

Журнал "Социальные исследования"

Спорт и здоровье в образе жизни петербуржцев ☆☆

Михаил Владимирович Синютин ^a *

^a - доктор социологических наук, профессор факультета социологии, Санкт-Петербургский Государственный Университет

О СТАТЬЕ

Прохождение статьи:
Поступила: 05.12..2016
Принята: 08.12.2016
Опубликована онлайн:
19.12.2016

Ключевые слова:
социологический опрос;
здоровье; спорт; образ
жизни; петербуржцы

АННОТАЦИЯ

В статье представлены и проанализированы результаты опроса жителей Санкт-Петербурга о месте здоровья и спортивных практик в их образе жизни. Исследование показало существование ряда проблем. Сюда относятся длительное нахождение горожан в помещениях и сидячий образ жизни. Спорт призван разрешать трудности физического развития, вызванные этими проблемами. Выявлено, что петербуржцы высоко оценивают свое здоровье и стремятся к его укреплению. Показатели вовлеченности в спортивную жизнь соответствуют среднеевропейскому уровню, и даже выше.

1. Введение

В образе жизни современного человека спортивные практики укрепления здоровья и развития человеческого потенциала занимают прочное место. Наличие свободного времени и нерастроченных сил позволяют заняться задачами оздоровления и развлечения. «Спорт, - согласно авторской концепции, - рассматривается формой соревновательной физической (и интеллектуальной) активности, которая целенаправленно и с помощью правил организуется для улучшения физического состояния и для развлечения ее участников» [Синютин, Карапетян, 2015: 133].

☆☆ Публикация подготовлена в рамках инициативного научно-исследовательского проекта СПбГУ «Спорт и физическая активность жителей Санкт-Петербурга» (шифр 10.52.501.2016).

* Тел. 8 906 250 90 67; E-mail: m.sinutin@spbu.ru

Разные страны и сообщества демонстрируют разное отношение к спорту. В ряде исследований, как например проект Еврокомиссии в рамках Евробарометра, подчеркивается особенно ярко выраженный интерес жителей северных стран Европы к включению спортивных практик в свой образ жизни. На фоне того, что в последние годы чуть более 40% европейцев хотя бы раз в неделю занимаются спортом, на севере континента эта доля стабильно составляет 60-70%¹.

Санкт-Петербург является крупнейшим по численности населения из северных городов планеты и природно-климатические условия проживания здесь близки с северными странами Евросоюза. В этой связи встает вопрос об интересе петербуржцев к спортивным практикам в контексте здорового образа жизни. По информации, предоставляемой Комитетом по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга², численность населения, вовлеченного в регулярную спортивную деятельность, за последние годы возросла с одной четверти до одной трети жителей города. Несмотря на развитую систему официальной статистики, социологические исследования всегда призваны уточнять и корректировать данные исходящие из институтов власти. Знать мнение граждан вдвойне важно, поскольку в понятие спорта могут вкладываться различные смыслы. Как недавно продемонстрировали бельгийские социологи С. Лагэр и Х. Руз [Lagaert, Roose, 2016], показатели и характеристики спортивной вовлеченности могут значительно варьироваться в зависимости от интерпретаций термина «спорт».

Данные вводные соображения послужили основанием для проведения социологического исследования взглядов петербуржцев на место спорта в их образе жизни.

2. Характеристика исследования

В период с 5 февраля по 18 марта 2016 года был проведен телефонный опрос жителей Санкт-Петербурга по теме «Спорт и физическая активность жителей Санкт-Петербурга». Цель опроса состояла в оценке вовлеченности петербуржцев в спортивные практики относительно их общей физической активности и образа

¹ Sport and Physical Activity. Special Eurobarometer 334. Available online: http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/eurobarometers/index_en.htm (Accessed: 2016-12-05)

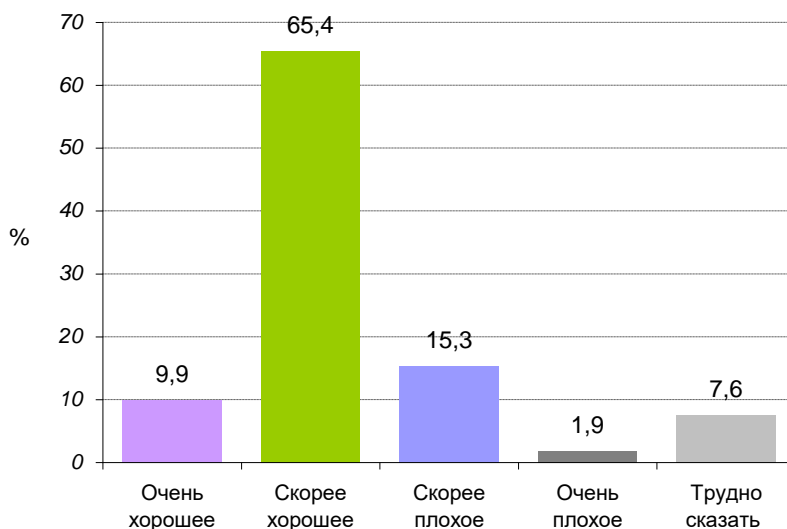
² Официальный сайт Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга [Онлайн ресурс] <http://kfis.spb.ru/> Дата обращения: 01.12.2016.

