

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

ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ

КАФЕДРА СОЦИОЛОГИИ И ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ

**ВОВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ В ПРАКТИКИ ЗОЖ НА ПРИМЕРЕ  
ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Выпускная квалификационная работа  
обучающейся по направлению подготовки 39.03.01 Социология  
заочной формы обучения, группы 05001352  
Краснокутской Анны Анатольевны

Научный руководитель  
кандидат социол. наук,  
доцент  
Хашаева С.В.

БЕЛГОРОД 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ		
ГЛАВА I.	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	3
	1.1. Теоретико-методологические основы, направленные на изучение проблем здорового образа жизни	11
	1.2. Анализ российского опыта государственной политики здорового образа жизни	26
	1.3. Анализ отношения к здоровому образу жизни в современной России	28
ГЛАВА II.	ПРОГРАММНО-ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ИССЛЕДОВАНИЯ «ВОВЛЕЧЕНИЕ В ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»	35
	2.1. Методологические основы исследования «Вовлечение в здоровый образ жизни молодежи Грайворонского района Белгородской области»	35
	2.2. Методические основы исследования «Вовлечение в здоровый образ жизни молодежи Грайворонского района Белгородской области» и создание инструментального комплекса	49
	2.3. Апробация инструментария и менеджмент исследования	56
ГЛАВА III.	АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ «ВОВЛЕЧЕНИЕ В ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»	61
	3.1. Анализ линейного распределения по результатам исследования «Вовлечение в здоровый образ жизни молодежи Грайворонского района Белгородской области»	61
	3.2. Корреляционный анализ данных исследования «Вовлечение в здоровый образ жизни молодежи Грайворонского района Белгородской области»	89
	3.3. Выводы и рекомендации по результатам проведенного исследования	100
ЗАКЛЮЧЕНИЕ		108
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ		115
ПРИЛОЖЕНИЯ		123

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы выпускной квалификационной работы** обусловлена тем, что важность формирования здорового образа жизни молодежи как наиболее динамично развивающейся социальной группы вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Здоровье современной российской молодежи вызывает большую тревогу. Так, у 80-85% студентов отмечаются нарушения в состоянии здоровья, около трети поступающих в вузы имеют серьезные хронические заболевания, препятствующие полноценной, активной жизни человека. Такое положение порождает противоречие между растущей потребностью российского общества в здоровых, социально активных гражданах и ухудшающимся здоровьем молодежи.

Необходимость формирования здорового образа жизни молодежи осознана на государственном уровне. В своем послании Парламенту Российской Федерации на 2016 год Президент Российской Федерации Владимир Путин называет наиболее важным направлением в области укрепления здоровья развитие физической культуры и спорта в молодежной среде. Для решения этой задачи увеличивается количество спортивных зданий и сооружений, вводятся дополнительные часы физической культуры в учебных учреждениях<sup>1</sup>.

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2008 г.

---

<sup>1</sup> Завьялов А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России: дис. ... канд. социол. наук. М., 2013. URL: <http://cheloveknauka.com/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi-v-sovremennoy-rossii#ixzz4xqpBUU6n> (дата обращения: 23.02.2018)

№ 1662-р, отмечается, что переход от экспортно-сырьевой к инновационной модели экономического роста связан с формированием нового механизма социального развития, основанного на развитии человеческого потенциала. Среди основных приоритетов социальной и экономической политики на 2-м этапе инновационного развития российской экономики (2013-2020 годы) указывается распространение стандартов здорового образа жизни. Важный вклад в формирование здорового образа жизни должно внести создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения<sup>1</sup>.

К сожалению, деятельность по формированию здорового образа жизни молодежи сегодня явно не соответствует масштабам тех проблем, которые накопились в этой сфере. До сих пор не решены многие социальные вопросы, затрагивающие прямо или косвенно состояние здоровья молодых людей, не на должном уровне ведется пропаганда здорового образа жизни, не выстроена система управления его формированием. В связи с этим необходима система научно-обоснованных мер по формированию здорового образа жизни молодежи, разработка современной модели его развития, существенное продвижение вперед в решении целого ряда важнейших методологических проблем его изучения, создающее возможность для управления данным процессом.

Успешное решение этих задач создаст надежную основу для научной организации формирования и развития здорового образа жизни и позволит целенаправленно формировать поведение молодых людей, отвечающее требованиям сохранения и укрепления здоровья.

Таким образом, актуальность темы исследования обусловлена, во-первых, потребностью в дальнейшем развитии теории и методологии изучения здорового образа жизни, во-вторых, необходимостью выявления

---

<sup>1</sup> Завьялов А.Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России: дис. ... канд. социол. наук. М., 2013. URL: <http://cheloveknauka.com/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi-v-sovremennoy-rossii#ixzz4xqpBUU6n> (дата обращения: 23.02.2018)

факторов, способствующих его развитию, в-третьих, важностью создания у молодых людей установки на ведение здорового образа жизни.

**Степень разработанности темы выпускной квалификационной работы.** Многогранность проблемы здорового образа жизни обусловила междисциплинарный подход к ее научному изучению. Она нашла свое отражение в работах социологов, психологов, педагогов, медиков.

Проблема здорового образа жизни имеет древние философские корни, связанные с рассмотрением таких вопросов, как отношение человека к бытию, смыслу жизни, соотношению духовного и телесного, наслаждения и аскетизма, потребления и обладания, разумного и неразумного, рационального и иррационального, связь с миром и окружающей средой, стремление к самосохранению и счастью.

Социологический анализ динамики социального здоровья исследованы в работах М. Вебера, Э. Дюркгейма, П. А Сорокина, М. М. Ковалевского<sup>1</sup> и др.

Проблемам формирования здорового образа жизни уделяли внимание советские и российские ученые. Теоретические и практические проблемы образа жизни исследовались такими советскими учеными как В.Г. Алексеев, Е.А. Ануфриев, И.В. Бестужев-Лада, В.И. Осик, С.В. Попов, М.Н. Руткевич, В.А. Сухомлинский<sup>2</sup> и др. В этих работах затрагивались и отдельные проблемы, связанные с формированием социально здорового поведения.

В настоящее время российские ученые продолжают исследование данного феномена. Среди трудов, посвященных изучению здорового образа

---

<sup>1</sup> Вебер М. Избранное. Образ общества / М. Вебер; пер. с нем. М., 1994; Дюркгейм Э. Самоубийство: социологический этюд / Э. Дюркгейм; пер. с фр. СПб., 1998; Сорокин П.А. Человек. Цивилизация. Общество / П.А. Сорокин; пер. с англ. М., 1992; Ковалевский М.М. // Российская социологическая энциклопедия / Под общ. ред. акад. Г. Осипова. М., 1998.

<sup>2</sup> Алексеев В.Г. Социалистический образ жизни. Кишинев, 1979; Бестужев-Лада И.В. Прогнозное образование социальных нововведений. М., 1993; Осик В.И. Валеология в школе: учебное пособие. Краснодар, 1997; Попов С.В. Валеология в школе и дома: Учебник. СПб., 1997; Руткевич М.Н. Социальная структура. М., 2004; Сухомлинский В.А. Отдаю сердце детям. Киев, 1973.

жизни, заслуживают внимание работы В.Э. Бойкова, С.Н. Зайцева, Ю.П. Лисицына, Д.А. Изуткина, В. В. Маркова, Е.Н. Назаровой<sup>1</sup>, и др.

Исследованию проблемы взаимообусловленности качества жизни и социально здорового поведения посвящены работы И.И. Брехмана, Ю.П. Лисицына, С.Б. Добчинова, Е.В. Курашкиной<sup>2</sup>.

Проблемы социального управления формированием здорового образа жизни рассматриваются в работах Ю.В. Кирьяновой, Н.Н. Клинцовой, П.Д. Косинского, Л.А. Кривоносовой, А.Л. Пиддэ, В.Н. Потрясаева, В.И. Савинкова, Т.А. Салимова, А.С. Якунина<sup>3</sup> и др.

Социальная роль и значение физической культуры и спорта как части здорового образа жизни анализируется в работах В.Г. Бауэра<sup>4</sup>,

---

<sup>1</sup> Бойков В. Э., Стрижов С.А. Отношение представителей бизнеса к здоровому образу жизни // Социология власти. 2009. № 3; Зайцев С.Н. Созависимость – умение любить: пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. Н. Новгород, 2004; Лисицын Ю.П. Формула здоровья и стратегия его охраны в Российской Федерации // Национальные проекты. 2011. № 6; Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М., 2001; Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Здоровый образ жизни и его составляющие. М., 2007.

<sup>2</sup> Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л., 1987; Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982; Добчинов С.Б. Здоровье населения как фактор и следствие качества жизни: региональный аспект: На материалах Республики Бурятия: автореф. дис. ... канд. социол. наук. М., 2001; Курашкина Е.В. Социальные ценности здоровья в контексте междисциплинарного подхода // Сборник научных трудов «Актуальные проблемы социогуманитарного знания в России XXI века». М., 2010.

<sup>3</sup> Кирьянова Ю.В. Качество жизни населения реформируемого общества: региональный аспект: дис. ... канд. социол. наук. Майкоп, 2004; Клинцева Н.Н. Социальная модернизация как фактор оптимизации качества жизни населения: дис. ... канд. социол. наук. Казань, 2003; Кривоносова Л.А. Объект социального управления – качество жизни населения территориальной общности // Социология власти. 2005. №3; Косинский П.Д. Управление качеством жизни населения региона: системный подход. Красноярск, 2004; Потрясаев В.Н. Управление процессами повышения качества жизни населения в муниципальном образовании. Белгород, 2004; Савинков В.И. Влияние социальных реформ на качество жизни населения России: дис. ... докт. социол. наук. М., 2006; Салимова Т.А. Формирование стратегии и тактики управления качеством жизни в регионе // Региональная экономика: теория и практика. 2006. №2; Якунин А.С. Качество жизни в регионах ЦФО в условиях преодоления последствий кризиса // Интеграл. 2010. № 2.

<sup>4</sup> Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физ. культуры. 2001. № 1.

Л.И. Лубышевой<sup>1</sup>, П.А. Рожкова<sup>2</sup>. Структурным проблемам массового спорта посвящены работы Г.В. Дивиной, О.Н. Ждановой<sup>3</sup> и др.

Концепции физической активности как вовлеченности в здоровый образ жизни развивались В.К. Бальсевичем, В.А. Запорожановым<sup>4</sup>. Влияние физической активности на укрепление здоровья и профилактики заболеваний исследовалась Р.Г.Огановым<sup>5</sup>. Над проблемами формирования здорового образа жизни различных категорий населения работали В.В. Белорусова<sup>6</sup>, В.Д. Гончаров<sup>7</sup>, В.И. Жолдак<sup>8</sup>.

**Проблемой выпускной квалификационной работы** является противоречие между необходимостью повышения мотивации вовлеченности в здоровый образ жизни молодежи и невысоким уровнем вовлеченности молодежи в здоровый образ жизни.

**Объект исследования** – молодежь Грайворонского района Белгородской области.

**Предмет исследования** – вовлеченность в здоровый образ жизни молодежи Грайворонского района Белгородской области.

**Цель исследования** – изучить особенности процесса вовлечения молодежи в здоровый образ жизни Грайворонского района Белгородской области.

---

<sup>1</sup> Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., перераб. и доп. М., 2010.

<sup>2</sup> Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: док. и материалы (1999-2004 г.) / сост.: П. А. Рожков, П. А. Виноградов, В. П. Моченов. М., 2004.

<sup>3</sup> Дивина Г.В. Усиление роли буржуазного государства в управлении «массовым спортом» на современном этапе // Управление физической культурой и спортом: Малаховка, 1988; Жданова О. Н. Соотношение управляющих воздействий по развитию массового спорта и спорта высших достижений в деятельности руководящих физкультурных органов различных уровней // Актуальные проблемы управления массовой физической культурой и спортом: тез. докл. респуб. науч.-практ. конф. Минск, 1983.

<sup>4</sup> Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Киев, 1987.

<sup>5</sup> Оганов Р. Руководство по медицинской профилактике / под ред. Р. Оганов, Р. Хальфин. М., 2007.

<sup>6</sup> Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М., 1974.

<sup>7</sup> Гончаров В.Д. Человек в мире спорта: Психология и социология образования. М., 1978.

<sup>8</sup> Жолдак В.И., Зуев В.Н. Управление в сфере физической культуры и спорта. Тюмень, 2002.

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

1. Изучить теоретические основы исследования проблем, касающихся вовлечения молодежи в здоровый образ жизни;
2. Разработать программу социологического исследования, направленную на выявление проблем вовлечения в здоровый образ жизни молодежи и провести соответствующие исследования;
3. Провести комплексный анализ результатов исследования, направленных на выявление проблем вовлечения в здоровый образ жизни молодежи города и выдвинуть рекомендации по организации содействия им в этом деле.

**Теоретико-методологическая основа исследования.** Теоретической базой исследования послужили работы российских и западных ученых, посвященные здоровому образу жизни, В.В. Белорусовой<sup>1</sup>, В.Д. Гончарова<sup>2</sup>, В.И. Жолдака<sup>3</sup>.

Методологической основой исследования стали структурно-функциональный подход и ценностный анализ социальных явлений, современные научные представления об общей теории деятельности, принципы объективности, системности, соотношения общего и особенного.

**Методологическую основу исследования** составили методы сбора и анализа эмпирической информации: анализ специальной литературы, массовый опрос, опрос экспертов, углубленное интервью.

#### **Эмпирическая база исследования:**

1) Результаты социологического исследования, проведенного Научно-исследовательским университетом «Высшая школа экономики». В нем участвовали студенты факультетов экономики, менеджмента, государственного и муниципального управления (Научно-

---

<sup>1</sup> Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М., 1974.

<sup>2</sup> Гончаров В.Д. Человек в мире спорта: Психология и социология образования. М., 1978.

<sup>3</sup> Жолдак В.И., Зуев В.Н. Управление в сфере физической культуры и спорта. Тюмень, 2002.



исследовательского университета «Высшая школа экономики» в Москве и Перми), лечебного, педиатрического, медико-профилактического факультетов (Самарский государственный медицинский университет), социологического, юридического, биологического, химического, исторического, механико-математического факультетов (Самарский государственный университет). Опрашивались студенты 2, 4, 5, 6 годов обучения. Общий объем выборки – 1822 респондента, из них 40% юношей и 60% девушек. Возраст респондентов колебался от 15 до 30 лет, но подавляющая часть – 94% выборки – попали в интервал от 18 до 24 лет включительно. 68% студентов учатся на бюджетных местах, 32% – на местах с оплатой стоимости обучения.

2) Было проведено авторское исследование «Вовлечение к здоровому образу жизни (далее по тексту – ЗОЖ) молодежи Грайворонского района Белгородской области». Число участников опроса – 600 респондентов. Анкетный опрос был проведен в январь-март 2018 г. Участниками опроса молодежь Грайворонского района Белгородской области.

3) Использовались нормативные документы и отчёты различных государственных программ о работах по проведению в жизнь политики государства по привлечению населения к здоровому образу жизни.

4) Были использованы материалы различных видов средств массовой информации, печатных и электронных, касающиеся положения дел со здоровым образом жизни населения в России.

**Научно-практическая значимость исследования** определяется выявлением особенностей вовлечения молодежи малых города и сельской местности в практики ЗОЖ, описанием и классификацией данных особенностей. Выявленные особенности могут служить созданию методических материалов и методик по увеличению вовлеченности молодежи в здоровый образ жизни.

**Апробация результатов исследования:**



1. Статьи: «Вовлечение молодежи в здоровый образ жизни» и «Вовлечение молодежи в физическую активность». Белгород, 2018.

**Структура выпускной квалификационной работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка источников и литературы и приложений.

# ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, НАПРАВЛЕННОЕ НА ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

## 1.1. Теоретико-методологические основы, направленные на изучение проблем здорового образа жизни

Понятие Здоровый образ жизни (далее по тексту ЗОЖ) – поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Укрепление же здоровья – мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия<sup>1</sup>.

Отечественными учеными отмечалось, что ЗОЖ выражает ориентированность личности на укрепление и развитие личного и общественного здоровья, реализует наиболее ценный вид профилактики заболеваний – первичную профилактику, предотвращающую их возникновение, способствует удовлетворению жизненно важной потребности в активных телесно-двигательных действиях, так называемой физической активности, проявляющейся в занятиях физической культурой и спортом.

Ю.П. Лисицин и Г.И. Царегородцев дают следующее определение ЗОЖ: «Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей как условия и предпосылки существования и развития других сторон образа жизни». Здоровый образ жизни воплощает грань образа жизни, органически присущую обществу и направленную на заботу о людях»<sup>2</sup>.

Существует три основных компонента здорового образа жизни:

- 1) объективные общественные условия;

---

<sup>1</sup> Укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Основные термины и понятия / Под ред. Р.Г. Оганова, А.И. Вялкова. М., 2000. С. 5.

<sup>2</sup> Лисицын Ю.П. Насущные проблемы охраны и укрепления здоровья людей // Политическое самообразование. 1986. № 10. С. 30-37.

2) конкретные формы жизнедеятельности, позволяющие реализовывать здоровый образ жизни;

3) система ценностных ориентаций, направляющих сознательную активность.

Здоровый образ жизни выражает и определенную ориентированность деятельности личности в направлении укрепления и развития личного и общественного здоровья. Тем самым здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Отсюда понятно огромное значение формирования здорового образа жизни в создании оптимальных условий функционирования индивида и общества. Формирование ЗОЖ не сводится только к пропаганде или отдельным видам медикосоциальной деятельности. Он также является основой профилактики заболеваний. Следует подчеркнуть, что в нем реализуется самый ценный вид профилактики – первичная профилактика заболеваний, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека. Однако функция ЗОЖ значительно шире, она выходит за рамки чисто медицинской проблемы.

Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности родового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленно-производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов. Формирование ЗОЖ – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для всех остальных сторон жизнедеятельности. Современные учёные считают, что человек «обречён» быть здоровым, потому что природой ему для здоровья дано все. Просто нужно знать законы природы и вести себя в соответствии с ними. В

современном мире актуальность здорового образа жизни обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих сдвиги в состоянии здоровья.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов»<sup>1</sup>. В соответствии с этой концепцией забота о сохранении здоровья должна осуществляться на трёх уровнях: физическом, духовном и социальном.

Физическое здоровье определяется состоянием и функционированием организма. В «советском» понимании физическое здоровье зависит от следующих основных факторов: здоровое питание, здоровый сон, разумное сочетание труда и отдыха, оптимальная физическая активность (физкультура), чистота внутренней среды организма (свобода от всех видов паразитов и инфекций, радионуклидов, тяжёлых металлов и т.д.), отсутствие длительных разрушительных стрессов, благоприятная экология и т.п.

Душевное здоровье определяется тем, насколько человек доволен собой и насколько успешно справляется со своими ежедневными обязанностями. Душевно здоровый человек нравится самому себе таким, каков он есть и доволен своими достижениями. Он способен брать на себя ответственность, винит за свои ошибки себя, а не окружающих, и старается их исправить. Иными словами, душевное здоровье определяется, прежде всего, положительным отношением к себе и окружающему миру.

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения любви и дружбы с другими людьми, он уважает не

---

<sup>1</sup> Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти. Казань, 2008. С. 71-73.



только свои права, но и права других, умеет оказывать помощь нуждающимся и при необходимости принять помощь самому, умеет выразить свои потребности так, чтобы они были понятны окружающим и не ущемляли права других. Иными словами, социальное здоровье – это коммуникативные умения человека, его умение общаться.

Душевное и социальное здоровье ещё называют одним общим термином – психосоциальное здоровье (А.М. Карпов). Все уровни здоровья тесно связаны между собой и взаимно дополняют друг друга. Еще древние римляне знали это и выражали в знаменитой поговорке «*Mens sana in corpore sano*», что означает «В здоровом теле здоровый дух». Конечно, как и многие рожденные народом мудрости, эту поговорку нельзя понимать однозначно, так как можно привести примеры эгоистичных и циничных людей со здоровым телом, а также людей вроде Стивена Хокинга, где здоровый дух живет в нездоровом теле. Но, несомненно, для подавляющего большинства людей физическое здоровье поддерживает здоровье духовное и здоровье душевное (как мы нередко называем ментальное здоровье). Прежде всего, здоровье помогает реализовать человеческий, личностный потенциал, это благоприятный фактор для работы над личностным ростом. Физическое здоровье обеспечивает хорошее самочувствие и хорошее настроение, что в большинстве случаев (к сожалению, не во всех), обеспечивает базу для жизненной удовлетворенности, и, как следствие, положительного отношения к людям и социальной активности. В свою очередь, личность духовно здоровая понимает важность с здоровья социального и физического как основы благоприятной жизни как индивидуума, так и общества, и важность социального здоровья как основы для построения общественных связей, вовлекающих людей в ЗОЖ.

