучшее, чем больная». Каждый из нас считает и даже не понаслышке знает, что именно алкоголизм, курение, наркомания, пассивный образ жизни приводят к апатии, отсутствию желания жить и продолжать свой род¹.

А когда эти показатели приходят к снижению, это заметно говорит о том, что уровень жизни растет и улучшается.

По заказу РИА Новости эксперты агентства РИА Рейтинг подготовили рейтинг регионов по приверженности населения здоровому образу жизни. В основе рейтинга – восемь показателей, характеризующих потребление алкоголя и табачных изделий, распространенность наркомании, занятия спортом и условия труда. Он рассчитывался по данным Росстата, Генеральной прокуратуры, Министерства спорта². Больше всего приверженцев здорового образа жизни в России по-прежнему проживает в регионах Северного Кавказа и юга России, меньше всех поддерживает ЗОЖ население Восточной Сибири и Дальнего Востока.

Здоровый образ жизни, как отмечают авторы исследования, приобретает все большую популярность среди населения России. Занятия спортом и отказ от вредных привычек становятся нормой жизни большего количества людей, все шире охватывая российские регионы. При этом, согласно результатам рейтинга, регионы России существенно отличаются в следовании принципам ЗОЖ, а диапазон итоговых значений рейтинга в сравнении с результатами прошлого года стал шире.

В лидирующей группе ожидаемо оказались представители Северного Кавказа и Краснодарский край, но в позициях произошла небольшая рокировка. По результатам последнего исследования, лидером стала Республика Дагестан, сместившая на второе место Чеченскую Республику.

¹Галкин В. В. Реклама и пропаганда физической культуры и спорта: вопросы теории и практики. М., 2011. С. 35.

²Выпуск РИА Новости от 10 октября 2018г. «Названы самые здоровые регионы России». URL: <https://ria.ru/society/20181001/1529669664.html> (дата обращения: 15.01.2018).

Кабардино-Балкария сохранила за собой третью строчку. Краснодарскому краю удалось улучшить свои позиции и подняться на четвертое место. Замкнула первую пятерку Ингушетия, поднимаясь с седьмого места.

Последние места в рейтинге занимают Еврейская автономная область, Камчатский край, Магаданская область, Забайкальский край и Амурская область. По сравнению с прошлым годом состав отстающих регионов изменился незначительно. Хакасии, которая в предыдущем рейтинге находилась в аутсайдерской пятерке, удалось улучшить свои позиции и подняться на несколько строчек вверх.

Регионы из замыкающей рейтинг группы почти по всем показателям находятся «в хвосте», но эксперты отмечают, что позитивные изменения там присутствуют. Однако они либо нивелируются снижением других показателей, либо более существенным ростом в других регионах.

Вторым ключевым показателем приобщения к здоровому образу жизни является отказ от вредных привычек. По данным Минздрава, по итогам 2017 года доля взрослых потребителей табака сократилась до 29%. Положительная тенденция сохраняется уже несколько лет и во многом объясняется принятием антитабачного законодательства в 2013 году, когда доля взрослых курильщиков составляла 37,1%. Тенденция снижения доли курящего населения находит отражение в сокращении расходов на табачные изделия. По итогам 2017 года расходы на табак снизились в 43 российских регионах. По разным данным, от 60 до 65% среди российских мужчин и от 17 до 25% женщин курят. Две трети 13-16-летних российских подростков имеют опыт курения и 35% курят регулярно¹.

Но самой большой проблемой российского общества, несмотря на принимаемые государством меры, остаются алкоголизм и наркомания,

¹Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака. URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/24/materialy-po-deyatelnosti-departamenta/globalnyy-opros-vzroslogo-naseleniya-o-potreblenii-tabaka-kratkiy-obzor-2016> (дата обращения: 15.01.2018).

которые по-прежнему негативно влияют на здоровье и социальную среду всего населения России.

Потребление алкоголя в России, по официальным статистическим данным, составляет около 10 литров на взрослого человека в год в пересчете на чистый спирт, при этом по различным оценкам еще около 5 литров – незарегистрированное потребление. Это почти в два раза превышает уровень, признанный экспертами ВОЗ относительно безопасным (8 литров). В современной России злоупотребление алкоголем приводит к преждевременной смерти около полумиллиона человек, а курение от 330 до 400 тыс. человек ежегодно. По данным Российского мониторинга экономического положения и здоровья семьи (РМЭЗ), около половины взрослого населения страны имеет избыточный вес, что в подавляющем большинстве случаев является показателем неправильного питания и недостаточной физической активности¹.

По данным Росстата, возросло количество лиц в возрасте 15 лет и старше, не употребляющих алкогольные напитки (в 2011 году – 38,2%, в 2014 году – 41,6%), эта тенденция, которую долго не удавалось переломить. Уровень потребления табака тоже снизился с 33,7% до 28,3%, благодаря принятию правительством РФ антитабачной программы в 2013 году. Выросло и количество людей, регулярно занимающихся спортом, с 20,6% населения в 2012 году, до 29,3% в 2014 году, чему, безусловно, поспособствовала успешно проведенная олимпиада в Сочи и усилившаяся пропаганда спорта и здорового образа жизни в целом².

Самый популярный вид спорта среди россиян – легкая атлетика, в том числе бег и спортивная ходьба (37%). Причем по сравнению с 2013 годом,

¹Доклад Общественной палаты «Злоупотребление алкоголем в Российской Федерации: социально-экономические последствия и меры противодействия». URL: <https://www.oprf.ru/ru/about/structure/structurenews/newssitem/15345> (дата обращения: 15.01.2018).

²Доклад ВОЗ «Сдерживание эпидемии. Правительства и экономическая подоплека борьбы против табака». URL: <https://www.who.int/ru/news-room/detail/19-07-2017-who-report-finds-dramatic-increase-in-life-saving-tobacco-control-policies-in-last-decade> (дата обращения: 15.01.2018).

популярность беговых тренировок возросла с 15% до 37%. Чаще остальных на беговую дорожку выходят молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет (59%). Напротив, менее распространенным видом спорта стал фитнес: снижение с 43% в 2013 г. до 22% в 2018 г. Заниматься комплексной физкультурой чаще предпочитают женщины, нежели мужчины (32% против 13% соответственно). Реже востребованы занятия плаванием (18%) и тяжелой атлетикой (17%), лечебной физкультурой (14%). В числе самых непопулярных видов спорта у россиян оказались боевые искусства, занятия в домашних условиях, катание на коньках и лыжах (по 3%), хоккей (2%) и шахматы (1%).

Главным препятствием на пути к занятиям спортом, россияне называют отсутствие времени (41%). Многие также сетуют на плохое состояние здоровья (31%), а каждый пятый (19%) признается, что занятия спортом ему не нужны. Среди прочих барьеров - нехватка денег (16% против 6% в 2013 г.) и силы воли (15% против 22% в 2013 г.).

В целом, отмечают исследователи, со стороны населения наблюдается растущий интерес к занятиям спортом, повышается внимание к своему здоровью и меняется отношение к вредным привычкам. Движение, которое началось в больших городах, по мнению экспертов, должно прийти во все уголки страны, но для этого нужны реальные действия властей всех уровней по информированию населения и распространению принципов и основ здорового образа жизни, созданию условий для занятий спортом и проведения здорового досуга¹.

Итак, подводя итоги данной главы, можно сделать следующие выводы:

1. Проблеме отношения к здоровью социологи уделяют значительное внимание. Понятие «здоровье» характеризуется сложностью, многозначностью, так как в нем отражаются фундаментальные аспекты бытия человека в мире. Общественное здоровье как понятие более высокого, социологического уровня обуславливает состояние здоровья населения и его

¹Выпуск РИА Новости от 10 октября 2018г. «Названы самые здоровые регионы России». URL: <https://ria.ru/society/20181001/1529669664.html> (дата обращения: 15.01.2018).

показатели. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в России среди населения испытывает сегодня большие трудности. Для повышения интереса к здоровому образу жизни и спорту среди населения необходимо дальнейшее изучение данных аспектов.

2. Разработка теоретических и практических аспектов проблемы формирования здорового образа жизни стало привлекать особое внимание исследователей в первой половине XX века. Вопросы формирования здорового образа жизни стали рассматриваться с точки зрения их государственной значимости. Низкая эффективность мероприятий по формированию здорового образа жизни с позиций профилактики побудило ученых к поиску новых подходов в решении этой проблемы. Образ жизни людей, принадлежавших к различным экономическим мирам, их жизненные ценности, отношение к здоровью стали предметом острых дискуссий не только в политике, но и в сфере здравоохранения. В конце 70-х – начале 80-х гг. XX в. концептуальные основы формирования здорового образа жизни разрабатывались отечественными учеными в сопоставлении с исследованиями зарубежных теоретиков и практиков.

3. Результаты многочисленных исследований показывают, что Россия по основным показателям здорового образа жизни, таким как ограничение употребления алкоголя, отказ от курения, соблюдение режима питания и занятия физической активностью радикально отличается в худшую сторону не только от развитых, но и от многих развивающихся стран. Однако, в последние годы в России на поддержку здравоохранения выделялись значительные финансовые средства, в том числе в рамках приоритетного национального проекта «Здоровье». В целом, отмечают исследователи, со стороны населения наблюдается растущий интерес к занятиям спортом, повышается внимание к своему здоровью и меняется отношение к вредным привычкам.

ГЛАВА II. ПРОГРАММНО-ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ИССЛЕДОВАНИЯ «СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В САМОПРЕЗЕНТАЦИИ БЕЛГОРОДСКОГО ГОРОДСКОГО СООБЩЕСТВА»

2.1. Методологические основы исследования «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества»

Описание проблемной ситуации. Здоровье – социальная категория, феномен гармоничного отношения личности с социальной средой, отношения к себе и своему месту в социальной структуре общества. Из комплексного феномена «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Сфера физической культуры и спорта выполняет в обществе множество функций и охватывает все возрастные группы населения. Полифункциональный характер сферы проявляется в том, что физическая культура и спорт – это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психо-эмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т. д.

Проблемы сохранения и развития здоровья человека, формирования здорового образа жизни у населения обострились процессами, происходящими в современном российском обществе. Современному человеку приходится жить в непростых условиях, таких как: неудовлетворительное состояние окружающей среды, повышение требований к уровню профессиональной деятельности, жизнь в условиях психологического стресса, малоподвижный образ жизни приводит к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек,

изменение направления социально-экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности и другое.

Организации культурного отдыха для населения уделяется мало внимания, особенно культурного отдыха молодежи. Из-за недостаточно развитой сферы культурного отдыха, население становится заложником необдуманного времяпрепровождения, проводит время у телевизора и компьютера, злоупотребляет вредными привычками, либо же занимается ничегонеделанием. В следствии этого, свободное время для отдыха и снятия профессионального утомления, подготовки к смене деятельности человек использует не по назначению и с малой эффективностью, либо же напротив с отрицательным результатом.

На данном этапе развития нашей страны по-прежнему не существует «моды» на здоровье. Средства массовой информации уделяет недостаточно внимания занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни.

Также существует противоречие между ведущей ценностью здоровья и отсутствием мотивированной потребности его сохранения и развития среди населения, что свидетельствует о необходимости дальнейших научных исследований здорового образа жизни. Всё вышесказанное определяет актуальность данного исследования.

Проблема социологического исследования заключается в противоречии между высокой актуальностью изучения отношения населения города Белгорода к спорту и здоровому образу жизни и дефицитом эмпирических данных о значимости соответствующих явлений в самопрезентации белгородского городского сообщества.

Объектом социологического исследования выступают жители города Белгород.

Предметом социологического исследования является отношение жителей города Белгорода к спорту и здоровому образу жизни как составляющая городского самосознания.

Цель социологического исследования – изучить отношение к спорту и здоровому образу жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- 1) выявить позицию здоровья в структуре ценностей населения города Белгород;
- 2) изучить отношение типичных представителей белгородского городского сообщества к здоровому образу жизни;
- 3) проанализировать отношение в белгородском городском сообществе к спорту и здоровому образу жизни как имиджевой составляющей города и региона.

Теоретическая интерпретация основных понятий

Здоровье – нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству; здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Ценность – социально обусловленное значение материальных и духовных явлений, определяющих жизненные смыслы человека и общества в целом.

Ценностное сознание – это определенный горизонт сознания, благодаря которому человек утверждает свои ценностные отношения с миром, и становится субъектом постижения ценностных свойств бытия.

Самопрезентация – это процесс представления человеком собственного образа в социальном мире, характеризующийся намеренностью на создание у окружающих определенного впечатления о себе.

Сообщества – это самоорганизующиеся, самобытные, самовоспроизводящиеся, независимые объединения мотивированных людей.

Городское сообщество – это самоорганизованное неформальное объединение людей.

Отношение к здоровью – это система индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности, способствующими или, напротив, угрожающими здоровью людей, а также определенная оценка индивидом своего физического и психического состояния.

Гипотезы социологического исследования:

1. В ценностном сознании жителей города Белгорода сформировано отношение к здоровью как к главной ценности, от которой зависит полноценная жизнь человека;

2. Большинство населения г. Белгород не придерживаются принципов здорового образа жизни;

3. Главные причины, мешающие вести здоровый образ жизни в самосознании жителей Белгорода, представлены объективным (отсутствие свободного времени, финансов) и субъективным кластерами (собственная лень, неорганизованность).

4. Отожествление себя со здоровым образом жизни и спортом является важной частью самопрезентации представителей белгородского городского сообщества в индивидуальном и общественном контексте.

Операциональная интерпретация основных понятий

Качественный показатель	Понятие-индикатор	Вопрос-индикатор
Здоровье	Здоровье в системе ценностей	<ul style="list-style-type: none"> – Выберите из списка те ценности, которые считаете наиболее важными для себя – Насколько, по Вашему мнению, успех в жизни человека зависит от его образа жизни?
	Состояние здоровья	<ul style="list-style-type: none"> – Как Вы считаете, какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на состояние здоровья человека? – Какое из указанных утверждений в наибольшей степени отражает Ваше мнение? – Как Вы считаете, какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на состояние здоровья человека? – Как бы Вы оценили состояние Вашего здоровья?
Здоровый образ жизни	Понятие здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> – Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни» (возможно несколько вариантов ответа) – Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания? – Что Вы уже делаете для оздоровления своего образа жизни? (можно выбрать любое количество ответов) – Что Вы планируете в будущем делать для оздоровления своего образа жизни? (можно выбрать любое количество ответов) – Что заставляет Вас заниматься своим здоровьем? – Что Вам мешает вести более здоровый образ жизни (не более 3-х вариантов)?

Качественный показатель	Понятие-индикатор	Вопрос-индикатор
	Вредные привычки	<ul style="list-style-type: none"> – Курите ли вы или курили раньше? – Как часто вы употребляете алкоголь? – Придерживаетесь ли Вы правильного питания? – Как часто вы употребляете фастфуд? – Какое количество денег вы тратите на приобретение витаминов, полезных продуктов питания (фрукты, овощи и т.д.)?
Здоровый образ жизни	Понятие здоровый образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> – Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни» (возможно несколько вариантов ответа) – Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания? – Что Вы уже делаете для оздоровления своего образа жизни? (можно выбрать любое количество ответов) – Что Вы планируете в будущем делать для оздоровления своего образа жизни? (можно выбрать любое количество ответов) – Что заставляет Вас заниматься своим здоровьем? – Что Вам мешает вести более здоровый образ жизни (не более 3-х вариантов)?
	Вредные привычки	<ul style="list-style-type: none"> – Курите ли вы или курили раньше? – Как часто вы употребляете алкоголь? – Придерживаетесь ли Вы правильного питания? – Как часто вы употребляете фастфуд? – Какое количество денег вы тратите на приобретение витаминов, полезных продуктов питания (фрукты, овощи и т.д.)?

Качественный показатель	Понятие-индикатор	Вопрос-индикатор
Спорт	Активный образ жизни	<ul style="list-style-type: none"> – Что Вы делаете для того, чтобы вести активный образ жизни? – Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта, посещаете спортивную секцию? – Делаете ли ежедневно зарядку\разминку? – Как Вы оцените свою физическую подготовку от 1 до 10? – Когда в последний раз вы были в спортивном зале? – Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.? – Часто ли Вы используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)? – Какое количество денег вы тратите на активный отдых и занятия физическими нагрузками?
Самопрезентация	Отожествление себя со здоровым образом жизни и спортом	<ul style="list-style-type: none"> – Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни? – По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни? – Как Вы предпочитаете проводить свободное время? (не более 3-х вариантов)
Социально-демографический блок	Пол; Возраст; Семейное положение; Сфера деятельности	<ul style="list-style-type: none"> – Укажите Ваш пол – Укажите Ваш возраст – Укажите Ваше семейное положение – Укажите Вашу сферу деятельности

2.2. Методические основы исследования «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества» и создание инструментального комплекса

Определение выборочной совокупности исследования. Для решения задач исследования было применено три метода сбора данных: массовый опрос, фокус-группа и экспертное интервью.

При проведении массового опроса в нашем исследовании применялась квотная выборка. Квотными признаками выступают пол и возраст. В качестве респондентов были отобраны жители города Белгорода.

Генеральная совокупность составляет 392058 человек (население г. Белгорода). Объем выборочной совокупности составляет 600 человек. Ошибка выборки составляет 4¹.

Численность населения взята на сайте Территориального органа Федеральной службы государственной статистики по Белгородской области¹. На первом этапе необходимо рассчитать количество респондентов в городе по квотному признаку – пол, которое необходимо опросить.

Например, мы знаем, что в Белгороде проживает 392058 человек. Рассчитаем долю, которую составляют женщины, проживающие в городе Белгород. $392058 \times 100\% \div 211319 = 53,9\%$.

Далее формируем выборочную совокупность: рассчитываем количество женщин г. Белгорода, которых необходимо опросить в ходе исследования. Таким образом, получены следующие результаты: $600 \times 53,9\% \div 100\% = 323$ женщины. Полученные данные занесем в таблицу 2. Аналогичным способом рассчитаем необходимое количество мужчин: $392058 \times 100\% \div 180739 = 46,1\%$. Формируем выборочную совокупность: $600 \times 46,1\% \div 100\% = 277$ мужчин (см. Таблицу 2).

¹ Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Белгородской области. URL: http://belg.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/belg/ru/statistics/population/ (дата обращения: 28.01.2019).

Распределение генеральной и выборочной совокупности по полу

	Генеральная совокупность		Выборочная совокупность	
	Человек	%	Человек	%
Женщины	211319	53,9	323	53,9
Мужчины	180739	46,1	277	46,1
Итого	392058	100	600	100

Теперь рассчитаем тем же способом количество респондентов по квотному признаку – возраст¹. Данные представлены в таблице 3.

Таблица 3

Распределение генеральной и выборочной совокупности по возрасту

	Генеральная совокупность				Выборочная совокупность			
	Муж, чел	Муж, %	Жен, чел	Жен, %	Муж, чел	Муж, %	Жен, чел	Жен, %
15-19	7591	5,6	8875	5,6	15	5,6	18	5,6
20-29	23134	17	27049	17	47	17	55	17
30-39	31087	22,8	36347	22,8	64	22,8	74	22,8
40-49	24581	18,1	28739	18,1	50	18,1	59	18,1
50-59	26207	19,3	30641	19,3	53	19,3	62	19,3
60+	23496	17,2	27472	17,2	48	17,2	55	17,2
Итого	136096	100	159123	100	277	100	323	100

Далее рассмотрим такой метод проведения исследования, как фокус-группа. Было проведено 2 фокус-группы.

Участники фокус-групп были выбраны в соответствии со следующими условиями:

1. Участники принадлежали к одному социальному слою и чувствовали себя комфортно в беседе друг с другом.
2. Фокус-группы состояли из 8 человек, проживающих на территории города Белгорода, разного пола и возраста.

¹ Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Белгородской области. URL: http://belg.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/belg/ru/statistics/population/ (дата обращения: 28.01.2019).

3. Участники фокус-групп не были ранее знакомы с процедурой проведения данного метода, не были знакомы между собой и с модератором, не являлись профессионалами в вопросах, касающихся спорта и здорового образа жизни.

Для участия в экспертном интервью были выбраны 3 человека, которые являются экспертами в области спорта и популяризации здорового образа жизни.

Обоснование методов сбора эмпирических данных.

Методы сбора информации.

1. Массовый опрос населения – метод социологического исследования, заключающийся в сборе и получении первичных эмпирических сведений об определённых мнениях, знаниях и социальных фактах, составляющих предмет исследования, путём устного или письменного взаимодействия исследователя (интервьюера) и заданной совокупности опрашиваемых (интервьюируемые, респонденты). В нашем исследовании этот метод играет основную роль и особенно актуален, так как необходимо проанализировать отношение к спорту и здоровому образу жизни жителей Белгорода. При проведении исследования применяется раздаточный материал в виде анкет.

2. Метод фокус-группы (или, как его еще называют, групповое фокусированное интервью) представляет собой групповую дискуссию, в ходе которой выясняется отношение участников к тому или иному виду деятельности или продукту этой деятельности. Фокус-группа является качественным, т.е. достаточно гибким методом сбора социологической информации, позволяет прийти к достоверным выводам и не требует серьезных временных затрат в применении. Метод фокус-группы может применяться как самостоятельно, так и в сочетании с другими методами. В исследовании участниками фокус-группы выступают жители города Белгорода разного пола и возраста. Данный метод является второстепенным в исследовании и дополняет опрос населения. Метод фокус-группы позволяет

подробнее рассмотреть все факторы, определяющие отношение городского сообщества к спорту и здоровому образу жизни.

3. Экспертное интервью – это неструктурированное, прямое и личное интервью, которое в общем виде представляет собой неформальную, свободную по форме беседу. В ходе этой беседы интервьюер выясняет мнения, убеждения, осведомленность эксперта (респондента) по той или иной проблеме. Респондент вправе самостоятельно выбирать последовательность вопросов и глубину ответов на них. Беседа фиксировалась с помощью звукозаписывающего устройства (диктофона). В исследовании данный метод является дополняющим массовый опрос и фокус-группы. Преимуществами данного метода является компетентность и опыт экспертов в области спорта и здорового образа жизни.