жизни. Опрос был осуществлен на системе «САТІ» сотрудниками Ресурсного Центра «Центр социологических и Интернет-исследований» Научного Парка Санкт-Петербургского Государственного Университета. В данном случае генеральной совокупностью выступало взрослое население Санкт-Петербурга (старше 18 лет). Количество опрошенных составило 1000 человек. Репрезентативность выборки была обеспечена случайным отбором телефонных номеров из полного районированного массива данных телефонного обслуживания жителей Санкт-Петербурга. Телефонный опрос проводился со стратифицированной, квотной выборкой. При этом в качестве контролируемых параметров выступали пол, возраст, уровень образования и район проживания в Санкт-Петербурге. Опрос проводился методом телефонного стандартизированного интервью.

3. Основные результаты исследования

Исходные задачи социологического исследования заключались в выявлении отношений петербуржцев к своему здоровью и здоровому образу жизни вообще. Респондентам было предложено самостоятельно оценить своё здоровье по пяти уровням. Распределение ответов приведено на рис. 1.

Рис. 1. Распределение ответов на вопрос: «Как Вы оцениваете свое здоровье?»



Положительно оценили свое здоровье 75,3% петербуржцев, тогда как отрицательно – только 17,2. Причем наиболее типичным стал ответ о «скорее хорошее» здоровье (65,4%). Показательно, что горожан максимально хорошо оценивших свое здоровье (9,9%) в пять раз больше, чем тех кто оценивает его максимально плохо (1,9%).

Отметим некоторые параметры, по которым расхождения в ответах наиболее значимы. Во-первых, мужчины показали склонность гораздо оптимистичнее смотреть на свое здоровье, чем женщины. «Очень хорошим» оценивают свое здоровье 12,5% мужчин и только 7,9% женщин, в то время как «очень плохим» его видят у мужчин лишь 1,1%, а у женщин – 2,4%. Заметны различия оценок в зависимости от возрастной группы. Так если наибольшая доля высших позитивных оценок была среди самых молодых - в возрасте 18-29 лет (18,8%), то наименьшая – среди наиболее старых – от 60 лет и старше (3,6%). С другой стороны, те кому за 60 лет образуют самую большую группу в доле низких негативных оценок своего здоровья (5,6%), тогда как в группах до 39 лет этот показатель минимален (0,5%). Наконец, достаточно четко прослеживаются тенденции связи хорошего самочувствия с высоким уровнем дохода. Положительные оценки здоровья растут с доходом, а отрицательные падают. Диссонирует лишь категория горожан с доходом «немного ниже прожиточного минимума»: у них и наиболее оптимистических оценок меньше, чем у живущих «ниже прожиточного минимума» (6,9% против 7,9%), и наиболее пессимистических меньше, чем у получающих «вдвое больше прожиточного минимума» (0,8% против 1%).

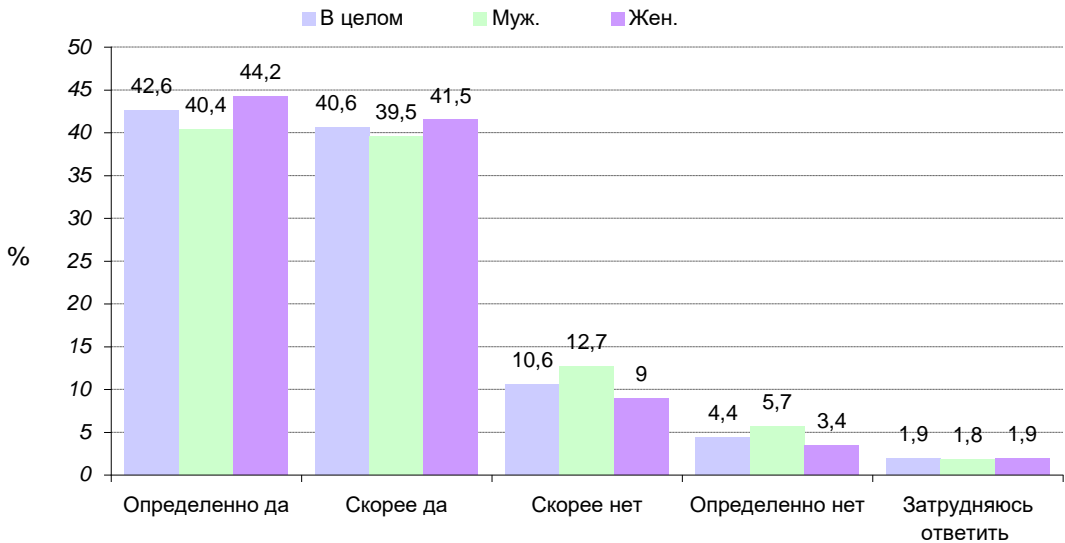
Вслед за самочувствием респондентам было предложено оценить степень своего стремления поддерживать здоровый образ жизни. Распределение ответов приведено на рис. 2.

Ответы петербуржцев свидетельствуют о том, что большинство (83,2%) нацелено на ведение здорового образа жизни, причем наибольшая доля респондентов (42,6%) определенно осознает наличие такого устремления. Видно, что доля петербуржцев, стремящихся к здоровью, чуть больше (на 8,1%), чем оценивающих себя здоровыми.