Не только римляне, но и все цивилизованные древние народы – индусы, китайцы, японцы, и даже славяне времен раннего средневековья – формировали специальные системы физического самоусовершенствования: закаливание, борьба, физические упражнения, имелись ограничения в пище,



питье, в отношении к одурманивающим веществам. У всех народов физическое здоровье ассоциировалось с силой духа. Мировые религии обращают внимание на сохранение здоровья человека.

Существует множество концепций сохранения здоровья: государственных и авторских. Рассмотрим некоторые, разработанные современными учёными. Прежде всего, нас интересует концепция ЗОЖ в целом. В доктрине здорового образа жизни, разработанной доктором медицинских наук А.М. Карповым (2008), саногенез (рождение здоровья) рассматривается на всех уровнях биологической и социальной организации жизни человека. Автор опирается на теорию биопсихосоциальной структуры человека (БСЧ), разработанную русским учёным В.М. Бехтеревым<sup>1</sup>. Здоровье по А.М. Карпову – это продукт собственного организма, интеллекта и воли, а здоровый образ жизни – это разумный образ жизни. Поэтому здоровому образу жизни нужно учить. Программа помощи человеку, по А.М. Карпову, в сохранении и обретении здоровья состоит в следующем:

- 1) устранить опасность;
- 2) дать информацию об опасности и способах преодоления стресса;
- 3) восстановить конструктивность в мыслях и поступках;
- 4) составить программу действий и начать её реализацию<sup>2</sup>.

Сохранение здоровья осуществляется на физическом и психосоциальном уровнях. Чтобы быть здоровым на физическом уровне, необходимы внешние и внутренние условия. Внутренние: физическая активность, правильное питание, разумное сочетание труда и отдыха, здоровый сон. Внешние: воздух, тепло, свет. Что касается психосоциального здоровья, то оно зависит, прежде всего, от того, что человек видит, слышит, чувствует.

---

<sup>1</sup> Бехтерев В.М. Мозг: структура, функция, патология, психика // Избр. труды в 2 томах. М., 1994. С. 275.

<sup>2</sup> Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти. Казань, 2008. С. 89-90.

Информационные воздействия общества на современного человека – в основном отрицательные. Это разрушительные программы на сверхпотребление, одурманенный и порочный образ жизни в целом. Грозную опасность для физического здоровья человека представляют одурманивающие вещества – алкоголь, табак и другие, нелегальные наркотики (далее АТН). Они вредны и для здоровья психосоциального, так как мешают распознавать деструктивные информационные воздействия и принимать правильные решения относительно своего поведения. АТН разрушают человека на физическом уровне через химическое воздействие и на уровне психосоциальной организации личности (души и духа)<sup>1</sup>.

Также существуют и педагогические концепции здоровья. В технологии физического воспитания, сбережения и укрепления здоровья, разработанной группой педагогов-новаторов, «здоровый образ жизни» (ЗОЖ) – это «совокупность форм поведения, которая способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и которые выражают ориентированность личности на то, чтобы формировать и укреплять своё здоровье»<sup>2</sup>.

В ряде педагогических концепций здоровья, представленных в «Энциклопедии образовательных технологий», проблема формирования отрицательного отношения к вредным привычкам (алкоголизации, табакокурению, наркомании) упоминается или подразумевается: «отказ от разрушителей здоровья: табака, алкоголя, наркотиков»; «школа без курения, алкоголя, наркотиков», «класс без курения, алкоголя, наркотиков» (А.Ф. Пазухин); «не употребляй алкоголя и не кури» (система «Детка» П.К. Иванова). Абсолютное большинство авторов концепций здоровья и здорового образа жизни считают, что понятие «здоровый образ жизни» не совместимо с понятиями «алкоголь», «табак» и «наркотики». И хотя по

---

<sup>1</sup> Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти. Казань, 2008. С. 204-205.

<sup>2</sup> Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий. М., 2006. С. 671.

отношению к малым дозам алкоголя в медицинских целях в ряде концепций для взрослых делается снисхождение (Н. Семенова, Е. Фролов), то в концепциях здоровья для детей и молодёжи психоактивным одурманивающим веществам места нет. АТН для души тем опаснее, что человек не замечает опасности. Как утверждает доктор медицинских наук А.М. Карпов, при повреждении тела у человека появляются эмоции страха, тревоги и человек идёт к врачу или сам принимает меры по оздоровлению. При повреждении души АТН и развратом – наоборот, мышление нарушается, способность анализировать, утрачивается, совесть теряется, воля слабеет, и человек продолжает вести порочный образ жизни<sup>1</sup>.

Таким образом, нами были рассмотрены ведущие концепции сохранения здоровья с древнейших времён до наших дней.

От чего зависит здоровье человека? Личный вклад – уже 50% здоровья. Это образ жизни человека. Генетическими факторами здоровье человека определяется на 20%, от медицины наше здоровье зависит всего на 10%, а остальные 20% определяются другими факторами (экологией, степенью благосостояния и т.д.<sup>2</sup>).

Простой и интересный вывод можно сделать. Если здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, то наше здоровье – наполовину в наших руках, вне зависимости от состояния медицины, наследственности, экологических и социальных проблем. Конечно, мы говорим о большинстве случаев, а не о печальных исключениях.

Грозную опасность для сохранения физического, психического и социального здоровья в современном обществе представляют все виды легальных и нелегальных наркотиков. Являясь ядами, они разрушают человека на физическом уровне, приводят к социальной дезадаптации, всякого рода безнравственности, преступлениям, а также к моральной и

---

<sup>1</sup> Карпов А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти. Казань, 2008. С. 355.

<sup>2</sup> Там же. С. 401.

духовной деградации. Свобода от наркотиков ещё не делает человека здоровым, но она является тем фундаментом, без которого невозможно обеспечить, ни физическое, ни духовное, ни социальное благополучие.

Проанализировав вышесказанное можно выделить следующие особенности ЗОЖ

— Отказ от вредных привычек:

а. Привязанности к вредным веществам: алкоголизм, табакокурение, наркотики.

б. Привязанности к чрезмерным удовольствиям: обжорство как разновидность переедания, сексуальная распущенность как основа для различных духовных и физических заболеваний (обратное тоже возможно).

— Рациональное питание.

— Личностно развитие.

— Вовлеченность в физическую активность, и прежде всего в физкультурную активность.

— Разумное сочетание труда и отдыха.

Было отмечено, что с древних времен физическая активность являлась базой здорового образа жизни. Поэтому закономерно более подробно рассмотреть вовлеченность в физическую активность, как базовый элемент вовлеченности в ЗОЖ.

Проведенные А.В. Гаськовым с соавторами исследования<sup>1</sup> подтверждают положительное влияние физкультурно-оздоровительных мероприятий, в частности физических упражнений с элементами у-шу, на состояние физического, соматического и психологического здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Здоровье молодежи, особенно студентов вузов, в последние годы вызывает серьезную озабоченность. В России, по данным Минздрава, заболеваемость студентов составляет 56,5%; из них 60% страдает

---

<sup>1</sup> Исследование влияния физического воспитания на здоровье и уровень заболеваемости детей 3-10 лет / Гаськов А.В. [и др.]. Краснодар, 1999. С. 5-44.

хроническими заболеваниями<sup>1</sup>. Влияние физических упражнений на здоровье студентов играет большую роль в лечении различных болезней. Очень важно начинать заниматься физической культурой до поступления в вуз<sup>2</sup>.

Получены убедительные данные о воздействии физической активности на организм пожилых людей<sup>3</sup>.

Существуют убедительные доказательства недостаточной физической активности у всех возрастных групп населения, и связи снижения физической активности со здоровьем человека. Ну а здоровье человека – это несомненное социальное богатство, без него крайне затруднены социализация, личные достижения, чувство удовлетворенности, уверенность в завтрашнем дне.

Задачи физкультурно-спортивной работы с населением, если их формулировать в самом общем виде, в принципе сводятся к двум основным задачам:

1) приобщить различные группы населения к активным занятиям физкультурой и спортом;

2) получить максимально полный социально-педагогический (нужно не забывать, что здоровье имеет огромную социальную важность) и культурный эффект от этих занятий<sup>4</sup>.

Каждый человек в свободное время сам выбирает, чем ему заниматься, исходя из своих интересов, потребностей, из сложившейся у него системы знаний и ценностных ориентаций. Даже при крайнем дефиците времени и отсутствии надлежащих условий он будет заниматься теми видами

---

<sup>1</sup> Примошина Т.Г., Ермоленко Е.К. О физической подготовленности городских детей 3-5 лет // Тезисы XXVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Юга России. Краснодар, 2000. С. 81-83.

<sup>2</sup> Кузьмин В.А., Рабушина Л.И. Должные формы физической подготовленности юношей 9-10 классов общеобразовательной школы // Теория и практика физической культуры. 1999. № 9. С. 63.

<sup>3</sup> Сафонова Ж.Б. Методические принципы лечебной физкультуры для больных в постинфарктном периоде в условиях поликлиники // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. 1998. № 4. С. 15-19.

<sup>4</sup> Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. Физкультурно-спортивная работа с населением на пороге XXI столетия: проблемы и пути их решения // Спорт, духовные ценности, культура. 1997. Вып. 9. С. 94-216.

деятельности, которые считает наиболее важными для себя, от которых он ожидает наиболее значимых результатов, положительных эмоций и т.д.

Таким образом, вырисовывается проблема мотивации занятиями физкультурой и массовым спортом. Необходимо разобраться, каковы существующие мотивации физической активности, и определить возможность увеличения физической активности.

Проведенные учеными исследования говорят, что основа возникновения мотивов занятия спортивными играми лежит в потребностях и объективных условиях жизни человека, а также в индивидуальных особенностях самой личности. Следует отметить, что мотивы полностью не регулируются и не выступают в строго выраженной иерархии, в реализации физической активности<sup>1</sup>. Структура мотивов весьма вариативна<sup>2</sup>.

Процесс формирования детской личности характеризуется не только интеллектуальным развитием, то есть приобретением новых знаний и умений, но и возникновением новых потребностей и интересов<sup>3</sup>. Научить чему-то маленького ребенка можно лишь тогда, когда удастся вызвать интерес и желание сделать то, что требует от него воспитатель<sup>4</sup>.

В раннем детском возрасте мотивация определяет характер спонтанной двигательной активности ребенка и является хорошей базой для дальнейшего совершенствования его моторики при целенаправленных педагогических воздействиях, поддерживающих мотивацию физической активности<sup>5</sup>.

У младших школьников мотивы к занятиям физической культурой характеризуются непостоянством и неустойчивостью. Они зависимы от

---

<sup>1</sup> Кардялис К.К. Педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности: автореф. дис ... канд. пед. наук. М., 2002. С. 16.

<sup>2</sup> О разработке системы оценки физической подготовленности студентов МГУ / Н.К. Ковалев [и др.] // Проблемы физического воспитания молодежи. Ростов н/Д., 1993. С. 63-65.

<sup>3</sup> О преподавании физической культуры в общеобразовательном учреждении: Письмо департамента общего среднего образования Министерства образования РФ от 14.06.1990 г. № 717/11-12 // Народное образование. 2000. № 3. С. 91-373.

<sup>4</sup> Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие. М., 2002. С. 150-151.

<sup>5</sup> Сикора Ф., Бердыкова Я. Характеристика моторики выбранных групп населения ЧССР // Вопросы автомоторики в физическом воспитании и спорте. Прага, 1978. С. 9-40.

внешних обстоятельств, от применяемых форм и методов воспитания. Мотивы младших школьников носят временный характер, поэтому для их развития необходима определенная программа педагогического воздействия. Многие специалисты считают, что наиболее эффективным средством формирования мотивации двигательной активности у детей дошкольного возраста являются подвижные игры.

Мотивация школьников старших классов отличается уравновешенностью, стабильностью и большой социальной значимостью, исследована Ю.А. Джуваевым<sup>1</sup>.

Исследования в Воронежском университете показали, что многими студентами физическая культура оценивается как требуемая обязанность и не воспринимается как потребность. Количество студентов, использующих физические упражнения в своей повседневной жизни, составило в Свердловске 21,8%, в Воронеже 37,9%. Выборка среди 17 вузов страны выявила, что средние затраты времени на физическую культуру составляют у студентов всего 9% от общего бюджета времени<sup>2</sup>.

Здоровье крайней важная и социально значимая мотивация повышения физической активности, но далеко не единственная. Анкетирование россиян показало<sup>3</sup>, что 20% детей среднего школьного возраста хотели сделать свою жизнь разнообразнее, 20% – развить свой интеллект, 20% – достигнуть более высоких спортивных результатов и 40% – улучшить общую физическую подготовку. Дети старшего школьного возраста в 60% случаев хотели бы достигнуть более высоких спортивных результатов, 20% – сохранить и укрепить здоровье, и 20% – победить соперника.

Из числа опрошенных студентов техникумов, колледжей и университета 40% хотели бы улучшить свою фигуру. Кроме того, 40%

---

<sup>1</sup> Джуваев Ю.А. Физическая рекреация по месту жительства детей старшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1990. С. 21.

<sup>2</sup> Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребности в физической культуре: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Воронеж, 1998. С. 15.

<sup>3</sup> Лаггао С.Э. Повышение двигательной активности населения Сьерра-Леоне: дис. ... канд. пед. наук. Краснодар, 2013. С. 125-126.

студентов техникумов за счет занятий физическими упражнениями хотели бы сделать свою жизнь разнообразнее, а 20% – более близко пообщаться с друзьями. У студентов же колледжей присутствует и такой мотив занятия физическими упражнениями, как укрепить и сохранить здоровье (40%).

Люди зрелого возраста занимаются физическими упражнениями в основном с целью улучшить свое телосложение, фигуру и осанку (40%), общения с друзьями (20%), достижения высоких спортивных достижений (20%), укрепить и сохранить здоровье (20%).

Таким образом, помимо здоровья существуют и иные стимулы занятиями физической культурой. По приведенным выше результатам можно выделить интерес к физической культуре именно как к культуре, проявляющийся в:

- а) интересе к культуре тела (фигура, осанка, подтянутый или спортивный вид);
- б) улучшении интеллектуального развития (единство духа и тела);
- в) социализации (общение по интересам, следование модным трендам);
- г) развитии силы духа – личные достижения, победа в спорте;
- д) снятии стрессов, гармонизации личности – достижение удовольствия и умиротворения при занятиях физической культурой.

Данные виды мотиваций предоставляют дополнительные возможности для повышения физической активности населения. К сожалению, нередко господствует односторонняя, «одномерная» система физкультурно-спортивной работы, ориентированная на решение довольно узкого круга задач. Однобокость этой системы проявляется прежде всего в том, что на уроках физкультуры, на спортивных тренировках основное внимание обычно уделяется лишь физическому воспитанию занимающихся<sup>1</sup>.

Использование различного рода воспитательных, эстетических, морально-нравственных стимулов может реализовываться как через

---

<sup>1</sup> Столяров В.И., Кудрявцева Н.В. Физкультурно-спортивная работа с населением на пороге XXI столетия: проблемы и пути их решения // Спорт, духовные ценности, культура. М., 1997. Вып. 9. С. 94-216.



индивидуальную работу тренеров и преподавателей с подопечными, так и благодаря различного рода социальным мероприятиям, государственным программам.

Таким образом, существенная часть понятий исследования группируется вокруг мотивов, потребностей и интересов, способствующих повышению вовлеченности в здоровый образ жизни.

Мотивы и потребности – очень близкие понятия.

Человек должен удовлетворять свои потребности, возникающие из-за взаимодействия с внешним миром, как материальным, так и социальным. В экономическом словаре потребность определена как «нужда в чем-либо, необходимом для поддержания жизнедеятельности индивида, социальной группы, общества, внутренний побудитель активности»<sup>1</sup>. В психологии потребность определяется как внутреннее состояние индивида, вызываемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития и выступающее в качестве глубинного источника всех форм его активности.<sup>2</sup>

Таким образом, потребности – это те характеристики внешнего мира, которые человеку нужны для существования. Некоторые исследователи относят к потребностям требующие удовлетворения нужды, возникающие при взаимодействии личности со своим внутренним, так называемом духовном миром, это так называемые «духовные потребности».

Концепция трех видов потребностей, возникающих из взаимодействия с «тремя мирами» (физическим, социальным, духовным) полностью укладывается в одну из самых популярных теорий потребностей – теорию иерархии потребностей разработанную Абрахамом Маслоу. В его теории низшие, базовые потребности – физиологические и в безопасности – возникают при взаимодействии с физическим миром. Потребности

---

<sup>1</sup> Определение потребности // Сайт «Экономический словарь». URL: <http://abc.informbureau.com/html/iiodaaiinou.html> (дата обращения: 25.02.2018)

<sup>2</sup> Потребности и мотивы // Сайт «www.grandars.ru». URL: <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/potrebности-i-motivy.html> (дата обращения: 21.02.2018)

социальные, в любви и принадлежности, а также в уважении, удовлетворяются после удовлетворения физических потребностей. После удовлетворения социальных потребностей возникает потребность в самоактуализации, связанная с реализацией способностей и личности в целом<sup>1</sup>.

С понятиями потребностей тесно связаны понятия мотивов. Мотив – это внутреннее состояние, выражающееся в готовности проявлять активность по удовлетворению потребности. Можно сказать, что мотив – это осознанная потребность. Если потребность удовлетворяется без усилий, как бы «сама собой», то она может быть неосознанной, и тогда мотива в ее удовлетворении нет. В то же время потребность может быть не полезной, ложной и выражаться в пороках, следованию социальным манипуляциям и навязанному мнению, и в таком случае мотивы, иногда сильные, существуют, хотя потребности, их порождающие, либо вредны, либо слишком незначительны. Потребности объективны, мотивы – субъективны.

А.Н. Леонтьев, рассматривавший человека как деятельное существо, деятеля, делил мотивы на неосознанные и осознанные, что важно для понимания наших истинных побудительных причин. К неосознанным он относил конформизм и установку. Конформизм понимался им как неосознанный выбор точки зрения других, независимо от того, соответствует она или не соответствует собственной внутренней позиции. Под установкой понимается неосознаваемое состояние готовности человека определенным образом воспринимать, оценивать и действовать по отношению к людям или объектам<sup>2</sup>.

На основании мотивов у людей под воздействием социума вырабатываются интересы и склонности. Интерес – это целенаправленное отношение человека к какому-либо объекту его потребности<sup>3</sup>. Интересы

---

<sup>1</sup> Маслоу А. Мотивация и личность. Киев, 2004. С. 407.

<sup>2</sup> Леонтьев А.Н. Психологическая характеристика деятельности // Философия психологии: из научного наследия. М., 1994. С. 228.

<sup>3</sup> Дедурин Г. Г. История. Обществознание. М., 2015. С. 33-34.

людей формируются не только предметами потребностей, но и общественными условиями, которые делают более или менее доступными эти предметы, прежде всего, материальные и духовные блага, обеспечивающие их удовлетворение.

От интересов следует отличать склонности. Если интерес направлен прежде всего на предмет, например, на бег, то склонность направлена на деятельность, например, на физическую активность на свежем воздухе, если интерес направлен на питание морепродуктами, то склонность на здоровое питание<sup>1</sup>. Не всегда интересы сочетаются со склонностями, так как интерес в большей степени, чем склонность, определяется социальными условиями. Например, у человека есть склонность к занятиям большим теннисом, но в результате его конкретных жизненных условий у него постепенно выработался интерес к настольному теннису, вначале рассматривавшемуся как компромиссное занятие.