Методы обработки информации.

1. Подготовка данных для обработки:
 - выявление и отбор бракованных анкет;
 - создание макета для ввода данных в программе Vortex10;
 - кодирование данных для машинной обработки;
 - подготовка к расшифровке информации, полученной в ходе глубинного интервью, фокус-групп.
2. Обработка данных:
 - ввод данных в компьютер посредством программы Vortex 10;
 - перенос информации, полученной в ходе экспертного интервью, с аудионосителя в электронный вид;
 - создание таблиц и графиков для последующего анализа данных.
3. Анализ данных:
 - описание полученных данных;
 - интерпретация результатов;
 - разработка рекомендаций.

Организационный план исследования

№	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Примечание
1.	Разработка программы исследования	до 15.02.19	
2.	Разработка инструментария	1.02.19-15.02.19	Анкета для массового опроса, гайды для проведения контент-анализа и экспертного интервью
3.	Пилотаж и коррективная инструментария	15.02.19-20.02.19	Пилотаж предполагается проводить среди 301 респондентов, отличающихся друг от друга по социально-демографическим признакам
4.	Поиск участников для фокус-группы	28.02.19-10.03.19	
5.	Проведение первой фокус-группы	12.03.19	
6.	Создание анкеты в интернете	28.02.19	С помощью интернет-опросника GoogleForms
7.	Проведение опроса населения методом анкетирования	28.02.19-01.05.19	
8.	Проведение второй фокус-группы	01.04.19	
9.	Поиск участников для экспертного интервью	01.03.19-01.04.19	
10.	Проведение экспертного интервью.	01.04.19-01.05.19	
11.	Ввод данных в компьютер	01.05.19-15.05.19	
12.	Обработка данных	15.05.19-20.05.19	С помощью программы Vortex10
13.	Подготовка аналитического отчета по итогам исследования с выводами	20.05.19-08.06.19	

2.3. Апробация инструментария и менеджмент исследования

Апробация инструментария. Перед проведением массового опроса студенческой молодежи нами было проведено пилотажное исследование для усовершенствования инструментария. В пилотажном исследовании приняли участие 30 человек, различающихся друг от друга по таким социально-демографическим характеристикам, как пол, возраст и семейное положение.

Группа респондентов была приглашена в отдельную аудиторию, где предварительно на столах были разложены анкеты. Респонденты были осведомлены о ситуации пилотажа, ознакомились с целями и задачами проведения пилотажного исследования, получили подробную инструкцию по технике заполнения анкеты. После того, как участники пилотажного исследования ответили на вопросы анкеты, респондентам было предложено высказать замечания по содержанию и формулировке вопросов, уточнить неясности по оформлению вопросов, детализировать те вопросы, которые вызвали наибольшее затруднение при ответе. Время заполнения анкет составило 35 минут; обсуждение составило около 25 минут.

Таким образом, были выявлены следующие неточности, погрешности в содержании и оформлении анкеты, хронометража опроса.

1. Практически во всех вопросах была добавлена возможность респондентам написать свой вариант ответа.

2. Вопрос «Придерживаетесь ли Вы правильного питания?» (№13) был убран из анкеты, т.к. повторяет вопрос «Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?» (№8).

3. Был добавлен вопрос «Имеете ли Вы вредные привычки? Если да, то какие?», а вопросы «Курите ли вы или курили раньше?» и «Как часто вы употребляете алкоголь?» были удалены из анкеты.

4. Вопросы «Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?», «Как часто вы употребляете фастфуд?», «Что Вы делаете для того, чтобы вести активный образ жизни?», «Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта, посещаете спортивную секцию?», «Делаете ли ежедневно зарядку\разминку?» были объединены в вопрос «Что Вы уже делаете для оздоровления своего образа жизни?».

5. Вопросы «Какое количество денег вы тратите на приобретение витаминов, полезных продуктов питания (фрукты, овощи и т.д.)?» и «Какое количество денег вы тратите на активный отдых и занятия физическими

нагрузками?» были заменены на вопросы «Какую часть бюджета вы тратите на ЗОЖ?» и «Сколько своего времени вы тратите на ЗОЖ?».

6. В вопросе «Что Вы планируете в будущем делать для оздоровления своего образа жизни?» было добавлено уточнение промежутка времени, в итоге окончательный вопрос звучит так: «Что Вы планируете в будущем делать для оздоровления своего образа жизни в течение 5-10 лет?»

7. Для уточнения осведомленности белгородцев о фитнес-клубах и фитнес-блогерах были добавлены следующие вопросы: «Пожалуйста, перечислите все известные Вам фитнес-клубы в Белгороде?», «Какие из них Вы посещали?», «Знаете ли Вы каких-нибудь фитнес-блогеров? Читаете кого-нибудь из белгородских фитнес-блогеров?».

Все неточности и неопределенности по форме и содержанию анкеты, выявленные в процессе апробации инструментария, были устранены (протокол пилотажного исследования представлен в Приложении 2).

Менеджмент исследования. Перед началом социологического исследования необходимо обеспечение организационных условий, позволяющих в оптимальные сроки и с рациональными затратами провести результативное социологическое исследование.

Затраты времени. Затраты времени на опрос одного человека – приблизительно 31 минута (1 минута на один вопрос), что было зафиксировано в ходе пилотажного исследования.

Учитывая занятость респондентов (плюс возможные отказы) увеличиваем время еще в 1,2 раза: $31 \times 1,2 = 37$ минут. Поиск респондента увеличивает временной показатель в 1,1 раза: $37 \times 1,1 = 40$ минут.

Таким образом, ориентировочно 40 минуты понадобится на опрос одного человека.

Количество респондентов – 600 человек.

Всего затраты времени на массовый опрос составляют: $600 \times 0,66 = 396$ часов, что приблизительно равно 49 восьмичасовым рабочим дням или 98 четырехчасовым неполным рабочим дням. Опрос планируется провести как с

помощью распечатанных анкет, так и с помощью GoogleForms – сервис для проведения интернет-опросов. Это значительно уменьшает затраты времени на опрос, так как онлайн-опрос позволяет в один и тот же момент времени записывать ответы нескольких респондентов.

Для проведения опроса была составлена анкета, состоящая из 3-х страниц. Затраты составили: $3 \times 2 = 6$ рублей – стоимость одной анкеты. Предполагается использования 300 распечатанных анкет. Итого: $300 \times 6 = 1800$ рублей.

Еще 300 респондентов мы опросим через интернет-опросник, то есть распечатка бумажных анкет не понадобится. Сервис GoogleForms – бесплатный, так что для проведения массового опроса нам не понадобятся денежные средства.

Что касается фокус-групп и интервью, то предполагается провести две фокус-группы и 3 экспертных интервью ориентировочно по 40 минут.

Для проведения фокус-групп был составлен гайд из 2-х страниц. Затраты составили: $2 \times 2 = 4$ рубля.

Аналогичные затраты потребовались и для проведения экспертного интервью (гайд из 2-х страниц; затраты составили 4 рубля).

Риски исследования. В ходе любого социологического исследования необходимо предусмотреть возможные риски. Риски, методы их предотвращения и действия, в случае наступления описаны в таблице 4.

Риски исследования

Риски	Методы предотвращения	Действия, в случае наступления
Неконтролируемые или природные риски (связанные с погодными условиями)	Не зависят от деятельности человека	Перенести работу на другой день
Технические проблемы с диктофоном, компьютерными программами (неполадки с техникой, интернетом; потеря информации)	Проверка на исправность техники до начала работы, создание резервной копии	Воспользоваться резервной копией
Ресурсные риски (опрошены респонденты, которые не отвечают критериям выборки)	Контроль над соблюдением квот	Ремонт выборки
Срыв запланированных сроков	Грамотное планирование и контроль запланированных действий	Смещение сроков

ГЛАВА III. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ «СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В САМОПРЕЗЕНТАЦИИ БЕЛГОРОДСКОГО ГОРОДСКОГО СООБЩЕСТВА»

3.1. Анализ линейного распределения по результатам исследования «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества»

Авторское исследование на тему «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества» проводилось с 1 марта по 20 мая 2019 года тремя методами: массовый опрос, фокус-группа и экспертное интервью.

Перейдем к анализу результатов фокус-групп, полученных в ходе проведения авторского исследования. Фокус-группы по теме «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества» были проведены 24 и 26 апреля 2019 года. Всего было проведено 2 групповых дискуссии. Длительность 1-ой дискуссии составила 57 минуты, 2-ой – 65 минут.

Групповые дискуссии проводились по заранее разработанному сценарию (гайду). Количество участников одной дискуссии составило 8 человек, проживающих на территории города Белгорода, разного пола и возраста. Участники фокус-групп не были ранее знакомы с процедурой проведения данного метода, не были знакомы между собой и с модератором, не являлись профессионалами в вопросах, касающихся спорта и здорового образа жизни. Дискуссии записывались на диктофон. В ходе проведения фокус-групп участники активно были включены в беседу, высказывали свои точки зрения, соблюдали основные правила поведения.

Для начала было необходимо выяснить, как респонденты интерпретируют понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни», для этого был задан вопрос: «Что для вас означает быть здоровым и вести здоровый образ жизни?».

Для большинства участников фокус-группы быть здоровым и вести здоровый образ жизни, значит не иметь вредных привычек, заниматься активными видами спорта, следить за состоянием здоровья, правильно питаться и соблюдать распорядок дня.

«Для меня означает не иметь вредных привычек, не употреблять алкоголь, не курить, заниматься активными видами спорта, вести здоровый образ жизни, отдыхать на природе» (реплика участника А., 23 года, мужчина, дискуссия от 24 апреля).

Мужская часть участников фокус-групп в основном делала акцент на вредные привычки и занятия спортом, женщины же отметили, что помимо всего вышеперечисленного, важное значение имеет также психическое здоровье.

«Для меня здоровый образ жизни – это, прежде всего, здоровое питание и здоровый сон. И еще самое главное, чтобы нервные клетки были спокойны» (реплика участника А., 42 года, женщина, дискуссия от 24 апреля).

«Для меня, здоровый образ жизни – это соблюдать распорядок дня, правильно питаться, не употреблять табачные изделия, в том числе наркотики. И, главное – не нервничать!» (реплика участника К., 35 лет, женщина, дискуссия от 26 апреля).

Наибольшее влияние на состояние здоровья человека, по мнению участников, оказывают образ жизни человека, правильное питание, здоровый сон и то, как он проводит свободное время.

«Ну, мне кажется, это образ жизни человека, как он и чем питается, как он проводит свой досуг, это активный образ жизни, либо пассивный образ жизни, как он отдыхает. Если он ведет здоровый образ жизни, мне кажется, он будет здоров и счастлив» (реплика участника Д., 25 лет, мужчина, дискуссия от 26 апреля).

Для того чтобы выяснить, место здоровья в системе ценностей респондентов, был задан вопрос: «Какое место занимает здоровье в системе Ваших жизненных ценностей?».

Большинство участников фокус-группы склоняются к тому, что здоровье входит в первую тройку в системе ценностей. Но многие также отмечают, что не могут поставить здоровье на первое место, ставя в приоритет такие ценности как карьера, высокий доход, семья.

«Ну, мы все говорим, что здоровье на первом месте. А по факту, если у нас что-то заболит, то мы перенесем, перетерпим и переболит. Но я считаю, что вот когда приспичит, тогда оно на первом месте. А по факту, может быть, и нет» (реплика участника А., 20 лет, девушка, дискуссия от 24 апреля).

«У меня к сожалению здоровье не на первом месте, потому что с бешеным ритмом жизни очень сложно совмещать и правильный рацион питания, и здоровый сон, поэтому, к сожалению, оно не на первом как хотелось бы» (реплика участника С., 35 лет, женщина, дискуссия от 26 апреля).

«К сожалению, у меня тоже оно не на первом, но я стараюсь его повышать в своём рейтинге. Так как у меня семья большая и готовить нужно много и вкусно, поэтому не получается поддерживать» (реплика участника Ж., 42 года, женщина, дискуссия от 26 апреля).

Далее респондентам было предложено оценить своё состояние здоровья и состояние здоровья своих близких. Белгородцы, в основном, считают своё здоровье и здоровье своих близких удовлетворительным, но хотели бы быть более здоровыми. Несколько человек из двух фокус-групп указали, что их полностью устраивает их здоровье.

«Мне кажется состояние моего здоровья и здоровье моих близких, в целом, удовлетворительное, так как мы ведем активный образ жизни и, в целом, правильно питаемся» (реплика участника Е., 35 лет, женщина, дискуссия от 24 апреля).

«Средне. Раньше занимался спортом, а сейчас как-бы не хватает времени, поэтому средне» (реплика участника А., 25 лет, мужчина, дискуссия от 24 апреля).

«Моё здоровье меня устраивает, не на том уровне, на котором хотелось бы. А здоровье моих близких... Ну, тоже хотелось бы, чтобы они были более здоровыми» (реплика участника С., 20 лет, девушка, дискуссия от 26 апреля).

Во время проведения фокус-групп мы также выяснили, что абсолютное большинство участников считает необходимым, придерживаться принципов здорового образа жизни, но сами не делают этого.

«Конечно, здоровый образ жизни нужно вести, но на данный момент я не занимаюсь этим» (реплика участника Д., 25 лет, мужчина, дискуссия от 26 апреля).

«Я считаю, что я не веду здоровый образ жизни на данный момент. Потому что из-за многочисленных дел у меня не хватает времени заниматься этим» (реплика участника А., 42 года, женщина, дискуссия от 24 апреля).

«К сожалению, я тоже не придерживаюсь, но считаю, что это обязательно в современном мире» (реплика участника Е., 27 лет, парень, дискуссия от 26 апреля).

На вопрос «Как вы предпочитаете проводить своё свободное время?» мужчины, в основном, указывали занятия различными игровыми видами спорта, такими как футбол, баскетбол, волейбол и др. Большинство женщин отметили, что у них практически нет свободного времени, а если и есть, то они посвящают его семье и детям. Также большинство респондентов ответили, что стараются «найти минутку» для прогулок на свежем воздухе.

«Я мама троих детей, откуда у меня свободное время» (реплика участника Г., 33 года, женщина, дискуссия от 24 апреля).

«У меня тоже большая семья и практически времени нет» (реплика участника С., 42 года, женщина, дискуссия от 26 апреля).

Следующий ряд вопросов был о вредных привычках. Большинство участников фокус-групп утверждают, что не имеют вредных привычек. Но треть респондентов поделились, что они курят или употребляют алкоголь. Из них, избавиться от вредной привычки пытался только один человек, но так и

не смог этого сделать. Остальные участники, имеющие вредные привычки, указали, что не собираются с ними прощаться.

Для того чтобы выяснить, что именно для своего здоровья делают участники фокус-групп, был задан вопрос: «Что вы делаете, чтобы вести здоровый образ жизни, занимаетесь ли вы спортом, делаете ли вы зарядку?». Самыми популярными ответами были отказ от вредных привычек и прогулки на свежем воздухе. Практически все респонденты отмечают, что не соблюдают в должной мере режим дня. Ложатся спать поздно, питаются не по времени. Меньше половины участников занимаются спортом или активной деятельностью, делают зарядку, посещают фитнес-центры.

«Что я делаю? Я не пью, не курю, по утрам делаю зарядку. И вечером, когда гуляю с собакой, бегаю с ней пятикилометровый кросс» (реплика участника С., 25 лет, мужчина, дискуссия от 26 апреля).

«Стараюсь придерживаться здорового питания как это возможно и больше ходить пешком» (реплика участника К., 20 лет, девушка, дискуссия от 24 апреля).

«Я себе, к сожалению, могу только позволить прогулки на свежем воздухе со своими детьми» (реплика участника Е., 42 года, женщина, дискуссия от 24 апреля).

Далее респондентам было предложено оценить свою физическую подготовку. В среднем, по десятибалльной шкале участники определили свою физическую подготовку в 6 баллов.

Позволить себе посещение различных спортивных залов, бассейнов, покупку продуктов правильного питания, витаминов и т.д. могут, в основном, люди более старшего возраста. Студенты же отмечают, что у них очень часто возникают финансовые трудности, потому они не могут себе этого позволить. Большинство респондентов указали, что тратят на свое здоровье и введение здорового образа жизни незначительную часть своего бюджета.

«Я трачу незначительную часть бюджета, так как могу себе это позволить. Я посещаю бассейн и все остальные секции, которые вы

перечислили. Могу себе позволить здоровое питание» (реплика участника Д., 30 лет, мужчина, дискуссия от 26 апреля).

«Хочу сказать, что, так как я студентка, вообще, очень трудно тратиться на всякие секции и качалки, нет на это денег» (реплика участника А., 20 лет, девушка, дискуссия от 24 апреля).

Следующий вопрос звучал так: «Что вы планируете, в будущем делать для оздоровления своего образа жизни в течение 5-10 лет?». Абсолютное большинство респондентов сошлись во мнении, что не думали об этом, поэтому не могут дать точный ответ. Также многие указали, что не будут делать ничего из того, что делают сейчас.

«Я так далеко заглядывать не могу, но могу сказать точно, в своём ближайшем отпуске займусь плаванием и буду ходить в тренажерный зал» (реплика участника Ж., 42 года, женщина, дискуссия от 26 апреля).

Основными причинами, которые заставляют заниматься своим здоровьем, большинство участников считают свою семью и близких. Именно ради них, они пытаются сохранить здоровье и прожить как можно дольше. Мешают вести более здоровый образ жизни лень и отсутствие свободного времени. Также же многие указали одной из важных причин финансовый вопрос.

«Мотивирует меня моя семья, моя жена, которой 60 лет, она меня мотивирует заниматься спортом» (реплика участника К., 40 лет, мужчина, дискуссия от 24 апреля).

«Более здоровый образ жизни мешает вести лень и отсутствие финансов» (реплика участника Е., 25 лет, мужчина, дискуссия от 26 апреля).

«Меня мотивирует только тогда, когда что-то заболит, в принципе, в остальное время мне не хватает времени» (реплика участника А., 42 года, женщина, дискуссия от 24 апреля).

Далее участники фокус-групп должны были назвать известные им фитнес-клубы в Белгороде, про которые они слышали или же посещали их. Вот какие фитнес-клубы они назвали: «Ферум», «Санта Моника»,

«Механика». Большинство респондентов не были там или были несколько раз, но постоянно их не посещают.

Участники поделились, что мало интересуются темой фитнеса, поэтому не могут назвать имена или никнеймы российских, или конкретно белгородских фитнес-блогеров. Лишь несколько человек указали, что иногда интересуются данной темой в социальных сетях, но конкретных блогеров назвать не могут.

«Знаю девочка маленькая ПП ТУСЯ или что-то такое. А из белгородских, не помню, как её зовут. Но я знаю и смотрю иногда» (реплика участника А., 20 лет, девушка, дискуссия от 24 апреля).

Следующий блок вопросов был направлен изучение вопросов касающихся здорового образа жизни и самопрезентации белгородского городского сообщества.

Большинство респондентов считают, что для жителей Белгорода характерно введение здорового образа жизни. Они занимаются спортом, ходят в фитнес-клубы и бегают.

«Да, я тоже часто замечаю, как люди бегают там по утрам и по вечерам. Увлекаются этим» (реплика участника К., 42 года, женщина, дискуссия от 26 апреля).

«Я думаю, что молодое поколение занимается» (реплика участника Д., 40 лет, мужчина, дискуссия от 24 апреля).

По мнению участников фокус-групп, мешает белгородцам вести здоровый образ жизни тоже самое, что и им сами: нехватка денег и лень. Несколько человек считают, что у людей не выработана привычка ведения ЗОЖ.

Респонденты отмечают, что пропаганда ЗОЖ, которая действует сейчас в России и в Белгороде, достаточно эффективна. Ведь всё большее количество людей начинают следить за здоровьем и заниматься спортом.

«Сейчас стало популярным вести здоровый образ жизни. Очень много рекламы в соц. сетях, направленной на это. Многие мои сверстники ходят в

тренажерный зал» (реплика участника А., 25 лет, мужчина, дискуссия от 24 апреля).

Большинство участников согласились, что в основном граждане делают выбор в пользу занятий спортом, потому что это навеяно модой. Тем не менее, практически все согласились, что в этом нет ничего плохого, и это поможет поддерживать здоровье всей нации. Что же касается того, что большинство людей из-за моды на здоровый образ жизни могут делать это только «для галочки», респонденты высказались следующим образом: да, многие делают то только для того, чтобы следовать моде, но тем не менее, это может помочь этим людям в дальнейшем осознать важность своего здоровья.

«Я думаю, они могут замотивировать других людей на здоровый образ жизни, поэтому это хорошо» (реплика участника Д., 30 лет, девушка, дискуссия от 26 апреля).

Белгород «городом ЗОЖ» респонденты назвать не могут. Они считают, что в России есть другие города, которые можно так охарактеризовать и в которых намного больше людей ведут здоровый образ жизни. Также для большинства участников представлять себя как спортивного и здорового человека не является значимым.

Чтобы добиться ответственного отношения к здоровью и здоровью близких у жителей Белгорода, респонденты предложили в первую очередь «начать с себя».

«Мне кажется каждому стоит начать с себя. И тогда все остальные последуют примеру» (реплика участника И., 25 лет, мужчина, дискуссия от 26 апреля).

Участники фокус-групп дали следующие рекомендации белгородцам по сохранению и укреплению здоровья: «проводите свой досуг на свежем воздухе», «занимайтесь спортом», «хорошо спите и правильно питайтесь».

И в заключение, исходя из результатов, полученных в ходе проведения фокус-групп, можно сделать вывод, что белгородцы являются хорошо информированными о том, насколько важно вести здоровый образ жизни и

заниматься спортом. Но есть ряд причин, из-за которых они не делают этого. Главными причинами, мешающими вести здоровый образ жизни, респонденты считают лень, нехватку времени и проблемы с финансами., Семья и близкие – это основные причины, которые заставляют заниматься своим здоровьем. Большинство участников фокус-групп редко интересуются темой фитнеса, поэтому не смогли назвать фитнес-блогеров, а также указать названия фитнес-клубов Белгорода.