Доля женщин, стремящихся к здоровью, на 3,8% больше, чем соответствующая доля мужчин, при этом доля женщин, склонных относить себя к людям, игнорирующим здоровую жизнь, на 6% меньше, чем мужчин. В целом прослеживается сильная тенденция роста стремления к ведению здорового образа жизни с возрастом (за исключением незначительного понижения среди

сорокалетних), от 27,9% у двадцатилетних до 56,7% у тех, кто перешагнул шестидесятилетие. Также хорошо заметна тенденция снижения неопределенного стремления к здоровью с возрастом (за исключением тридцатилетних) – от 49,7% у двадцатилетних, до 30,1% в старшей возрастной категории.

Рис. 2. Распределение ответов на вопрос: «Скажите, пожалуйста, Вы относите себя к тем людям, которые стремятся вести здоровый образ жизни?»



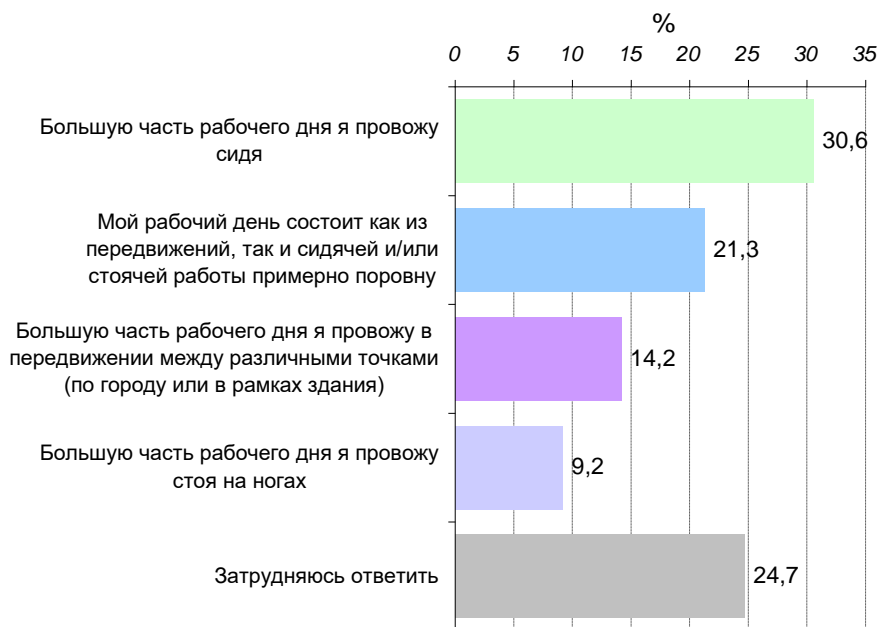
Показательно, что состояние вне брака более всего снижает определенность как положительных, так и отрицательных ответов, тогда как лица потерявшие супругов высказываются всегда определеннее по поводу стремления к здоровой жизни. Стоит еще отметить, что уровень дохода не оказывает никакого значительного влияния на ответы по данному вопросу, что контрастирует с явной зависимостью между самоощущениями и доходам.

Следующие задачи исследования состояли в выявлении общих характеристик образа жизни петербуржцев. Так респондентам было предложено дать описание своей работы. Распределение ответов приведено на рис. 3.

Около трети опрошенных горожан (31%) указали на сидячий образ работы, а если учесть, что еще 21% отмечают частичное сидение, то более половины ответивших вынуждены, так или иначе, работать сидя. Только 9% определенно проводят рабочее время «на ногах». Интересно, что если доля «сидячих» и «стоячих» респондентов одинакова среди мужчин и женщин, то доля «передвигающихся по городу» и «чередующих движение с сидением» явно больше

среди мужчин (на 5% в первом случае и на 14,5% - во втором). Это связано с тем, что доля женщин затруднившихся с ответом на данный вопрос почти втрое больше, чем доля мужчин (30,3% против 11,2%).

Рис. 3. Распределение ответов на вопрос: «Какое из следующих утверждений лучше описывает вашу работу?»

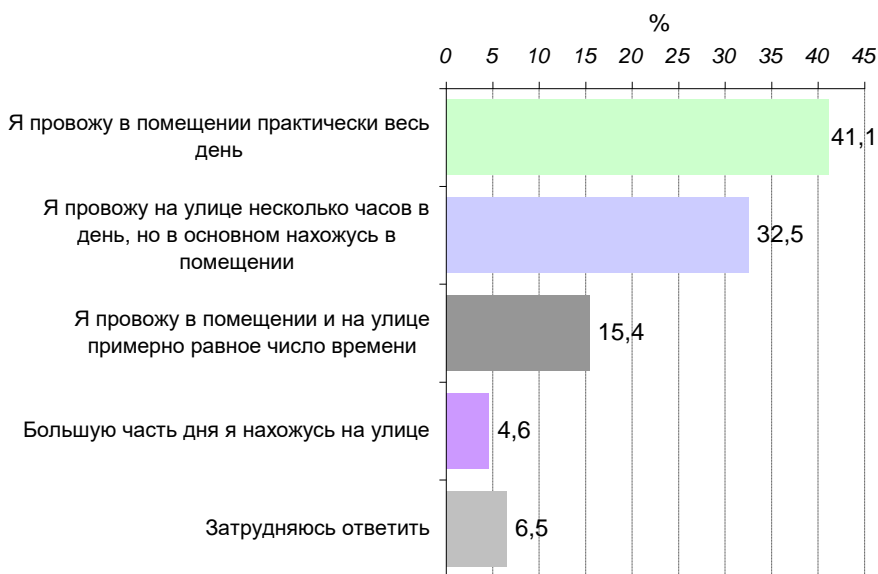


Постоянное сидение на работе, как показал опрос, очевидно связано с уровнем образования. Так их тех, кто имеет начальное и неполное среднее образование, доля «сидячих» на работе является наименьшей – 5,6%, а наибольшей она является у тех, кто имеет высшее образование, особенно гуманитарное (40%). Наиболее велика доля лиц, «стоящих» на работе среди тех, кто имеет начальное профессиональное образование (27,8%). Достаточно определенно можно указать на тенденцию увеличения доли сидения на работе по мере роста дохода: от 18,6% среди тех, кто живет на доход ниже прожиточного минимума, до 49,5% среди респондентов, получающих на одного члена семьи доход более чем в три раза выше прожиточного минимума.