Если потребности, мотивы и интересы являются стимулами к вовлеченности в ЗОЖ, то препятствия к удовлетворению потребностей мешают достижению поставленных целей, и для достижения эффективности работы по увеличению вовлеченности в ЗОЖ нужно понимать, каковы препятствия, или помехи для достижения ЗОЖ. Препятствия можно разделить на объективные, такие как недоступность спортивных сооружений в силу удаленности проживания или низких доходов, и субъективные, связанные с личностными проблемами.

Следующая сущностная группа понятий нашего исследования группируется вокруг путей и средств вовлеченности в ЗОЖ. Путь в данном случае понимается как набор действий, которые нужно совершить, чтобы добиться успеха. Определяется он как целями, характеризующими конечные точки, так и различными средствами, которые необходимы для достижения данных целей. Средство – фундаментальное понятие, определяемое как

---

<sup>1</sup> Дедури́н Г. Г. История. Обществознание. М., 2015. С. 35.

«прием, способ достижения цели»<sup>1</sup>. Целью в нашем исследовании является повышение вовлеченности в ЗОЖ.

Путь можно рассматривать как некий набор из цели и средств ее достижения, должным образом организованных. Без правильной организации цель недостижима, что давно подмечено в языке обилием поговорок типа «бег на месте», «плутать в трех соснах» и т.п. Организация деятельности по достижению целей проявляется либо в абстрактных методологиях, либо в конкретных методиках, либо в уже действующих программах.

Программа – это разрабатываемый и реализуемый комплекс задач и мероприятий, имеющих определенное содержание, и направленный на достижение конечной цели<sup>2</sup>. То есть, программа – это тот же путь достижения цели, но не только реализуемый, но и дорабатываемый и корректирующийся в процессе деятельности, путь, полный объем задач которого неограничен.

## **1.2. Анализ российского опыта государственной политики здорового образа жизни**

Сегодня политика ЗОЖ начинает формироваться и в России: за последние годы приняты важные документы, такие как «Концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения», «Концепция осуществления государственной политики противодействия потреблению табака», «Основы государственной политики в области здорового питания». Приоритеты политики ЗОЖ зафиксированы и в проекте Концепции развития системы здравоохранения в РФ до 2020 г. В настоящее время идет подготовка и других документов в этой области,

---

<sup>1</sup> Определение термина «Средство» // Сайт «Общий толковый словарь русского языка». URL: <http://tolkslovar.ru/s11291.html> (дата обращения: 25.02.2018)

<sup>2</sup> Социальные программы // Сайт PSYERA. URL: <http://psyera.ru/socialnye-programmy-1908.htm> (дата обращения: 26.02.2018)

соответствующие меры разрабатываются экспертами в рамках работы над Стратегией 2020.

Вместе с тем, чтобы проводить сознательную политику ЗОЖ, необходимо, прежде всего, понимать, от чего зависит образ жизни, какие факторы его определяют у различных социально-демографических групп и, соответственно, могут быть объектами управляющего воздействия. В настоящей статье мы рассматриваем проблемы здорового образа жизни молодого населения России (в возрасте от 16 до 24 лет). Молодежь в качестве объекта исследования выбрана не случайно. Именно в юном возрасте формируются основные привычки и собственно образ жизни.

В плане продвижения в жизнь здорового образа жизни радует возврат к хорошо зарекомендовавшему себя еще в СССР ГТО. Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах»<sup>1</sup>.

Исследования показывают, что более эффективное развитие массового спорта и повышение его социальной значимости требует государственного регулирования. Это предполагает более эффективное взаимодействие органов государственного управления, местного самоуправления, ведомств и общественных организаций. Наиболее перспективным партнером государства в деле развития массового спорта являются спортивные клубы, особенно по месту жительства. Они позволяют наилучшим образом использовать при выработке решений и их реализации «инициативу снизу» и энергию самоорганизации членов общества. Являясь юридическим лицом, спортивные клубы имеют возможность выступать субъектами договорных

---

<sup>1</sup> История ГТО // Портал ВФСК ГТО. URL: <http://www.gto.ru/history> (дата обращения: 12.02.2018)

отношений и использовать спортивные сооружения различной ведомственной принадлежности<sup>1</sup>.

### **1.3 Анализ отношения к здоровому образу жизни в современной России**

Было проанализировано поведение российских студентов в отношении факторов риска, используя данные РМЭЗ2, а также результаты студенческого опроса, проведенного осенью 2010 года в трех городах – Москве, Перми и Самаре. В нем участвовали студенты факультетов экономики, менеджмента, государственного и муниципального управления (Научно-исследовательского университета «Высшая школа экономики» в Москве и Перми), лечебного, педиатрического, медико-профилактического факультетов (Самарский государственный медицинский университет), социологического, юридического, биологического, химического, исторического, механико-математического факультетов (Самарский государственный университет). Опрашивались студенты 2, 4, 5, 6 годов обучения. Общий объем выборки – 1822 респондента, из них 40% юношей и 60% девушек.

Согласно данным студенческого опроса, занимаются физическими упражнениями 2-3 раза в неделю или чаще 59% опрошенных, 20% занимаются физкультурой только раз в неделю, 21% – реже одного раза в неделю. Однако этот показатель намного выше, чем у взрослого населения нашей страны. По данным исследования РАГС5, регулярно (не реже 2-3 раз в неделю) занимаются физкультурой и спортом всего 16,9% населения. Эта доля значительно колеблется в зависимости от возраста

Даже если сравнивать студентов с взрослыми, имеющими высшее образование, показатели будут различаться значительно: только 24,7% взрослых с высшим образованием занимаются физкультурой на регулярной

---

<sup>1</sup> Хуснутдинов К.С. Массовый спорт в Российской Федерации как объект социального регулирования: на примере взаимодействия органов государственного управления и общественных организаций спортивной направленности: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Казань, 2004. С. 31.

основе. Напротив, потребление алкоголя и табака распространено среди молодежи сильнее, чем среди взрослого населения.

Таблица 1

Потребление алкоголя в разных социально-демографических группах, 2014 г., РМЭЗ

	Потребляющие алкоголь, в % от всех опрошенных в данной возрастной группы	Злоупотребляющие алкоголем, в % от всех употребляющих алкоголь в данной группе
Мужчины, (>24 лет)	80%	13%
Юноши, (16-23 г.)	71%	22%
Женщины, (>24 лет)	59%	6%
Девушки, (16-23 г.)	75%	14,6%

Развитие физической культуры и спорта в любой стране мира невозможно без целенаправленной пропаганды здорового образа жизни (ЗОЖ) населения. Для вовлечения широких масс в регулярные занятия спортом необходимо, чтобы физическая культура и ЗОЖ занимали ведущие позиции в структуре ценностных ориентаций граждан. Многие мероприятия, организуемые в регионах, носят номинальный характер и являются скорее отпиской для федерального центра, нежели действительно актуальными мерами по исправлению ситуации.

В данном параграфе проанализировано отношение населения к ЗОЖ, физкультуре и спорту на основе статистических данных 2008-2016 гг. Исследование основано на статистических данных за 2008-2016 гг., в том числе на результатах социологических опросов, проводимых Аналитическим Центром Юрия Левады, а также мониторинге показателей отношения населения к занятиям физической культурой и спортом на территории РФ за 2008-2016 гг. и мониторинге эффективности деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации за 2015-2016 гг.

Актуальность данного материала продиктована тем, что в настоящее время лишь четверть россиян систематически занимаются физической культурой и спортом. В 2015 г. по заказу Высшей школы экономики Левада-Центром было проведено исследование, посвященное ЗОЖ в России. Основное внимание исследователей было сосредоточено на том, что именно способствует формированию ЗОЖ, а также анализу сдерживающих его факторов. Основные выводы по данному исследованию следующие. Здоровый образ жизни исследовался в рамках идеи о том, что должно более развиваться профилактическое направление, в том числе и в системе здравоохранения, а это довольно сильно зависит от активности самих граждан, от их отношения и оценки ценности своего здоровья. В целом вывод такой, что граждане по-прежнему склонны ориентироваться на то, что заботиться о них должна медицина и это должны быть бесплатные обязательства, которые уже есть у государства. Сами они менее склонны задумываться о своей ответственности по поводу своего здоровья<sup>1</sup>.

По данным Министерства спорта РФ в общей сложности по сравнению с 2008 годом число систематически занимающихся физической культурой и спортом россиян возросло на 10 млн. человек в 2016 году. И происходит это при увеличении финансирования на одного жителя с 819,2 руб. в 2011 г. до 1 117,6 руб. в 2016 г<sup>2</sup>.

В рамках вышеуказанного исследования специалистами зафиксировано желание молодых россиян участвовать в работе спортивных движений и союзов<sup>3</sup>. Социологическое исследование Аналитического Центра Юрия Левады от 23-26 августа 2015 г., направленное на выяснение наиболее

---

<sup>1</sup> Здоровый образ жизни в России: что ему препятствует, что способствует. URL: <http://www.levada.ru/24-06-2012/zdorovyi-obraz-zhizni-v-rossii-chto-emu-prepyatstvue-cto-sposobstvuet> (дата обращения: 09.11.2017)

<sup>2</sup> Анализ показателей физической культуры и спорта в динамике по годам и анализ динамики основных показателей развития физической культуры и спорта на территории Российской Федерации за 2008–2012 гг. // Сайт «iМониторинг». URL: [http://sport.ifinmon.ru/reports/MinSport/MinSport\\_017/Default.aspx](http://sport.ifinmon.ru/reports/MinSport/MinSport_017/Default.aspx) (дата обращения: 09.11.2017)

<sup>3</sup> Горшков М.К., Шереги Ф.Э. Молодежь России: социологический портрет. М., 2010. С. 135-142.



модных, по мнению россиян, занятий, позволило получить информацию, отражающую положительную тенденцию, касающуюся ЗОЖ и физической культуры: занятия спортом находятся на 3-м месте по популярности – 75% населения считают это модным, а для 66% модными являются занятия боевыми искусствами<sup>1</sup>. Стоит отметить, что репрезентативная всероссийская выборка включала в себя городское и сельское население – 1 601 человек в возрасте 18 лет и старше в 130 населенных пунктах 45 регионов страны. Вместе с этим исследователи отмечают, что предпочтение молодежью определенных форм заполнения свободного времени, досуга детерминировано не только модой или общепринятыми стандартами, но также тесно взаимосвязано с культурным потенциалом людей.

По данным на 2016 г. примерно пятая часть молодежи в возрасте от 14 до 30 лет в свободное время посещала спортклубы, секции, тренировки (20,3%). Доля тех, у кого поблизости нет спортивных сооружений, достаточно велика и на конец 2016 г. составляла 13%<sup>2</sup>. Доля ратующих за строительство спортивных сооружений в условных показателях зафиксирована на уровне, превышающем в 1,5 раза долю тех, кто высказывается в пользу строительства учреждений культуры. Такое соотношение в большей степени отражает не только ветхое состояние старых спортивных сооружений, но и свидетельствует о дефиците сооружений массового спорта и физической культуры<sup>3</sup>.

Приведенные исследования объективно говорят о необходимости пропаганды ЗОЖ, массового спорта и физической культуры, прежде всего, как основного средства поддержания здоровья нации, профилактики различного рода заболеваний, борьбы с вредными привычками и создания позитивного восприятия действительности гражданами страны.

---

<sup>1</sup> Россияне о модных «занятиях» // Сайт «Левада-центр». URL: <http://www.levada.ru/24-09-2013/rossiyane-o-modnykh-zanyatiyakh> (дата обращения: 09.11.2017)

<sup>2</sup> Горшков М.К., Шереги Ф.Э. Молодежь России: социологический портрет. М., 2010. С. 196-201.

<sup>3</sup> Там же. С. 215.

Теоретическое изучение проблем повышения ЗОЖ и, в частности, физической активности населения позволяет сделать следующие **выводы**:

1) Здоровье – необходимое условие для того, чтобы человек чувствовал свою жизнь полноценной, а поддержание здоровья невозможно без ЗОЖ. В этой связи важно отметить, что по мнению некоторых исследователей на 50% здоровье человека является делом его собственных рук. ЗОЖ – это некая совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности человека (экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида).

2) Было отмечено, что с древних времен физическая активность являлась базой здорового образа жизни. Поэтому закономерно в авторском исследовании более подробно рассмотреть вовлеченность в физическую активность, как базовый элемент вовлеченности в ЗОЖ.

3) Задача привлечения населения к ЗОЖ актуальна. Вырисовывается проблема мотивации занятиями физкультурой и массовым спортом. Необходимо разобраться, каковы существующие мотивации физической активности, и определить возможность увеличения физической активности. Данная задача тесно связана со структурой мотивов, доминирующих потребностей и интересов. Структура мотивов, доминирующих потребностей и интересов зависит как от возраста и воспитания, так и от особенностей конкретной личности. Как показывает изучение мотивов, доминирующих потребностей и интересов к ведению ЗОЖ, в том числе и занятиям физкультурой, социокультурное влияние физической культуры не ограничивается только здоровьем, а целом комплексом ценностей, увязываемых с понятием «физической культуры», а также с такими разновидностями здоровья, как здоровье духовное и социальное.

4) Правильный учет мотивов, доминирующих потребностей и интересов может привести к повышению вовлеченности населения в ЗОЖ. Следует отметить, что перечень мотивов и потребностей не был непосредственным интересом изученных теоретических материалов, хотя авторы как правило находили их и даже отмечали достаточно сложную их структуру. Следовательно, в авторском исследовании стоит обратить особое внимание на мотивы, по которым отдельные представители молодежи Грайворонского района придерживается ЗОЖ.

Таким образом, существенная часть понятий исследования группируется вокруг мотивов, потребностей и интересов, способствующих повышению вовлеченности в здоровый образ жизни. Концепция трех видов потребностей, возникающих из взаимодействия с «тремя мирами» (физическим, социальным, духовным) полностью укладывается в одну из самых популярных теорий потребностей – теорию иерархии потребностей, разработанную Абрахамом Маслоу. Будет интересно с теоретических позиций провести авторское исследование мотивов и потребностей в ЗОЖ, базируясь на положениях Маслоу.

5) Правильный учет указанных выше мотивов и интересов может способствовать выполнению различных государственных программ по развитию ЗОЖ. Материалы изученных исследований показывают, что более эффективное развитие массового спорта и повышение его социальной значимости требует государственного регулирования. Будет существенно важно для оценки общности данной оценки подтверждение (или неподтверждение) данного тезиса при проведении исследования на основе данных, полученных в авторском исследовании.

6) Наиболее перспективным партнером государства в деле развития массового спорта являются спортивные клубы, особенно по месту жительства. Они позволяют наилучшим образом использовать при выработке решений и их реализации «инициативу снизу» и энергию самоорганизации членов бщества. Авторскому исследованию следует проверить данный

тезис, опять-таки для подтверждения или опровержения его общеприменимости.

7) Если потребности, мотивы и интересы являются стимулами к вовлеченности в ЗОЖ, то препятствия к удовлетворению потребностей мешают достижению поставленных целей, и для достижения эффективности работы по увеличению вовлеченности в ЗОЖ нужно понимать, каковы препятствия, или помехи для достижения ЗОЖ. Препятствия можно разделить на объективные, такие как недоступность спортивных сооружений в силу удаленности проживания или низких доходов, и субъективные, связанные с личностными проблемами. Одними из серьезнейших проблем вовлеченности в ЗОЖ являются табакокурение и прием алкогольных напитков. Существует множество исследований данного феномена. В частности, отмечается, что вовлеченность в занятия физкультурой для более старшей группы населения значительно меньше, чем у молодежи. В то же время молодежь чаще употребляет спиртное и курит. В авторском исследовании следует проверить, сохраняется ли эта тенденция в наше время для Грайворонского района Белгородской области. Кроме того, следует отметить, что исследования сопоставления вовлеченности в ЗОЖ и приверженности к вредным привычкам проводились в малом объеме, что предлагается исправить в авторском исследовании.

## **ГЛАВА II. ПРОГРАММНО-ИНСТРУМЕНТАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ИССЛЕДОВАНИЯ «ВОВЛЕЧЕНИЕ В ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

### **2.1. Методологические основы исследования «Вовлечение в здоровый образ жизни молодежи Грайворонского района Белгородской области»**

**Описание проблемной ситуации.** В современной России очень важно формировать здоровый образ жизни молодежи как наиболее динамично развивающейся социальной группы. Возрастание роли здорового образа жизни вызвано возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья. Не является исключением и Грайворонский район Белгородской области.

К сожалению, деятельность по формированию здорового образа жизни молодежи сегодня явно не соответствует масштабам тех проблем, которые накопились в этой сфере. До сих пор не решены многие социальные вопросы, затрагивающие прямо или косвенно состояние здоровья молодых людей, не на должном уровне ведется пропаганда здорового образа жизни, не выстроена система управления его формированием.

Успешное решение этих задач создаст надежную основу для научной организации формирования и развития здорового образа жизни и позволит целенаправленно формировать поведение молодых людей, отвечающее требованиям сохранения и укрепления здоровья.

Таким образом, актуальность темы исследования обусловлена, во-первых, потребностью в дальнейшем развитии теории и методологии изучения здорового образа жизни, во-вторых, необходимостью выявления факторов, способствующих его развитию, в-третьих, важностью создания у молодых людей установки на ведение здорового образа жизни.

**Проблема выпускной квалификационной работы** заключается в противоречии между необходимостью повышения вовлеченности в здоровый образ жизни молодежи и невысокой степенью исследованности данной проблемы, в частности, способов привлечения молодежи к здоровому образу жизни.

**Объект исследования** – молодежь Грайворонского района Белгородской области.

**Предмет исследования** – вовлеченность в практики здорового образа жизни молодежи Грайворонского района Белгородской области.

**Цель исследования** – изучить особенности вовлечения молодежи в здоровый образ жизни Грайворонского района Белгородской области.

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

1. Изучить теоретические основы исследования проблем отношения молодежи к здоровому образу жизни и вовлеченности молодежи в здоровый образ жизни;
2. Разработать программу социологического исследования, направленную на выявление проблем вовлечения в здоровый образ жизни молодежи в Грайворонском районе Белгородской области, включающую массовый опрос, экспертный опрос и углубленное интервью;
3. Провести исследования в соответствии с программой;
4. Провести комплексный анализ результатов исследования, направленных на выявление проблем вовлечения в здоровый образ жизни молодежи города и выдвинуть рекомендации по организации содействия им в этом деле.

#### **Теоретическая интерпретация основных понятий.**

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Как правило включает разумную физкультурную активность, отказ от вредных привычек, рациональное питание, правильный режим труда и отдыха.

Вредные привычки – привычки к видам деятельности, вредящим здоровью, например, табакокурение, алкоголизм, наркомания. Как правило, привычки такого рода становятся зависимостями, то есть тем, без чего человек уже не может обойтись, даже осознавая вред привычек.

Рациональное (или «здоровое») питание – это питание человека, которое учитывает его физиологические потребности в энергетической ценности, полезных питательных веществах (белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы, другие полезные вещества) основываясь на данных о возрасте, заболеваниях, физической активности, занятости.

Физическая активность – вид деятельности человеческого организма, при котором активация обменных процессов в скелетных (поперечнополосатых) мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Физкультурно-спортивная активность – разновидностью физической активности, показатель вовлеченности личности в физкультурно-спортивную жизнь.

Как было отмечено в главе I, существенная часть понятий исследования группируется вокруг мотивов, потребностей и интересов ее повышения вовлеченности в здоровый образ жизни. Таким образом, основными понятиями нашего исследования будут интересы населения в отношении физической активности, мотивы и потребности физической активности населения.

Нам нужно выявить систему показателей и индикаторов наших понятий. Структура системы показателей и индикаторов будет опираться на исследованную в разделе 1.1 теорию иерархии потребностей, разработанную Абрахамом Маслоу. Его концепция трех видов потребностей хорошо изучена и претендует на универсальность. Низшие, базовые потребности, физиологические и потребность в безопасности, возникают при взаимодействии с физическим миром. Потребности социальные (в любви и

принадлежности, а также в уважении) рассматриваются как значимые только после удовлетворения базовых потребностей. Далее все происходит сходным образом: после удовлетворения социальных потребностей возникает потребность в самоактуализации: реализация личности в целом, умений, талантов, карьеры<sup>1</sup>. Использование данной иерархии потребностей для анализа потребности в здоровом образе жизни представляется интересным и перспективным.