Большинство респондентов считают, что для жителей Белгорода характерно введение здорового образа жизни, но назвать Белгород «городом ЗОЖ» они не могут. Большинство участников отметили, что сейчас присутствует «мода» на ЗОЖ, и именно поэтому многие делают выбор в пользу занятий спортом. Однако большинство согласны с тем, что мода является позитивным веянием. Представлять себя как спортивного и здорового человека для белгородцев не является значимым.

В ходе социологического исследования было проведено анкетирование жителей города Белгорода в количестве 600 человек. Респондентам было предложено ответить на 30 вопросов анкеты, считая 4 вопроса из «паспортички».

Рассмотрим результаты, полученные при анкетировании (поток одномерных распределений ответов представлен в Приложение б).

В самом начале исследования было необходимо выяснить, какое место здоровье занимает в системе ценностей белгородцев. Респондентам было предложено выбрать ценности, которые они считают наиболее важными для себя. Исходя из ответов, мы можем выделить 3 наиболее значимые ценности среди опрошенных респондентов. На первом месте стоит доход, позволяющий ни в чем себе не отказывать (57,3%), на втором располагаются два варианта ответа: своя семья и крепкое здоровье (55,5%). На 4 и 5 месте стоят такие ценности как возможность реализовать свои способности (30%) и наличие собственного жилья (28,2%) (см. Таблицу б).

Таблица 6

Распределение ответов на вопрос: «Выберите из списка те ценности, которые считаете наиболее важными для себя (не более 3-х вариантов)», %

Значения	% от ответивших
доход, позволяющий ни в чем себе не отказывать	57,3
своя семья	55,5
крепкое здоровье	55,5
возможность реализовать свои способности	30
собственное жилье	28,2
любимая работа	21,8
наличие детей	15,5

В следующем вопросе анкеты респондентам необходимо было выбрать утверждение, которое в наибольшей степени отражает их мнение о здоровье. Большинство опрошенных (32,7%) сделали выбор в пользу утверждения о том, что здоровье – самое главное в жизни и все важные решения должны приниматься так, чтобы не навредить здоровью. Стоит обратить внимание, что чуть меньшее количество опрошенных (30,1%) готовы иногда пожертвовать своим здоровьем ради дополнительного заработка, увлечений и т.д. Ставят здоровье в один ряд с такими показателями как работа, отдых, учеба, развлечения, общение с друзьями 25,4% респондентов. Следует отметить, что 3,6% студентов отметили такой вариант «Даже если это вредит здоровью, предпочитаю жить с риском, острыми ощущениями», а также 4,5% ответивших – «Я хочу жить так, как мне нравится, не задумываясь о здоровье и ни в чем себя не ограничивая» (см. Таблицу 7).

Таблица 7

Распределение ответов на вопрос: «Какое из указанных утверждений в наибольшей степени отражает Ваше мнение?», %

Значения	% от ответивших
здоровье – самое главное в жизни, и все важные решения должны приниматься так, чтобы не навредить здоровью	32,7
здоровье, конечно, очень важно, но иногда можно пожертвовать им ради дополнительного заработка, увлечений и т.д.	30,1
здоровье важно для меня наряду с работой, отдыхом, учебой, развлечениями, общением с друзьями	25,4
я хочу жить так, как мне нравится, не задумываясь о здоровье и ни в чем себя не ограничивая	4,5
даже если это вредит здоровью, предпочитаю жить с риском, острыми ощущениями	3,6
затрудняюсь ответить	3,6

Основными факторами, которые оказывают наибольшее влияние на состояние здоровья человека, респонденты называют: усилия самого человека (52,7%), экологическую обстановку (50,9%) и наследственность (35,5%) (см. Таблицу 8).

Таблица 8

Распределение ответов на вопрос: «По Вашему мнению, что оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека? (не более 2-х вариантов)», %

Значения	% от ответивших
усилия самого человека	52,7
экологическая обстановка	50,9
Наследственность	35,5
материальные и бытовые условия	26,4
качество получаемых медицинских услуг	22,7
затрудняюсь ответить	1,8
Другое	0

Далее респондентам было предложено оценить собственное здоровье. Чуть больше половины опрошенных (53,6%) утверждают, что имеют среднее здоровье, т.е. лишь иногда болеют или чувствуют себя нездоровыми. Чуть больше четверти респондентов (28,2%) отмечают, что у них хорошее здоровье, и они редко болеют. Удовлетворительным свое здоровье считают 13,6% белгородцев и лишь 1,8% говорят о том, что у них плохое здоровье (см. Таблицу 9).

Таблица 9

Распределение ответов на вопрос: «Как бы Вы оценили состояние Вашего здоровья в последние годы?», %

Значения	% от ответивших
здоровье среднее (иногда болею или чувствую себя нездоровым(-ой))	53,6
здоровье хорошее (никогда не болею или болею очень редко, обычно хорошо себя чувствую)	28,2
здоровье удовлетворительное (довольно часто болею или чувствую себя нездоровым(-ой))	13,6
затрудняюсь ответить	2,6
здоровье плохое (есть хронические заболевания, постоянно плохо себя чувствую)	1,8
Другое	0,2

В пятерку основных пунктов, отражающих содержание выражения «здоровый образ жизни» вошли следующие позиции: полноценный сон (68,2%), традиционное сбалансированное питание (63,6%), соблюдение

режима дня (58,2%), систематические занятия спортом (52,7%) и отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) (50,9%) (см. Таблицу 10).

Таблица 10

Распределение ответов на вопрос: «Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни» (можно выбрать любое количество ответов)», %

Значения	% от ответивших
полноценный сон	68,2
традиционное сбалансированное питание	63,6
соблюдение режима дня	58,2
систематические занятия спортом	52,7
отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)	50,9
умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой	41,8
умеренное употребление алкоголя	34,5
отсутствие беспорядочной половой жизни	33,6
периодические занятия по поддержанию физической формы	33,6
регулярное посещение врача с целью профилактики	26,4
интерес к информации о здоровом образе жизни	22,7
широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби	21,8
специальное питание, диета	20
доброжелательные отношения с другими людьми	15,5

Существует мнение, что здоровый человек – успешный человек. Чтобы проверить, является ли здоровый образ жизни необходимым условием для достижения успеха, мы задали следующий вопрос. Абсолютное большинство респондентов (40,9%) указали, что успеха в жизни зависит от здорового образа жизни на 80-100% (см. Таблицу 11).

Таблица 11

Распределение ответов на вопрос: «Насколько, по Вашему мнению, успех в жизни человека зависит от его образа жизни?», %

Значения	% от ответивших
на 80-100%	40,9
на 50-70%	32,7
на 10-40%	12,7
не зависит	10,9
затрудняюсь ответить	2,8

Большинство жителей Белгорода (47,3%) считают, что придерживаться принципов здорового образа жизни важно, однако они не могут поставить здоровье на первое место. 43,6% респондентов отмечают, что это необходимо (см. Таблицу 12).

Таблица 12

Распределение ответов на вопрос: «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?», %

Значения	% от ответивших
считаю, что это важно, но не главное в жизни	47,3
считаю, что это необходимо	43,6
затрудняюсь ответить	5,5
эта проблема меня не волнует	3,6
Другое	0,2

«По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?» – на этот вопрос утвердительный ответ смогли дать только 10% белгородцев. Большинство опрошенных выбрали вариант «скорее да, чем нет» (55,5%). Четверть респондентов указали, что скорее не ведут здоровый образ жизни. И отрицательный ответ отметили 2,7% опрошенных (см. Таблицу 13).

Таблица 13

Распределение ответов на вопрос: «По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?», %

Значения	% от ответивших
скорее да, чем нет	55,5
скорее нет, чем да	24,5
Да	10
затрудняюсь ответить	7,3
Нет	2,7

Большинство жителей Белгорода утверждают, что не имеют вредных привычек (48,2%). 34,5% респондентов признаются, что употребляют алкоголь и 15,7% курят (см. Таблицу 14). В графе «другое» некоторые опрошенные также отметили варианты «зависимость от телефона», «зависимость от сладкого», «зависимость от социальных сетей».

Таблица 14

Распределение ответов на вопрос: «Имеете ли Вы вредные привычки? Если да, то какие? (можно выбрать любое количество ответов)», %

Значения	% от ответивших
Не имею вредных привычек	48,2
Употребляю алкоголь	34,5
Курю	15,7
Имею зависимость от компьютерных игр	3,6
Другое	1,1

В следующем вопросе респондентам необходимо было указать, что они на данный момент предпринимают для оздоровления своего образа жизни. В

основном, для поддержания здорового образа жизни белгородцы: обращают внимание на срок годности и состав покупаемых продуктов (50,9%), не курят (49,1%), занимаются физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю (45,4%), следят за своим весом (40,2%), выделяют достаточно времени на сон (38,2%) и ограничивают потребление алкоголя (34,5%) (см. Таблицу 15; полная таблица распределения ответов представлена в приложении 6).

Таблица 15

Распределение ответов на вопрос: «Что Вы уже делаете для оздоровления своего образа жизни? (можно выбрать любое количество ответов)», %

Значения	% от ответивших
обращаю внимание на срок годности и состав покупаемых продуктов	50,9
не курю	49,1
занимаюсь физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю	45,4
слежу за своим весом	40,2
выделяю достаточно времени на сон	38,2
ограничиваю потребление алкоголя	34,5

Следующим вопросом было предложено оценить свою физическую подготовку белгородцам с помощью шкалы, в которой 1 – «очень плохая физическая подготовка», далее по возрастающей к 10-ти, что было обозначено как «очень хорошая». Ответы распределились так, что согласно полученным данным, можно сделать вывод, согласно которому большинство опрошенных считают свою физическую подготовку средней или умеренной (результаты показали, что большинство респондентов сделали выбор в пользу значений «5», «6» и «7», что вместе составило 63,6% ответивших). Хорошей, свою физическую подготовку считают 27,3% опрошенных белгородцев (это были респонденты, которые выбрали значения «8», «9» и «10»). И лишь небольшой процент населения указал, что у них плохая физическая подготовка (процентное соотношение таких респондентов составило 9,1% – они выбрали варианты «1», «2», «3», «4») (см. Таблицу 16).

Таблица 16

Распределение ответов на вопрос: «Как Вы оцените свою физическую подготовку? По шкале от 1 до 10, где 1 – «очень плохая», 10 – «очень хорошая» (напишите цифру)»

Значения	% от ответивших
1	0
2	0,9
3	1,8
4	6,4
5	15,3
6	19,1
7	29,2
8	17,3
9	9,1
10	0,9

В основном, большая часть респондентов утверждают, что могут позволить себе посещение различных спортивных секций, залов, бассейна (43,6%). Не могу позволить из-за нехватки времени 23,6% опрошенных, а из-за нехватки денег 18,2% ответивших. Не видят смысла в посещение данных заведений 9,1% белгородцев. Также некоторые респонденты указали, что не посещают различные спортивные секции, залы и бассейны, т.к. они занимаются дома (см. Таблицу 17).

Таблица 17

Распределение ответов на вопрос: «Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?», %

Значения	% от ответивших
могу, регулярно посещаю	43,6
не могу, т.к. нет времени	23,6
не могу, т.к. не хватает денег	18,2
могу, но не вижу в этом смысла	9,1
не могу по другой причине (какой?)	5,5

Большинство жителей Белгорода тратят на здоровый образ жизни 30%-40% своего бюджета (50,9%) и столько же своего времени (43,5%). Около четверти опрошенных указали, что тратят на ЗОЖ до 10% от своего бюджета и времени (25,3% и 24,6% соответственно). 27,3% респондентов тратят от 50 до 60% от своего времени. А вот такой же процент от бюджета за ЗОЖ используют 19,3%. Всего 4,5% белгородцев тратят практически весь бюджет и все свое время на поддержание здорового образа жизни (см. таблицы 18 и 19).

Таблица 18

Распределение ответов на вопрос: «Какую часть бюджета вы тратите на ЗОЖ?», %

Значения	% от ответивших
90%-100% от бюджета	4,5
50%-60% от бюджета	19,3
30%-40% от бюджета	50,9
0%-10% от бюджета	25,3

Таблица 19

Распределение ответов на вопрос: «Сколько своего времени вы тратите на ЗОЖ?», %

Значения	% от ответивших
90%-100% от своего времени	4,5
50%-60% от своего времени	27,3
30%-40% от своего времени	43,6
0%-10% от своего времени	24,6

В следующем вопросе респондентам было предложено оценить намерения по оздоровлению своего образа жизни и указать, что они планируют делать для этого в течение 5-10 лет. Белгородцы намереваются в ближайшем будущем делать следующее: заниматься физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю, выделять достаточно времени на сон, ежегодно выезжать на отдых, правильно питаться, выбирать полезные продукты (распределение ответов представлено в Таблице 20).

Таблица 20

Распределение ответов на вопрос: «Что Вы планируете в будущем делать для оздоровления своего образа жизни в течение 5-10 лет? (можно выбрать любое количество ответов)», %

Значения	% от ответивших
заниматься физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю	63,6
выделять достаточно времени на сон	58,2
ежегодно выезжать на отдых	55,5
правильно питаться, выбирать полезные продукты	50,6
следить за своим весом	43,6
обращать внимание на срок годности и состав покупаемых продуктов	40,9

Основными причинами, которые заставляют заниматься своим здоровьем, жители Белгорода назвали такие как: «хочу хорошо себя чувствовать, чтобы полнее наслаждаться жизнью» (65,6%), «хочу как можно дольше сохранить красоту и привлекательность» (50,9%) и «хорошее здоровье позволяет человеку полнее реализовать себя» (42,7%). Также большой процент респондентов указали, что они «хотят быть здоровой(-ым), чтобы

родить здоровых детей» (34,6%) и «хотят долго жить, чтобы вырастить своих детей и помочь воспитать внуков» (30,8%). Остальные причины были выбраны в меньшей степени (см. Таблицу 21).

Таблица 21

Распределение ответов на вопрос: «Что заставляет Вас заниматься своим здоровьем? (можно выбрать любое количество ответов)», %

Значения	% от ответивших
хочу хорошо себя чувствовать, чтобы полнее наслаждаться жизнью	65,6
хочу как можно дольше сохранить красоту и привлекательность	50,9
хорошее здоровье позволяет человеку полнее реализовать себя	42,7
хочу быть здоровой(-ым), чтобы родить здоровых детей	34,6
хочу долго жить, чтобы вырастить своих детей и помочь воспитать внуков	30,8

Согласно полученным данным, большинство респондентов главными причинами, мешающими вести более здоровый образ жизни, считают загруженность работой / учебой (47,2%), отсутствие свободного времени (41,8%), собственную лень, неорганизованность (37,3%), отсутствие материальных возможностей (32,7%), нежелание / неготовность менять свой привычный образ жизни (11,8%) (см. Таблицу 22).

Таблица 22

Распределение ответов на вопрос: «Что Вам мешает вести более здоровый образ жизни (не более 3-х вариантов)?», %

Значения	% от ответивших
загруженность работой / учебой	47,2
отсутствие свободного времени	41,8
собственная лень, неорганизованность	37,3
отсутствие материальных возможностей	32,7
нежелание / неготовность менять свой привычный образ жизни	11,8

Далее, респондентам было предложено перечислить все известные им фитнес-клубы в Белгороде. Чаще всего белгородцы называли следующие фитнес-центры: «Фитнес сити», «Феррум», «Формула Про», «Алекс Фитнес», «Титан Жим», «Громов».

Реже звучали такие центры как: «Планета Фитнеса», «Санта-моника», «Механик», Тренажерный зал «Арнольд», «Трилайф», «Спортлайф», «Платинум жим», «Гулливер», «Олимпик», «Явформе», «Скайджим»,

«Русская сила», «РЭД», спорткомплекс им. Хоркиной, «Норма Жизни», «ВорлдКласс».

Большинство опрошенных указали, что не знают каких-либо фитнес-блогеров. Однако, те респонденты, которые имеют о них представление, назвали следующие имена: Митрошина Александра, Кляузер Яна, Соколова Мария, Семья Смольных, Гурова Юлия, Усманова Екатерина, Серов Никита, Маслова Яна, Жимов Юрий, Стужук София, Голубочкин Дмитрий, Сарычев, Войтенко, Арчо Моррис, Столяров Алексей, Станислав Линдовер, Гусев Денис, Чикин Олег.

Из них белгородцы читают следующих блогеров: Соколову Мария, Семью Смольных, Гурову Юлию, Маслову Яну, Жимова Юрия, Громова Вячеслава, Красюченко Дмитрия.

Следующий блок вопросов был направлен на выявление отношения жителей Белгорода к своему здоровью, образу жизни и спорту. Первым был задан вопрос: «Как Вы считаете: как, в целом, жители Белгорода относятся к здоровому образу жизни и спорту?». Больше половины опрошенных отмечают, что белгородцы следят за своим здоровьем и занимаются спортом лишь в особых случаях (61,2%). Ответ «активно следят за своим здоровьем, часто занимаются спортом» выбрали 22,7% респондентов. Не следят за своим здоровьем, не занимаются спортом, по мнению самих белгородцев, 13,6% их соотечественников (см. Таблицу 23).

Таблица 23

Распределение ответов на вопрос: «Как Вы считаете: как, в целом, жители Белгорода относятся к здоровому образу жизни и спорту?», %

Значения	% от ответивших
Следят за своим здоровьем, занимаются спортом в особых случаях	61,2
Активно следят за своим здоровьем, часто занимаются спортом	22,7
Не следят за своим здоровьем, не занимаются спортом	13,6
Другое	2,5

Жители Белгорода считают, что мешают белгородцам вести более здоровый образ жизни следующие причины: отсутствие материальных возможностей, собственная лень, неорганизованность, отсутствие свободного

времени, нежелание / неготовность менять свой привычный образ жизни, загруженность работой / учебой (распределение ответов представлено в Таблице 24).

Таблица 24

Распределение ответов на вопрос: «Что, по Вашему мнению, мешает белгородцам вести более здоровый образ жизни? (не более 3-х вариантов)»

Значения	% от ответивших
отсутствие материальных возможностей	48,2
собственная лень, неорганизованность	46,4
отсутствие свободного времени	41,8
нежелание / неготовность менять свой привычный образ жизни	41,8
загруженность работой / учебой	40,9

По мнению абсолютного большинства респондентов, отношение жителей Белгорода к своему здоровью за последние 10 лет изменилось в лучшую сторону (48,2%). 36,4% затруднились ответить на этот вопрос. 12,7% опрошенных, считают, что отношение к здоровью у белгородцев не поменялось, и лишь 2,7% указали, что отношение к здоровью изменилось в отрицательную сторону (см. Таблицу 25).

Таблица 25

Распределение ответов на вопрос: «Изменилось ли отношение жителей Белгорода к своему здоровью за последние 10 лет?», %

Значения	% от ответивших
Да, изменилось в положительную сторону	48,2
Затрудняюсь ответить	36,4
Нет, не изменилось	12,7
Да, изменилось в отрицательную сторону	2,7

Количество спортивных центров и организаций, связанных со здоровым образом жизни увеличивается. На вопрос, осознано ли граждане делают выбор в пользу занятий спортом или это навеяно модой. Большая часть белгородцев ответили, что это следование моде (51,1%) (см. Таблицу 26).

Таблица 26

Распределение ответов на вопрос: «В последнее время увеличивается количество спортивных центров, фитнес залов. Как Вы думаете, в основном, граждане осознано делают выбор в пользу занятий спортом или это навеяно модой?», %

Значения	% от ответивших
Следование моде	51,1
Осознанный выбор граждан	28,2
Затрудняюсь ответить	20,7

Утвердительно на вопрос о том, считаете ли Вы Белгород городом здорового образа жизни, ответило лишь 4,7%. Большинство респондентов выбрали вариант ответа «Скорее да, чем нет» (50,9%). Это дает нам понять, что, здоровый образ жизни потенциально может стать основой самопрезентации белгородского городского сообщества.

Таблица 27

Распределение ответов на вопрос: «Считаете ли Вы Белгород городом здорового образа жизни?», %

Значения	% от ответивших
Скорее да, чем нет	50,9
Скорее нет, чем да	23,6
Затрудняюсь ответить	18,7
Да	4,7
Нет	2,1

Представлять себя как спортивного и здорового человека для белгородцев является важным, но не самым главным в жизни. Такой вариант ответа указали 52,7% респондентов (см. Таблицу 28).

Таблица 28

Распределение ответов на вопрос: «Значимо ли для Вас представлять себя как спортивного и здорового человека и насколько?», %

Значения	% от ответивших
Значимо, но не самое главное	52,7
Очень значимо	25,5
Совсем не значимо	12,7
Затрудняюсь ответить	9,1

Далее был задан открытый вопрос, в котором респондентов попросили описать, как, с их точки зрения, можно добиться ответственного отношения у жителей Белгорода к своему здоровью и здоровью близких. Больше половины респондентов отметили, что это сделать невозможно, так как это личный выбор каждого человека. Также, часто опрошенные указывали, что важным является увеличение количества бесплатной информации о пользе ЗОЖ, пропаганда ЗОЖ, увеличение количества мероприятий, направленных на укрепление здоровья, увеличение количества бесплатных площадок с оборудованием для занятий спортом, льготы на занятия спортом, низкие цены на правильное питание и

лечение за счет государства. Многие отметили, что это должна быть постоянная комплексная работа.

В массовом опросе приняли участие 46,1% мужчин и 53,9% женщин. Распределение по полу представлено в таблице 29.

Таблица 29

Распределение ответов на вопрос: «Укажите Ваш пол», %

Значения	% от ответивших
1. Мужской	46,1
2. Женский	53,9

В опросе участвовали жители города Белгорода в возрасте от 15 до 50 лет и более, распределение по возрасту приведено в таблице 30.

Таблица 30

Распределение ответов на вопрос: «Укажите Ваш возраст», %

Значения	% от ответивших
1. 15-19 лет	5,6
2. 20-29 лет	17
3. 30-39 лет	22,8
4. 40-49 лет	18,1
5. 50-59 лет	19,3
6. 60 лет и более	17,2

По семейному положению респонденты распределились таким образом: 35,7% опрошенных составили люди, не состоящие в браке, но планирующие в него вступить; 12,4% – люди, не состоящие в браке и не собирающиеся в него вступать; 41,2% – состоят в браке и 10,% – разведены (см. Таблицу 31).