Далее жителям Санкт-Петербурга было предложено охарактеризовать типичный для каждого день из жизни. Распределение ответов приведено на рис. 4.

Легко заметить, что в значительной своей части образ жизни петербуржцев связан с нахождением в помещении. Большую часть времени проводят на улице лишь около 5% опрошенных жителей. Практически весь день не покидают помещения 41%, и еще около 33% покидают помещение лишь на несколько часов в день - итого получается почти 74% респондентов. Существенные различия между мужчинами и женщинами в характеристике времяпровождения с точки зрения помещения или улицы прослеживается лишь в том, что более чем в три раза больше доля мужчин находящихся на улице (7,7% против 2,2%).

Рис. 4. Распределение ответов на вопрос: «Какое из следующих утверждений лучше описывает ваш типичный день?»

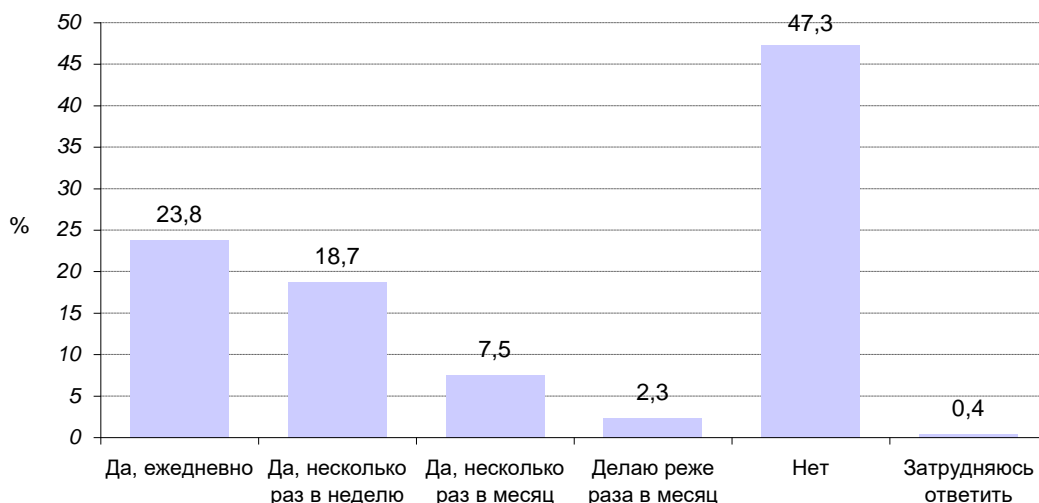


Устойчиво видна тенденция больше находится в помещении с ростом образования: от 30,4% у лиц с начальным и неполным средним образованием до 46,3% у лиц с высшим гуманитарным образованием. Более других находятся на улице рабочие (неквалифицированные 15,4%, квалифицированные 17,4%). Поровну находятся на улице и в помещении чаще других индивидуальные предприниматели (31,8%), а также военнослужащие, работники милиции, суда и прокуратуры (30%). Значительно больше других (60%) не покидают помещений специалисты-техники с высшим образованием, а также инвалиды и иждивенцы. С небольшим нарушением, но все же прослеживается связь уровня дохода с

нахождением в помещении. Лица с наименьшим доходом проводят в помещении весь день в 32,7% случаев, а лица с наибольшим доходом – в 57,1% случаев.

Следующим шагом в исследовании было рассмотрение высказываний респондентов относительно места физической культуры и спорта в их жизни. Для этой цели, первоначально перед ними был поставлен вопрос относительно утренней зарядки. Распределение ответов приведено на рис. 5.

Рис. 5. Распределение ответов на вопрос: «Делаете ли вы по утрам зарядку?»