#### **Гипотезы социологического исследования:**

1. существуют разнообразные мотивы и интересы, влияющие на вовлеченность в ЗОЖ;
2. по сравнению с другими компонентами ЗОЖ респонденты наиболее мотивированы к занятиям физической культурой;
3. среди большей части молодежи существует неправильное представление о том, что такое здоровое питание;
4. большая часть респондентов считает, что придерживаться здорового питания необязательно, достаточно придерживаться здорового образа жизни;
5. существует ряд объективных препятствий для соблюдения тех или иных принципов ЗОЖ;
6. достаточно большое количество молодых людей не испытывает потребности в том, чтобы бросить курить или употреблять спиртные напитки;
7. среди молодых людей до 23-24 лет чаще встречаются некурящие и мало употребляющие алкоголь, чем в возрастной группе от 25 и старше.
8. Существует зависимость частоты употребления спиртных напитков в зависимости от рода деятельности. Причем самой неблагополучной группой являются безработные.

---

<sup>1</sup> Маслоу А. Мотивация и личность. Киев, 2004. С. 407.



### **Операционализация основных понятий.**

Рассмотрим мотивы и потребности в соответствии с иерархией мотивов и потребностей (так называемой «пирамидой»), предложенной Маслоу<sup>1</sup>.

Индикатором мотивов и потребностей в здоровье может служить наличие проблем со здоровьем. Действительно, здоровый образ жизни – один из важнейших методов лечения и профилактики здоровья. Таким образом, если респонденты укажут на наличие проблем со здоровьем, это будет означать наличие показателя «здоровье» (см. Приложение 1). Так как занятия физкультурой показаны людям с хроническими заболеваниями и частыми простудами, то вопросы, связанные с наличием хронических заболеваний и частой простужаемостью должны указать на обнаружение индикатора «проблемы со здоровьем». Еще одним индикатором показателя «здоровье» может являться выраженное желание заниматься физкультурой для сохранения или поддержания здоровья и его сила. Показателем проблем со здоровьем можно считать наличие избыточного веса. Вопрос о весе и росте является индикатором проблем со здоровьем и необходимости придерживаться здорового питания. Соответствующие вопросы должны быть представлены в анкете (см. Приложение 1).

Предполагается, что эксперты сами должны указать среди описания мотивов соблюдения принципов здорового образа жизни индикаторы здоровья, если сочтут его существенным (см. Приложение 2).

Далее в иерархии потребностей Маслоу находятся уважение и социализация, связанные с потребностями в общении и взаимодействии. Немалую роль в занятиях физкультурой определяют друзья. Зачастую люди ходят на занятия «за компанию», и это странно только на первый взгляд: потребность принадлежности к группе в человеке не менее велика, чем индивидуализм. Кроме того, люди иногда занимаются спортом, чтобы расширить круг общения и завести друзей или знакомых. Таким образом,

---

<sup>1</sup> Маслоу А. Мотивация и личность. Киев, 2004. С. 407.

вопросы анкеты о желании заниматься физкультурой и спортом вместе с друзьями или для обретения друзей являются индикаторами показателя «Уважение и социализация» (см. Приложение 1).

Опять же, предполагается, что эксперты сами укажут в качестве показателей связанные с друзьями индикаторы (см. Приложение 2).

К той же группе индикаторов показателей социальных мотивов и потребностей относится индикатор «Удовлетворение общением». Как известно, люди иногда могут несколько часов кряду общаться, а потом забыть большую часть беседы. Это значит, что была удовлетворена потребность в общении как таковом, а также во вспомогательной, эмоционально важной, хотя и незначительной для жизнедеятельности, информации. Занятия физкультурой и спортом так же приводят к общению, причем для многих желательному и приятному, иногда даже компенсирующему нехватку общения в иных сферах жизни. Индикатором показателя наличия социальных потребностей или мотивов может являться указание респондента на регулярное или постоянное чувство удовлетворенности от общения с людьми во время занятий физкультурой (см. Приложение 1). Можно предположить, что в большой степени такая удовлетворенность возникает при занятиях командными играми. Сомнительно, что приверженность здоровому питанию влияет на социализацию. Но, к сожалению, вредные привычки высокосоциальны, однако, данную тему решено оставить за рамками исследования, так как она лишь косвенно влияет на тему исследования.

Кроме того, общение без явных целей дает такие феномены, как релаксация и рекреация.

«В XX веке учеными была осознана недостаточность психофизиологического подхода к изучению феномена релаксации, выяснилось, что релаксационные практики формируют свой особый культурный ареал, который является альтернативой стереотипированной и

строго регламентированной культуре повседневной жизни»<sup>1</sup>. Занятия физкультурой, которые можно считать альтернативой строго регламентированной жизни, также обладают сильным релаксационным эффектом.

Занятия физкультурой, кроме того, обладают не только релаксационным, но и ярко выраженным рекреационным действием, даже более сильным, чем просто общение<sup>2</sup>. Таким образом, если респондент среди целей занятий физкультурой укажет отдых или развлечение, можно считать, что это индикатор показателя потребностей в социальном общении (см. Приложение 1).

С общением, релаксацией и рекреацией тесно связано такое понятие, как «положительные эмоции». Как правило, мы их ожидаем от социального общения, несмотря на то что социальное общение нередко необходимо человеку, даже если он не получает от него удовлетворения, а только надеется на него.

От экспертов следует ожидать только указания социальных индикаторов на вопрос о мотивах занятий физической культурой, в том случае, если они сочтут их достаточно значимыми для упоминания (см. Приложение 2).

Далее в иерархии потребностей стоит самоактуализация. Проявляться она может по-разному. Занимающиеся ждут от здорового образа жизни (прежде всего физкультуры и правильного питания) каких-то личностных улучшений. Проявляться эти изменения могут в разных сферах – физической: улучшение выносливости, внешности, фигуры, морально-волевой и психологической: улучшение интеллекта, уверенность в себе, воспитание воли, заключающееся в достижении более высоких результатов и чувства победы над соперником. Если респондент укажет какие-либо из этих

---

<sup>1</sup> Орлова О.И. Релаксация как социально-технологическая функция современной культуры: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Запорожье, 2007. С. 16-19.

<sup>2</sup> Оленина Г.В. Пространственно-временной континуум досуга и развитие личности в зарубежной науке: теоретико-методологический анализ // Мир науки, культуры, образования. 2014. № 6 (49). С. 73-82.

категорий в ответе на вопрос о целях занятий физкультурой, это будет индикатором показателя потребностей в самоактуализации (см. Приложение 1). Опять же, ожидается, что эксперты укажут такие потребности, если посчитают их значимыми (см. Приложение 2).

При выборе тех или иных видов занятия физкультурой люди предпочитают действовать в соответствии со своими интересами и склонностями. Интересы и склонности в занятиях физкультурой проявляются в таких показателях, как общий интерес к физической культуре, предпочтения в содержании занятий.

Общий интерес к физической культуре важно оценить с точки зрения того, как велик процент людей с высоким интересом к физической культуре. Это позволит оценить объем работы по повышению физической активности населения. Индикаторы общего интереса к физической культуре выясняются достаточно простыми вопросами такими как «занимаетесь ли Вы в свободное время физическими упражнениями или спортом», «достаточна ли ваша физическая активность». Интерес к физкультуре может быть оценен в сравнительной оценке времени, которое человек посвящает физической активности и другим видам релаксации и рекреации.

Предпочтения в способе проведения занятий также важны для определения способов повышения физической активности населения. Такие вещи, как частота проведения занятий важны для той конкретной активности, которой занимается человек и должны быть оформлены в виде вопросов (см. Приложение 1). Вопросы экспертам задавать не имеет смысла по тем же причинам, что и для интересов к содержанию занятий.

Если мотивы, потребности и интересы относятся к стимулам занятий физкультурой, и их нужно поощрять, то препятствия мешают занятиям физкультурой, и пути и средства повышения физической активности населения должны включать мероприятия по уменьшению их воздействия.

Показателями препятствий являются как объективные препятствия, которые можно характеризовать как доступность здорового образа жизни, так и личностные, связанные с психологическими особенностями личности.

Под доступностью понимается не сложность физических упражнений или изощренность диет, а достижимость тех или иных видов физкультуры и спорта или продуктов питания для конкретного человека.

Следующая группа объективных препятствий индицируется емким, но несколько расплывчатым термином «условия». В них собраны такие факторы, как текущее состояние здоровья, высокая занятость на работе и т.п. (см. Приложение 1). Эксперты имеют возможность указать данные индикаторы, отвечая на общий вопрос о препятствиях к ведению здорового образа жизни различных возрастных и гендерных групп (см. Приложение 2).

К субъективным показателям понятия «препятствий» относятся «личная неорганизованность», «психологическая неустойчивость и сенситивность», а также «низкая мотивированность».

Рения как вялость и требование стимулов. При этом респондент может указать на отсутствие желания или друзей для совместных занятий спортом, удовлетворенность приемом алкоголя и т.п. (см. Приложение 1).

Еще более отчетливо неорганизованность проявляется в желании принудительных занятий физкультурой, принудительного здорового питания, отказа от табакокурения и приема алкоголя под влиянием репрессивных мер или устрашения. При этом респонденты могут указать, что им необходима жесткая дисциплина или введение в стране зависимости зарплаты от состояния здоровья. Примером ведения здорового образа жизни из-за устрашения является указание необходимости для себя наглядного показа отрицательных изменений в состоянии здоровья человека (см. Приложение 1).

Эксперты могут отметить личную неорганизованность при ответе на общий вопрос о препятствиях в занятии физкультурой для различных возрастных и гендерных групп (см. Приложение 2).

Следующим серьезным препятствием для занятий физкультурой является низкая мотивированность.

Одним из индикаторов низкой мотивированности является указание на удовлетворенность от существующей физической активности, от употребления алкоголя, от табакокурения. Действительно, если человек субъективно оценивает свою низкую физическую активность как удовлетворительную, мотива для повышения физической активности нет, и указание на удовлетворенность физической активностью можно считать индикатором такой ситуации. То же и с остальными компонентами ЗОЖ (см. Приложение 1).

Низкая мотивация может объясняться отсутствием информации. Многие люди, специально не интересующиеся проблемой, не считают занятия физкультурой потребностью. Индикатором этого может служить отсутствие ответа респондента на вопрос о том, что могло бы способствовать улучшению различных компонентов ЗОЖ в жизни респондента. Кроме того, если респондент указывает причиной недостаточной физической активности плохое здоровье, то нужно понимать, что далеко не каждое заболевание ограничивает физическую активность, и иногда мнение о том, что при заболевании нужно ограничивать активность, ложно и связано с неинформированностью. Впрочем, последний случай всегда требует дополнительного исследования и не является надежным индикатором (см. Приложение 1).

Эксперты могут отметить недостаточную информированность при ответе на общий вопрос о препятствиях в занятии физкультурой для различных возрастных и гендерных групп (см. Приложение 2).

Индикаторами низкой мотивации могут являться пассивность, неуверенность в необходимости заниматься физкультурой, нежелание заниматься физкультурой. Индикатор можно считать обнаруженным, если на вопрос о роли физкультуры или здорового питания в сохранении здоровья будут указаны отсутствие необходимости заниматься физкультурой или

правильно питаться, неуверенности в полезности здорового образа жизни. Далее, индикатор можно считать установленным, если человек тратит достаточно большое количество времени на домашние развлечения и гораздо чаще посещает представления, увеселительные заведения, библиотеки и зрелища, чем занимается спортом (См. Приложение 1).

Эксперты могут отметить низкую мотивацию при ответе на общий вопрос о препятствиях в занятии физкультурой для различных возрастных и гендерных групп (см. Приложение 2).

Следующая группа понятий, которую следует рассмотреть – средства повышения физической активности и пути достижения повышения физической активности. Средства – это отдельные приемы и методики, которые может использовать в своей работе любой спортзал. Средства локальны по задачам и применению.

Путь достижения целей можно рассматривать как некий набор из цели и средств ее достижения, должным образом организованных. В связи с этим, «путь» – понятие достаточно долговременное и реализуемое, как правило, на уровне гораздо более крупном, чем один спортзал. Высшей ступенью в понятии пути достижения цели является программа – разрабатываемый и реализуемый комплекс задач и мероприятий, имеющих определенное содержание, и направленный на достижение конечной цели.

Средства охватывают две группы показателей – учет мотивов и интересов, а также способы организации занятий физкультурой, которые главным образом должны учитывать профессиональный опыт экспертов, имеющих основанные на практике представления, как нужно организовывать занятия для различных категорий, занимающихся с целью повышения эффективности (гипотетически при этом учитываются не только медицинские и возрастные показатели, но и склонности).

Так как группа показателей, относящихся к понятию «средства» наиболее полно должна оцениваться экспертами, то для определения таких индикаторов, как «учет мотивов и интересов» нужно просто определить по

индикаторам рассмотренных ранее понятий, как отчетливо выражены различия в мотивах и предпочтения для различных возрастных и гендерных групп. Поэтому в Приложении 2 в качестве вопросов для индикаторов показателя «учет мотивов и интересов» указаны просто вопросы о возрасте, гендерной принадлежности и т.п. Но на самом деле, данные вопросы имеют смысл только в сочетании с изучением показателей и индикаторов понятий «мотивы и потребности», «интересы и склонности».

Предполагается, что эксперты поделятся опытом использования мотивов и интересов занимающихся в ответ на вопрос «Как вы считаете, что нужно предпринять для повышения физической активности населения за счет мотивированности». Кроме того, предполагается, что воспитание уважения и интереса к физкультуре должно производиться еще в школе, где физкультура не должна считаться сам неуважаемым и никчемным уроком. В этом плане предполагается, что это будет подтверждено ответом экспертов на вопрос «нужно ли для повышения физической активности населения воспитывать уважение к физкультуре еще в школе» (см. Приложение 2).

Отдельно в группу индикаторов понятия средства выделены «средства организации», то есть управления совместной деятельностью по достижению цели.

Немаловажно учесть индикаторы показателей «интересы и склонности», для обнаружения которых используются вопросы «как часто вы занимаетесь физической культурой», «какое место для занятий физическими упражнениями или спортом Вам наиболее предпочтительно».

Более подробная информация ожидается от экспертов. Например, они могут высказать свое мнение по принципиальным организационным принципам в ответ на вопрос «какой способ организации занятий больше подходит различным возрастным и гендерным группам» (см. Приложение 2).

Понятие «пути достижения повышения физической активности» включает в себя такие показатели, как «просветительская и пропагандистская работа», «программы и организационные мероприятия», «увеличение



доступности». Показатели характеризуются продолжительностью мероприятий, которая труднодостижима мелким организациям, так как требует наличия в штате сотрудников, занимающихся только рекламой, пиаром или организацией. Показатели характеризуют три основных вида работы по достижению результата: привлечение, реализуемое в виде пропагандистско-просветительской работы, организация различных видов работ в единое целое с помощью методик и организации взаимодействия, и увеличение количества участвующих за счет облегчения доступа к спортивным сооружениям и спортивным мероприятиям.

Данные виды показателей наиболее полно могут характеризоваться экспертами, так как только эксперты могут оценить такую сложную вещь, как пути повышения вовлеченности населения в ЗОЖ. Но мнение респондентов-занимающихся тоже может прояснить некоторые аспекты путей достижения повышения вовлеченности в ЗОЖ, особенно в использовании такого показателя, как «пропагандистско-просветительская работа». Именно от экспертов планируется получить информацию по таким важным вопросам, как «Как можно уменьшить табакокурение и алкоголизм среди молодежи Грайворонского района?», «Какие мотивации нужно применить для распространения практики здорового питания?», «Что нужно сделать для того, чтобы люди начали соблюдать правильную пропорцию между трудом и отдыхом?»

Необходимость «пропагандистской работы» будет подтверждена, если респондент укажет, что его физическую активность, здоровое питание, отказ от вредных привычек будет стимулировать «Наглядный показ отрицательных изменений в состоянии здоровья человека», «ежедневная реклама по телевизору», «личный пример близких мне людей» (см. Приложение 1).

Эксперты могут помочь определить индикатор «необходимость в информации» указав, что для привлечения людей в спортклубы и спортзалы нужна реклама или пропагандистская работа в школах и вузах. Кроме того, указание на необходимость донесения информации до населения можно

ожидать при ответе на общий вопрос «что нужно предпринять для повышения физической активности населения» (см. Приложение 2).

Своеобразным аспектом пропагандистской работы может быть привлекательность и зрелищность спортивных мероприятий. Сопереживание, которое присутствует у любого зрелищного спорта, делает зрителя соучастником, заставляет сопереживать. Этим зрелищный спорт сродни искусству. И, в результате, как в случае спорта, так и в случае искусства возникает чувство ценности, влюбленности, сопричастности, что, в конечном итоге, сказывается на количестве занимающихся спортом.

Индикатор зрелищности может быть определен, если респонденты занимающиеся укажут, что их физическую активность будут стимулировать «разнообразная, интересная программа занятий по физической культуре», «интересные состязания», «необычные виды спорта» (См. Приложение 1).

Показатель «Организация программ и мероприятий» – один из наиболее существенных среди показателей понятия «Пути достижения». Так как программы и мероприятия достаточно разнообразны, то участникам опроса предлагаются вопросы, связанные с моментами реализации, такими как «общая эффективность мероприятий» и «учет мотивов и интересов» (важнейшая составляющая как в средствах, так и в путях достижения целей). Говоря об индикаторе «учет мотивов и интересов при организации программ и мероприятий», следует поговорить о такой крупнейшей и старейшей программе увеличения физической активности, как ГТО.

То, что реализации и популяризации ГТО способствует активнейшая пропаганда, и хорошо известно. ГТО – образец для других, более мелких и более локальных программ. Но насколько эффективно используется все разнообразие мотивов и интересов при привлечении населения различного возраста к занятиям ГТО? Узнать это предполагается с помощью ответов экспертов на вопрос «какие мотивы занятий физкультурой можно использовать для выполнения государственной программы ГТО». Помочь экспертом определиться, как уже используется мотивация в существующих

мероприятиях программы ГТО призвано предложение указать, в каких прошедших в 2015 году мероприятиях ГТО учитываются мотивационные особенности различных групп населения (См. Приложение 2).

Говоря об индикаторе «общая эффективность спортивных программ и мероприятий» нужно поговорить о взаимодействии ГТО и работы обычных спортивных площадок, залов, клубов и иных спортивных заведений и сооружений. Конечным итогом спортивных программ должна быть физическая активность населения «за рамками» программ. То есть, программа ГТО должна увеличить количество посетителей спортивных сооружений Белгорода – ведь к сдаче ГТО нужно подготовиться. С другой стороны, регулярные посетители спортивных сооружений Белгорода должны более успешно сдавать нормы ГТО и, тем самым, способствовать выполнению программы ГТО. Так ли это, должны помочь разобраться вопросы «способствуют ли правительственные программы, такие как ГТО, увеличению посетителей спортивных сооружений Белгорода» и «способствуют ли спортивные сооружения Белгорода выполнению ГТО».

Показатель «доступности» важен для путей достижения целей. Это связь с объективным миром, существующим помимо программ, помимо мотивов и интересов человека. Доступность ограничивается как количеством спортивных сооружений, так и уровнем доходов населения, ограничивающих как возможность приобретения спортивного инвентаря, так и частоту посещения спортзалов или иных спортсооружений. Необходимо также отметить, что доступность здорового питания также зависит от уровня доходов населения.

## **2.2. Методические основы исследования «Вовлечение в здоровый образ жизни молодежи Грайворонского района Белгородской области»**

**Определение выборочной совокупности исследования.** При проведении массового опроса в нашем исследовании применялась квотная выборка, т.к. население Грайворонского района достаточно однородно по

своим демографическим характеристикам, что затрудняет применение гнездового или районного методов.

Генеральная совокупность молодежи Грайворонского района в возрасте от 16 до 30 лет составляет около 3500 человек.

В качестве квотных характеристик применялись пол и возраст.