Таблица 31

Распределение ответов на вопрос: «Укажите Ваше семейное положение», %

Значения	% от ответивших
1. не замужем / не женат, но планирую связать себя узами брака	35,7
2. не замужем / не женат и не собираюсь	12,4
3. женат/замужем	41,2
4. разведен (а)	10,7

Распределение респондентов по сфере деятельности представлено в таблице 32.

Распределение ответов на вопрос: «Укажите Вашу сферу деятельности», %

Значения	% от ответивших
1. Здравоохранение	5,6
2. Культура	4,5
3. Образование, наука	8,1
4. Социальная защита;	1,7
5. Спорт	9,6
6. ЖКХ	1,5
7. Общественная безопасность	0,8
8. Государственное и муниципальное управление;	15,2
9. СМИ	8,3
10. Экономика и финансы	7,9
11. Сельское хозяйство	6,7
12. Предпринимательство	5,2
13. Пенсионер	4,3
14. Студент	19,4
15. Другое	1,2

Далее рассмотрим результаты, полученные в ходе проведения экспертного интервью. Экспертное интервью проводилось с несколькими экспертами в области фитнеса: генеральным директором сети фитнес клубов «Фитнес Сити» и фитнес клуба премиум класса «Олимпик Номе», руководителем и основателем «Школы инструкторов» – Усачевой Любовью Михайловной; руководителем маркетингового отдела фитнес клуба «Фитнес Сити» – Мамишовой Амалией Эхтибаровной; фитнес-тренером Дубской Людмилой Михайловной.

Интервью проводилось с 10 по 23 мая 2019 года по заранее разработанному сценарию. В среднем длительность каждого интервью составила 30-40 минут.

Интервью было начато с вопроса о том, как, по мнению экспертов, как в целом жители Белгорода относятся к здоровому образу жизни и спорту? Активно ли они следят за своим здоровьем? Часто ли занимаются спортом?

В основном, эксперты отмечают, что белгородцы всё чаще задумываются о своем здоровье, и всё больше людей начинают заниматься физическими упражнениями.

«Тенденция следить за здоровьем появилась не так давно. Но все-таки доступность информации и популяризация ЗОЖ делает своё дело, белгородцы

стали более ответственно подходить к вопросам здоровья. Отличное настроение, прекрасное самочувствие, успешная деятельность человека и многое другое непременно зависит от его состояния здоровья. Поэтому необходимо с раннего возраста заботиться о нем, сохранять и поддерживать его, предотвращая развитие болезней и, главным образом, соблюдая здоровый образ жизни. Я думаю, белгородцы осознают это, поэтому занятия спортом в жизни значительной части белгородцев являются регулярными, но хотелось бы, чтобы эта часть становилась всё больше и больше, а здоровье приобрело еще большее значение в жизни людей» (цитата из интервью с генеральным директором сети фитнес клубов «Фитнес Сити»).

Однако, на счет мотивов посетителей фитнес-центров мнение у экспертов разошлись. Один из экспертов, указал на то, что белгородцы в большей степени ориентированы на моду и желание лучше выглядеть внешне, чем укрепить свое здоровье.

«Чаще всего, стремление заниматься не продиктовано желанием стать здоровым, их стремление продиктовано желанием изменить себя внешне, при этом очень часто они даже не интересуются тем, как эти занятия могут отразиться на их здоровье. А что касается простой обычной активности из разряда велосипед, ролики, плавание, бассейн, да сегодня, мне кажется, люди задумываются о том, что им нужно заниматься спортом, но, тем не менее, мало кто делает это с завидной регулярностью» (цитата из интервью с фитнес-тренером).

Специалисты сошлись во мнении, что пропаганда ЗОЖ активно ведется в России и Белгороде, однако, она не достаточно эффективных инструментов привлечения внимания жителей к проблемам здоровья и здорового образа жизни.

«Пропаганда ведется, однако нельзя сказать, что нужная цель достигается. Кроме того, надо учитывать и тот факт, что пропаганде здорового образа жизни в нашем обществе противостоит очень мощная

антипропаганда. Прилавки магазинов предлагают широкий ассортимент «нездоровых» продуктов. В СМИ очень много скрытой рекламы: рекламы курения, алкоголя, наркотиков. Это касается всей России и Белгорода в том числе» (цитата из интервью с генеральным директором сети фитнес клубов «Фитнес Сити»).

Эффективными программами по укреплению здоровья эксперты называют программы, связанные с профилактическими осмотрами, массовыми спортивными мероприятиями, организацией здорового образа жизни на трудовых местах.

«Все программы эффективны, если их делать не из-под палки. Руководители любой организации должны внедрять спортивные мероприятия в свою деятельность. Больше пропаганды, больше агитации и популяризации здорового образа жизни» (цитата из интервью с руководителем маркетингового отдела фитнес клуба «Фитнес Сити»).

«Прежде всего, это программы медицинского характера, сюда можно отнести ежегодные профилактические осмотры. Программы, направленные на создание благоприятной и здоровой среды на рабочем месте (я как раз сейчас над этим работаю, хотелось бы сделать все возможное, чтобы мои сотрудники были здоровы). Программы, направленные на снижение рисков на производстве, чуть не забыла о них, а они являются не менее важными! От себя могу сказать, что мы часто устраиваем бесплатные выездные мероприятия в городе с нашими сотрудниками на различные городские мероприятия, где проводим тренировки и делимся своими знаниями» (цитата из интервью с генеральным директором сети фитнес клубов «Фитнес Сити»).

В целом эксперты считают, что отношение к здоровью за последнее 10 лет изменилось и будет дальше менять в лучшую сторону. Для этого необходимо и дальше проводить профилактику и оздоровление населения.

«По моим наблюдениям, безусловно. Белгородцы больше следят за своим здоровьем, внешним видом и образом жизни. Но самой большой преградой этому есть то, что у людей чаще не хватает на это финансов и времени. Я

думаю, в будущем здоровье приобретет еще большую ценность для населения Белгорода» (цитата из интервью с руководителем маркетингового отдела фитнес клуба «Фитнес Сити»).

«Одиннадцать лет назад, когда я только открывала свой клуб, у меня не было сильной конкуренции. Сейчас же клубов очень много, и я думаю, если бы это было не прибыльно, такой тенденции бы не было. Следовательно, спрос растёт, а значит и отношение к своему здоровью у людей поменялось, но не забываем, что значительную роль в этом играет популяризация спорта и ЗОЖ на всероссийском уровне» (цитата из интервью с генеральным директором сети фитнес клубов «Фитнес Сити»).

«Я думаю, что, наверное, все-таки какие-то изменения есть, поскольку все-таки люди стали отказываться от пагубных привычек, но тем не менее, если говорить относительно именно спорта, то скорее люди больше заботятся о своей внешности, чем о здоровье с его помощью. На счет воззримого будущего, на мой взгляд, фитнес не будет терять свою популярность, а то, что касается здорового образа жизни в целом, надеюсь, что людям придет понимание, что ЗОЖ это не хайп, ЗОЖ – это либо образ жизни, который есть, либо – не стоит быть как серединка на половинку» (цитата из интервью с фитнес-тренером).

Специалисты на вопрос о том, как можно добиться ответственного отношения у жителей Белгорода к своему здоровью и здоровью близких указали, что это должна быть постоянная, сложная и разноплановая работа над формированием важности ЗОЖ в сознании населения. Также, важным является доступность спорта для всех категорий граждан.

«Формирование здорового образа жизни – многоплановая, комплексная задача, для успешного решения которой необходимо приложить усилия на государственном и местном уровне. Занятия спортом должны быть доступны каждому. Ну и, безусловно, пусть каждый начнет с себя» (цитата из интервью с генеральным директором сети фитнес клубов «Фитнес Сити»).

«На мой взгляд, добиться ответственного отношения у жителей Белгорода к своему здоровью и здоровью своих близких можно только увеличением информированности их о том, к чему может привести их уже имеющиеся отношение к своему здоровью. Спорт, чтобы стал действительно массовым нужно, скорее всего, сделать его бесплатным, как это было в советское время. Ну, скажем так, сегодня человек не может пойти на каток, если у него нет 300-400 рублей, сегодня человек не может взять себе велосипед, если у него нет 500 рублей, в прокат. Или купить его, потому что нормальный велосипед стоит более десяти тысяч. То есть, для людей спорт должен стать более доступным, тогда он станет более массовым» (цитата из интервью с фитнес-тренером).

Для того, чтобы спорт в городе стал действительно массовым, эксперты предлагают привлекать население к занятиям спортом через постройку большего количества открытых спортивных комплексов. Также важной является финансовая сторона. Для того, чтобы спорт стал массовым, в первую очередь, необходимо сделать его доступным для всех слоев населения.

«Для тех людей, которые не имеют возможность посещать фитнес центры стоит создать в городе оборудованные площадки для занятий. Массовым пока может стать только общий фитнес, не думаю, что на массовый уровень может выйти какой-то конкретный вид спорта в Белгород» (цитата из интервью с руководителем маркетингового отдела фитнес клуба «Фитнес Сити»).

«В первую очередь следует решить вопрос инфраструктуры. Россия огромная страна и нам нужно больше спортивных комплексов. Массово привить любовь к спорту задача не из простых. Одной пропаганды тут будет мало, это и экономический вопрос, прежде всего» (цитата из интервью с генеральным директором сети фитнес клубов «Фитнес Сити»).

Специалисты уверены, что для большинства людей, посещающих фитнес-центры и тренажёрные залы, спорт, по большей части, является данью моде.

«Давайте отдадим дань рекламе и пропаганде. Конечно, без этого, встать с дивана – мало кто захочет. Но также, существует значительная часть людей, для которых спорт это образ жизни» (цитата из интервью с руководителем маркетингового отдела фитнес клуба «Фитнес Сити»).

«Хотелось бы верить, что тенденция ЗОЖ, это просветление в головах людей, но я скорее склоняюсь к тому, что это навеяно модой и желанием людей быть не хуже остальных» (цитата из интервью с генеральным директором сети фитнес клубов «Фитнес Сити»).

«На мой взгляд, в 90%, пусть даже в 70%, попытки белгородцев заниматься спортом – это «хайп», особенно это касается занятий в тренажерном зале и вообще занятий фитнесом» (цитата из интервью с фитнес-тренером).

Далее экспертам был задан вопрос «Можно ли назвать Белгород «городом ЗОЖ»?». Эксперты согласились с тем, что на данный момент сложно так охарактеризовать Белгород. Но также, несомненным является тот факт, что с каждым годом в Белгороде появляется всё больше возможностей для занятия спортом, увеличивается количество массовых мероприятий, направленных на поддержание здоровья.

«Белгород еще не на том уровне, чтобы называться городом зож. Хотя, вспомним тот год, то, сколько людей собиралось в парке смотреть футбол. Сколько людей ежедневно посещают фитнес клубы... Но, однако, нет, Белгороду еще рано. За рубежом городов, которые можно назвать ЗОЖ тоже не встречала, пока, наверное, не время» (цитата из интервью с генеральным директором сети фитнес клубов «Фитнес Сити»).

«Если считать, что здоровый образ жизни – это совокупность, или комплекс мероприятий, включающих в себя наличия у человека информации о состоянии своего здоровья, стремление придерживаться оптимального уровня физических нагрузок, здорового питания и соотношения витаминных микроэлементов, то думаю что Белгород нельзя назвать городом «ЗОЖ». Назвать Белгород спортивным городом, если расценивать как основной

показатель то, что люди занимаются активно спортом, любят это и поддерживают, то, наверное, скорее нет, чем да. А вот если говорить о том, что власти пытаются развивать спортивные сооружения, строить спортивные комплексы и прочее, то, наверное, да. Вопрос в том, насколько качественно и для чего конкретно они это делают» (цитата из интервью с фитнес-тренером).

«Мне кажется на фоне многих других маленьких городов, Белгород довольно таки город ЗОЖ. У нас очень много фитнес-центров, много спортивных площадок. И в этих местах ежедневно достаточно большое количество людей» (цитата из интервью с руководителем маркетингового отдела фитнес клуба «Фитнес Сити»).

По мнению экспертов, для белгородцев представлять себя как спортивных и здоровых людей является очень значимым, т.к., в основном, для людей имеет большое значение то, как и что о них думают другие. Но намного важнее для белгородцев, чтобы близкое окружение представляло их как спортивных и здоровых людей.

«Думаю значимо. Это и тему для разговора создаст и показать себя поможет. Нам важно, что о нас думают другие. Я приведу приме: у нас в клубе делают карты клиентам с их фото, и многие отказываются фотографироваться «Без предупреждения», а хотят подготовиться к фото, либо сбросить своё, для того чтобы показывать свою карту клиента фитнес клуба друзьям и близким» (цитата из интервью с руководителем маркетингового отдела фитнес клуба «Фитнес Сити»).

«Естественно. Иногда это важнее, чем в действительности быть здоровым и спортивным. В современном мире это престиж и статус. Хотя, многим удается избежать этого. Просто время сейчас такое» (цитата из интервью с генеральным директором сети фитнес клубов «Фитнес Сити»).

На вопрос «Является ли Белгород «городом ЗОЖ» в глазах белгородцев?» специалисты ответили утвердительно. Они отметили, что для

белгородцев является важным, чтобы Белгород презентовал себя среди других городов страны как «город ЗОЖ».

«В глазах белгородцев думаю, что да. Ведь об этом говорят все информационные порталы нашего города, в которых можно видеть много рекламы и пропаганды спортивных мероприятий. Я думаю, что это прекрасно. И на фоне многих городов России Белгород очень даже ЗОЖ» (цитата из интервью с генеральным директором сети фитнес клубов «Фитнес Сити»).

Также, эксперты отмечают, что можно говорить о том, что Белгород в глазах белгородцев является «городом спорта» и для них важно, чтобы Белгород презентовал себя среди других городов страны как «спортивный город».

В завершении интервью, мы попросили экспертов дать белгородцам рекомендации по сохранению и укреплению своего здоровья.

«Больше отдыха, сбалансированно питаться, заниматься спортом и тогда все будет хорошо!» (цитата из интервью с руководителем маркетингового отдела фитнес клуба «Фитнес Сити»).

«Каждый человек должен взять ответственность за свою жизнь и начать прикладывать усилия, чтобы беречь своё здоровье. Прежде всего, наладить режим дня, правильно питаться, заниматься физической культурой, и что немаловажно, следить за своим психологическим состоянием и радоваться жизни!» (цитата из интервью с генеральным директором сети фитнес клубов «Фитнес Сити»).

«В первую очередь, я, наверное, могла бы порекомендовать, не только белгородцам, а вообще людям, переворачивать продукты, которые они покупают в магазине и читать состав, видеть, что они покупают под йогуртом со злаками, там я не знаю, куриной колбасой, или чем-нибудь таким, может быть подобным, может быть это поселит в них сомнения в правильности их пищевых привычек. И, во-вторых, я бы порекомендовала людям, так как в основном сейчас сидячий образ жизни, стараться больше

двигаться, не заставляя себя, а вписывать движения в свою жизнь, то есть допустим, есть возможность не поехать на автобусе, а пройти пешком – пройди, есть возможность погулять с ребенком в лесу. Я бы рекомендовала приучать детей с детства быть более подвижными и кушать более правильную пищу, а также проходить каждые полгода медицинский осмотр» (цитата из интервью с фитнес-тренером).

Анализ мнений экспертов, полученных в ходе исследования, позволяет сделать заключение о том, что несмотря на то, что здоровье белгородцев нельзя назвать хорошим, эксперты утверждают, что за последние 10 лет отношение населения Белгорода к своему здоровью изменилось в лучшую сторону. Отношение к здоровью будет и дальше меняться в позитивном направлении. Для этого необходимо проводить профилактику и оздоровление населения.

По мнению экспертов, мероприятия и программы по сохранению и укреплению здоровья население должны, по мнению экспертов, проводиться комплексно государственными управленческими структурами совместно с другими государственными и негосударственными организациями. Также, важным является доступность спорта для всех категорий граждан.

Специалисты уверены, что для большинства людей, посещающих фитнес-центры и тренажёрные залы, спорт, по большей части, является «данью моде». Так как, престижность спортивных клубов играет большую роль при выборе клуба, а количество людей, пришедших в тренажерный зал за статусом зашкаливает. К тому же, имеет место быть и факт того, что ранее люди меньше занимались в оборудованных спортивных залах, чем в настоящее время.

Эксперты, в основном, согласились с тем, что на данный момент сложно охарактеризовать Белгород как город «ЗОЖ». Однако в ближайшее время это может стать возможным, если развитие спорта в Белгороде будет улучшаться с каждым годом. Белгородцы же, по мнению специалистов, всё же

рассматривают как «город спорта» и для них важно, чтобы Белгород презентовал себя среди других городов страны как «спортивный город».

3.2. Корреляционный анализ данных исследования «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества»

После завершения рассмотрения линейного распределения по результатам эмпирического исследования рассмотрим корреляционный анализ полученных данных. Корреляционное исследование предназначено для оценки взаимосвязи между двумя или более факторами, которые называются «переменными». Эти факторы не контролируются исследователем. Корреляционное исследование направлено на выявление взаимосвязи между переменными.

Для того чтобы определить наличие корреляций и их выраженность, необходимо рассчитать коэффициент корреляции по всем вопросам между собой и создать корреляционную матрицу (матрица корреляций по всем вопросам представлена в Приложении 7). После этого необходимо построить таблицы сопряженности, которые дают представление о совместном распределении двух переменных.

Мы использовали коэффициент Крамера, рассчитанный с помощью программы Vortex 10. Коэффициент Крамера измеряется от 0 до 1, и означает следующее: чем ближе коэффициент к 1, тем сильнее связь двух переменных.

Как правило, сила связи описывается следующими понятиями:

- 1) от 0 до 0,3 – связь слабая;
- 2) от 0,3 до 0,5 – связь средняя;
- 3) от 0,5 до 0,8 – связь сильная;
- 4) от 0,8 до 1 – связь очень сильная.

Для начала, необходимо определить, между какими вопросами существует статистическая связь. Для этого в корреляционной матрице должны быть найдены коэффициенты со значениями, превышающими 0,5.

В первую очередь построим таблицы сопряженности между вопросами, в которых мы нашли взаимосвязимость. Сильная взаимосвязь была выявлена между вопросами: №7 и №8, №8 и №14, № 13 и №14, №20 и №22.

Таким образом, при определении связи между вопросами «7. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» и «8. По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?», было выявлено, что коэффициент Крамера (далее К) равен 0,634, что говорит о том, что существует сильная корреляционная связь. Из таблицы видно, что респонденты, которые считают, что придерживаться принципов здорового образа жизни необходимо, сами, в большей степени, ведут здоровый образ жизни (см. Таблицу 33). Аналогично, те опрошенные, которые указали, что проблема здорового образа жизни их не волнует, также и не ведут его. Можно сделать вывод, что от принципов человека по поводу здорового образа жизни зависит то, насколько активно он его придерживается.

Таблица 33

Таблица сопряженности между вопросами: «7. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» и «8. По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?», % от вопроса 8

7. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?	8. По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?					ИТОГО:
	1. да	2. скорее да, чем нет	3. скорее нет, чем да	4. нет	5. затрудняюсь ответить	
1. считаю, что это необходимо	7,0	69,1	14,2	7,3	2,4	100,0
2. эта проблема меня не волнует	7,2	5,1	21,2	58,9	7,6	100,0
3. считаю, что это важно, но не главное в жизни	5,1	37,5	38,9	3,8	14,7	100,0
4. затрудняюсь ответить	3,4	5,6	7,9	15,3	67,8	100,0
ИТОГО	10	55,5	24,5	2,7	7,3	100,0

Во время обработки статистических данных, мы обнаружили сильную корреляцию ($K=0,581$) между количеством времени, которые респонденты тратят на ЗОЖ, и тем, как, по их мнению, ведут ли они здоровый образ жизни.

Из этого можно сделать вывод, что те, кто считают, что их образ жизни можно назвать здоровым, действительно уделяют своему здоровью достаточно времени. Процентное соотношение указано в таблице 34.

Таблица 34

Таблица сопряженности между вопросами: «14. Сколько своего времени вы тратите на ЗОЖ?» и «8. По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?», % от вопроса 8

14. Сколько своего времени вы тратите на ЗОЖ?	8. По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?					ИТОГО:
	1. да	2. скорее да, чем нет	3. скорее нет, чем да	4. нет	5. затрудняюсь ответить	
1. 90%-100% от своего времени	54,3	34,4	5,7	1,2	4,4	100,0
2. 50%-60% от своего времени	5,1	62,1	24,8	4,8	3,2	100,0
3. 30%-40% от своего времени	3,4	13,8	43,5	26,9	12,4	100,0
4. 0%-10% от своего времени	0,2	1,3	18,3	78,2	2,0	100,0
ИТОГО	10	55,5	24,5	2,7	7,3	100,0

Таким же образом была выявлена взаимосвязь между тем, какую часть бюджета респонденты тратят на ЗОЖ и сколько своего времени они на него тратят. Во время обработки статистических данных, мы обнаружили сильную корреляцию $K=0,756$ (см. Таблицу 35).

Таблица 35

Таблица сопряженности между вопросами: «13. Какую часть бюджета вы тратите на ЗОЖ?» и «14. Сколько своего времени вы тратите на ЗОЖ?», % от вопроса 14

13. Какую часть бюджета вы тратите на ЗОЖ?	14. Сколько своего времени вы тратите на ЗОЖ				ИТОГО:
	1. 90%-100% от своего времени	2. 50%-60% от своего времени	3. 30%-40% от своего времени	4. 0%-10% от своего времени	
1. 90%-100% от бюджета	69,9	21,4	6,3	2,4	100,0
2. 50%-60% от бюджета	5,6	74,2	14,3	5,9	100,0
3. 30%-40% от бюджета	1,6	6,8	79,2	12,4	100,0
4. 0%-10% от бюджета	0,2	4,7	14	81,1	100,0
ИТОГО	4,5	27,3	43,6	24,6	100,0

Также было выявлено наличие корреляции между вопросами «20. Как Вы считаете, как, в общем, жители Белгорода относятся к здоровому образу жизни и спорту?» и «22. Изменилось ли отношение жителей Белгорода к своему здоровью за последнее 10 лет?». Коэффициент Крамера равен 0,601, что дает нам понять что между этими переменными существует сильная связь) (см. Таблицу 36).