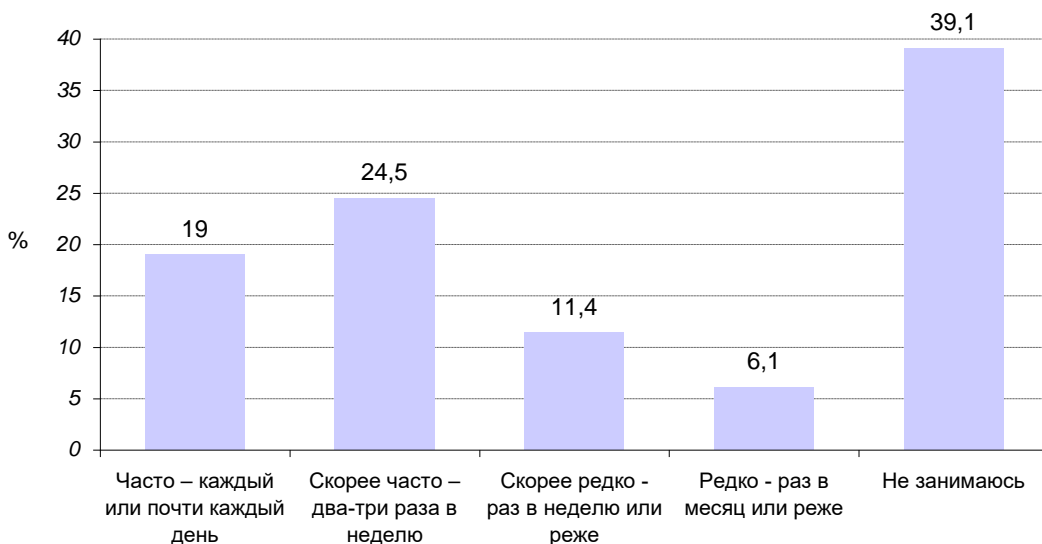


Около половины (47,3%) петербуржцев признались, что вообще никогда не делают зарядку. Почти четверть (24%) респондентов указали на ежедневную практику утренней зарядки. Как обнаружилось, женщины несколько более активны в утренней зарядке, чем мужчины. Доля ежедневно занимающихся зарядкой женщин на 2,8% больше, а доля женщин, никогда не делающих зарядку на 1,5% меньше. В целом доля ежедневно делающих зарядку увеличивается с возрастом: от 15,7% среди двадцатилетних до 38,2% в возрастной группе после 60 лет (с понижением у тридцатилетних до 13,9%).

Почти вдове чаще петербуржцы начинают делать регулярную зарядку после потери супруга (42,2%). Значительно чаще других ежедневные утренние упражнения присущи инвалидам, иждивенцам (50%), а также пенсионерам (40,6%). Меньше всего доля людей, игнорирующих зарядку вообще, среди индивидуальных предпринимателей (22,7%). Уровень же дохода практически никак не влияет на интерес к зарядке.

Далее перед петербуржцами был поставлен вопрос относительно их вовлеченности в спортивные занятия. Распределение ответов приведено на рис. 6.

Рис. 6. Распределение ответов на вопрос: «Вы лично занимаетесь физкультурой или спортом в настоящий момент? Если да, то как часто?»



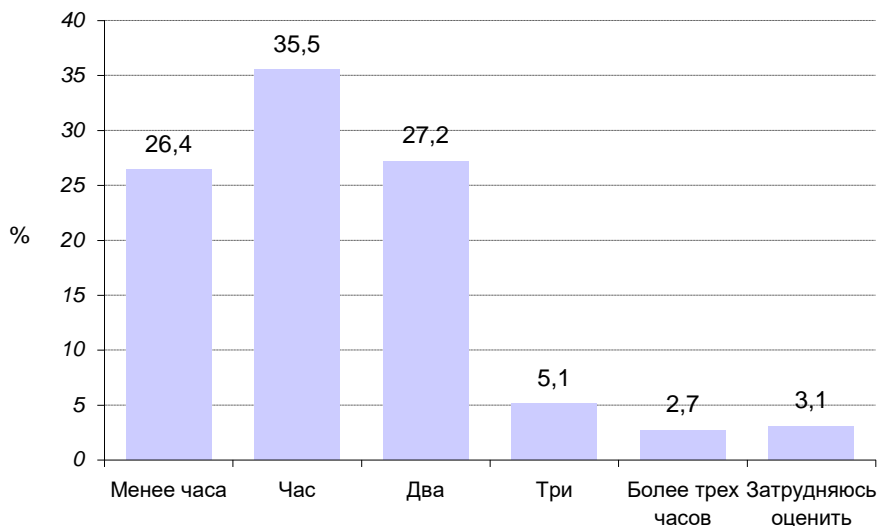
Доля не занимающихся спортом петербуржцев сопоставима с долей не делающих зарядку (39,1% к 47,3%). Но доля регулярно занимающихся спортом (чаще двух раз в неделю) все же выше – почти 44%. Разницы относительно пола в ответе на этот вопрос почти нет. Разве что ежедневно занимающихся мужчин на 1,8% больше чем женщин, за счет того, что не занимающихся вообще женщин на 1,8% больше чем мужчин. Явно с возрастом увеличивается доля петербуржцев регулярно практикующих спортивные занятия: от 15,2% среди двадцатилетних до 24,1% среди самых старших (от 60 лет).

Уровень образования в целом не сказывается на занятиях спортом, за исключением наименее образованных, из которых 87% не занимаются вообще никогда и никто не занимается ежедневно. Проявляется также тенденция снижения регулярности занятий почти вдвое при наличии детей дошкольного возраста. Заметно чаще других посещают ежедневные занятия спортом индивидуальные предприниматели (31,8%), а меньше остальных – работники органов государственного и муниципального управления (7,7%). Связь занятий спортом с

размером дохода прослеживается четко лишь на уровне двух-трех раз в неделю: от 19,8% у лиц с наименьшим доходом до 30,3% у лиц с наивысшим доходом.

Следующий вопрос исследования касался времени, затрачиваемого на одно спортивное занятие. Распределение ответов приведено на рис. 7.

Рис. 7. Распределение ответов на вопрос: «Сколько времени, как правило, у вас занимает одно занятие спортом?»