Единицами анализа являются ответы на вопросы анкеты, раскрывающие понятия-индикаторы, указанные в таблице 2 («Операционализация основных понятий»).

Так как основные гипотезы уже выдвинуты, исследовательская часть анкеты минимальна, и поэтому ответы, подразумевающие описания (тип ответа «другое») минимальны.

Большая часть вопросов анкеты предназначена для характеристик исследуемой области с точки зрения гипотез и проведенной операционализации. Поэтому предпочтительны вопросы, предполагающие точный выбор, а именно: указание одного или нескольких из предложенных вариантов ответов.

Анкета для экспертов предназначена для получения знаний, ее исследовательская составляющая велика, поэтому большинство вопросов анкеты требуют дескриптивного ответа.

### **Расчет выборки исследования.**

Наша задача: получить размер репрезентативной выборки. Репрезентативная выборка – такая выборка, в которой все основные признаки генеральной совокупности, из которой извлечена данная выборка, представлены приблизительно в той же пропорции или с той же частотой, с которой данный признак выступает в этой генеральной совокупности<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Определение термина «репрезентативная выборка» // Сайт Академик. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. URL: [https://psychology\\_pedagogy.academic.ru/14810](https://psychology_pedagogy.academic.ru/14810) (дата обращения: 12.03.2018)

Для определения необходимого количества респондентов обычно исходят из определения размера генеральной совокупности респондентов, а также точностью результата и уровнем доверия.

Точностью результата мы называем ошибку в определении опрашиваемой величины<sup>1</sup>. Например, мы определили методом анкетирования, что доля молодежи, которая удовлетворена своим табакокурением равна 20%. Если мы задаемся точностью исследования 3%, это значит, что истинное значение доли студентов, которых удовлетворены табакокурением может отличаться от определенной в исследовании величины не более чем на  $20 * 0.03 = 0.6\%$ . То есть с вероятностью 97% доля студентов, которым нравится курение и они не хотят от него избавляться, находится в интервале от  $20 - 0.6 = 19.4\%$  до  $20 + 0.6 = 20.6\%$ .

Уровень доверия – это вероятность того, что выборка является значимой для полученных результатов. То есть, если уровень доверия низок, то если вы получили результаты по одной выборке, а потом сделали другую выборку студентов, то ваши результаты могут сильно расходиться. Как правило, такое происходит, если размер выборки мал. Если уровень доверия 95%, то это означает, что если вы сделали 100 репрезентативных выборок для определения доли молодежи, которые удовлетворены табакокурением, это значит, что в 95 выборках разница в определении искомой величины не будет превышать выбранную погрешность (определение в предыдущем абзаце), например 3%.

Расчеты размера репрезентативной выборки основаны на предположении о нормальном распределении величин. Для статистических целей социологи разработали таблицы, по которым можно определить размер репрезентативной выборки, исходя из размера генеральной совокупности, погрешности в определении изучаемой величины и уровня доверия. В настоящее время на многих социологических сайтах можно найти удобные

---

<sup>1</sup> Объем выборки опроса. URL: <https://www.surveymonkey.ru/mp/sample-size/> (дата обращения: 12.02.2018)

программы для определения размера репрезентативной выборки, оформленные в виде «калькулятора». Например, можно воспользоваться «калькулятором» сайта [socioline.ru](http://socioline.ru)<sup>1</sup>.

Для размера генеральной совокупности 3500 человек, точности исследования 3% и уровня доверия 5% расчетный размер генеральной совокупности 419 человек.

Размер квоты определяется пропорционально размеру групп

$$n_i = n * \frac{N_i}{N}, \text{ где}$$

$N$  – объем генеральной совокупности;

$n_i$  – объем квоты данной группы в генеральной совокупности;

$N_i$  – объем выборки по данной группе.

В Приложении 3 приведена таблица с квотированием по половому признаку. Там же приведена таблица с расчетом квотирования по возрастным группам.

Рассмотрим второй метод проведения исследований – экспертный опрос.

Определим необходимое количество экспертов по методу, предложенному В.Л. Рупосовым<sup>2</sup>. Метод хорош простотой. Он позволяет рассчитать количество экспертов по количеству измерений, предполагаемому уровню согласия и уровню дисперсии измерений. Если предположить уровень согласия 100% и дисперсию 1 (10%) от среднего, то количество экспертов должно быть равно 10.

Для опроса методом углубленного интервью было отобрано 2 человека, проживающих в Грайворонском районе и пришедших к здоровому образу жизни. Для поиска интервьюируемых использовался метод «снежного кома». Метод основан на том, что почти каждый представитель

<sup>1</sup> Расчет размера выборки // Сайт «Социология по-новому». URL: <http://socioline.ru/rv.php> (дата обращения: 23.02.2018)

<sup>2</sup> Рупосов В.Л. Методы определения количества экспертов // Вестник ИрГТУ. 2015. №3. С. 71-72.

целевой группы может назвать еще одного или нескольких человек, которые в эту группу входят. По сути метод снежного кома – один из подходов к отбору из «редких совокупностей», то есть тех, которые редко встречаются в социальной жизни. Первоначально идентифицируется (находится и признается) небольшая группа (чаще: 3-5 человек, но чем больше, тем лучше) членов интересующей социолога совокупности. Далее эти люди позволяют найти идентичные им фигуры. Таким образом, первичная группа создает своего рода снежный ком, который обрастает людьми<sup>1</sup>.

### **Набросок основных процедур сбора и анализа данных.**

#### **Методы сбора информации.**

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 данном исследовании этот метод особенно актуален, так как нам нужно узнать особенности вовлеченности в ЗОЖ молодежи Грайворонского района. При проведении исследования будет применяться раздаточный материал в виде анкет.

Анкета для респондентов (см. Приложение 4) включает:

- 1) Обращение, описывающее цель исследования, и закрепляющее анонимность респондентов;
- 2) Паспортичка (социально-демографический блок), включающая данные о возрасте и поле;
- 3) Вступительные вопросы, помогающие понять респонденту тематику опроса;
- 4) Блок основных вопросов по теме;

<sup>1</sup> Метод «снежного кома» // Сайт «Студопедия». URL: [https://studopedia.ru/2\\_114531\\_metod-snezhnogo-koma.html](https://studopedia.ru/2_114531_metod-snezhnogo-koma.html) (дата обращения: 13.03.2018)

5) Заключение, выражающее благодарность за заполнение анкеты.

Анкета состоит из 22 закрытых и полузакрытых вопросов. Примерная продолжительность заполнения анкеты составила 40-45 минут.

Экспертный опрос – анонимный метод опроса специалистов либо людей обладающих ценным опытом в исследуемой области. Данный метод предполагает более личностный, индивидуальный подход: экспертам нужно более подробно объяснить поставленную задачу, так как их количество ограничено и информативность эксперта, в связи с этим, более высока, чем информативность респондентов. Кроме того, предполагается, что при проведении экспертного опроса мы должны получить от экспертов то, чего нет у участников массового опроса – накопленные (а зачастую и систематизированные) знания.

Анкета для экспертов (см. Приложение 5) состоит из:

1) Обращения, включающего в себя обозначение проводящего опрос, цель исследования, подтверждает анонимность экспертов.

2) Блока основных вопросов по заданной теме, раскрывающий суть исследования.

3) Заключение, выражающее благодарность эксперту за участие в исследовании.

4) 10 открытых вопросов.

Среднее время заполнения анкеты составляет 30-40 минут.

Углубленное интервью – это метод качественных исследований в форме беседы с респондентом один на один по заранее подготовленному сценарию с записью на диктофон. Метод предназначен для изучения нюансов отношения респондентов к исследуемой проблеме.

Для углубленного интервью нужно разработать проект вопросов интервьюируемому. Так как углубленное интервью обычно затрагивает достаточно широкий круг вопросов, при проведении интервью данный проект будет служить не более чем общей схемой развития интервью. Проект интервью состоит из 15 вопросов (см. Приложение 6).



Проводить исследования будет один интервьюер.

Оценка времени интервью в районе одного часа. Результат может варьироваться в зависимости от того, насколько удастся «разговорить» интервьюируемого. Это во многом определяется как его личностными особенностями, так и серьезностью интереса к теме. Нельзя сбрасывать со счетов и умение интервьюера держать нить интервью, одновременно придерживаясь гайда и уходить в более подробные исследования тем, которые кажутся ему важными.

### **Методы анализа информации.**

#### 1. Подготовка данных для обработки:

- выявление и отбор бракованных анкет;
- создание макета для ввода данных в программе IBM SSP Statics;
- кодирование данных для машинной обработки;
- подготовка к расшифровке информации, полученной в ходе проведения экспертного опроса и углубленного интервью.

#### 2. Обработка данных:

- ввод данных в компьютер посредством программы IBM SSP Statics;
- перенос информации, полученной в ходе экспертного анализа и углубленного интервью в электронный вид;
- создание таблиц и графиков для последующего анализа данных.

#### 3. Анализ данных:

- описание полученных данных;
- интерпретация результатов;
- разработка рекомендаций.

Организационный план исследования представлен в Таблице 3.

**Организационный план исследования**

№	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Примечание
1.	Разработка программы исследования	до 1 декабря	
2.	Разработка инструментария	1.12.17-4.12.17	Анкета для массового опроса, анкета для проведения экспертного опроса и углубленного интервью
2.	Пилотаж и корректировка инструментария	Февраль 2017	Пилотаж предполагается проводить среди 30 респондентов, отличающихся друг от друга по социально-демографическим признакам
3.	Тиражирование инструментария	25.02.18-03.03.18	
.	Проведение опроса населения методом анкетирования	6.04.18-20.04.18	
	Поиск участников для экспертного опроса	7.04.18-14.04.18	
	Поиск участников для углубленного интервью	14.04.18-28.04.18	
	Проведение экспертного опроса	28.04.2017; 2.05.2017	
	Проведение углубленного интервью	10.05.18; 12.05.18	
	Ввод данных в компьютер	7.05.18-21.05.18	
	Обработка данных	7.05.18-21.05.18	С помощью программы IBM SPSS Statistics
	Подготовка аналитического отчета по итогам исследования с выводами	21.05.18-29.05.18	

**2.3. Апробация инструментария и менеджмент исследования**

**Апробация инструментария.** Перед проведением массового опроса населения нами было проведено пилотажное исследование для усовершенствования инструментария. В данном исследовании приняли

участие 30 человек, различающихся друг от друга по следующим социально-демографическим характеристикам: пол, возраст. Вся группа респондентов была приглашена в отдельную аудиторию, где предварительно на столах были разложены анкеты. Респонденты были осведомлены о ситуации пилотажа, для чего он проводится, ознакомились с его целями, задачами и инструкцией по технике заполнения анкеты. После того, как участники исследования ответили на вопросы анкеты, ими были высказаны критические замечания, обнаружилось неясности и вопросы, которые затруднили работу с анкетой. Время заполнения анкет составило 40 минут; обсуждение составило 30 минут.

Таким образом, были выявлены следующие неточности:

1. Из вопроса «Как часто вы посещаете библиотеки, компьютерный зал, интернет» по предложениям респондентов был исключен вариант «библиотеки», т.к. он мало был связан с остальными вариантами ответов. Изначально предполагалась связь по признаку «источники информации», но респонденты утверждали, что это непонятно.

2. Из вопроса «Сколько времени в неделю вы тратите на прослушивание магнитофона, радио» был убран магнитофон, т.к. по мнению респондентов прослушивание магнитофона неактуально даже в сельской местности.

3. Вариант ответа на вопрос «Какое место для занятий физическими упражнениями или спортом Вам наиболее предпочтительно?» был по просьбе респондентов разделен на два: «спортивный зал школы, колледжа, университета» и «коммерческий спортивный зал».

4. К вариантам ответа на вопрос «Какие причины ограничивают Вашу вовлеченность в здоровый образ жизни?» по рекомендациям респондентов был добавлен вариант ответа «нет ограничений. Веду здоровый образ жизни».

5. К вариантам ответа на вопрос «Что нужно для того, чтобы вы начали правильно питаться» был добавлен вариант «увеличение доходов, так как здоровое питание недешево».

**Менеджмент исследования.** Перед началом исследования необходимо обеспечить для него организационные условия.

*Затраты времени.* Затраты времени на опрос одного человека – приблизительно 25 минут (1 минута на один вопрос).

Учитывая занятость студентов и школьников и существующую в связи с этим вероятность отказов, увеличиваем время еще в 1,2 раза:  $25 \times 1,2 \approx 30$  минут. Поиск респондента усложняет задачу и увеличивает временной показатель в 1,1 раза:  $30 \times 1,1 \approx 33$  минуты. Поиск респондента, соответствующего квоте, согласно выборочной совокупности увеличивает показатель еще в 1,2 раза:  $33 \times 1,2 \approx 39$  минут.

Таким образом, не менее 40-45 минут понадобится на опрос одного человека.

Количество респондентов – 419 человек, которых планируется опросить с помощью раздаточного материала.

Всего затрат времени на массовый опрос с помощью раздаточных материалов составляет:  $419 \times 40 / 60 \approx 279$  человеко-часов, что приблизительно равно 35 восьмичасовым рабочим человеко-дням

Помощь в проведении исследования предположительно окажут 5 человек – студенты НИУ «БелГУ», обучающиеся на разных курсах по направлению подготовки «Социология».

Что касается экспертных опросов, то предполагается опросить 10 экспертов. Время на опрос одного эксперта оценивается в 30 минут. Опрос проводит один человек. Если не удастся собрать экспертов в одной аудитории, то в худшем варианте (индивидуальный опрос каждого эксперта) экспертный опрос займет 2,5 часов.

Предполагается провести два углубленных интервью ориентировочно по 80 минут каждое. Интервью берет один человек.

*Тиражирование материала.* Распечатка анкет: для одной анкеты необходимо затратить 1 страницу. Печать одной страницы составляет 2 рубля, для одной анкеты необходимо затратить 2 рубля.

$419 \times 8 = 3352$  рублей – сумма для распечатки анкет для массового опроса.

Для проведения экспертного опроса была составлена анкета из двух страниц. Затраты составили:  $10 \times 2 = 20$  рублей.

Аналогичные затраты потребовались и для проведения углубленного интервью (гайд из 2-х страниц; затраты составили  $2 \times 2 = 4$  рубля).

Экспертные опросы и углубленные интервью планируется проводить в Центре социологических исследований НИУ «БелГУ».

**Риски исследования.** В ходе любого социологического исследования необходимо предусмотреть возможные риски:

1. Ресурсные риски. Данный вид рисков подразумевает трудности с поиском респондентов, которые отвечают критериям выборки. При проведении массового опроса может случиться такое, что не всегда отобранные респонденты могут или желают отвечать на вопросы в силу различных причин. Поэтому необходимо будет проводить ремонт выборки. Под ремонтом выборки понимается процесс устранения возникших погрешностей; его основная цель – это повышение качества собранной информации. При проведении нашего социологического исследования будет дополнительно разработано 50 анкет для ремонта выборки.

Также, одним из методов нашего исследования является биографическое интервью с людьми, ставшими на путь полноценного здорового образа жизни в Грайворонском районе (отказ от вредных привычек, здоровое питание, высокая физкультурная активность). Поэтому необходимо затратить достаточное количество временных и трудовых ресурсов, чтобы найти таких людей. Поиск участников углубленного интервью будет проводиться методом снежного кома.

2. Риски, связанные с технической частью.

При создании анкет для массового опроса возможны следующие риски:

1) часть анкет может плохо пропечататься и это не будет вовремя замечено

2) выйдет из строя принтер и не удастся до начала тестирования найти замену

При проведении биографического интервью может не сработать диктофон, либо при транскрибировании текста могут возникнуть технические неполадки, которые помешают грамотно расшифровать текст.

3. Риски, связанные с человеческим фактором. Некоторые респонденты могут отвечать на вопросы анкет и интервью неправдиво, не задумываясь, таким образом, не давая социально-значимые ответы. В связи с этим, есть риск, что результаты исследования будут не соответствовать реальной картине по проблеме исследования.

Существует также риск, что результаты после заполнения анкеты могут быть утеряны.

Есть достаточно значительный риск внесения ошибок при переносе результатов анкетирования в базу данных программы IBM SPSS Statistics.

4. Риски, связанные с природными факторами. Природные риски не зависят от деятельности человека, в связи с этим мы не можем их предотвратить или избежать.

### ГЛАВА III. АНАЛИТИЧЕСКИЙ ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ «ВОВЛЕЧЕНИЕ В ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ ГРАЙВОРОНСКОГО РАЙОНА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

#### 3.1. Анализ линейного распределения по результатам исследования «Вовлечение в здоровый образ жизни молодежи Грайворонского района Белгородской области»

Исследование проводилось в марте-апреле 2018 года тремя методами: анкетный опрос, опрос экспертов и два углубленных интервью.

В анкетном опросе принимало участие 419 человек, из них 214 мужчин и 205 женщин. Возраст участников опроса изменялся от 16 до 30 лет.

В таблице 4 представлено распределение респондентов по роду деятельности.

Таблица 4

Распределение респондентов по роду деятельности

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	Работаю	247	58,9	59,7	59,7
	учусь в школе	31	7,4	7,5	67,1
	Гимназия	7	1,7	1,7	68,8
	Колледж	41	9,8	9,9	78,7
	Институт	10	2,4	2,4	81,2
	Университет	65	15,5	15,7	96,9
	безработный	13	3,1	3,1	100,0
	Всего	414	98,8	100,0	
Пропущенные	Системные	5	1,2		
Всего		419	100,0		

Как видно из таблицы, около 60% респондентов работают, что соответствует большой доле респондентов в возрасте от 22 до 30 лет.

На рисунке 1 представлено распределение курящих и некурящих респондентов (см. Приложение 7, табл. 1).

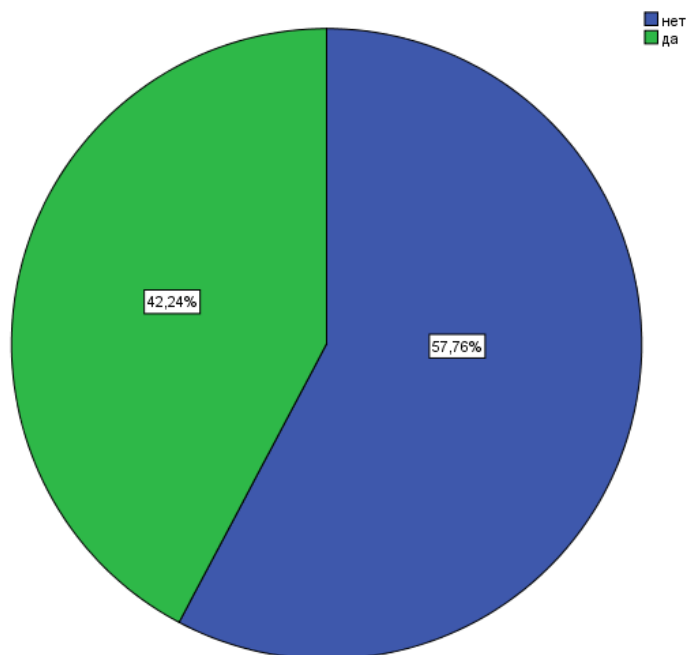


Рис. 1. Распределение курящих и некурящих респондентов

Согласно рис. 1, курит около 42% респондентов.

На рис. 2 представлено распределение ответов на вопрос «Как часто вы употребляете спиртные напитки?» (см. Приложение 7, табл. 2).

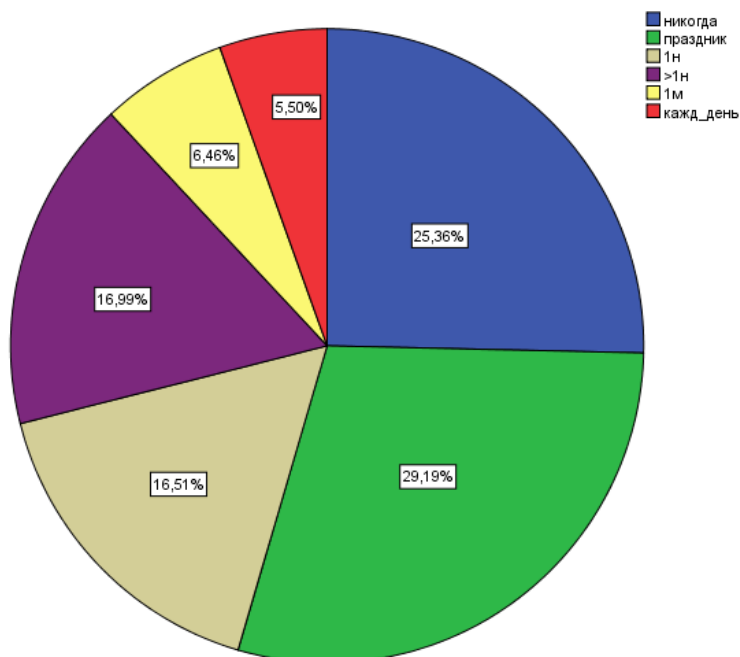


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Как часто вы выпиваете?»