Таблица 36

Таблица сопряженности между вопросами: «20. Как Вы считаете, как, в общем, жители Белгорода относятся к здоровому образу жизни и спорту?» и «22. Изменилось ли отношение жителей Белгорода к своему здоровью за последнее 10 лет?», % от вопроса 22

20. Как Вы считаете, как, в общем, жители Белгорода относятся к здоровому образу жизни и спорту?	22. Изменилось ли отношение жителей Белгорода к своему здоровью за последнее 10 лет?				
	1. Да, изменилось в положительную сторону	2. Да, изменилось в отрицательную сторону	3. Нет, не изменилось	4. Затруднюсь ответить	ИТОГО:
1. Активно следят за своим здоровьем, часто занимаются спортом	65,8	8,3	23,4	2,5	100,0
2. Следят за своим здоровьем, занимаются спортом только в исключительных случаях	8,6	23,7	64,5	0,0	100,0
3. Не следят за своим здоровьем, не занимаются спортом	6,1	59,2	22,4	12,2	100,0
ИТОГО	48,2	2,7	12,7	36,4	100,0

Перейдем к корреляционному анализу основных вопросов с вопросами социально-демографического блока. Рассмотрим сопряжение между полом и ведением здорового образа жизни. Исходя из таблицы, мужчины в большей степени, чем женщины, считают, что они ведут здоровый образ жизни (12,2% против 9,2%). Взаимосвязь между этими двумя переменными является низкой и составляет $K=0,212$, что говорит о том, что взаимосвязи между ведением здорового образа жизни и полом не выявлено (см. Таблицу 37).

Таблица 37

Таблица сопряженности между вопросами: «8. По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?» и «27. Укажите Ваш пол», % от вопроса 27

8. По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?»	21. Укажите, пожалуйста, Ваш пол		
	Мужской	Женский	ИТОГО
1. да	12,2	9,2	10
2. скорее да, чем нет	56,3	54,7	55,5
3. скорее нет, чем да	22,1	26,3	24,5
4. нет	2,4	2,9	2,7
5. затрудняюсь ответить	7,0	6,9	7,3
ИТОГО	100,0	100,0	100,0

Количество процентов от бюджета на ЗОЖ имеет среднюю корреляцию с полом, поскольку $K=0,399$. 52,7% женщин ответили, что тратят 30-40% от своего бюджета на ЗОЖ, то же самое делают 43,2% мужчин. Большее количество мужчин (35,9%) тратят не больше 10% от бюджета, процент женщин, выбирающий этот ответ немного меньше (22,3%) (см. Таблицу 38).

Таблица 38

Таблица сопряженности между вопросами: «13. Какую часть бюджета вы тратите на ЗОЖ?» и «27. Укажите Ваш пол», % от вопроса 27

13. Какую часть бюджета вы тратите на ЗОЖ?	21. Укажите, пожалуйста, Ваш пол		
	Мужской	Женский	ИТОГО
1. 90%-100% от бюджета	4,4	4,6	4,5
2. 50%-60% от бюджета	16,5	20,4	19,3
3. 30%-40% от бюджета	43,2	52,7	50,9
4. 0%-10% от бюджета	35,9	22,3	25,3
ИТОГО	100,0	100,0	100,0

Аналогично составим таблицу сопряженности с полом и вопросом «Сколько своего времени вы тратите на ЗОЖ?» (см. Таблицу 39). В данном вопросе $K=0,338$, что говорит о том, что существует средняя взаимосвязь между этими вопросами. Из этого можно сделать вывод, что количество времени, которое человек тратит на ЗОЖ, может зависеть от пола. Так как взаимосвязь является средней между этими показателями, то данную гипотезу необходимо проверить в последующих исследованиях, которые будут проведены по этой теме.

Таблица сопряженности между вопросами: «14. Сколько своего времени вы тратите на ЗОЖ?» и «27. Укажите Ваш пол», % от вопроса 27

14.Сколько своего времени вы тратите на ЗОЖ?	21. Укажите, пожалуйста, Ваш пол		
	Мужской	Женский	ИТОГО
1. 90%-100% от своего времени	2,5	6,5	4,5%
2. 50%-60% от своего времени	25,6	27,8	27,3
3. 30%-40% от своего времени	42,5	43,9	43,6
4. 0%-10% от своего времени	29,4	79,4	24,6
ИТОГО	100,0	100,0	100,0

На вопрос о том, значимо ли для Вас представлять себя как спортивного и здорового человека и насколько, варианты «Очень значимо» и «Значимо, но не самое главное» чаще выбирали мужчины (27,1% и 53,2%), чем женщины (24,6% и 51,8%) (см. Таблицу 40). Таким образом, расчеты показали, что взаимосвязи между полом респондентов и тем, насколько значимо для него представлять себя как спортивного и здорового человека, не выявлено ($K=0,213$).

Таблица 40

Таблица сопряженности между вопросами: «25.«Значимо ли для Вас представлять себя как спортивного и здорового человека и насколько?» и «27. Укажите Ваш пол», % от вопроса 27

25.«Значимо ли для Вас представлять себя как спортивного и здорового человека и насколько?»	21. Укажите, пожалуйста, Ваш пол		
	Мужской	Женский	ИТОГО
1. Очень значимо	27,1	24,6	25,5
2. Значимо, но не самое главное	53,2	51,8	52,7
3. Совсем не значимо	12,9	10,1	12,7
4. Затрудняюсь ответить	6,8	13,5	9,1
ИТОГО	100,0	100,0	100,0

Итак, мы приходим к следующим выводам.

1. Проанализировав вопросы, в которых была найдена статистическая связь, можно сказать, что в ряде случаев существует очевидная взаимосвязь между переменными. Например, мы выявили зависимость между вопросами «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?» и «По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?». Респонденты, которые считают, что придерживаться принципов здорового образа жизни необходимо, сами, в большей степени, ведут

здоровый образ жизни, и, наоборот. Такую же очевидную связь мы обнаружили между количеством времени, которые респонденты тратят на ЗОЖ, и тем, как, по их мнению, ведут ли они здоровый образ жизни. И, таким же образом, была выявлена взаимосвязь между тем, какую часть бюджета респонденты тратят на ЗОЖ и сколько своего времени они на него тратят.

2. Найдена корреляционная связь между вопросами основного блока с вопросами социально-демографического блока. Это приводит нас к заключению, что количество бюджета, которое человек тратит на ЗОЖ, может зависеть от пола. Расчеты показали, что также существует средняя взаимосвязь между полом респондентов и тем, какую часть времени он тратит на ЗОЖ. В других вопросах связь не найдена.

Корреляционный анализ не заменяет специальных социологических знаний, а лишь способствует углублению социологического представления, поскольку позволяет отбросить несуществующие связи и очертить круг исследовательских поисков. Для подтверждения достоверности выявленных корреляций необходимо проведение дополнительных исследований, направленных на определение факторов, влияющих на наличие или отсутствие этих взаимосвязей.

3.3. Выводы и рекомендации по результатам проведенного исследования

Исследование показало, что «здоровье» в системе ценностей белгородцев входит в тройку значимых ценностей, вместе с «доходом, позволяющим ни в чем себе не отказывать» и «семьей». Для жителей Белгорода, здоровье – одна из главных ценностей, они считают, что все важные решения должны приниматься так, чтобы не навредить здоровью. Данные, полученные в ходе фокус-групп и массового опроса, подтверждают нашу гипотезу о том, что в ценностном сознании жителей города Белгорода сформировано отношение к здоровью как к главной ценности, от которой зависит полноценная жизнь человека.

«Здоровый образ жизни представляет собой один из тех ценностных ориентиров, которые необходимы для гармоничного развития общества, однако большинство членов белгородского городского сообщества не придерживаются принципов здорового образа жизни». Большая часть белгородцев уверены, что придерживаться принципов здорового образа жизни важно и необходимо. Считают, что они ведут или в большей степени ведут здоровый образ жизни большинство участников исследования. Это говорит о том, что вторая часть нашей гипотезы о том, что большинство членов белгородского городского сообщества не придерживаются принципов здорового образа жизни, не может быть подтверждена.

Большинство опрошенных жителей Белгорода могут позволить себе посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и тратят 30%-40% своего бюджета и личного времени на поддержание здорового образа жизни. Эти данные доказывают, что наша третья гипотеза, которая звучит так «жители Белгорода демонстрируют желание посещать различные спортивные секции, залы, бассейн, фитнес-центры, однако не могут позволить себе регулярное посещение», не подтвердилась.

Основными причинами, которые заставляют заниматься своим здоровьем, жители Белгорода назвали такие как: «хочу хорошо себя чувствовать, чтобы полнее наслаждаться жизнью», «хочу как можно дольше сохранить красоту и привлекательность» и «хорошее здоровье позволяет человеку полнее реализовать себя».

Главными причинами, мешающими вести более здоровый образ жизни, белгородцы считают загруженность работой / учебой, отсутствие свободного времени, собственную лень, неорганизованность, отсутствие материальных возможностей. Это полностью подтверждает нашу последнюю гипотезу: «главными причинами, мешающими вести здоровый образ жизни, жители Белгорода считают отсутствие свободного времени, финансов и собственную лень, неорганизованность».

Также, в нашем исследовании важным было изучение того, как белгородцы самопрезентуют себя в глазах своих земляков. Для этого жителям Белгорода были заданы вопросы о том, как, по их мнению, белгородцы относятся к здоровому образу жизни и спорту, как они себя представляют в глазах других.

Больше половины опрошенных отмечают, что белгородцы следят за своим здоровьем и занимаются спортом лишь в особых случаях. По мнению белгородцев, мешают вести более здоровый образ жизни белгородскому городскому сообществу следующие причины: отсутствие материальных возможностей, собственная лень, неорганизованность, отсутствие свободного времени, нежелание / неготовность менять свой привычный образ жизни, загруженность работой / учебной.

По мнению абсолютного большинства респондентов, отношение жителей Белгорода к своему здоровью за последние 10 лет изменилось в лучшую сторону, но это является веянием моды на ЗОЖ. Большинство белгородцев склоняются к тому, что Белгород в скором времени можно будет назвать городом ЗОЖ.

Представлять себя как спортивного и здорового человека для белгородцев является важным, но не самым главным в жизни. Хотя и участники фокус-групп не согласны с этим, но данные, полученные в ходе массового опроса и беседы с экспертами, полностью оправдывают это утверждение.

Для того, чтобы добиться ответственного отношения у жителей Белгорода к своему здоровью и здоровью близких участники исследования предлагают начать с себя, а также увеличить количество бесплатной информации о пользе ЗОЖ, усилить пропаганду ЗОЖ, увеличить количество мероприятий, направленных на укрепление здоровья, увеличить количества бесплатных площадок с оборудованием для занятий спортом, ввести льготы на занятия спортом, снизить цены на спорт, здоровое питание и медицину. Многие отметили, что это должна быть постоянная комплексная работа.

Вопросы, связанные с ролью спорта и здорового образа жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества, нуждаются в дальнейшем детальном изучении и осмыслении.

Интервью с экспертами помогло выявить и изучить отношение белгородцев к спорту и ЗОЖ с профессиональной точки зрения, а также разработать рекомендации по сохранению и укреплению здоровья населения.

Проанализировав полученные в ходе исследования коэффициенты корреляции, мы пришли к выводу, что необходимо подтвердить эти данные в последующих исследованиях. Объяснение причин наличия или отсутствия значительных статистических связей может стать одной из задач будущей магистерской диссертации.

Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование позволяет нам сформулировать некоторые рекомендации, способствующие по приобщению белгородского городского сообщества к здоровому образу жизни.

1. Необходимо, чтобы имеющаяся пропаганда ЗОЖ продолжала свою работу, велась на постоянной основе. Стоит усилить агитационно-пропагандистскую работу по вовлечению населения в массовые занятия физической культурой и спортом.

2. Департаментам воспитательной деятельности в учебных заведениях осуществить разработку системы мер по усилению аспекта самопрезентации физического воспитания в контексте основных задач всех форм оздоровительной физической культуры. Совершенствовать в учебных заведениях современную материально-техническую базу для занятий физической культурой и спортом.

3. Департаменту здравоохранения на постоянной основе проводить мониторинг здоровья жителей Белгорода. Организовывать исследования с целью создания научно обоснованной системы оздоровления и физического воспитания населения.

4. Также, формирование здорового образа жизни возможно только при непосредственном участии семьи в развитии навыков самосохранительного поведения и при полном взаимопонимании детей и родителей. Региональным властям следует инициировать разработку и обеспечить практическую реализацию плана мероприятий, направленного на приобщение семей с детьми к здоровому образу жизни.

5. Необходимо продолжать уделять внимание ценности здорового образа жизни со стороны региональных властей. Следует разработать еще большее количество эффективных социальных программ, акций, цели которых будут заключаться в профилактике заболеваний.

Если описанные выше тенденции будут осознаны и поддержаны государственными органами власти и управления, негосударственными организациями на основе повышения информированности населения в сфере спорта, физической культуры и создания необходимых условий для ведения здорового образа жизни, то появится надежда на изменение ситуации.

Таким образом, подводя итоги данной главы, можно сделать следующие выводы.

– Было проведено авторское исследование на тему «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества» тремя основными методами: массовый опрос, фокус-группы, экспертное интервью. В ходе исследования было выявлено, что белгородцы считают здоровье одной из самых важных ценностей. Они уверены, что придерживаться принципов здорового образа жизни важно и необходимо. Значительная часть жителей Белгорода ведут здоровый образ жизни. Главными причинами, мешающими вести более здоровый образ жизни для белгородцев выступают объективные (загруженность работой / учебной, отсутствие свободного времени, отсутствие материальных возможностей) и субъективные (собственная лень, неорганизованность) факторы. Отношение жителей Белгорода к своему здоровью за последние 10 лет изменилось в

лучшую сторону. Представлять себя как спортивного и здорового человека для белгородцев является важным, но не самым главным в жизни.

– Также был проведен корреляционный анализ, который показал, что существует сильная корреляционная связь между количеством времени и количеством финансов, которые респонденты тратят на ЗОЖ, и тем, как, по их мнению, ведут ли они здоровый образ жизни.

– По итогам авторского исследования спорта и здорового образа жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества были разработаны практические рекомендации для региональных властей по приобщению населения к здоровому образу жизни и спорту.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Российское общество вступило в фазу прогрессивного развития, где социально-экономические и политические преобразования имеют направленность на создание гуманистических ценностей и идеалов, развитие экономики и устойчивой демократической системы. Важное место в этом процессе занимают вопросы, связанные с жизнью человека, его здоровьем и образом жизни.

Исходя из того, что вовлеченность человека в активную физическую культуру и спорт на протяжении всей жизни во многом определяется его отношением к ним, а также осознанной необходимостью развития здорового образа жизни, из всего комплекса предлагаемых мер в качестве одного из приоритетных направлений необходимо выделить пропаганду физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

Основным фактором, определяющим актуальность проблемы пропаганды физической культуры, спорта и здорового образа жизни является повышенное внимание и интерес государственных, общественных и бизнес-структур в улучшении здоровья и физической культуры различных возрастных групп населения в качестве мощного основного условия укрепления национальной безопасности и ускорения социально-экономического развития Российской Федерации. Система здравоохранения в нашей стране не может обеспечить полноценное здоровье населения, и поэтому в общественном сознании сформировалось представление об образе жизни как эффективном способе сохранения и улучшения здоровья.

Анкетирование и групповые дискуссии позволяют узнать о том, что думают о здоровом образе жители города Белгорода, и о том, какие действия они выполняют по сохранению и укреплению своего здоровья. Для большинства участников наших групповых дискуссий быть здоровым и вести здоровый образ жизни, значит не иметь вредных привычек, заниматься спортом, следить за состоянием здоровья и правильно питаться. При этом в системе ценностей наших участников здоровье, не всегда можно поставить на

первое место. Респонденты также пришли к обоюдному мнению о том, что ведение здорового образа жизни и массовые занятия спортом навеяны модой. Несмотря на это, практически все согласились с тем, что в этом нет ничего плохого, и это поможет поддержать здоровье всей нации.

Анкетирование и групповые дискуссии привели нас к выводам о том, что жители города Белгород хорошо проинформированы о том, какое значение для их жизни и здоровья имеет их образ жизни. Белгородцы стараются сделать свой образ жизни более здоровым, однако зачастую им мешают в этом объективные (нехватка времени и финансов) и субъективные (собственная лень, неорганизованность) факторы.

Интервью с экспертами подтвердило, что за последние 10 лет отношение белгородцев к своему здоровью изменилось в лучшую сторону, и несмотря на то, что многие, по их мнению, занимаются спортом для «галочки», это все равно является позитивным фактором в развитии осознанного отношения к своему здоровью.

Используя три метода, мы смогли проверить достоверность гипотез, выдвинутых в ходе исследования. С помощью массового опроса и фокус-групп мы смогли узнать о том, как белгородское городское сообщество оценивает свое здоровье, что предпринимает для его сохранения, что мешает вести здоровый образ жизни. Экспертное интервью позволило нам узнать о причинах сложившегося отношения к здоровью и здоровому образу жизни у населения города Белгорода.

Все три метода исследования показали нам тот факт, что белгородцы пока не могут назвать свой город – городом «ЗОЖ», однако хотели бы, чтобы это было так, потому что им важно презентовать Белгород среди других городов страны как «спортивный город».

Результаты исследования способствовали разработке рекомендаций по приобщению белгородского городского сообщества к здоровому образу жизни. Рекомендации по итогам выпускной квалификационной работы включают в себя разработку целевых мер, направленных на сохранение и

укрепление здоровья у населения; разработку плана мероприятий, направленного на приобщение семей с детьми к здоровому образу жизни; привлечение региональных властей к созданию новых эффективных социальных программ, акций; повышение информированности белгородцев в вопросах здоровья и формирование моды на здоровый образ жизни; проведение комплексных социологических исследований спорта и здорового образа жизни в самопрезентации граждан страны и региона.

Соблюдение данных целевых мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья населения государственными органами власти и управления, а также негосударственными организациями позволит повысить информативность населения в сфере спорта, физической культуры и создаст необходимые условия для ведения здорового образа жизни жителями города Белгород. Продолжая популяризировать здоровый образ жизни и спорт можно добиться того, что именно это станет отдельным брендом и визитной карточкой нашего города.

Белгород имеет все перспективы стать городом здорового образа жизни в глазах представителей других городов, так как здесь достаточно сильно развита активная пропаганда ведения здорового образа жизни, развита спортивная инфраструктура и достаточно много хорошо оборудованных фитнес-центров практически в каждом районе города. Белгородцы изъявляют желание и стараются чаще заниматься вопросами своего здоровья, и, не смотря на влияние различных факторов, препятствующих ведению здорового образа жизни, они сохраняют стремление быть здоровыми и активными в своей повседневности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абросимова, М. Ю. Здоровье молодежи. [Текст] / М. Ю. Абросимова, В. Ю. Альбицкий. – Казань : Медицина, 2007. – 220 с.
2. Акопян, А. С. Здравоохранение и рынок [Текст] / А. С. Акопян // Общественные науки и современность. – 1998. – № 2. – С. 32-40.
3. Акопян, А. С. Индустрия здоровья: экономика и управление [Текст] / А. С. Акопян. – М. : Дрофа, 2003. – 448 с.
4. Александров, С. Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры [Текст] / С. Э. Александров // Теория и практика физической культуры. – М. : ИНФРА-М, 2010. – № 11. – С. 51-54.
5. Апанасенко, Г. Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики [Текст] / Г. Л. Апанасенко // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб. : Питер, 2009 – 266 с.
6. Афсахов, И. А. Отношение человека к здоровью [Текст] / И. А. Афсахов // Социологические исследования. – 1992. – № 6. – С. 102-103.
7. Байер, К. Здоровый образ жизни [Текст] / К. Байер, Л. Шейнберг. – М. : Мир, 2016. – 368 с.
8. Бакунина, М. И. Основы здорового образа жизни [Текст] / М. И. Бакунина. – М. : Гостехиздат, 2015. – 242 с.
9. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теор. и практ. физ. культ. – 2005. – № 4. – С. 12-17.
10. Батыгин, Г. С. Лекции по методологии социологических исследований: учеб. пособие [Текст] / Г. С. Батыгин. – М. : РУДН, 2008. – 276 с.

11. Бауэр, В. Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России [Текст] / В. Г. Бауэр // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – №1. – С 50-56.
12. Белова, Н. И. Парадоксы здорового образа жизни учащейся молодежи [Текст] / Н. И. Белова // Социологические исследования. – 2008. – № 4. – С. 84-86.
13. Борилкевич, В. Е. Об идентификации понятия «фитнес» [Текст] / В. Е. Борилкевич // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2. – С. 12-14.
14. Бурдьё, П. Структуры. Габитус. Практики [Текст] / П. Бурдьё // Журнала социологии и социальной антропологии. – 1998. – Т. I. – Вып. 2. – С. 13-27.
15. Быков, С. В. Образование и здоровье [Текст] / С. В. Быков // Социологические исследования. – 2000. – № 1. – С. 125-129.
16. Варламова, С. Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад [Текст] / С. Н. Варламова, Н. Н. Седова // Социологические исследования. – 2010. – № 4. – С. 75-88.
17. Виноградов, П. А. Основы физической культуры и здорового образа жизни [Текст] / П. А. Виноградов. – М. : Инко, 1996. – 186 с.
18. Власов, А. А. Физическая культура и спорт. Краткий терминологический словарь [Текст] / А. А. Власов. – М. : Советский спорт, 2005. – 242 с.
19. Гостев, Р. Г. Физическая культура и спорт в России: состояние и перспективы [Текст] / Р.Г. Гостев, С.И. Гуськов // Физическая культура и спорт в Российской Федерации. – М. : Импульс-Принт, 2000. – 438 с.
20. Воронин, М. А. Человек и его здоровье [Текст] / М. А. Воронин, И. И. Некрасова. – Ставрополь : АГРУС, 2005. – 108 с.
21. Горбенко, П. П. Человеческий капитал и здоровье [Текст] / П. П. Горбенко // Новые Санкт-Петербургские врачебные ведомости. – 2007. – № 1. – С. 81-82.