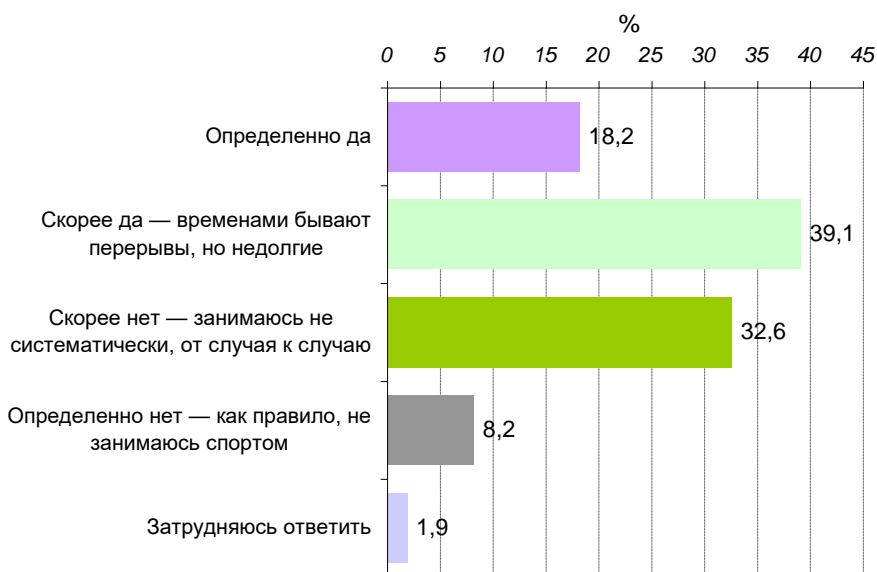


Большинство интервьюируемых петербуржцев ответили, что не тратят на одно спортивное занятие более двух часов (88,1%). Самая большая доля – выше одной трети (35,5%) сообщили, что занимаются один час. Тренировки длительностью в час и менее более характерны для женской части жителей Санкт-Петербурга, тогда как с повышением длительности растет и превосходство доли занимающихся мужчин над долей занимающихся женщин. Таким образом, более трех часов на спортивное занятие тратят 4% мужчин и 1,7% женщин. В целом, по всем параметрам времени (за небольшими отклонениями) хорошо заметны тенденции уменьшения времени спортивных занятий с возрастом. Заметно выделяются долей занимающихся более трех часов респонденты, относящие себя к неквалифицированным рабочим (14,3%). Аналогично, среди других выделяется доля индивидуальных предпринимателей, тратящих на одно занятие три часа (16,7%). Необычно мала доля учащихся и студентов (4,4%), а также

военнослужащих, работников милиции, суда и прокуратуры (0%) среди тех, кто занимается менее часа.

Кроме рассмотрения вопросов частоты и продолжительности занятий спортом, в исследовании была поставлена задача выяснить, в какой мере спорт стал для горожан составной частью их образа жизни. Поэтому перед респондентами был поставлен вопрос о систематичности обращения к спортивным практикам. Распределение ответов приведено на рис. 8.

Рис. 8. Распределение ответов на вопрос: «Можно ли сказать о вас, что вы занимаетесь физической культурой и спортом всю жизнь, без значительных перерывов?»

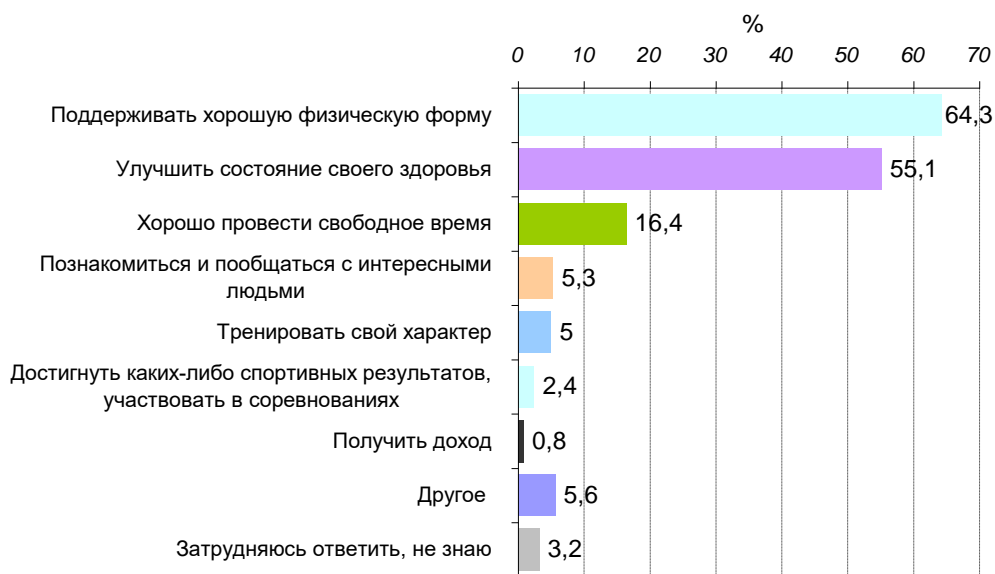


Более половины (57%) опрошенных жителей Санкт-Петербурга ответили положительно по поводу вовлеченности в спорт на протяжении всей своей жизни, тогда как отрицательно 41%. А вот не исключили себя из занимающихся спортом 80% респондентов. Положительные ответы на данный вопрос чаще давали мужчины, а отрицательный женщины. Еще можно подчеркнуть, что определенность ответов (как положительных, так и отрицательных) в этом случае увеличивается с возрастом. Сравнительно высоко оценивают свою вовлеченность в спорт военнослужащие, работники милиции, суда и прокуратуры. Половина их дала определенно положительный ответ, а еще 33,3% признали, что занимаются с небольшими перерывами. Кроме того, показательно большая доля (28,5%)

неквалифицированных рабочих признались, что они совершенно определенно не занимаются спортом. Связь между ответами на данный вопрос и уровнем дохода выявляет тенденцию только в случае определенно положительного ответом: доля возрастает от 14,8% среди наиболее низких доходов до 24,1% среди наиболее высоких доходов.