Как видно из рисунка 2, примерно четверть респондентов никогда не употребляет спиртных напитков. 29% респондентов заявило, что употребляет



спиртные напитки по праздникам. К малопьющим можно отнести также тех, кто утверждает, что принимает спиртные напитки раз в месяц (6,5%).

16,5% респондентов употребляет спиртное раз в неделю, 17% – более чем раз в неделю. 5,5% заявило о том, что употребляет спиртные напитки ежедневно.

В таблице 5 представлено распределение ответов на вопрос «Что может заставить вас отказаться от курения?»

Таблица 5

Распределение ответов на вопрос «Что может заставить вас отказаться от курения»

		Ответы		Процент наблюдений
		Кол-во	Проценты	
Чтобы могло подвигнуть не курить	Реклама	30	9,1%	18,2%
	Личный пример близких людей	54	16,4%	32,7%
	Жесткая дисциплина, принуждение	46	13,9%	27,9%
	Общественное порицание	32	9,7%	19,4%
	Демонстрация последствий курения	29	8,8%	17,6%
	Плохое здоровье	80	24,2%	48,5%
	Удовлетворен курением	59	17,9%	35,8%
Всего		330	100,0%	200,0%

35,8% респондентов заявило, что они удовлетворены своим курением и у них нет желания прекращать курить.

Наиболее популярной причиной отказа от курения является плохое здоровье. Эту причину указали почти половина респондентов, среди всех ответов данный ответ составляет 24,2%.

Второй по популярности ответ «личный пример близких людей». Его указали 32,7% респондентов (треть), среди всех ответов данный ответ составляет 16,4%.

Таким образом, наиболее действенным является наступление последствий для себя и близких.

Достаточно популярным оказался ответ «жесткая дисциплина, принуждение». Этот ответ указали 27,9% респондентов и он составляет 14% от общего количества ответов.

Ответ «общественное порицание» указало 19,4% ответивших на вопрос анкеты. Вместе с ответом «жесткая дисциплина, принуждение» доля сторонников жестких мер составляет 47,3% – почти половину. Данные ответы указывают на недостаток веры в собственные силы, а также на готовность подчиняться.

Верящие в целительную силу пропаганды (ответы «реклама» и «демонстраций последствий курения») составляют 35,8% (17,9% всех ответов). Эта группа наименее многочисленна, но все же достаточно велика.

В таблице 6 представлено распределение ответов на вопрос «Что может вас заставить отказаться от употребления алкоголя?»

Таблица 6

Распределение ответов на вопрос «Что может вас заставить отказаться от употребления алкоголя?»

		Ответы		Процент наблюдений
		Кол-во	Проценты	
Чтобы не пить	Реклама вреда алкоголя	26	5,1%	8,3%
	Личный пример близкого человека	52	10,1%	16,6%
	Жесткая дисциплина, принуждение	66	12,9%	21,1%
	Общественное порицание	49	9,6%	15,7%
	Демонстрация вреда алкоголя	44	8,6%	14,1%
	Плохое здоровье	125	24,4%	39,9%
	Удовлетворен приемом алкоголя, не брошу	151	29,4%	48,2%
Всего		513	100,0%	163,9%

Примерно половина опрошенных заявила, что удовлетворена своим употреблением алкоголя и не видит причин бросать употребление спиртного.

Около 40% респондентов утверждает, что стимулом к отказу от алкоголя для них явилось бы плохое здоровье (данный ответ составляет 24,4% всех ответов, то есть практически четверть). Личный пример близкого послужил бы стимулом к отказу от курения для 16,6% респондентов. Таким образом, свершившиеся плохие последствия для себя и близких были бы стимулом для 56,5% опрошенных, то есть для чуть более половины.

На жесткую дисциплину уповают 21,1% опрошенных. Общественного порицания за употребление алкоголя боятся 15,7% опрошенных. Итого совместная доля сторонников принуждения и прочих жестких мер – 36,8%, менее половины, но все же достаточно много.

Демонстрация вреда алкоголя могла бы стать стимулом для отказа от спиртного для 14,1% респондентов. Менее всего опрошенные уповают на рекламу: всего лишь около 8%. К сожалению, рекламные, даже наглядные методы нужно признать самыми неэффективными. Уже случившаяся беда и принуждение с точки зрения респондентов гораздо более убедительный аргумент, чем доказательства и увещевания.

На рис. 3 представлено распределение ответов на вопрос «Занимаетесь ли Вы в свободное время физическими упражнениями или спортом?» (см. Приложение 7, табл. 3).

Результаты довольно неплохие. Около 43% ответивших на вопрос занимаются в свободное время спортом. 36,2% иногда занимаются спортом в свободное время. И только около 21% респондентов не занимаются спортом в свободное время.

Ниже в таблице 7 представлено распределение ответов на вопрос: «Какое питание вы считаете правильным?»

Предполагаемый в качестве наиболее правильного ответ «Сбалансированное» выбрали 39,8% респондентов, что говорит, что пока еще меньшинство имеет правильное представление о здоровом питании.

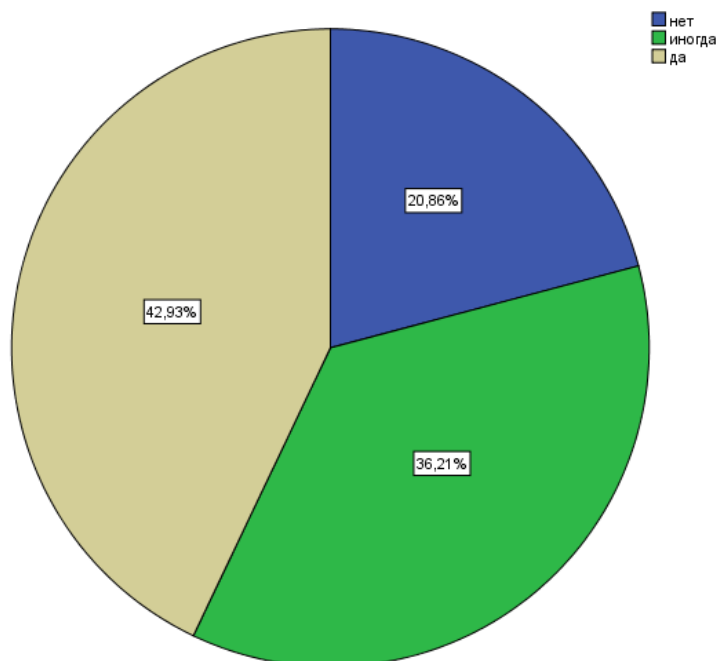


Рис. 3. Распределение ответов на вопрос «Занимаетесь ли Вы в свободное время физическими упражнениями или спортом?»

18,6% ответивших выбрали ответ «предписанное врачом». Но надо понимать, что такое питание является лечебным, подходящим для болеющих людей, либо имеющих риск заболевания, и его трудно отнести к категории «правильного питания».

Таблица 7

Распределение ответов на вопрос «Какое питание вы считаете правильным?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимые	Сбалансированное	156	37,2	39,8	39,8
	Сытное	93	22,2	23,7	63,5
	Мясное	73	17,4	18,6	82,1
	Предписанное врачом	49	11,7	12,5	94,6
	Иное	21	5,0	5,4	100,0
	Всего	392	93,6	100,0	
Пропущенные	Системные	27	6,4		
Всего		419	100,0		

17,4% респондентов уверены, что правильное питание и употребление мяса – это одно и то же. 23,7% считают, что правильное питание – это сытное питание. Конечно же, такие взгляды устарели.

5% респондентов в качестве правильного питания указали «вегетарианское», «живое», «современное», то, что попало в категорию «иное».

В таблице 8 представлено распределение ответов на вопрос «Что нужно для того, чтобы вы начали правильно питаться?»

Таблица 8

Распределение ответов на вопрос «Что нужно для того, чтобы вы начали правильно питаться?»

		Ответы		Процент наблюдений
		Кол-во	Проценты	
Что нужно для выбора правильного питания	Реклама	63	8,4%	16,4%
	Личный пример хороших знакомых	117	15,5%	30,4%
	Принуждение	47	6,2%	12,2%
	Денежные штрафы за питание, вредящее здоровью	83	11,0%	21,6%
	Регулярная демонстрация последствий неправильного питания	80	10,6%	20,8%
	Плохое здоровье	217	28,8%	56,4%
	Большой доход	146	19,4%	37,9%
	Всего	42	753	100,0%

Как и в случае отказов от табакокурения и употребления алкоголя наибольшим стимулом является плохое здоровье (выбор более половины респондентов – 56,4%, среди всех ответов на вопрос «плохое здоровье» составляет 28,8% ответов).

Вторым по популярности ответом является «большой доход». Очевидно, многие (37,9%) респонденты считают, что здоровое питание не является дешевым.

Популярен также ответ о личном примере хороших знакомых, его указали почти треть опрошенных (30%).

Репрессивно-запугивающие меры, такие как принуждение (12,2%) и денежные штрафы за питание, вредящее здоровью (21,6%), малопопулярны.

Пропагандистско-убеждающие меры, такие как реклама и демонстрация последствий неправильного питания, в совокупности могут воздействовать на 37,2% респондентов.

В таблице 9 приведено распределение ответов на вопрос «Как вы оцениваете роль здорового питания в сохранении и укреплении здоровья?»

Таблица 9

Распределение ответов на вопрос «Как вы оцениваете роль здорового питания в сохранении и укреплении здоровья?»

		Частота	Проценты, %	Процент допустимых, %
Допустимо	Подальше от «здорового» питания	44	10,5	10,7
	Необязательно, важен активный образ жизни	166	39,6	40,5
	Желательно	129	30,8	31,5
	Обязательно	71	16,9	17,3
	Всего	410	97,9	100,0
Пропущенные	Системные	9	2,1	
Всего		419	100,0	

Самая большая группа респондентов (40,5%) считает, что здоровое питание необязательно, важно вести здоровый образ жизни. Около трети (31,5%) считают, что желательно придерживаться здорового питания. И только 17,3% считают, что придерживаться здорового питания обязательно. Есть и такие (10,5%), которые считают, что нужно держаться подальше от так называемого «здорового питания». В целом картина довольно консервативная. Современное отношение к питанию (здорового питания придерживаться желательно или обязательно) имеют около 40% опрошенной молодежи Грайворонского района.

На рисунке 9 представлено распределение ответов на вопрос «Достаточно ли Ваша физическая активность в свободное от работы время?» (см. Приложение 7, табл. 9).

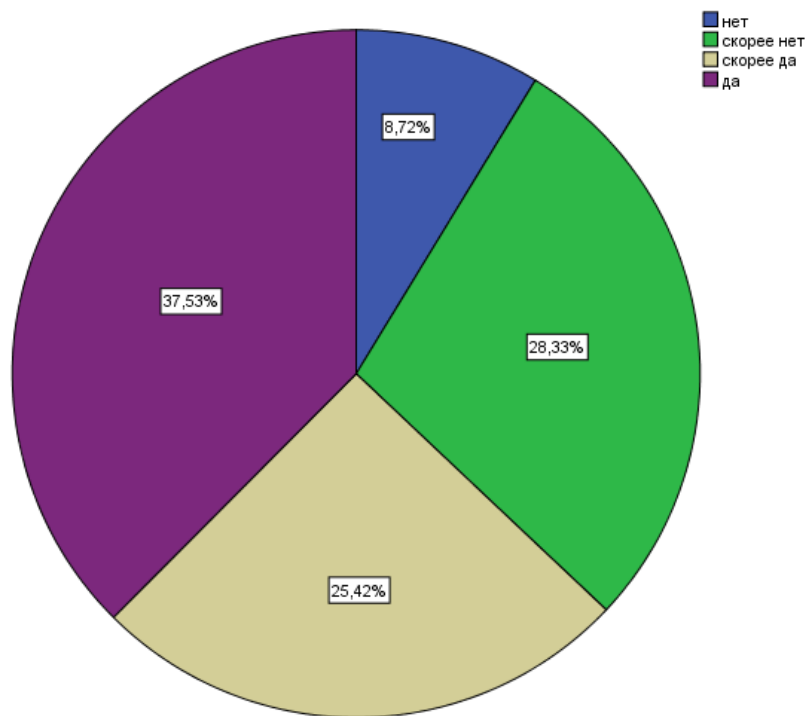


Рис. 4. Распределение ответов на вопрос «Достаточно ли Ваша физическая активность в свободное от работы время?»

Большая часть респондентов отвечает на вопрос либо «да» (37,53%), либо «скорее да» (25,48%) ответов. В сумме это 63,01%, то есть более половины удовлетворенных.

В таблице 10 приведено распределение ответов на вопрос «Каковы препятствия для занятий физкультурой?»

39,6% респондентов ответили, что у них нет препятствий к занятиям физкультурой и они занимаются сколько им нужно.

6,4% указали, что у них нет интереса к занятиям физкультурой. К ним примыкают 2,7% неуверенных, что им нужны занятия физкультурой. Это, скорее всего, самая пассивная и трудно привлекаемая часть аудитории. Для привлечения подобных людей нужно изучать их интересы и потребности, которые могут быть удовлетворены занятиями физкультурой.

32% пожаловались на отсутствие свободного времени (23,2%) всех ответов. При этом только 8,8% респондентов отметили, что не умеют это самое время организовать. А 9,5% сослались на личную пассивность, проще говоря, на лень. В эту же группу ответов можно добавить ответ «Работаю дополнительно» (7,8% респондентов), так как он в конечном итоге сводится к дефициту свободного времени.

Таблица 10  
Распределение ответов на вопрос «Каковы препятствия для занятий физкультурой?»

		Ответы		Процент наблюдений
		Кол-во	Проценты	
Препятствия	Нет препятствий, занимаюсь сколько нужно	162	28,7%	39,6%
	Нет интереса	26	4,6%	6,4%
	Личная пассивность	39	6,9%	9,5%
	Нет свободного времени	131	23,2%	32,0%
	Неумение организовать время	36	6,4%	8,8%
	Нет уверенности что нужно	11	1,9%	2,7%
	Нет условий для занятий	22	3,9%	5,4%
	Нет друзей для занятий	14	2,5%	3,4%
	Работаю дополнительно	32	5,7%	7,8%
	Сильное утомление	76	13,5%	18,6%
	Нет здоровья	16	2,8%	3,9%
Всего		565	100,0%	138,1%

Достаточно заметное количество респондентов (18,6% ответивших) указали на сильное утомление, как на невозможность занятий физкультурой. В данном случае только разъяснение того, что занятия физкультурой в конечном итоге могут повысить стойкость организма и уменьшить утомляемость, смогут привлечь к занятиям физкультурой. Примерно то же



самое касается давших ответ «нет здоровья». Занятия физкультурой во многих случаях могут укрепить здоровье.

Отвечившие «нет условий для занятий» (5,4%) указывают достаточно размытую причину, которая с большой вероятностью является просто отговоркой.

Те, кто указал, что препятствием является отсутствие друзей для совместных занятий, имеют проблемы с общением и их нужно убеждать в том, что занятия физкультурой повысят их самооценку и помогут обрести новых друзей.

В таблице 11 приведено распределение ответов на вопрос «Если Ваша физическая активность недостаточна, то что могло бы способствовать ее увеличению?»

Таблица 11  
Распределение ответов на вопрос «Если Ваша физическая активность недостаточна, то что могло бы способствовать ее увеличению?»

	Ответы		Процент наблюдений
	Кол-во	Проценты	
Реклама	9	1,6%	2,7%
Личный пример близких людей	79	14,1%	23,7%
Интересная программа занятий физкультурой	82	14,7%	24,6%
Интересные состязания	66	11,8%	19,8%
необычный спорт	73	13,1%	21,9%
Жесткая дисциплина, принуждение	142	25,4%	42,5%
Материальная зависимость оклада от физической формы	11	2,0%	3,3%
Надбавка к зарплате за крепкое здоровье	14	2,5%	4,2%
показ последствий малоподвижного образа жизни	36	6,4%	10,8%
ухудшение здоровья	47	8,4%	14,1%
Всего	559	100,0%	167,4%

Как видно из таблицы, лидирует принуждение к занятиям физкультурой (42,5% респондентов указали на это, мощность данного ответа – 25,4% среди всех ответов на вопрос). К сожалению, данный ответ свидетельствует о неверии в свои силы.

Мало респондентов верит в материальную зависимость занятий физкультурой. Только 3,3% уповают на «материальную зависимость оклада от физической формы» и еще 4,2% верят в помощь за счет надбавки к зарплате за крепкое здоровье.

Радует, что немало людей, которые считают, что их активность может быть повышена за счет того, что повысится занимательность физкультуры. А именно, 24,6% указали на интересную программу физкультуры как на способ повышения своей физической активности, 19,8% на интересные состязания, 21,9% указали на необычный вид спорта.

23% опрошенных говорят о положительном примере близких как агитационном факторе, что свидетельствует о потребности в социализации.

14% респондентов говорят о том, что ухудшение здоровья поспособствует их физкультурной активности. Неожиданно низкий показатель.

Меньше всего, по мнению опрошенных, действенна стандартная реклама – только 2,7% респондентов указало на нее.

На рисунке 5 представлено распределение ответов на вопрос «Как часто вы занимаетесь физическими упражнениями или спортом?»

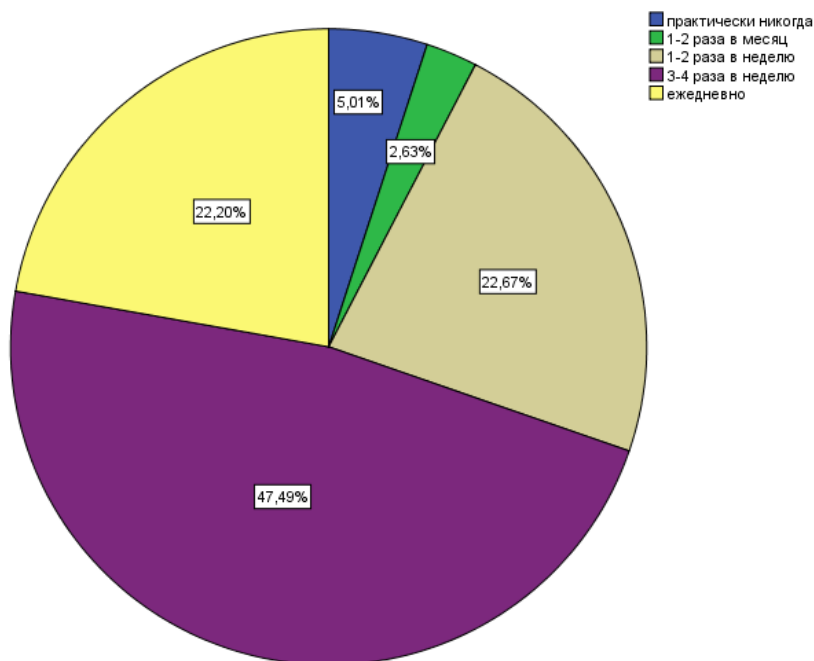


Рис.5. Распределение ответов на вопрос «Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями или спортом?»

Как видно из рисунка 5 (см. Приложение, табл. 9), наибольшую долю составляют занимающиеся физкультурой 3-4 раза в неделю (47,49%). Практически никогда не занимающихся всего 5%.

В таблице 12 представлено распределение ответов на вопрос «Отметьте те цели, которые имеют важное значение для вас при выполнении требований здорового образа жизни, в частности, здорового питания и физической активности».