22. Горшков, М. К. Прикладная социология: методология и методы: учеб. пособие [Текст] / М. К. Горшков, Ф. Э. Шереги. – М. : ИНФРА-М, 2009. – 416 с.
23. Гуськов, С. И. Государство и спорт [Текст] / С. И. Гуськов. – М. : 2008. – 176 с.
24. Гущина, В. В. Идентичность жителей города Белгород (по материалам количественного исследования) [Текст] / В. В. Гущина, А. Г. Истомин, С. Д. Лебедев, М. О. Потеряхина // Научный результат. Социология и управление. – 2017. – Т. 3, №2. – С. 18-32.
25. Ефимов, В. К., Починкин, А. В., Какузин, В. А. и др. Управление в сфере физической культуры и спорта: // Учеб. пособие. Часть 1. – Малаховка: 2006. – 156 с.
26. Дмитриева, Е. В. Социология здоровья: методологические подходы и коммуникационные программы [Текст] / Е. В. Дмитриева. – М. : Центр, 2012. – 116 с.
27. Дробижева, Л. М. Ценность здоровья и культура нездоровья в России [Текст] / Л. М. Дробижева // Безопасность Евразии. – 2004. – № 1. – С. 29-36.
28. Дубин, Б. В. Интеллектуальные группы и символические формы: Очерки социологии современной культуры [Текст] / Б. В. Дубин. – М. : Новое издательство, 2004. – 352 с.
29. Дубин, Б. В. Спорт в современных обществах: пример России [Текст] / Б. В. Дубин // Вестник общественного мнения: Данные. Анализ. Дискуссии. – 2004. – № 2 (70). – С. 70-80.
30. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: Флинта. 2016. – 560 с.
31. Ермолаева, П. О. Основные тенденции здорового образа жизни россиян // Социологические исследования. – 2015. – № 4. – С.120-129.

32. Живуцкая, И. А. Физическая культура и спорт в профилактике аддиктивного поведения молодежи / И. А. Живуцкая, А. В. Шукаева // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012. – № 4. – С. 72–74.
33. Журавлева, И. В. Отношение к здоровью индивида и общества [Текст] / И. В. Журавлева. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
34. Задорин, И. В. Городские локальные идентичности как основа формирования устойчивых местных сообществ. Исследование общегородских идентичностей жителей Владимира, Смоленска, Ярославля (Итоговый аналитический отчет о результатах массовых опросов населения) [Текст] / И. В. Задорин, П. Л. Крупкин, Р. В. Евстифеев, С. Д. Лебедев, Л. В. Шубина. – М.: ЦИРКОН, 2015. – 94 с.
35. Истомин, А. Г. Локальная идентичность жителей Белгорода (по материалам качественного исследования) [Текст] / А. Г. Истомин, С. Д. Лебедев // Научный результат. Социология и управление. – 2015. – № 2. – С. 13-21.
36. Камалетдинов, В. Г. Физкультурно-спортивное движение: управление, пути совершенствования / В. Г. Камалетдинов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 19-21.
37. Климов, С. Е. Развитие дворового спорта в домах с самоуправлением / С. Е. Климов. – М.: Великий Новгород, 2013. – 560 с.
38. Коваленко, Т. Г. Здоровая, интеллектуальная молодежь – будущее нации // Вуз. Здоровье. Интеллект: педагогические, биоинформационные и оздоровительные технологии : Материалы II Международной научно-практической конференции. – Волгоград, 2012. – С. 25-55.
39. Королева, Я. Ю. О здоровье физкультуры и спорта / Я. Ю. Королева // Рук. бюджет. орг. – 2012. – № 5. – С. 30-39.
40. Корхова, И. В. Гендерные аспекты здоровья [Текст] / И. В. Корхова // Народонаселение. – 2000. – № 2. – С. 70-79.

41. Корчагин, Ю. А. Российский человеческий капитал: фактор развития или деградации? [Текст] / Ю. А. Корчагин. – Воронеж : ЦИРЭ, 2005. – 252 с.
42. Коулман, Дж. Капитал социальный и человеческий [Текст] / Дж. Коулман // Общественные науки и современность. – 2001. – № 3. – С. 121-139.
43. Крюков, Д. Н. Организация физкультурно-оздоровительной работы / Д. Н. Крюков. – М. : ФиС, 2009. – 132 с.
44. Куценко, Г. И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М. : Профиздат, 2015. – 256 с.
45. Ларионова, И. С. Философия здоровья [Текст] / И. С. Ларионова. – М. : Гардарики, 2007. – 222 с.
46. Лебедев, С. Д. Локальная идентичность жителей города Белгорода (По материалам количественного исследования) [Текст] / С. Д. Лебедев, А. Г. Истомин, В. В. Гущина // Научный результат. Социология и управление. – 2016. – №2. – С. 15-26.
47. Лисицын, Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение [Текст] / Ю. П. Лисицын. – М. : ГЕОТАР-Медиа, 2009. – 232 с.
48. Лубышева, Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева // Физкультура и спорт. – М. : Издательский центр «Академия». – 2007. – №3. – С. 237-242.
49. Мамедбейли, Р. Ш. Ответственность россиян за свое здоровье и некоторые особенности практики ее проявления [Текст] / Р. Ш. Мамедбейли // Социологические исследования. – 1998. – № 11. – С. 117-123.
50. Мартыненко, А. В. Здоровый образ жизни молодежи [Текст] / А. В. Мартыненко // Энциклопедия гуманитарных наук. – 2004. – № 1. – С. 136-138.
51. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. – М. : Академия, 2015. – 144 с.

52. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. – М. : СпецЛит, 2016. – С. 176-177.
53. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] / Е. Н. Назарова. – М. : Логос, 2007. – 252 с.
54. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М. : Академия, 2016. – 256 с.
55. Науменко, Ю. В. Концепция здоровьесформирующего образования [Текст] / Ю. В. Науменко // Инновации в образовании. – 2004. – № 2. – С. 90-103.
56. Нестеров, Л. Национальное богатство и человеческий капитал [Текст] / Л. Нестеров // Вопросы экономики. – 2003. – № 2. – С. 23-34.
57. Особенности формирования здорового образа жизни: факторы и условия: материалы III Международной научно-практической конференции (май 2015 г.) [Текст] / отв. ред. Ю.Ю. Шурыгина. – Улан-Удэ : Изд-во ВСГУТУ, 2015 – 374 с.
58. Пимашков, П. И. Без здоровья жителей не может быть развития города [Текст] / П. И. Пимашков // Мест. самоуправление в Рос. Федерации. – 2011. – № 1. – С. 17-18.
59. Пыжов, А. Н. Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства. [Текст] / А. Н. Пыжов. – М. : СпецЛит, 2010. – С. 176-177.
60. Рассел, Д. Здоровый образ жизни / Д. Рассел. – М. : Книга по Требованию, 2015. – 732 с.
61. Рахматов, А. А. Научные основы здорового образа жизни // Образование и воспитание. – 2016. – № 2. – С. 5-7.
62. Римашевская, Н. М. Здоровье и благосостояние [Текст] / Н. М. Римашевская, В. Г. Копнина. – М. : Наука, 1987. – 252 с.
63. Ростовцев, В. Н. Культура здоровья : структура и формирование [Текст] / В. Н. Ростовцев, С. П. Винокуров // Здравоохранение. – 2001. – № 4. – С. 21-23.

64. Садовников, Е. С. Условия формирования навыка здорового образа жизни [Текст] / Е. С. Садовников // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 2. – С. 38-41.
65. Синягина, Н. Ю. Здоровье как образ жизни [Текст] / Н. Ю. Синягина // Здоровье всех от А до Я. – 2007. – № 2. – С.41-47.
66. Справочник работника физической культуры, спорта и туризма: нормативно-методические документы [Текст] / под ред. Е.И. Кудрявцева. – М. : Физкультура и спорт, 2002. – 589 с.
67. Суравегина, И. Т. Здоровый образ жизни выбери сам: Здоровье человека как экологическая проблема [Текст] / И.Т. Суравегина // Экология и жизнь. – 2007. – № 4. – С. 28-31
68. Текучева, Л. С. Здоровый образ жизни. Правильное питание [Текст] / Л. С. Текучева. – М. : Другое Reshenie, 2015. – 449 с.
69. Трча, С. Искусство вести здоровый образ жизни / С. Трча. – М. : Медицина, 2016. – 232 с.
70. Уткина, И. Забота о своем здоровье – альтруизм или эгоизм? [Текст] / И. Уткина // Физкультура и спорт. – 2006. – № 5. – С. 16-17.
71. Хоркина, Н. А. Опыт российских регионов по формированию здорового образа жизни / Н. А. Хоркина // Регион. экономика: теория и практика. – 2012. – № 6. – С. 50-56.
72. Чубаров, М. Физическое воспитание: личностно–ориентированная модель [Текст] / М. Чубаров // Высшее образование в России. – 2006. – № 9. – С. 154-156.
73. Шилова, Л. С. О стратегии поведения людей в условиях реформы здравоохранения [Текст] / Л. С. Шилова // Социологические исследования. – 2007. – № 9. – С. 12-18.
74. Шилова, Л. С. Проблемы трансформации социальной политики и индивидуальных ориентаций по охране здоровья [Текст] / Л. С. Шилова // Социальные конфликты: экспертиза прогнозирования технологии

разрешения / Сборник. – М.: Институт социологии РАН, Центр конфликтологии, 1999. – № 15. – С. 86-114.

75. Эй, Джей Джейкобс До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни / Эй Джей Джейкобс. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 826 с.

76. Becker, G. S. Human Capital [Текст] / G. S. Becker. – N.Y., 1964. – 167 p.

77. Jesse, R. A healthy lifestyle [Текст] / R. Jesse. – М.: VSD, 2012. – 370 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

АНКЕТА (до пилотажного исследования)***Участнику исследования!***

Международный Центр социологических исследований НИУ «БелГУ» (Лаборатория «Социология религии и культуры») проводит социологическое исследование «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества». Просим Вас принять участие в данном исследовании. Внимательно прочитайте вопрос и варианты ответов, отметьте понравившийся ответ. На каждый вопрос, если не указано иное, возможен только один вариант ответа. При необходимости допишите ответ сами на отведенном для этого месте. Результаты опроса будут использованы в обобщенном виде, поэтому фамилию и другие личные данные сообщать не нужно.

Заранее благодарим Вас за участие в исследовании!

1. Выберите из списка те ценности, которые считаете наиболее важными для себя (не более 3-х вариантов):

1. высокий доход, позволяющий ни в чем себе не отказывать
2. собственное жилье
3. любимая работа
4. достойное образование
5. возможность реализовать свои способности
6. наличие настоящих друзей
7. своя семья
8. наличие детей
9. крепкое здоровье
10. долгая жизнь
11. хорошие отношения с окружающими людьми
12. другое _____

2. Какое из указанных утверждений в наибольшей степени отражает Ваше мнение?

1. здоровье – самое главное в жизни и все важные решения должны приниматься так, чтобы не навредить здоровью
2. здоровье, конечно, очень важно, но иногда можно пожертвовать им дополнительного заработка, увлечений и т.д.
3. здоровье важно для меня наряду с работой, отдыхом, учебой, развлечениями, общением с друзьями
4. даже если это вредит здоровью, предпочитаю жить с риском, острыми ощущениями
5. я хочу жить так, как мне нравится, не задумываясь о здоровье и ни в чем себя не ограничивая
6. затрудняюсь ответить

3. По Вашему мнению, что оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека?

1. экологическая обстановка
2. наследственность
3. качество получаемых медицинских услуг
4. материальные и бытовые условия
5. усилия самого человека
6. затрудняюсь ответить
7. другое _____

4. Как бы Вы оценили состояние Вашего здоровья?

1. здоровье хорошее (никогда не болею или болею очень редко, обычно хорошо себя чувствую)
2. здоровье удовлетворительное (иногда болею или чувствую себя нездоровым(-ой))
3. здоровье среднее (довольно часто болею или чувствую себя нездоровым(-ой))
4. здоровье плохое (есть хронические заболевания, постоянно плохо себя чувствую)
5. затрудняюсь ответить
6. другое _____

5. Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни» (возможно несколько вариантов ответа)

1. отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)
2. здоровое питание
3. соблюдение режима дня
4. умеренное употребление алкоголя
5. отсутствие беспорядочной половой жизни
6. занятия спортом, поддержание оптимальной физической формы
7. доброжелательные отношения с другими людьми
8. умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой
9. интерес к информации о здоровом образе жизни
10. широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби
11. правильное питание
12. изредка посещать занятия по поддержанию физической формы
13. регулярное посещение врача с целью профилактики
14. отказ от курения
15. затрудняюсь ответить
16. другое _____

6. Насколько, по Вашему мнению, успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

1. на 80-100%
2. на 50-70%
3. на 10-40%
4. не зависит
5. затрудняюсь ответить

7. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

1. считаю, что это необходимо
2. эта проблема меня не волнует
3. считаю, что это важно, но не главное в жизни
4. затрудняюсь ответить
5. другое _____

8. Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?

1. да
2. скорее да, чем нет
3. скорее нет, чем да
4. нет
5. затрудняюсь ответить

9. По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?

1. да
2. скорее да, чем нет
3. скорее нет, чем да
4. нет
5. затрудняюсь ответить

10. Как Вы предпочитаете проводить свободное время? (не более 3-х вариантов)

1. смотрю телевизор/играю в компьютерные игры
2. общаюсь с друзьями и родными
3. занимаюсь спортом
4. выбираюсь на природу
5. сплю
6. читаю
7. занимаюсь рукоделием
8. занимаюсь домашними делами
9. другое _____

11. Курите ли вы или курили раньше?

1. да
2. нет
3. то бросаю, то начинаю курить снова
4. пробовал (а) один раз

12. Как часто вы употребляете алкоголь?

1. каждый день
2. раз в неделю
3. раз в месяц
4. только по праздникам
5. очень редко
6. не употребляю алкоголь

13. Придерживаетесь ли Вы правильного питания?

1. да, всегда
2. нет, к сожалению не получается
3. нет, не вижу в этом никакого смысла

14. Как часто вы употребляете фастфуд?

1. каждый день
2. раз в неделю
3. раз в месяц
4. только по праздникам
5. очень редко
6. не ем фастфуд

15. Какое количество денег вы тратите на приобретение витаминов, полезных продуктов питания (фрукты, овощи и т.д.)?

1. 90%-100% от бюджета
2. 50%-60% от бюджета
3. 30%-40% от бюджета
4. 0%-10% от бюджета
5. не покупаю витамины, полезные продукты

16. Что Вы делаете для того, чтобы вести активный образ жизни?

1. занимаюсь спортом
2. делаю утреннюю гимнастику
3. хожу в тренажёрный зал (фитнес-клуб)
4. люблю активный отдых на природе (каток, лыжи, футбол и т. д.)
5. ничего не делаю
6. другое _____

17. Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта, посещаете спортивную секцию?

1. да
2. нет

3. раньше занимался(ась)

4. планирую начать

18. Делаете ли ежедневно зарядку\разминку?

1. да

2. нет

3. время от времени

4. другое _____

19. Как Вы оцените свою физическую подготовку от 1 до 10? Где 1 – то очень плохая, 10 – очень хорошая (напишите цифру) _____

20. Когда в последний раз вы были в спортивном зале?

1. вчера

2. на этой неделе

3. на прошлой неделе

4. месяц назад

5. пол года назад

6. несколько лет назад

7. не помню

8. никогда не ходил

9. другое _____

21. Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?

1. могу, регулярно посещаю

2. могу, но не вижу в этом смысла

3. не могу, т.к. нет времени

4. не могу, т.к. не хватает денег

22. Часто ли Вы используете выходные дни для активного отдыха (походов и занятий спортом)?

1. регулярно (как минимум два раза в месяц)

2. иногда (2 – 3 раза в полгода)

3. никогда или очень редко

4. другое _____

23. Какое количество денег вы тратите на активный отдых и занятия физическими нагрузками?

1. 90%-100% от бюджета

2. 50%-60% от бюджета

3. 30%-40% от бюджета

4. 0%-10% от бюджета

5. не трачу на это деньги

24. Что Вы уже делаете для оздоровления своего образа жизни? (можно выбрать любое количество ответов)

1. в случае болезни сразу обращаюсь к врачам, выполняю все их требования

2. обращаю внимание на срок годности и состав покупаемых продуктов

3. пользуюсь водоочистительными фильтрами

4. занимаюсь физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю

5. регулярно принимаю витамины

6. выделяю достаточно времени на сон

7. ежегодно выезжаю на отдых

8. сохраняю спокойствие в трудных ситуациях

9. избегаю вредных условий труда

10. смотрю на жизнь с оптимизмом

11. не курю

12. ограничиваю потребление алкоголя

13. не употребляю алкоголь совсем
14. регулярно прохожу профилактические осмотры
15. сокращаю время просмотра телепередач/время в интернете
16. слежу за своим весом
17. собираю информацию по поддержанию здоровья
18. правильно питаюсь
19. соблюдаю режим дня
20. ничего не делаю
21. другое _____

25. Что Вы планируете в будущем делать для оздоровления своего образа жизни? (можно выбрать любое количество ответов)

1. в случае болезни сразу обращаться к врачам, выполнять все их требования
2. обращать внимание на срок годности и состав покупаемых продуктов
3. пользоваться водоочистительными фильтрами
4. заниматься физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю
5. регулярно принимать витамины
6. выделять достаточно времени на сон
7. ежегодно выезжать на отдых
8. сохранять спокойствие в трудных ситуациях
9. избегать вредных условий труда
10. смотреть на жизнь с оптимизмом
11. не курить
12. ограничить потребление алкоголя
13. не употреблять алкоголь совсем
14. регулярно проходить профилактические осмотры
15. сократить время просмотра телепередач/время в интернете
16. следить за своим весом
17. собирать информацию по поддержанию здоровья
18. правильно питаться
19. соблюдать режим дня
20. ничего не планирую делать
21. другое _____

26. Что заставляет Вас заниматься своим здоровьем?

1. хочу хорошо себя чувствовать, чтобы полнее наслаждаться жизнью
2. хочу долго жить, чтобы вырастить всех своих детей
3. хочу долго жить, помочь воспитать внуков
4. хочу как можно дольше сохранить красоту и привлекательность
5. больной человек никому не нужен
6. хорошее здоровье позволяет человеку полнее реализовать себя
7. не хочу стать обузой для других из-за плохого здоровья
8. не могу позволить себе болеть, так как лечение обходится очень дорого
9. здоровье мне нужно для сохранения хороших отношений с супругом(ой)
10. хочу быть здоровой(ым), чтобы родить здоровых детей
11. хорошее здоровье позволяет как можно дольше работать
12. забота о здоровье вошла в моду, пропагандируется СМИ
13. затрудняюсь ответить
14. другое _____

27. Что Вам мешает вести более здоровый образ жизни (не более 3-х вариантов)?

1. отсутствие свободного времени
2. возраст
3. отсутствие материальных возможностей

4. плохие жилищные условия
5. занятость семьей и детьми
6. загруженность работой / учебой
7. отсутствие необходимой информации по вопросам здорового образа жизни
8. нежелание / неготовность менять свой привычный образ жизни
9. общая обстановка в стране
10. общая обстановка в городе / районе, где я живу
11. отсутствие связей / состоятельных друзей и родственников
12. отсутствие необходимого образования / умений и навыков
13. отсутствие единомышленников
14. отсутствие поддержки со стороны окружающих
15. собственная лень, неорганизованность
16. не верю, что могу своими силами что-то изменить
17. другое _____

28. Пожалуйста, перечислите все известные Вам фитнес-клубы в Белгороде?

Какие из них Вы посещали?

—

29. Знаете ли Вы каких-нибудь фитнес-блогеров? Читаете кого-нибудь из Белгородских фитнес-блогеров?

30. Как Вы считаете, как, в общем, жители Белгорода относятся к здоровому образу жизни и спорту?

1. Активно следят за своим здоровьем, часто занимаются спортом
2. Следят за своим здоровьем, занимаются спортом только в исключительных случаях
3. Не следят за своим здоровьем, не занимаются спортом
- 4.

Другое _____

31. Что, по Вашему мнению, мешает белгородцам вести более здоровый образ жизни?

1. отсутствие свободного времени
2. возраст
3. отсутствие материальных возможностей
4. плохие жилищные условия
5. занятость семьей и детьми
6. загруженность работой / учебой
7. отсутствие необходимой информации по вопросам здорового образа жизни
8. нежелание / неготовность менять свой привычный образ жизни
9. общая обстановка в стране
10. общая обстановка в городе / районе, где я живу
11. отсутствие связей / состоятельных друзей и родственников
12. отсутствие необходимого образования / умений и навыков
13. отсутствие единомышленников
14. отсутствие поддержки со стороны окружающих
15. собственная лень, неорганизованность
16. не верю, что могу своими силами что-то изменить
17. другое _____

32. Изменилось ли отношение жителей Белгорода к своему здоровью за последнее 10 лет?

1. Да, изменилось в положительную сторону
2. Да, изменилось в отрицательную сторону
3. Нет, не изменилось
4. Затруднюсь ответить

33. «В последнее время увеличивается количество спортивных центров, фитнес залов, не так ли? Как Вы думаете, в основном, граждане осознано делают выбор в пользу занятий спортом или это навеяно модой?»

1. Осознанный выбор граждан
2. Следование моде
3. Затрудняюсь ответить
4. Другое

34. «Считаете ли Вы Белгород городом ЗОЖ?»

1. Да
2. Скорее да, чем нет
3. Скорее нет, чем да
4. Нет
5. Затрудняюсь ответить

35. «Значимо ли для Вас представлять себя как спортивного и здорового человека и насколько?»

1. Очень значимо
2. Значимо, но не самое главное
3. Совсем не значимо
4. Затрудняюсь ответить

36. «Как добиться ответственного отношения у жителей Белгорода к своему здоровью и здоровью близких?»