Заключительная часть исследования была призвана выявить мотивы и переживания, сопутствующие занятиям спортом у жителей Санкт-Петербурга. Для этого, во-первых, респондентам был задан вопрос о целях их спортивных увлечений. Причем разрешалось давать по выбору несколько ответов. Распределение ответов приведено на рис. 9.

Рис. 9. Распределение ответов на вопрос: «Какие цели вы преследуете при занятии спортом?»



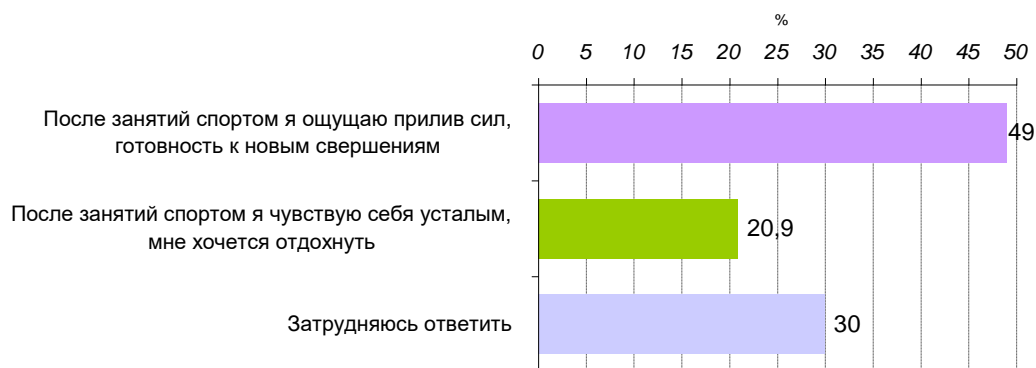
Заметно чаще горожане руководствуются при выборе спортивного досуга двумя обстоятельствами: желанием поддерживать хорошую физическую форму (64,3%), и желанием улучшить состояние своего здоровья (55,1%). Еще 16,4% преследуют цель хорошо провести свободное время. И менее всего людей интересует получение дохода (0,8%).

Оказывается, петербургские женщины, занимающиеся спортом, на 12,7% больше мужчин заинтересованы в улучшении своего здоровья. Также для них сильнее мотив поддержания хорошей физической формы (больше на 3%). Мужчины

же преобладают в других мотивах. Более чем вдвое для них важны соревновательные результаты, и в пять раз – доход (хотя в целом это весьма незначительная доля респондентов). Мотивация к здоровью, конечно же, увеличивается с возрастом (от 48% до 77,2%). Вместе с возрастом, с другой стороны, снижается интерес к хорошему времяпровождению через спорт (с 20,9% до 7%). Кроме того, взрослея петербуржцы теряют желание воспитывать в спорте свой характер (от 9,4% у двадцатилетних до 1% у пятидесятилетних). Правда, данный мотив вновь подрастает в значении после 60 лет (3,5%). По профессиональной занятости выделяется мотивация работников органов государственного и муниципального управления. Они, оказывается, очень сосредоточены на поддержании хорошей физической формы (83,3%), в результате чего другие формы мотивации у них контрастируют с общей картиной.

Второй вопрос заключительной части исследования касался субъективных переживаний респондентов в процессе спортивных занятий. Данный вопрос был поставлен в двух формах. Сначала, респондентам было предложено определиться относительно ощущений усталости или прилива сил после занятий спортом. Распределение ответов на эту форму вопроса приведено на рис. 10.

Рис. 10. Распределение ответов на вопрос об усталости и подъеме сил после спортивных занятий.

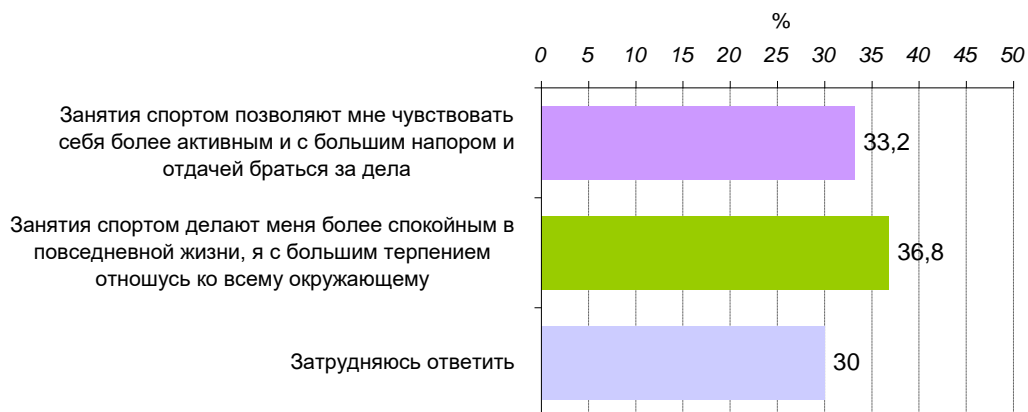


Почти половина (49%) респондентов фиксируют прилив сил после занятий спортом. Причем доля женщин среди этой части респондентов на 8,5% выше мужской доли. Сильнее других возрастов это сказывается на тридцатилетних (60,1%). Малообразованным людям оказывается сложнее определиться чуть ли не вдвое в этом вопросе, чем более образованным респондентам. Выше других профессиональных категорий доля тех, кто ощущает прилив сил, благодаря

занятиям спортом, среди индивидуальных предпринимателей (72,7%). Больше всех устают от спорта учащиеся и студенты (33,3%).