Таблица 12

Распределение ответов на вопрос «Отметьте те цели, которые имеют важное значение для вас при выполнении требования здорового образа жизни, в частности, здорового питания и физической активности»

	Ответы		Процент наблюдений
	Кол-во	Проценты	
Организованный отдых	118	7,2%	28,4%
Общение с друзьями	72	4,4%	17,3%
Внести разнообразие в свою жизнь	190	11,6%	45,7%
Увеличить интеллект	91	5,6%	21,9%
Улучшить здоровье	273	16,7%	65,6%
Поддерживать общую физическую подготовку	256	15,6%	61,5%
Красивые ловкие движения	98	6,0%	23,6%
Красивая фигура	292	17,8%	70,2%
Улучшить спортивные результаты	153	9,3%	36,8%
Добиться победы	94	5,7%	22,6%
Всего	1637	100,0%	393,5%

Один из наиболее популярных – ответ, связанный с удовлетворением потребностей первого уровня по иерархии Маслоу, базовых потребностей, а именно, «улучшить здоровье». Ответ указали 65% респондентов, мощность ответа 16,7%. К этой же категории можно отнести также популярный ответ «поддерживать общую физическую подготовку» (61,5% респондентов, 15,6% всех ответов).

Социальные потребности удовлетворяют респонденты, указавшие ответы «Общение с друзьями» (17,3% респондентов), «Внести разнообразие в свою жизнь» (11,6% респондентов), «Организованный отдых» (28,4% респондентов). Суммарная мощность этих трех ответов 23,2% от всех данных ответов. Таким образом, социальная составляющая потребностей в физкультурной активности немала.

Ответы «Увеличить интеллект» (21,9% респондентов), «Красивые ловкие движения» (23,6%), «Красивая фигура» (самый популярный ответ – около 70% респондентов), улучшить спортивные результаты (36,8% респондентов), добиться победы (22,6% респондентов) свидетельствуют о потребности в самореализации и самоактуализации, раскрытии личностного потенциала.

На рисунке 6 представлено распределение ответов на вопрос «Сколько часов в неделю вы тратите на компьютер» (см. Приложение 7, табл. 6).

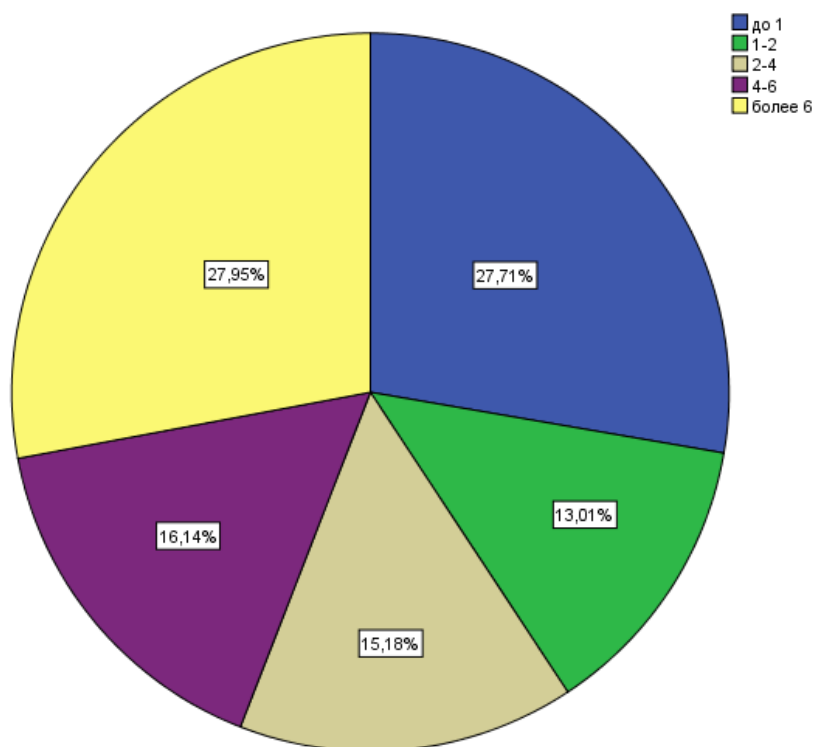


Рис. 6. Распределение ответов на вопрос «Сколько часов в неделю вы тратите на компьютер?»

Как видно из рисунка около 28% респондентов тратят на компьютер менее 1 часа в неделю. Примерно столько же тратят на компьютер более 6

часов в неделю. Немного более 16% тратят на компьютер от 4 до 6 часов в неделю. 6 часов в неделю – достаточно большая цифра, это резерв для выделения хотя бы пары часов в неделю для занятий физкультурой.

На рисунке 7 представлено распределение ответов на вопрос «Сколько часов в неделю вы тратите на просмотр телевизора?» (см. Приложение 7, табл. 7).

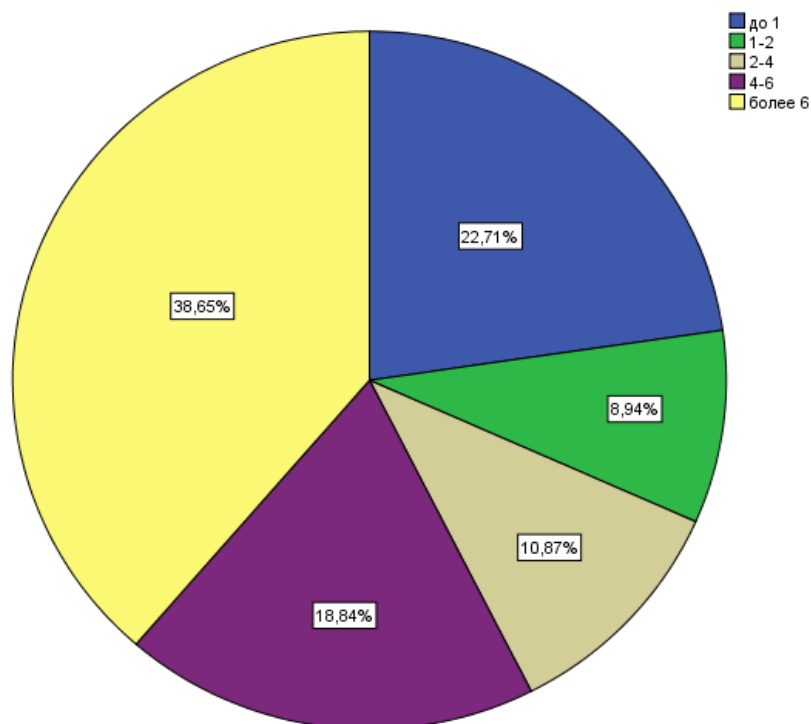


Рис. 7. Распределение ответов на вопрос «Сколько часов в неделю вы тратите на просмотр телевизора»

Как видно из рисунка, около 40% респондентов тратят на просмотр телевизора более 6 часов в неделю, а около 19% тратят от 4 до 6 часов в неделю. Их данных цифр можно сделать вывод о том, что большинство может сократить пару часов просмотра телевизора в неделю в пользу занятий физкультурой.

На рисунке 8 представлено распределение ответов на вопрос «Сколько часов в неделю вы тратите на чтение литературы».

Из данных рисунка видно, что популярность литературы значительно уступает популярности компьютера и телевизора. Только 4,57%

респондентов тратят на чтение более 6 часов в неделю (см. Приложение 7, табл. 8).

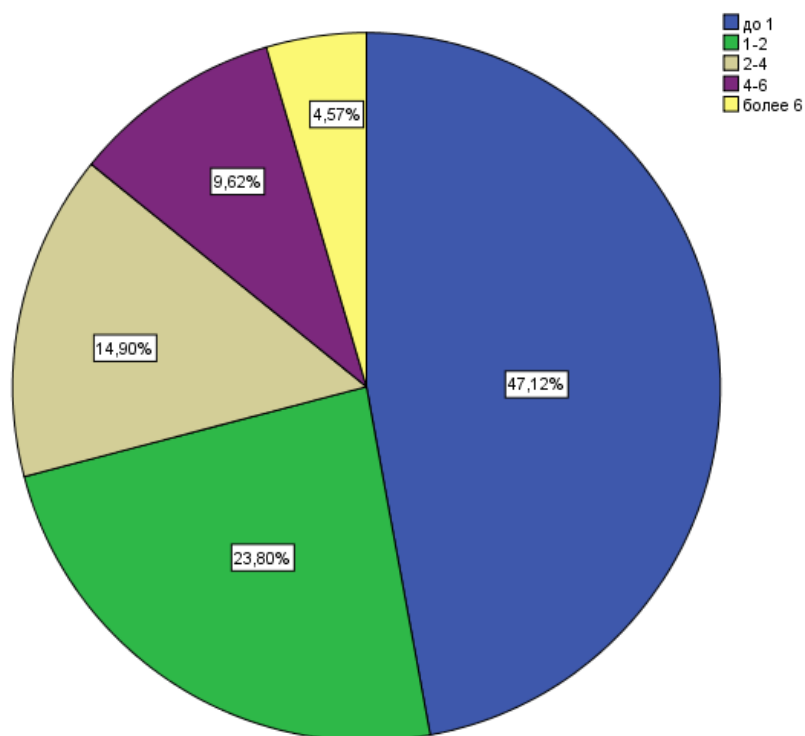


Рис. 8. Распределение ответов на вопрос «Сколько часов в неделю вы тратите на чтение литературы?»

Около 10% тратят на чтение 4-6 часов в неделю, около 15% тратит на чтение 2-4 часа в неделю. Таким образом, среди респондентов есть группа, которая могла бы выделить пару часов в неделю для занятий физкультурой за счет сокращения времени на чтение литературы.

Анализ результатов траты свободного времени показывает несостоятельность тех, кто утверждает, что препятствием для занятий физкультурой является недостаток свободного времени.

Анализ результатов анкетного опроса позволяет сделать следующие выводы.

1. В районе еще далеко до искоренения вредных привычек. Достаточно большая часть молодежи (42%) подвержена табакокурению. 16,5% респондентов употребляет спиртное раз в неделю, 17% – более чем раз в неделю. 5,5% заявило о том, что употребляет спиртные напитки ежедневно.

35,8% респондентов утверждают, что у них нет причин для того, чтобы бросать курить, то есть они удовлетворены своим табакокурением. Около 50% употребляющих спиртные напитки респондентов считают, что у них нет причин не употреблять спиртные напитки. Таким образом, можно считать доказанной гипотезу о том, что достаточно большое количество молодых людей не испытывает потребности в том, чтобы бросить курить или употреблять спиртные напитки.

2. Одним из первых этапов вовлечения в здоровый образ жизни является отказ от вредных привычек. При исследовании возможных причин отказа от курения, указанных респондентами, наиболее популярной причиной является плохое здоровье, то есть уже свершившийся факт, после которого не бросать курить нельзя. Печально, но в суммарном итоге ответы «жесткая дисциплина, принуждение» и «общественное порицание» набрали 47%. Таким образом, можно сделать вывод, что большой процент респондентов не верит в собственные силы. Наименее популярным средством понуждения к отказу от курения респонденты назвали рекламу.

Сходная картина с отказом от алкоголя. Наиболее популярный ответ (40% респондентов) – проблемы со здоровьем. Сторонников принуждения и порицания около 37%. Наименее действенным стимулом к отказу от употребления спиртного признана реклама.

3. Только 40% респондентов ответило, что здоровым питанием является сбалансированное питание. Таким образом, можно считать подтвержденной гипотезу о том, что среди большей части молодежи существует неправильное представление о том, что такое здоровое питание.

4. Как и в случае отказов от табакокурения и употребления алкоголя наибольшим стимулом приверженности здоровому питанию является плохое здоровье (выбор более половины респондентов – 56,4%). Репрессивные меры (принуждение и порицание) в данном случае непопулярны (12,2%). А вот рекламу здорового питания считают действенной около 37% респондентов.

5. На вопрос о роли здорового питания в сохранении и укреплении здоровья 40,5% респондентов ответило, что здоровое питание обязательно, важно вести здоровый образ жизни. Тем самым подтверждается заявленная ранее гипотеза о распространенности мнения о необходимости здорового питания.

6. В свободное время занимаются спортом около 43% ответивших на вопрос. 36,2% иногда занимаются спортом в свободное время. И только около 21% респондентов не занимаются спортом в свободное время. Более половины опрошенных (63%) считают свою физическую активность в свободное время удовлетворительной. Среди занимающихся физкультурой большую долю (47,49%) составляют занимающиеся 3-4 раза в неделю. В целом картина популярности занятий физкультурой в свободное время достаточно оптимистическая. Так как занятия физкультурой невозможны без мотивации, косвенно подтверждается гипотеза о том, что по сравнению с другими компонентами ЗОЖ респонденты наиболее мотивированы к занятиям физической культурой.

7. При анализе средств и мотивов, которые респонденты указали в качестве действенных для повышения их личной физической активности лидирует принуждение к занятиям физкультурой (42,5% респондентов указали на это, мощность данного ответа – 25,4% среди всех ответов на вопрос).

Многим респондентам кажется, что привлекательность занятий физкультурой повысится, повысится занимательность занятий. Так, 24,6% указали на интересную программу физкультуры как на способ повышения своей физической активности, 19,8% на интересные состязания, 21,9% указали на необычный вид спорта.

Приятно, что только 3,3% уповают на «материальную зависимость оклада от физической формы» и еще 4,2% верят в помощь за счет надбавки к зарплате за крепкое здоровье.



23% опрошенных указали способом повышения занятий физкультурой положительный пример близких, что рассматривается как социальная потребность в единомышленниках. Огорчили 14%, которые могут подвигнуть к занятиям физкультурой только проблемы со здоровьем.

8. Корреляционный анализ показал наличие связи между возрастом респондентов и их отношением к табакокурению и потреблению алкоголя, а также физической активностью в свободное время. Предположительно существует некоторая «поколенческая граница» в районе 24-25 лет. Среди более молодых людей процент некурящих выше чем процент некурящих среди старших 24-25 лет. Неупотребляющих алкоголь или малоупотребляющих также больше среди более молодого поколения. Среди поколения старше 24-25 лет велик процент часто употребляющих алкоголь. И, наконец, регулярно занимающихся физкультурой среди более молодого поколения больше. Среди поколения старше 24-25 лет велик процент не занимающихся физкультурой.

Данные углубленных интервью подтверждают предположение о том, что многие представители поколения моложе 24-25 лет выбирают здоровый образ жизни. Это считается модным и престижным, удовлетворяет целый ряд социальных потребностей в высокой оценке, а также в высокой самооценке.

9. Анализ указанных респондентами потребностей и мотивов, по которым респонденты придерживаются ЗОЖ, показал среди ответов потребности и мотивы, соответствующие всем трем уровням иерархии потребностей Маслоу.

Уровню базовых потребностей (в существовании и защите) соответствуют потребности «улучшить здоровье» (65% респондентов), «поддерживать уровень общей физической подготовки» (61,5% респондентов). Данный уровень потребностей был также указан в проведенных углубленных интервью.

Потребности второго уровня иерархии Маслоу в любви и принадлежности, а также в уважении, являются социальными

потребностями, в которые входят также потребности в релаксации и рекреации. Социальные потребности удовлетворяют респонденты, указавшие ответы «Общение с друзьями» (17,3% респондентов), «Внести разнообразие в свою жизнь» (11,6% респондентов), «Иметь организованный отдых» (28,4% респондентов).

Высшему уровню иерархии потребностей Маслоу соответствуют потребности в самореализации и самоактуализации. Данные потребности выражаются ответами «Увеличить интеллект» (21,9% респондентов), «Красивые ловкие движения» (23,6%), «Красивая фигура» (самый популярный ответ – около 70% респондентов), улучшить спортивные результаты (36,8% респондентов), добиться победы (22,6% респондентов).

Таким образом, можно считать доказанной одну из основных гипотез исследования, гипотезу о существовании разнообразных мотивов и интересов, влияющих на вовлеченность в ЗОЖ.

10. При решении вопроса с вовлеченность в ЗОЖ необходимо разобраться с препятствиями на пути к ЗОЖ, например, с препятствиями к занятием наиболее популярной частью ЗОЖ – физкультурой.

18,6% респондентов указали на сильное утомление как на причину, по которой они не могут заниматься физкультурой. И это можно считать серьезной причиной. Тем самым частично подтверждается гипотеза о том, что существует ряд объективных препятствий для соблюдения тех или иных принципов ЗОЖ.

Трудно считать серьезными такие выявленные причины, как отсутствие интереса, неуверенность в необходимости занятий физкультурой, неумение организовать свободное время, пассивность и отсутствие свободного времени.

Исследование показало, что достаточное большое количество респондентов тратит более 6 часов в неделю на компьютер и более 6 часов в неделю на телевизор. Тем самым можно считать, что жалобы на отсутствие

свободного времени, неорганизованность, пассивность – это просто признаки низкой мотивированности.

Экспертный опрос проводился в марте 2018 года. В опросе приняло участие 10 экспертов.

Экспертов спросили: «В чем, по вашему опыту, привлекательность занятий спортом для разных категорий занимающихся?»

Эксперты считают, что для старших школьников-юношей стимулами являются: желание выделиться, спортивная фигура. Для старших школьниц они отмечают следующее: стройная фигура.

Для студентов это здоровый образ жизни, спортивная фигура, самореализация. Для студенток в качестве стимулов преобладают: стройная фигура, соревнования.

Для молодых мужчин (до 30): здоровье, соревнования, самореализация. Для молодых женщин (до 30): здоровье, стройная фигура, самореализация.

Таким образом, налицо как гендерные, так и возрастные предпочтения, что должно быть учтено при организации занятий.

Экспертов спросили о том, что, исходя из их опыта, мешает различным категориям молодых людей заниматься физкультурой?

По мнению экспертов, старшим школьникам-юношам нередко мешает такая обостренная в юном возрасте эмоция, как стеснение, боязнь выглядеть смешно в случае неумения или незнания. Кроме того, мешает высокая загруженность в выпускном классе. Для старших школьниц эксперты выделяют те же причины, что и для старших школьников.

Препятствия для студентов и студенток, по мнению экспертов, одни и те же: подработка, необходимая многим для решения финансовых проблем, и отсутствие мотивации.

Молодым мужчинам и женщинам (до 30) мешают заниматься построение карьеры и отсутствие мотивации.

Таким образом, эксперты считают, что зависимых от гендерных различий препятствий к повышению личной физической активности не

существует. Кроме того, эксперты утверждают, что для продуктивного периода учебы и построения карьеры (со студенческой скамьи до 30-35 лет) ощущается нехватка мотивации для занятий физкультурой.

Экспертов спросили, какой способ организации занятий физкультурой больше подходит для различных категорий занимающихся. Спортом. Эксперты высказали следующее мнение. Старшим школьникам и студентам наиболее подходят групповые занятия с обязательным участием в соревнованиях. Молодым (до 30) больше всего подходят групповые занятия и работа с тренером по индивидуальной программе.

Экспертов спросили, что нужно сделать для привлечения людей в спортклубы, спортзалы. Эксперты посчитали, что самым действенным является хорошая репутация спортивного сооружения, распространяемая между людьми. Немаловажно также закладывание интереса к занятиям физической культурой еще в школе. Рекламу эксперты не считают действенным методом, и в этом они солидарны с респондентами. Снижение цен на занятия в спортзалах, по мнению экспертов, действенное средство. Но оно возможно, только если часть расходов спортивных залов возьмет на себя государство.

Экспертов также спросили, верно ли, что правительственные программы, такие как ГТО, эффективнее в плане привлечения молодежи к занятиям физкультурой по сравнению со спортклубами, тренажерными и спортзалами?

По мнению экспертов, спортивные залы и клубы в увеличении физической активности населения дают сопоставимый эффект с программой ГТО. Более того, для организации своей работы спортивные залы и клубы не просят материальной помощи государства, а программа ГТО требует значительных издержек из казны. Таким образом, работа спортивных залов и клубов должна всячески поощряться.

Посещение населением спортивных залов и иных коммерческих спортивных сооружений выгодно для программы ГТО, так как посетители

спортивных сооружений немало вкладывают в успешное выполнение программы. С другой стороны, по мнению экспертов, программа ГТО никак не сказывается на посещении населением спортивных залов и сооружений.