37. Укажите Ваш пол:

1. Мужской
2. Женский

38. Укажите Ваш возраст:

1. 15-19 лет
2. 20-29 лет
3. 30-39 лет
4. 40-49 лет
5. 50-59 лет
6. 60 лет и более

39. Укажите Ваше семейное положение:

1. не замужем / не женат, но планирую связать себя узами брака
2. не замужем / не женат и не собираюсь
3. женат/замужем
4. разведен (а)

40. Укажите Вашу сферу деятельности:

1. здравоохранение
2. Культура
3. Образование
4. Социальная защита;
5. Спорт
6. ЖКХ

7. Общественная безопасность
8. Государственное и муниципальное управление;
9. СМИ
10. Экономика и финансы
11. Сельское хозяйство
12. Предпринимательство
13. Пенсионер
14. Студент
15. Другое _____

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ!

**ПРОТОКОЛ ПИЛОТАЖНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ
ПО ТЕМЕ «СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В САМОПРЕЗЕНТАЦИИ
БЕЛГОРОДСКОГО ГОРОДСКОГО СООБЩЕСТВА»
20.04.2019**

Цель проведения пилотажного исследования:

1. Уточнение формулировок вопросов и ответов опросника.
2. Проверка понимания формулировок опросника у целевой группы.
3. Нормирование опроса (количество респондентов, время одного интервью, количество отказов и т.д.).

Способ проведения пилотажного исследования:

Полевой опрос 30 респондентов, различающихся друг от друга по таким социально-демографическим характеристикам, как пол, возраст и семейное положение, с участием одного анкетера. Анализ результатов интервью с последующим обсуждением реакций респондентов с анкетерами.

Основные проблемы, выявленные в ходе пилотажного исследования:

1. Отсутствие необходимых вариантов ответов;
2. Некорректная постановка вопроса;
3. Невозможность однозначно ответить на поставленный вопрос;
4. Отсутствие указания количество возможных ответов.

Изменение в инструментарии по итогам пилотажного исследования:

1. Практически во всех вопросах была добавлена возможность респондентам написать свой вариант ответа.
2. Вопрос «Придерживаетесь ли Вы правильного питания?» (№13) был убран из анкеты, т.к. повторяет вопрос «Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?» (№8).
3. Был добавлен вопрос «Имеете ли Вы вредные привычки? Если да, то какие?», а вопросы «Курите ли вы или курили раньше?» и «Как часто вы употребляете алкоголь?» были удалены из анкеты.
4. Вопросы «Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?», «Как часто вы употребляете фастфуд?», «Что Вы делаете для того, чтобы вести активный образ жизни?», «Занимаетесь ли Вы каким-либо видом спорта, посещаете спортивную секцию?», «Делаете ли ежедневно зарядку\разминку?» были объединены в вопрос «Что Вы уже делаете для оздоровления своего образа жизни?».
5. Вопросы «Какое количество денег вы тратите на приобретение витаминов, полезных продуктов питания (фрукты, овощи и т.д.)?» и «Какое количество денег вы тратите на активный отдых и занятия физическими нагрузками?» были заменены на вопросы «Какую часть бюджета вы тратите на ЗОЖ?» и «Сколько своего времени вы тратите на ЗОЖ?».
6. В вопросе «Что Вы планируете в будущем делать для оздоровления своего образа жизни?» было добавлено уточнение промежутка времени
7. Были добавлены следующие вопросы: «Пожалуйста, перечислите все известные Вам фитнес-клубы в Белгороде?», «Какие из них Вы посещали?», «Знаете ли Вы каких-нибудь фитнес-блогеров? Читаете кого-нибудь из Белгородских фитнес-блогеров?».

АНКЕТА (после пилотажного исследования)**Участнику исследования!**

Международный Центр социологических исследований НИУ «БелГУ» (Лаборатория социологии религии и культуры) проводит социологическое исследование «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества».

Просим Вас принять участие в исследовании.

Внимательно прочитайте вопрос и варианты ответов, отметьте наиболее верный ответ. В вопросе, если не указано иное, возможен только один вариант ответа. При необходимости допишите собственный ответ в отведенном для этого месте. Результаты опроса будут использованы в обобщенном виде, поэтому фамилию и другие личные данные сообщать не нужно.

Заранее благодарим Вас за участие в исследовании!

1. Выберите из списка те ценности, которые считаете наиболее важными для себя (не более 3-х вариантов):

1. доход, позволяющий ни в чем себе не отказывать
2. собственное жилье
3. любимая работа
4. достойное образование
5. возможность реализовать свои способности
6. наличие настоящих друзей
7. своя семья
8. наличие детей
9. крепкое здоровье
10. долгая жизнь
11. хорошие отношения с окружающими людьми
12. другое _____

2. Какое из указанных утверждений в наибольшей степени отражает Ваше мнение?

1. здоровье – самое главное в жизни, и все важные решения должны приниматься так, чтобы не навредить здоровью
2. здоровье, конечно, очень важно, но иногда можно пожертвовать им ради дополнительного заработка, увлечений и т.д.
3. здоровье важно для меня наряду с работой, отдыхом, учебой, развлечениями, общением с друзьями
4. даже если это вредит здоровью, предпочитаю жить с риском, острыми ощущениями
5. я хочу жить так, как мне нравится, не задумываясь о здоровье и ни в чем себя не ограничивая
6. затрудняюсь ответить

3. По Вашему мнению, что оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека? (не более 2-х вариантов)

1. экологическая обстановка
2. наследственность
3. качество получаемых медицинских услуг
4. материальные и бытовые условия
5. усилия самого человека
6. затрудняюсь ответить
7. другое _____

4. Как бы Вы оценили состояние Вашего здоровья в последние годы?

1. здоровье хорошее (никогда не болею или болею очень редко, обычно хорошо себя чувствую)
2. здоровье среднее (иногда болею или чувствую себя нездоровым(-ой))
3. здоровье удовлетворительное (довольно часто болею или чувствую себя нездоровым(-ой))
4. здоровье плохое (есть хронические заболевания, постоянно плохо себя чувствую)
5. затрудняюсь ответить
6. другое _____

5. Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни» (можно выбрать любое количество ответов):

1. интерес к информации о здоровом образе жизни
2. умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой
3. доброжелательные отношения с другими людьми
4. систематические занятия спортом
5. отсутствие беспорядочной половой жизни
6. умеренное употребление алкоголя
7. соблюдение режима дня
8. традиционное сбалансированное питание
9. полноценный сон
10. регулярное посещение врача с целью профилактики
11. периодические занятия по поддержанию физической формы
12. специальное питание, диета
13. широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби
14. отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)
15. затрудняюсь ответить
16. другое _____

6. Насколько, по Вашему мнению, успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

1. на 80-100%
2. на 50-70%
3. на 10-40%
4. не зависит
5. затрудняюсь ответить

7. Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

1. считаю, что это необходимо
2. эта проблема меня не волнует
3. считаю, что это важно, но не главное в жизни
4. затрудняюсь ответить
5. другое _____

8. По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?

1. да
2. скорее да, чем нет
3. скорее нет, чем да
4. нет
5. затрудняюсь ответить

9. Имеете ли Вы вредные привычки? Если да, то какие? (можно выбрать любое количество ответов)

1. Не имею вредных привычек
2. Курю

3. Употребляю алкоголь
4. Имею зависимость от компьютерных игр
5. Другое _____

10. Что Вы уже делаете для оздоровления своего образа жизни? (можно выбрать любое количество ответов)

1. в случае болезни сразу обращаюсь к врачам, выполняю все их требования
2. обращаю внимание на срок годности и состав покупаемых продуктов
3. пользуюсь водоочистительными фильтрами
4. занимаюсь физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю
5. регулярно принимаю витамины
6. выделяю достаточно времени на сон
7. ежегодно выезжаю на отдых
8. сохраняю спокойствие в трудных ситуациях
9. избегаю вредных условий труда
10. смотрю на жизнь с оптимизмом
11. не курю
12. ограничиваю потребление алкоголя
13. не употребляю алкоголь совсем
14. регулярно прохожу профилактические осмотры
15. сокращаю время просмотра телепередач/время в интернете
16. слежу за своим весом
17. собираю информацию по поддержанию здоровья
18. правильно питаюсь, выбираю полезные продукты
19. соблюдаю режим дня
20. ничего не делаю
21. другое _____

11. Как Вы оцените свою физическую подготовку? По шкале от 1 до 10, где 1 – «очень плохая», 10 – «очень хорошая» (напишите цифру) _____

12. Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?

1. могу, регулярно посещаю
2. могу, но не вижу в этом смысла
3. не могу, т.к. нет времени
4. не могу, т.к. не хватает денег
5. не могу по другой причине (какой?) _____

13. Какую часть бюджета вы тратите на ЗОЖ?

1. 90%-100% от бюджета
2. 50%-60% от бюджета
3. 30%-40% от бюджета
4. 0%-10% от бюджета

14. Сколько своего времени вы тратите на ЗОЖ?

1. 90%-100% от своего времени
2. 50%-60% от своего времени
3. 30%-40% от своего времени
4. 0%-10% от своего времени

15. Что Вы планируете в будущем делать для оздоровления своего образа жизни в течение 5-10 лет? (можно выбрать любое количество ответов)

1. в случае болезни сразу обращаться к врачам, выполнять все их требования
2. обращать внимание на срок годности и состав покупаемых продуктов
3. пользоваться водоочистительными фильтрами
4. заниматься физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю
5. регулярно принимать витамины

6. выделять достаточно времени на сон
7. ежегодно выезжать на отдых
8. сохранять спокойствие в трудных ситуациях
9. избегать вредных условий труда
10. смотреть на жизнь с оптимизмом
11. не курить
12. ограничить потребление алкоголя
13. не употреблять алкоголь совсем
14. регулярно проходить профилактические осмотры
15. сократить время просмотра телепередач/время в интернете
16. следить за своим весом
17. собирать информацию по поддержанию здоровья
18. правильно питаться, выбирать полезные продукты
19. соблюдать режим дня
20. ничего не планирую делать
21. другое _____

16. Что заставляет Вас заниматься своим здоровьем? (можно выбрать любое количество ответов)

1. хочу хорошо себя чувствовать, чтобы полнее наслаждаться жизнью
2. хочу долго жить, чтобы вырастить своих детей и помочь воспитать внуков
3. хочу как можно дольше сохранить красоту и привлекательность
4. больной человек никому не нужен
5. хорошее здоровье позволяет человеку полнее реализовать себя
- 6 не хочу стать обузой для других из-за плохого здоровья
7. не могу позволить себе болеть, так как лечение обходится очень дорого
8. здоровье мне нужно для сохранения хороших отношений с супругом(-й)
9. хочу быть здоровой(-ым), чтобы родить здоровых детей
10. хорошее здоровье позволяет как можно дольше работать
11. забота о здоровье вошла в моду, это общепринято
12. затрудняюсь ответить
13. другое _____

17. Что Вам мешает вести более здоровый образ жизни (не более 3-х вариантов)?

1. отсутствие свободного времени
2. возраст
3. плохое состояние здоровья
4. отсутствие материальных возможностей
5. плохие жилищные условия
6. занятость семьей и детьми
7. загруженность работой / учебной
8. нехватка информации по вопросам здорового образа жизни
9. нежелание / неготовность менять свой привычный образ жизни
10. общая обстановка в стране
11. общая обстановка в городе / районе, где я живу
12. отсутствие связей / состоятельных друзей и родственников
13. отсутствие необходимого образования / умений и навыков
14. отсутствие единомышленников
15. отсутствие поддержки со стороны окружающих
16. собственная лень, неорганизованность
17. не верю, что могу своими силами что-то изменить
18. другое _____

18. Пожалуйста, перечислите все известные Вам фитнес-клубы в Белгороде? Какие из них Вы посещали?

19. Знаете ли Вы каких-нибудь фитнес-блогеров? Читаете кого-нибудь из белгородских фитнес-блогеров?

Знаю: _____

Читаю: _____

20. Как Вы считаете: как, в целом, жители Белгорода относятся к здоровому образу жизни и спорту?

1. Активно следят за своим здоровьем, часто занимаются спортом
2. Следят за своим здоровьем, занимаются спортом в особых случаях
3. Не следят за своим здоровьем, не занимаются спортом
4. Другое _____

21. Что, по Вашему мнению, мешает белгородцам вести более здоровый образ жизни? (не более 3-х вариантов)

1. отсутствие свободного времени
2. возраст
3. плохое состояние здоровья
4. отсутствие материальных возможностей
5. плохие жилищные условия
6. занятость семьей и детьми
7. загруженность работой / учебой
8. отсутствие необходимой информации по вопросам здорового образа жизни
9. нежелание / неготовность менять свой привычный образ жизни
10. общая обстановка в стране
11. общая обстановка в городе / районе
12. отсутствие связей / состоятельных друзей и родственников
13. отсутствие необходимого образования / умений и навыков
14. отсутствие единомышленников
15. отсутствие поддержки со стороны окружающих
16. собственная лень, неорганизованность
17. неверие в возможность своими силами что-то изменить
18. другое _____

22. Изменилось ли отношение жителей Белгорода к своему здоровью за последние 10 лет?

1. Да, изменилось в положительную сторону
2. Да, изменилось в отрицательную сторону
3. Нет, не изменилось
4. Затрудняюсь ответить

23. В последнее время увеличивается количество спортивных центров, фитнес залов. Как Вы думаете, в основном, граждане осознано делают выбор в пользу занятий спортом или это навеяно модой?

1. Осознанный выбор граждан
2. Следование моде
3. Затрудняюсь ответить
4. Другое _____

24. Считаете ли Вы Белгород городом здорового образа жизни?

1. Да
2. Скорее да, чем нет
3. Скорее нет, чем да

4. Нет
5. Затрудняюсь ответить

25. Значимо ли для Вас представлять себя как спортивного и здорового человека и насколько?

1. Очень значимо
2. Значимо, но не самое главное
3. Совсем не значимо
4. Затрудняюсь ответить

26. Как, с Вашей точки зрения, можно добиться ответственного отношения у жителей Белгорода к своему здоровью и здоровью близких?

В заключение укажите некоторые общие сведения о Вас:

27. Укажите Ваш пол:

1. Мужской
2. Женский

28. Укажите Ваш возраст:

1. 15-19 лет
2. 20-29 лет
3. 30-39 лет
4. 40-49 лет
5. 50-59 лет
6. 60 лет и более

29. Укажите Ваше семейное положение:

1. не замужем / не женат, но планирую связать себя узами брака
2. не замужем / не женат и не собираюсь
3. женат/замужем
4. разведен (а)

30. Укажите Вашу сферу деятельности:

1. здравоохранение
2. Культура
3. Образование, наука
4. Социальная защита;
5. Спорт
6. ЖКХ
7. Общественная безопасность
8. Государственное и муниципальное управление;
9. СМИ
10. Экономика и финансы
11. Сельское хозяйство
12. Предпринимательство
13. Пенсионер
14. Студент
15. Другое _____

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ!

ГАЙД ГРУППОВОЙ ДИСКУССИИ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ «СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В САМОПРЕЗЕНТАЦИИ БЕЛГОРОДСКОГО ГОРОДСКОГО СООБЩЕСТВА»

***Введение:** Добрый день! В целях написания выпускной квалификационной работы мы проводим исследование «Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского сообщества». Наша беседа будет иметь анонимный характер, поэтому вам необязательно называть свое настоящее имена. Все данные, полученные в ходе исследования, будут использованы в обобщенном виде.*

Правила. Теперь давайте обозначим несложные правила нашего общения.

1. В рамках нашего общения запрещена персональная критика кого-либо из присутствующих.

2. Запрещено перебивать выступающего (когда один говорит, остальные молчат).

3. Если же Вы не согласны с мнением предыдущего выступающего, то в своем выступлении необходимо обозначить не только сам факт несогласия, но и аргументировать свою точку зрения, привести необходимые доказательства.

4. Каждый выступающий должен понимать, что он не один и его точка зрения не единственная и она интересна в той же мере, что и мнения остальных участников беседы.

В целом, хотим обратить ваше внимание на то, что необходимо помнить – сколько людей, столько и мнений. Цель нашей встречи и беседы – попытаться выявить разнообразие взглядов и мнений по теме спорта и здорового образа жизни. Нет правильных и неправильных мнений.

I. Вводная дискуссия (длительность – не более 10-15 минут)

- «Что для Вас означает быть здоровым и вести здоровый образ жизни?»
- «По Вашему мнению, что оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека?»
- «Какое место занимает здоровье в системе Ваших жизненных ценностей?»

II. Дискуссия по проблемам (40-50 минут)

Эта часть дискуссии посвящена обсуждению конкретных вопросов о спорте и здоровом образе жизни.

- «Как бы Вы оценили состояние Вашего здоровья? Состояние здоровья Ваших близких?»
- «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни? По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?»
- «Придерживаетесь ли Вы здорового рациона и режима питания?»
- «Как Вы предпочитаете проводить свободное время?»
- «Имеете ли Вы вредные привычки? Какие? Как давно? Пробовали от них избавиться?»
- «Что Вы делаете для того, чтобы вести здоровый образ жизни? Занимаетесь ли спортом, делаете ли зарядку?»
- «Оцените свою физическую подготовку»
- «Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.? А покупку продуктов правильного питания, витаминов и т.д.? Какую часть бюджета и времени вы тратите на ЗОЖ?»
- «Что Вы планируете в будущем делать для оздоровления своего образа жизни в течение 5-10 лет?»

- «Что заставляет Вас заниматься своим здоровьем? А что Вам мешает вести более здоровый образ жизни?»
- Какие фитнес-клубы в Белгороде Вы знаете? Какие из них Вы посещали?
- Знаете ли Вы каких-нибудь фитнес-блогеров? Читаете кого-нибудь из Белгородских фитнес-блогеров?

Теперь давайте перейдем к обсуждению вопросов, касающихся спорта и здорового образа жизни в самопрезентации Белгородского городского сообщества

- «Как Вы считаете, как, в общем, жители Белгорода относятся к здоровому образу жизни и спорту? Активно ли они следят за своим здоровьем? Часто ли занимаются спортом?»
- «Что, по Вашему мнению, мешает белгородцам вести более здоровый образ жизни?»
- «Эффективна ли пропаганда здорового образа жизни, которая действует сейчас в России? А в Белгороде?»
- «Какие программы по укреплению здоровья вы бы могли предложить?»
- «Изменилось ли отношение жителей Белгорода к своему здоровью за последнее 10 лет? Как оно будет меняться в будущем?»
- «В последнее время увеличивается количество спортивных центров, фитнес залов, не так ли? Как Вы думаете, в основном, граждане осознанно делают выбор в пользу занятий спортом или это навеяно модой?»
- «Здоровый образ жизни сейчас также на пике популярности. Как Вы думаете, те жители Белгорода, которые активно пропагандируют ЗОЖ, действительно настолько активно следят за своим здоровьем или делают это «для галочки», чтобы показать себя с лучшей стороны?»
- «Считаете ли Вы Белгород городом ЗОЖ?»
- «Значимо ли для Вас представлять себя как спортивного и здорового человека и насколько?»
- «Как добиться ответственного отношения у жителей Белгорода к своему здоровью и здоровью близких?»
- «Какие рекомендации Вы можете дать Белгородцам по сохранению и укреплению своего здоровья?»

После обсуждения всех вопросов следует дать всем участникам возможность еще раз высказаться в целом по теме спорта и здорового образа в жизни. После чего поблагодарить за участие в беседе.

Благодарим за участие в дискуссии!

**ГАЙД ЭКСПЕРТНОГО ИНТЕРВЬЮ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ «СПОРТ И
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В САМОПРЕЗЕНТАЦИИ БЕЛГОРОДСКОГО
ГОРОДСКОГО СООБЩЕСТВА»**

**Здравствуйтесь! Лаборатория социологии религии и культуры Международного
Центра социологических исследований НИУ «БелГУ» проводит исследование
«Спорт и здоровый образ жизни в самопрезентации белгородского городского
сообщества».**

**Просим Вас принять участие в исследовании. Будем очень признательны, если Вы
уделите немного своего времени. Пожалуйста, как можно подробнее ответьте на
предлагаемые вопросы.**

Как Вы считаете:

1. Как Вы оцениваете то, как в целом жители Белгорода относятся к здоровому образу жизни и спорту? Активно ли они следят за своим здоровьем? Часто ли занимаются спортом?
2. Эффективна ли пропаганда здорового образа жизни, которая действует сейчас в России? А в Белгороде?
3. Какие программы по укреплению здоровья являются эффективными? Что Вы могли бы предложить от себя в этом направлении?
4. Изменилось ли отношение жителей Белгорода к своему здоровью за последнее 10 лет? Как, на Ваш взгляд, оно будет меняться в обозримом будущем?
5. Как можно добиться ответственного отношения у жителей Белгорода к своему здоровью и здоровью близких? А что можно сделать для того, чтобы спорт стал в городе действительно массовым? Какие виды спорта в Белгороде имеют на это наибольшие шансы или уже стали такими?
6. На Ваш взгляд, в основном белгородцы осознанно делают выбор в пользу занятий спортом или это навеяно модой? Действительно ли они активно следят за своим здоровьем или делают это «для галочки»?
7. Можно ли назвать Белгород «городом ЗОЖ»? Почему? Какие российские или зарубежные города можно так назвать? Что даёт основания для этого?
8. Как Вы думаете, значимо ли для белгородцев представлять себя как спортивных и здоровых людей? Почему?
9. Важно ли для них, чтобы близкое окружение представляло их как спортивных и здоровых людей? Почему?
10. Значимо ли для белгородцев, чтобы другие жители Белгорода представляли их как спортивных и здоровых людей? Почему?
11. Является ли Белгород «городом ЗОЖ» в глазах белгородцев? Важно ли для них, чтобы Белгород презентовал себя среди других городов страны как «город ЗОЖ»?
12. Какие рекомендации Вы можете дать белгородцам по сохранению и укреплению своего здоровья?

Благодарим за интересную беседу!