В следующей части вопроса респондентам было предложено определиться относительно ощущений успокоения или активизации в ходе занятий спортом. Распределение ответов на данную форму вопроса приведено на рис. 11.

Рис. 11. Распределение ответов на вопрос об успокоении или активизации в ходе спортивных занятий.



Ответ на данную часть вопроса слабо выявил различия в позициях петербуржцев. Чуть больше оказалось граждан, чувствующих успокоение благодаря спортивному опыту в своем образе жизни. Несколько более заметными представляются эти различия в разрезе пола. Женщин спорт скорее активизирует, мужчин больше успокаивает. Любопытно, что выделяется доля не состоящих в браке людей, кого спорт успокаивает (40,4%). Среди других профессиональных занятий самая большая доля респондентов, успокаиваемых спортом, обнаружена среди неквалифицированных рабочих (53,8%), а самая большая доля тех, кого спорт активизирует, оказалась среди домохозяек (46,3%).

Таким образом, заключительный вопрос выявил, что 30% респондентов не могут определиться в своих субъективных переживаниях, относящихся к спортивным практикам. Причем прилив сил осознается яснее, чем активизация, тогда как усталость осознается слабее, чем успокоение.

4. Выводы

В результате исследования удалось обнаружить, что большинство респондентов положительно оценивают свое здоровье (75,3%), но еще большая доля стремится к совершенствованию здоровья (83,2%). Оптимистичность выше среди мужчин, молодежи и богатых, а устремленность сильнее у женщин и представителей старших возрастов. Образ жизни петербуржцев, по данным опроса, свидетельствует о преобладании сидения (52%) и нахождения в помещениях (74%). Прежде всего, это связывается с высоким образованием и высоким доходом.

Большая часть населения делает утреннюю зарядку (около 53%) и занимается спортом (61%). Ежедневно делают зарядку 24% опрошенных петербуржцев, что подтверждает данные официальной статистики.

Если сравнить с данными по Евросоюзу, то там лиц, занимающихся спортом, по крайней мере раз в неделю, 41%, тогда как среди петербуржцев занимаются чаще одного раза в неделю 43,5%. Поэтому даже несмотря на разные рамки вопросов, ясно, что этот важный показатель вовлеченности в спортивные практики у жителей Санкт-Петербурга выше среднеевропейского уровня. Однако он ниже, чем в скандинавских странах: в Финляндии (53%), в Швеции (55%). Показатель же почти ежедневной вовлеченности у петербуржцев (19%) вдвое выше, чем у средних европейцев (8%). Более того, опрошенные жители Санкт-Петербурга по этому показателю опережают любую страну Евросоюза.

Главными мотивами занятий спортом являются забота о своей физической форме (64,3%) и о состоянии здоровья (55,1%). Для сравнения в среднем по Евросоюзу наиболее сильны аналогичные мотивы – улучшение здоровья (62%) и поддержание формы (40%). Так что, вполне допустимо сделать общий вывод о соответствии тенденций вовлеченности петербуржцев в спортивную жизнь тем тенденциям, которые наблюдаются в Европе.

Литература

Синютин М. В., Карапетян Р. В. Феномен спорта в дискурсе экономической социологии // Вестник СПбГУ. 2015. Сер. 12. Вып. 1. С. 128-134.

Lagaert S., Roose H. Exploring the adequacy and validity of «sport»: Reflections on a contested and open concept. // International Review for the Sociology of Sport. 2016. Vol. 51. No. 4, pp. 485-498.

Sport and Health in the Lifestyles of Petersburgers

Mikhail Vladimirovich Sinyutin *

* - PhD in Sociology, Professor of sociology at Saint-Petersburg State University, Russia
Mob. 89062509067; Email m.sinutin@spbu.ru

Abstract

The article presents and analyzes the results of a poll of Saint-Petersburg residents on the place of health and sport practices in their lifestyles. The study showed the existence of a number of problems. This includes long-term staying indoors and sedentary lifestyle among residents. The sport is designed to resolve the difficulties of physical development caused by these problems. It is revealed that Saint-Petersburg residents appreciate their health and are committed to its strengthening. The indicators of involvement in sports life correspond to the European average, and even higher.

Keywords: sociological survey; health; sports; lifestyle; Petersburgers

References

- Sinyutin M. V., Karapetyan R. V. The phenomenon of sport in the discourse of economic sociology. *Vestnik SPbGU*. 2015, Ser. 12, No. 1, pp. 128-134. (in Russ.)
- Lagaert S., Roose H. Exploring the adequacy and validity of "sport": Reflections on a contested and open concept. *International Review for the Sociology of Sport*. 2016, Vol. 51. No. 4, pp. 485-498.