Распределение ответов на вопрос: «Выберите из списка те ценности, которые считаете наиболее важными для себя (не более 3-х вариантов)», %

Значения	% от ответивших
1. доход, позволяющий ни в чем себе не отказывать	57,3
2. собственное жилье	28,2
3. любимая работа	21,8
4. достойное образование	6,4
5. возможность реализовать свои способности	30
6. наличие настоящих друзей	11,8
7. своя семья	55,5
8. наличие детей	15,5
9. крепкое здоровье	55,5
10. долгая жизнь	7,3
11. хорошие отношения с окружающими людьми	6,4
12. другое	0

Таблица 2

Распределение ответов на вопрос: «Какое из указанных утверждений в наибольшей степени отражает Ваше мнение?», %

Значения	% от ответивших
1. здоровье – самое главное в жизни, и все важные решения должны приниматься так, чтобы не навредить здоровью	32,7
2. здоровье, конечно, очень важно, но иногда можно пожертвовать им ради дополнительного заработка, увлечений и т.д.	30,1
3. здоровье важно для меня наряду с работой, отдыхом, учебой, развлечениями, общением с друзьями	25,4
4. даже если это вредит здоровью, предпочитаю жить с риском, острыми ощущениями	3,6
5. я хочу жить так, как мне нравится, не задумываясь о здоровье и ни в чем себя не ограничивая	4,5
6. затрудняюсь ответить	3,6

Таблица 3

Распределение ответов на вопрос: «По Вашему мнению, что оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья человека? (не более 2-х вариантов)», %

Значения	% от ответивших
1. экологическая обстановка	50,9
2. наследственность	35,5
3. качество получаемых медицинских услуг	22,7
4. материальные и бытовые условия	26,4
5. усилия самого человека	52,7
6. затрудняюсь ответить	1,8
7. другое	0

Таблица 4

Распределение ответов на вопрос: «Как бы Вы оценили состояние Вашего здоровья в последние годы?», %

Значения	% от ответивших
1. здоровье хорошее (никогда не болею или болею очень редко, обычно хорошо себя чувствую)	28,2
2. здоровье среднее (иногда болею или чувствую себя нездоровым(-ой))	53,6
3. здоровье удовлетворительное (довольно часто болею или чувствую себя нездоровым(-ой))	13,6
4. здоровье плохое (есть хронические заболевания, постоянно плохо себя чувствую)	1,8
5. затрудняюсь ответить	2,6
6. другое	0,2

Таблица 5

Распределение ответов на вопрос: «Выберите пункты, которые, по Вашему мнению, отражают содержание выражения «здоровый образ жизни» (можно выбрать любое количество ответов)», %

Значения	% от ответивших
1. интерес к информации о здоровом образе жизни	22,7
2. умение справляться со своими эмоциями, гармония с собой	41,8
3. доброжелательные отношения с другими людьми	15,5
4. систематические занятия спортом	52,7
5. отсутствие беспорядочной половой жизни	33,6
6. умеренное употребление алкоголя	34,5
7. соблюдение режима дня	58,2
8. традиционное сбалансированное питание	63,6
9. полноценный сон	68,2
10. регулярное посещение врача с целью профилактики	26,4
11. периодические занятия по поддержанию физической формы	33,6
12. специальное питание, диета	20
13. широкий круг интересов, богатая духовная жизнь, наличие хобби	21,8
14. отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков)	50,9
15. затрудняюсь ответить	0,9
16. другое	0

Таблица 6

Распределение ответов на вопрос: «Насколько, по Вашему мнению, успех в жизни человека зависит от его образа жизни?», %

Значения	% от ответивших
1. на 80-100%	40,9
2. на 50-70%	32,7
3. на 10-40%	12,7
4. не зависит	10,9
5. затрудняюсь ответить	2,8

Таблица 7

Распределение ответов на вопрос: «Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?», %

Значения	% от ответивших
1. считаю, что это необходимо	43,6
2. эта проблема меня не волнует	3,6
3. считаю, что это важно, но не главное в жизни	47,3
4. затрудняюсь ответить	5,5
5. другое	0,2

Таблица 8

Распределение ответов на вопрос: «По вашему мнению, Вы ведете здоровый образ жизни?», %

Значения	% от ответивших
1. да	10
2. скорее да, чем нет	55,5
3. скорее нет, чем да	24,5
4. нет	2,7
5. затрудняюсь ответить	7,3

Таблица 9

Распределение ответов на вопрос: «Имеете ли Вы вредные привычки? Если да, то какие? (можно выбрать любое количество ответов)», %

Значения	% от ответивших
1. Не имею вредных привычек	48,2
2. Курю	15,7
3. Употребляю алкоголь	34,5
4. Имею зависимость от компьютерных игр	3,6
5. Другое	1,1

Таблица 10

Распределение ответов на вопрос: «Что Вы уже делаете для оздоровления своего образа жизни? (можно выбрать любое количество ответов)», %

Значения	% от ответивших
1. в случае болезни сразу обращаюсь к врачам, выполняю все их требования	33,6
2. обращаю внимание на срок годности и состав покупаемых продуктов	50,9
3. пользуюсь водоочистительными фильтрами	30,1
4. занимаюсь физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю	45,4
5. регулярно принимаю витамины	24,5
6. выделяю достаточно времени на сон	38,2
7. ежегодно выезжаю на отдых	26,4
8. сохраняю спокойствие в трудных ситуациях	16,4
9. избегаю вредных условий труда	21,8
10. смотрю на жизнь с оптимизмом	32,7
11. не курю	49,1
12. ограничиваю потребление алкоголя	34,5
13. не употребляю алкоголь совсем	20
14. регулярно прохожу профилактические осмотры	1,8
15. сокращаю время просмотра телепередач/время в интернете	8,2
16. слежу за своим весом	40,2
17. собираю информацию по поддержанию здоровья	16,4

18. правильно питаюсь, выбираю полезные продукты	31,8
19. соблюдаю режим дня	13,6
20. ничего не делаю	1,8
21. другое	0

Таблица 11

Распределение ответов на вопрос: «Как Вы оцените свою физическую подготовку? По шкале от 1 до 10, где 1 – «очень плохая», 10 – «очень хорошая» (напишите цифру)»

Значения	% от ответивших
1	0
2	0,9
3	1,8
4	6,4
5	15,3
6	19,1
7	29,2
8	17,3
9	9,1
10	0,9

Таблица 12

Распределение ответов на вопрос: «Можете ли вы себе позволить посещение различных спортивных секций, залов, бассейна и т.д.?», %

Значения	% от ответивших
1. могу, регулярно посещаю	43,6
2. могу, но не вижу в этом смысла	9,1
3. не могу, т.к. нет времени	23,6
4. не могу, т.к. не хватает денег	18,2
5. не могу по другой причине (какой?)	5,5

Таблица 13

Распределение ответов на вопрос: «Какую часть бюджета вы тратите на ЗОЖ?», %

Значения	% от ответивших
1. 90%-100% от бюджета	4,5
2. 50%-60% от бюджета	19,3
3. 30%-40% от бюджета	50,9
4. 0%-10% от бюджета	25,3

Таблица 14

Распределение ответов на вопрос: «Сколько своего времени вы тратите на ЗОЖ?», %

Значения	% от ответивших
1. 90%-100% от своего времени	4,5
2. 50%-60% от своего времени	27,3
3. 30%-40% от своего времени	43,6
4. 0%-10% от своего времени	24,6

Таблица 15

Распределение ответов на вопрос: «Что Вы планируете в будущем делать для оздоровления своего образа жизни в течение 5-10 лет? (можно выбрать любое количество ответов)», %

Значения	% от ответивших
1. в случае болезни сразу обращаться к врачам, выполнять все их требования	36,4
2. обращать внимание на срок годности и состав покупаемых продуктов	40,9
3. пользоваться водоочистительными фильтрами	30

4. заниматься физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю	63,6
5. регулярно принимать витамины	39,1
6. выделять достаточно времени на сон	58,2
7. ежегодно выезжать на отдых	55,5
8. сохранять спокойствие в трудных ситуациях	38,2
9. избегать вредных условий труда	31,8
10. смотреть на жизнь с оптимизмом	31,8
11. не курить	40,7
12. ограничить потребление алкоголя	29,8
13. не употреблять алкоголь совсем	20,9
14. регулярно проходить профилактические осмотры	20,6
15. сократить время просмотра телепередач/время в интернете	20,7
16. следить за своим весом	43,6
17. собирать информацию по поддержанию здоровья	20,1
18. правильно питаться, выбирать полезные продукты	50,6
19. соблюдать режим дня	29,2
20. ничего не планирую делать	0,2
21. другое	0

Таблица 17

Распределение ответов на вопрос: «Что заставляет Вас заниматься своим здоровьем? (можно выбрать любое количество ответов)», %

Значения	% от ответивших
1. хочу хорошо себя чувствовать, чтобы полнее наслаждаться жизнью	65,6
2. хочу долго жить, чтобы вырастить своих детей и помочь воспитать внуков	30,8
3. хочу как можно дольше сохранить красоту и привлекательность	50,9
4. больной человек никому не нужен	14,5
5. хорошее здоровье позволяет человеку полнее реализовать себя	42,7
6 не хочу стать обузой для других из-за плохого здоровья	17,3
7. не могу позволить себе болеть, так как лечение обходится очень дорого	15,5
8. здоровье мне нужно для сохранения хороших отношений с супругом(-й)	5,7
9. хочу быть здоровой(-ым), чтобы родить здоровых детей	34,6
10. хорошее здоровье позволяет как можно дольше работать	11,8
11. забота о здоровье вошла в моду, это общепринято	3,6
12. затрудняюсь ответить	5,5
13. другое	0,2

Таблица 18

Распределение ответов на вопрос: «Что Вам мешает вести более здоровый образ жизни (не более 3-х вариантов)?», %

Значения	% от ответивших
1. отсутствие свободного времени	41,8
2. возраст	0,2
3. плохое состояние здоровья	4,5
4. отсутствие материальных возможностей	32,7
5. плохие жилищные условия	8,2
6. занятость семьей и детьми	8,4

7. загруженность работой / учебой	47,2
8. нехватка информации по вопросам здорового образа жизни	2,7
9. нежелание / неготовность менять свой привычный образ жизни	11,8
10. общая обстановка в стране	3,6
11. общая обстановка в городе / районе, где я живу	1,8
12. отсутствие связей / состоятельных друзей и родственников	0,4
13. отсутствие необходимого образования / умений и навыков	1,7
14. отсутствие единомышленников	7,3
15. отсутствие поддержки со стороны окружающих	3,6
16. собственная лень, неорганизованность	37,3
17. не верю, что могу своими силами что-то изменить	1,6
18. другое	1,8

Таблица 19

Распределение ответов на вопрос: «Как Вы считаете: как, в целом, жители Белгорода относятся к здоровому образу жизни и спорту?», %

Значения	% от ответивших
1. Активно следят за своим здоровьем, часто занимаются спортом	22,7
2. Следят за своим здоровьем, занимаются спортом в особых случаях	61,2
3. Не следят за своим здоровьем, не занимаются спортом	13,6
4. Другое	2,5

Таблица 20

Распределение ответов на вопрос: «Что, по Вашему мнению, мешает белгородцам вести более здоровый образ жизни? (не более 3-х вариантов)»

Значения	% от ответивших
1. отсутствие свободного времени	41,8
2. возраст	0,9
3. плохое состояние здоровья	10,3
4. отсутствие материальных возможностей	48,2
5. плохие жилищные условия	3,6
6. занятость семьей и детьми	26,4
7. загруженность работой / учебой	40,9
8. отсутствие необходимой информации по вопросам здорового образа жизни	10,9
9. нежелание / неготовность менять свой привычный образ жизни	41,8
10. общая обстановка в стране	10,2
11. общая обстановка в городе / районе	8,2
12. отсутствие связей / состоятельных друзей и родственников	0,5
13. отсутствие необходимого образования / умений и навыков	7,3
14. отсутствие единомышленников	10,1
15. отсутствие поддержки со стороны окружающих	7,8
16. собственная лень, неорганизованность	46,4
17. неверие в возможность своими силами что-то изменить	9,5
18. другое	0,9

Таблица 21

Распределение ответов на вопрос: «Изменилось ли отношение жителей Белгорода к своему здоровью за последние 10 лет?», %

Значения	% от ответивших
----------	-----------------

1. Да, изменилось в положительную сторону	48,2
2. Да, изменилось в отрицательную сторону	2,7
3. Нет, не изменилось	12,7
4. Затруднюсь ответить	36,4

Таблица 22

Распределение ответов на вопрос: «В последнее время увеличивается количество спортивных центров, фитнес залов. Как Вы думаете, в основном, граждане осознанно делают выбор в пользу занятий спортом или это навеяно модой?», %

Значения	% от ответивших
1. Осознанный выбор граждан	28,2
2. Следование моде	51,1
3. Затрудняюсь ответить	20,7
4. Другое	0

Таблица 23

Распределение ответов на вопрос: «Считаете ли Вы Белгород городом здорового образа жизни?», %

Значения	% от ответивших
1. Да	4,7
2. Скорее да, чем нет	50,9
3. Скорее нет, чем да	23,6
4. Нет	2,1
5. Затрудняюсь ответить	18,7

Таблица 24

Распределение ответов на вопрос: «Значимо ли для Вас представлять себя как спортивного и здорового человека и насколько?», %

Значения	% от ответивших
1. Очень значимо	25,5
2. Значимо, но не самое главное	52,7
3. Совсем не значимо	12,7
4. Затрудняюсь ответить	9,1

Таблица 25

Распределение ответов на вопрос: «Укажите Ваш пол», %

Значения	% от ответивших
1. Мужской	46,1
2. Женский	53,9

Таблица 26

Распределение ответов на вопрос: «Укажите Ваш возраст», %

Значения	% от ответивших
1. 15-19 лет	5,6
2. 20-29 лет	17
3. 30-39 лет	22,8
4. 40-49 лет	18,1
5. 50-59 лет	19,3
6. 60 лет и более	17,2

Таблица 27

Распределение ответов на вопрос: «Укажите Ваше семейное положение», %

Значения	% от ответивших
1. не замужем / не женат, но планирую связать себя узами брака	35,7
2. не замужем / не женат и не собираюсь	12,4
3. женат/замужем	41,2

4. разведен (а)	10,7
-----------------	------

Таблица 28

Распределение ответов на вопрос: «Укажите Вашу сферу деятельности», %

Значения	% от ответивших
1. Здравоохранение	5,6
2. Культура	4,5
3. Образование, наука	8,1
4. Социальная защита;	1,7
5. Спорт	9,6
6. ЖКХ	1,5
7. Общественная безопасность	0,8
8. Государственное и муниципальное управление;	15,2
9. СМИ	8,3
10. Экономика и финансы	7,9
11. Сельское хозяйство	6,7
12. Предпринимательство	5,2
13. Пенсионер	4,3
14. Студент	19,4
15. Другое	1,2

МАТРИЦА КОРРЕЛЯЦИЙ

	V1	V2	V3	V4	V5	V6	V7	V8	V9	V10	V11	V12	V13	V14	V15	V16	V17	V20	V21	V22	V23	V24	V25	V27	V28	V29	V30
V1	1,000	0,115	0,220	0,215	0,108	0,226	0,285	0,220	0,227	0,219	0,202	0,315	0,241	0,139	0,216	0,282	0,216	0,229	0,229	0,2187	0,218	0,218	0,236	0,258	0,191	0,239	0,149
V2	0,115	1,000	0,180	0,184	0,201	0,112	0,234	0,186	0,210	0,231	0,215	0,250	0,259	0,224	0,238	0,278	0,173	0,263	0,241	0,225	0,237	0,214	0,288	0,286	0,358	0,304	0,161
V3	0,220	0,180	1,000	0,205	0,212	0,322	0,303	0,225	0,239	0,264	0,313	0,350	0,224	0,318	0,236	0,320	0,287	0,266	0,284	0,317	0,232	0,327	0,229	0,101	0,212	0,254	0,260
V4	0,215	0,184	0,205	1,000	0,236	0,202	0,251	0,223	0,315	0,265	0,212	0,288	0,228	0,323	0,307	0,302	0,263	0,278	0,338	0,344	0,201	0,237	0,259	0,315	0,141	0,216	0,218
V5	0,108	0,201	0,212	0,236	1,000	0,222	0,205	0,241	0,247	0,261	0,201	0,252	0,204	0,215	0,282	0,299	0,202	0,287	0,246	0,195	0,228	0,293	0,171	0,236	0,223	0,128	0,229
V6	0,226	0,112	0,322	0,202	0,222	1,000	0,305	0,280	0,245	0,270	0,260	0,292	0,321	0,315	0,226	0,263	0,237	0,262	0,308	0,234	0,213	0,226	0,235	0,259	0,221	0,123	0,291
V7	0,285	0,234	0,303	0,251	0,205	0,305	1,000	0,634	0,219	0,335	0,363	0,272	0,220	0,253	0,187	0,220	0,315	0,327	0,297	0,254	0,197	0,253	0,107	0,241	0,287	0,212	0,212
V8	0,220	0,186	0,225	0,223	0,241	0,280	0,634	1,000	0,192	0,226	0,259	0,314	0,214	0,581	0,311	0,262	0,293	0,317	0,311	0,290	0,298	0,225	0,219	0,212	0,210	0,241	0,343
V9	0,227	0,210	0,239	0,315	0,247	0,245	0,219	0,192	1,000	0,212	0,289	0,222	0,339	0,291	0,417	0,234	0,318	0,323	0,218	0,229	0,236	0,237	0,271	0,251	0,184	0,270	0,281
V10	0,219	0,231	0,264	0,265	0,261	0,270	0,335	0,226	0,212	1,000	0,238	0,321	0,311	0,325	0,199	0,274	0,259	0,379	0,383	0,271	0,283	0,248	0,243	0,236	0,212	0,282	0,219
V11	0,202	0,215	0,313	0,221	0,201	0,260	0,363	0,259	0,289	0,238	1,000	0,374	0,213	0,318	0,312	0,295	0,218	0,321	0,328	0,238	0,219	0,212	0,310	0,245	0,231	0,217	0,252
V12	0,315	0,250	0,350	0,288	0,252	0,292	0,272	0,314	0,222	0,321	0,374	1,000	0,363	0,328	0,326	0,295	0,282	0,316	0,329	0,338	0,316	0,327	0,240	0,246	0,232	0,236	0,187
V13	0,241	0,259	0,224	0,228	0,204	0,321	0,220	0,214	0,339	0,311	0,213	0,363	1,000	0,756	0,349	0,267	0,182	0,329	0,276	0,314	0,296	0,271	0,136	0,399	0,326	0,261	0,381
V14	0,139	0,224	0,318	0,323	0,215	0,315	0,253	0,581	0,291	0,325	0,318	0,328	0,756	1,000	0,321	0,354	0,329	0,310	0,353	0,284	0,265	0,230	0,225	0,338	0,287	0,253	0,234
V15	0,216	0,238	0,236	0,307	0,282	0,226	0,187	0,311	0,417	0,199	0,312	0,326	0,349	0,321	1,000	0,373	0,125	0,203	0,311	0,351	0,317	0,215	0,289	0,219	0,276	0,262	0,247
V16	0,282	0,278	0,320	0,302	0,299	0,263	0,220	0,262	0,234	0,274	0,295	0,295	0,267	0,354	0,373	1,000	0,227	0,310	0,331	0,309	0,287	0,314	0,247	0,201	0,232	0,258	0,210
V17	0,216	0,173	0,287	0,263	0,202	0,237	0,315	0,293	0,318	0,259	0,218	0,282	0,182	0,329	0,125	0,227	1,000	0,328	0,286	0,287	0,274	0,255	0,123	0,245	0,194	0,250	0,185
V20	0,229	0,263	0,266	0,278	0,287	0,262	0,327	0,317	0,323	0,379	0,321	0,316	0,329	0,310	0,203	0,310	0,328	1,000	0,372	0,601	0,167	0,316	0,298	0,218	0,328	0,269	0,152
V21	0,229	0,241	0,284	0,338	0,246	0,308	0,297	0,311	0,218	0,383	0,328	0,329	0,276	0,353	0,311	0,331	0,286	0,372	1,000	0,288	0,323	0,319	0,221	0,121	0,230	0,198	0,304
V22	0,287	0,225	0,317	0,344	0,195	0,234	0,254	0,290	0,229	0,271	0,238	0,338	0,314	0,284	0,351	0,309	0,287	0,601	0,288	1,000	0,178	0,201	0,231	0,205	0,151	0,260	0,125
V23	0,218	0,237	0,232	0,201	0,228	0,213	0,197	0,298	0,236	0,283	0,219	0,316	0,296	0,265	0,317	0,287	0,274	0,167	0,323	0,178	1,000	0,301	0,263	0,137	0,166	0,243	0,176
V24	0,218	0,214	0,327	0,237	0,293	0,226	0,253	0,225	0,237	0,248	0,212	0,327	0,271	0,230	0,215	0,314	0,255	0,316	0,319	0,201	0,301	1,000	0,123	0,310	0,165	0,264	0,215
V25	0,236	0,288	0,229	0,259	0,171	0,235	0,107	0,219	0,271	0,243	0,310	0,240	0,136	0,225	0,289	0,247	0,123	0,298	0,221	0,231	0,263	0,123	1,000	0,213	0,224	0,302	0,247
V27	0,258	0,286	0,101	0,315	0,236	0,259	0,241	0,212	0,251	0,236	0,245	0,246	0,399	0,338	0,219	0,201	0,245	0,218	0,121	0,205	0,137	0,310	0,213	1,000	0,171	0,324	0,218
V28	0,191	0,358	0,212	0,141	0,223	0,221	0,287	0,210	0,184	0,212	0,231	0,232	0,326	0,287	0,276	0,232	0,194	0,328	0,230	0,151	0,166	0,165	0,224	0,171	1,000	0,224	0,230
V29	0,239	0,304	0,254	0,216	0,128	0,123	0,212	0,241	0,270	0,282	0,217	0,236	0,261	0,253	0,262	0,258	0,250	0,269	0,198	0,260	0,243	0,264	0,302	0,324	0,224	1,000	0,319
V30	0,149	0,161	0,260	0,218	0,229	0,291	0,212	0,343	0,281	0,219	0,252	0,187	0,381	0,234	0,247	0,210	0,185	0,152	0,304	0,125	0,176	0,215	0,247	0,218	0,230	0,319	1,000