Экспертов спросили: «Какие мотивы занятий физкультурой можно использовать для выполнения государственной программы ГТО?»

Эксперты затруднились указать, какие именно мероприятия ГТО учитывают мотивационные особенности возрастных групп населения.

С точки зрения экспертов для привлечения населения к участию в ГТО очень важны такие стимулы, как получение отличительных наград и воспитание в обществе уважения к обладателям таких наград. Не будет лишним и объяснение благотворного влияния на общее физическое состояния организма при участии в программе ГТО.

Экспертов спросили, что препятствует распространению практики здорового питания среди молодежи Грайворонского района и как мотивировать молодежь на здоровое питание? Эксперты указали на две основных причины: нет мотивации, так как в Грайворонском районе мода на здоровое питание отсутствует, а социальное подражание, бесспорно, сильнейший стимул в молодом возрасте. Нужно создавать моду как пропагандой, так и примерами. Кроме того, трудно найти популярный ассортимент недорогого здорового питания: свежие яблоки, сельдерей, протеиновые батончики и так далее.

Экспертов спросили, что они думают о путях уменьшения алкоголизма и табакокурения среди молодежи Грайворонского района. Эксперты считают, что вовлечение в ЗОЖ должно положительно отразиться на уменьшении алкоголизма и табакокурения.

И, наконец, у экспертов узнали мнение по поводу способов, способных подвигнуть людей на внимательное отношение к сочетанию труда и отдыха в их жизни. Мнение экспертов разделилось. Часть из них сочла, что достаточно объяснений и положительных примеров, чтобы постепенно люди начали следить за своим ритмом труда и отдыха. Другие же сказали, что пока в

стране не будет достаточно повышен уровень жизни, людям придется отдавать приоритет работе и не думать о правильном сочетании труда и отдыха, работа пока для людей на первом месте, ведь это для большинства единственный способ прокормиться.

Анализ ответов экспертов позволяет сделать следующие выводы.

1. Существуют различные мотивы для занятий физкультурой среди различных категорий занимающихся. Эти мотивы следует учитывать при вовлечении в ЗОЖ. Тем самым эксперты подтверждают одну из основных гипотез исследования, а именно, о существовании различных мотивов, стимулирующих приверженность ЗОЖ.

2. Эксперты подтвердили вывод, полученный в результате экспертного опроса, о том, что одним из серьезных препятствий к занятиям физкультурой и иными практиками ЗОЖ является низкая мотивированность.

3. С точки зрения экспертов для вовлечения в занятия физкультурой необходимо воспитание уважения к физкультуре еще в школе, создание спортивных залов с серьезной солидной репутацией. Для привлечения к здоровому питанию необходимо как создание моды на здоровое питание (в связи с этим нужно отметить, что многие респонденты считают рекламу действенным способом привлечения к здоровому питанию), так и созданию базы для здорового питания, то есть необходимого продаваемого ассортимента. Тем самым частично подтверждается гипотеза исследования о существовании ряда объективных причин, препятствующих практикованию ЗОЖ.

4. Эксперты высоко отозвались о такой практике вовлечения в здоровый образ жизни, как ГТО. В то же время они отметили, что эффект от занятий физкультурой в залах сопоставим с занятиями ГТО, но спортзалы не требуют денег на свое содержание. Кроме того, многие посетители спортзалов вносят свою лепту в выполнение программ ГТО.

5. Легких путей уменьшения табакокурения и употребления спиртного эксперты не видят, но считают, что вовлеченность в ЗОЖ должна

положительно сказаться на уменьшении количества приверженцев вредных привычек.

Углубленные интервью проводились в мае 2018 года. Поиск интервьюируемых был произведен методом снежного кома Центром социологических исследований НИУ «БелГУ».

Первый интервьюируемый, Светлана, индивидуальный предприниматель.

**Сколько вам лет, чем занимаетесь?**

Оказываю услуги в области косметологии. Не замужем, 24 года.

**Что вы знаете о понятии здоровый образ жизни?**

Здоровое тело и здоровый дух, все что с этим связано.

**Ваше личное отношение к здоровому образу жизни?**

Для меня это именно образ жизни, способ существования. Я пришла к этому не сразу. Вначале, как и почти все мои сверстницы, покуривала тайком, чтобы чувствовать себя взрослой. Потом выпивала на вечеринках, на вписках. Все это мне нравилось. Но когда занялась своим делом, стала обращать внимание на своих красивых, ухоженных клиенток и их спутников. Они не курили, выпивали редко, и предпочитали хорошие напитки. Занимались своей физической формой. Я поняла, что это стильно, за этим будущее.

**Какие основные стороны здорового образа жизни вы считаете важными?**

Важно чувствовать себя бодрым и успешным. А для этого важно быть в хорошей физической форме. Это прежде всего. Кроме того я, как косметолог, могу сказать, что важно правильно питаться и учиться более спокойно реагировать на ежедневные стрессы.

**Как вы считаете, насколько доступны занятия физической культурой в Грайворонском районе?**

Когда человек хочет заниматься своим телом, он может купить гантели и заниматься дома. Ничего особенного не нужно. Лично я предпочитаю

фитнес-клуб, но это в основном, чтобы общаться с друзьями и единомышленниками.

**Популярны ли занятия физкультурой в Грайворонском районе?**

Мне трудно сказать, я не социолог. Но мне кажется, что среди моего поколения и более молодых заниматься физкультурой модно.

**Что бы вас мотивировало заниматься физкультурой или спортом чаще?**

Мне нравится заниматься физкультурой, и особых мотиваций мне не нужно. Я занимаюсь физкультурой, чтобы общаться с друзьями, иметь хорошее здоровье, красивую фигуру и чувствовать себя современной, бодрой и энергичной.

**Важно ли для вас здоровое питание?**

Да.

**Что бы вас мотивировало придерживаться здорового питания?**

Улучшение самочувствия, требование соответствовать энергичной и динамичной жизни. И не хочется быть неуважающим себя человеком, готовым кинуть в себя что угодно.

**Нужно ли бороться с курением, проблема ли это?**

Бороться нужно, хотя я не знаю как. Если человек сам не захочет бросить курить, то он и не бросит. Я уже рассказывала, почему и как я бросила курить и не жалею об этом. Как это происходит у других, я не знаю.

**Употребляете ли спиртные напитки и как относитесь к этому?**

Употребляю очень редко, в компании, бокал-два. Предпочитаю сухие вина и шампанское.

**Как вы считаете, существует ли проблема с алкоголизмом в Грайворонском районе?**

На мой взгляд, выпивающих, особенно среди людей в возрасте 30 лет и старше, много. Насколько это проблема судить не берусь.

**Есть ли у вас какие-то пожелания к администрации района, связанные с вовлечением молодежи к здоровому образу жизни?**



Побольше спортивных секций для девочек. Или кружков современного танца, они очень спортивные.

**Вы приверженец здорового образа жизни, какие яркие впечатления у вас от ЗОЖ?**

Я уже говорила. Чувствую себя бодрой, модной, современной.

Второй интервьюируемый – молодой человек Антон.

**Сколько вам лет, чем занимаетесь?**

Я студент-заочник университета. 23 года.

**Что вы знаете о понятии здоровый образ жизни?**

Не пить, не курить, заниматься спортом.

**Ваше личное отношение к здоровому образу жизни?**

Положительное. Придерживаюсь его.

**Какие основные стороны здорового образа жизни вы считаете важными?**

В здоровом образе жизни важно получать от него удовольствие.

**Как вы считаете, насколько доступны занятия физической культурой в Грайворонском районе?**

В принципе можно и дома качаться. Но мест маловато. Сделали бы побольше дворовых площадок с турниками, было бы неплохо.

**Популярны ли занятия физкультурой в Грайворонском районе?**

Довольно-таки.

**Что бы вас мотивировало заняться физкультурой или спортом заниматься физкультурой или спортом чаще?**

Ухудшение здоровья, наверное.

**Важно ли для вас здоровое питание?**

Главное не переедать, и чтобы пища была полноценной, без наполнителей и заменителей.

**Что бы вас мотивировало придерживаться здорового питания?**

Проблемы со здоровьем.

**Курите ли вы и как относитесь к курению?**

Не курю и другим не советую.

**Нужно ли бороться с курением, проблема ли это?**

Это проблема. Решать можно только через занятия спортом. Почувствует, что мешает – сам бросит.

**Употребляете ли спиртные напитки и как относитесь к этому?**

Употребляю, считаю, что это не так вредно как курение. Не думаю, что употребляю часто, не чаще раза в неделю в хорошей компании.

**Как вы считаете, существует ли проблема с алкоголизмом в Грайворонском районе?**

Вполне существует. Особенно среди старшего поколения.

**Какие яркие впечатления у вас от ЗОЖ?**

Чувствую себя хорошо, уверенно. Есть желание добиться в жизни многого.

Анализ углубленных интервью позволяет сделать следующие выводы.

1. Среди молодого поколения есть группа, для которой придерживаться ЗОЖ престижно, модно. Именно об этом говорит Светлана. Это в чистом виде социальная позиция, удовлетворение потребностей в своем социуме, где тебя уважают. Упомянуты также базовая потребность в хорошем здоровье, и такая проблема самоактуализации, как хорошая фигура.

Потребности Антона, выраженные фразой «главное получить удовольствие от занятий физкультурой», также социальные. Фраза «есть желание добиться в жизни многого» говорит о потребностях в самоактуализации. Тем самым подтверждается гипотеза о существовании разнообразных мотивов и интересов, влияющих на вовлеченность в ЗОЖ.

2. Оба интервьюируемых не курят, умеренно употребляют спиртные напитки, и, судя по интервью, таких же принципов придерживаются социальные группы, к которым они принадлежат. По мнению Ольги, употребление алкоголя является проблемой для людей от 30 лет и выше. Тем самым частично подтверждается гипотеза о том, что среди

молодых людей до 23-24 лет чаще встречаются некурящие и мало употребляющие алкоголь, чем в возрастной группе от 25 и старше.

3. Оба интервьюируемых считают, что серьезных препятствия для вовлеченности в занятия физкультурой не существует. Тем самым интервьюируемыми не подтверждается гипотеза о том, что существует ряд объективных препятствий для соблюдения тех или иных принципов ЗОЖ.

4. Отношение к здоровому питанию неединодушное. Если для Ольги это серьезная и важная часть ее приверженности ЗОЖ, то Антон придерживается распространенного мнения о том, что здоровое питание необязательно. Представляется, что данное разнообразие мнений адекватно отражает реалии.

5. Оба респондента отметили необходимость создания различных дворовых сооружений и спортивных кружков для вовлечения подрастающего поколения в ЗОЖ.

### **3.2. Корреляционный анализ данных исследования «Вовлечение в здоровый образ жизни молодежи Грайворонского района Белгородской области»**

Корреляционный анализ показывает связь между переменными.

Наглядное представление о связи между переменными дают таблицы сопряженности.

Построим таблицу сопряженности между переменной «курите ли вы» и переменной-основанием «пол». Результаты представлены в таблице 13.

Среди мужчин не курит 45,3%, курит 54,7%. Женщины ведут себя более разумно: не курит 70,7%, курит 20,3%.

Количество степеней свободы для переменной пол = число значений – 1 = 2-1 =1. Количество степеней свободы для переменной «курите ли вы» также равен единицы. Общее число степеней свободы для данных таблицы сопряженности равно числу степеней первой переменной \* число степеней второй переменной. В нашем случае число степеней свободы для

сопряженности между переменной «курите ли вы» и переменной-основанием «пол» есть  $1 * 1 = 1$ .

Таблица 13

Таблица сопряженности между переменной «курите ли вы» и переменной-основанием «пол».

			пол		Всего
			Муж	жен	
курите ли вы	Нет	Количество	97	145	242
		% в пол	45,3%	70,7%	57,8%
	Да	Количество	117	60	177
		% в пол	54,7%	29,3%	42,2%
Всего		Количество	214	205	419
		% в пол	100,0%	100,0%	100,0%

Рассчитанный критерий Пирсона для 1 степени свободы и уровня погрешности 0,05 равен 27,7 единицы. Это больше граничного значения 3,81, значит разницу в значениях можно считать неслучайной.

Критерий Лямбда, изменяющийся от 0 до 1, показывает, насколько сократится ошибка в предсказании зависимой переменной, если будет учтена

Рассчитанное значение критерия 0,178 говорит о наличии слабой, близкой к средней, связи между переменными «курите ли вы» и «пол».

Рассмотрим связь между переменными «Как часто употребляете спиртные напитки?» и переменной-основанием «пол». Результаты представлены в таблице 14.

Как видно из таблицы 14, женщины превосходят мужчин в потреблении алкоголя только в категориях «по праздникам» (39,5% против 18,3%) и «раз в месяц» (9,3% против 3,8%) у мужчин.

Никогда не употребляющих алкоголь мужчин больше, чем женщин (27,2% против 23,4%). В остальных категориях мужчины превосходят женщин, особенно в случаях частого употребления алкоголя.

Посчитанный критерий хи-квадрат Пирсона для 5 степеней свободы и уровня погрешности 0,05 равен 41,85 единицы, что превосходит пороговое значение 11,075. Таким образом, разница в ответах мужчин и женщин не случайна (статистически значима).

Таблица 14

Таблица сопряженностей между переменными «Как часто употребляете спиртные напитки» и переменной-основанием «пол»

		Пол		Всего		
		муж	жен			
как часто употребляете спиртные напитки	никогда	Количество	58	48	106	
		% в пол	27,2%	23,4%	25,4%	
	По праздникам	Количество	41	81	122	
		% в пол	19,2%	39,5%	29,2%	
	1 раз в неделю	Количество	36	33	69	
		% в пол	16,9%	16,1%	16,5%	
	>раза в неделю	Количество	51	20	71	
		% в пол	23,9%	9,8%	17,0%	
	1 раза в месяц	Количество	8	19	27	
		% в пол	3,8%	9,3%	6,5%	
	Каждый день	Количество	19	4	23	
		% в пол	8,9%	2,0%	5,5%	
	Всего		Количество	213	205	418
			% в пол	100,0%	100,0%	100,0%

Критерий Лямбда равен 0,136, что говорит о слабой связи между переменными. Корреляция Спирмена, оценивающая меру линейной зависимости между переменными равно -0,105. Величина малая, что говорит о нелинейной связи между переменными.

Рассмотри связь между переменной «Занимаетесь ли спортом в свободное время» и переменной основанием «пол». Результаты представлены в таблице 15.

Достаточно неожиданно, но женщины занимаются спортом в свободное время чаще, чем мужчины (48,8% среди женщин и 37,3% среди мужчин). Количество не занимающихся спортом женщин меньше, чем мужчин (14,1% против 27,4%).

Рассчитанный критерий хи-квадрат Пирсона для 2 степеней свободы и уровня ошибок 0,05 равен 12, что превосходит граничное значение 5,991. Следовательно, разница в ответах между разными полами статистически значима.

Таблица 15

Таблица сопряженностей между переменной «Занимаетесь ли спортом в свободное время» и переменной основанием «пол».

		пол		Всего	
		муж	жен		
занятия спортом в свободное время	нет	Количество	58	29	87
		% в пол	27,4%	14,1%	20,9%
	иногда	Количество	75	76	151
		% в пол	35,4%	37,1%	36,2%
	да	Количество	79	100	179
		% в пол	37,3%	48,8%	42,9%
Всего		Количество	212	205	417
		% в пол	100,0%	100,0%	100,0%

Значение критерия Лямбда очень маленькое – 0,05, что говорит о малой связности переменных. Рассчитанный коэффициент корреляции Спирмена равен 0,155. Так как данная метрика описывает линейную зависимость, это говорит о том, что связь между переменными, вероятно, нелинейная.

Рассмотрим зависимость между переменной «занятия спортом в свободное время» и переменной основанием «возраст». Результаты представлены в Приложении 8.

По полученным результатам очень отчетливо видно, что количество не занимающихся спортом резко возрастает с 28 лет. Очень мало незанимающихся спортом в свободное время в интервале 18-22 лет, порядка одного процента для каждого отмеченного количества лет. Среди 16-17-летних таких около 4%.

Для людей молодого возраста характерна тенденция увеличения количества положительных ответов в ряду ответов «нет» – «иногда» – «да» (см. таблицу 16).

Таблица 16

Тенденция увеличения количества положительных ответов на вопрос «Занимаетесь ли вы спортом в свободное время» в ряду ответов «нет» – «иногда» – «да»

Лет	метрика	Занимаетесь спортом: нет	Занимаетесь спортом: иногда	Занимаетесь спортом: Да
16	Количество	4	9	20
	% в возраст	12,1%	27,3%	60,6%
17	Количество	4	15	15
	% в возраст	11,8%	44,1%	44,1%
18	Количество	2	4	10
	% в возраст	12,5%	25,0%	62,5%

Начиная с 26 лет характерно снижение ответов «да» по сравнению с ответом «иногда». При этом в некоторых случаях продолжает сохраняться рост «иногда» по сравнению с «нет» (см. таб. 17).

Можно предположить, что где-то в районе 26 лет проходит «поколенческая граница», фиксирующая наступившую моду на поведение, в данном случае на занятия физкультурой в свободное время, которая активнее всего подхватывается молодежью.

Рассчитанный критерий хи-квадрат Пирсона для 28 единиц свободы и уровня ошибки 0,05 равен 88 единиц, что больше порогового значения 4,134. Тем самым можно констатировать, что различия, связанные с переменной «возраст», статистически значимы.

Значения критерия Лямбда 0,174 говорит о низкой степени связанности переменных. Корреляция Спирмена -0,321 подтверждает невысокую линейную связь двух переменных.

Рассмотрим влияние возраста на ответ на вопрос «Курите ли вы?» В Приложении 9 приведена таблица сопряженностей переменной «Курите ли вы» и переменной основанием «Возраст».

Тенденция уменьшения количества положительных ответов на вопрос «Занимаетесь ли вы спортом в свободное время» в ряду ответов «нет» – «иногда» – «да»

Лет	метрика	Занимаетесь спортом: нет	Занимаетесь спортом: иногда	Занимаетесь спортом: Да
26	Количество	6	8	7
	% в возраст	28,6%	38,1%	33,3%
27	Количество	4	12	3
	% в возраст	21,1%	63,2%	15,8%
28	Количество	22	14	9
	% в возраст	48,9%	31,1%	20,0%
29	Количество	16	20	8
	% в возраст	36,4%	45,5%	18,2%
30	Количество	15	17	13
	% в возраст	33,3%	37,8%	28,9%

Рассматривая результаты анализа становится видно, что в возрасте 16-17 лет курящими назвали себя примерно 30% респондентов. В возрасте от 18 до 24 лет количество некурящих больше количества курящих, иногда значительно. Наиболее «некурящие» годы – от 18 до 22 лет. Число курящих в районе 25%, часто меньше. Начиная с 25 лет число курящих и некурящих выравнивается, и с увеличением возраста прослеживается выраженная тенденция к превышению числа курящих над некурящими.

В возрасте 18-23 года определенное падение процента курящих можно объяснить поведенческой моделью, своеобразной модой данного поколения.

Рассчитанный критерий хи-квадрат Пирсона для 14 степеней свободы и уровня ошибки 0,05 равен 44,67, что больше порогового значения 23. Таким образом, различия в указанных в ответах данных по возрастам являются статистически значимыми.

Значение критерия Лямбда равно 0,164, что говорит о невысокой зависимости переменных. Значение коэффициента корреляции Спирмена 0,45 также говорит о невысокой линейной связанности переменных.

Рассмотрим зависимость между частотой употребления спиртных напитков и возрастом. В Приложении 10 приведена «Таблица



сопряженностей между переменной «как часто употребляете спиртное» и переменной основанием «возраст».

Наибольшее количество неупотребляющих спиртные напитки среди 16-летних. Среди них указали себя таковыми 69,7%. Хорошо прослеживается тенденция, что в возрасте до 22 лет число неупотребляющих спиртные напитки и употребляющих их «по праздникам» суммарно превышает 70%, а количество употребляющих раз в неделю редко превосходит 10%. Начиная с 23 лет постепенно повышается количество употребляющих спиртное раз в неделю, более одного раза в неделю, появляются лица, употребляющие спиртное ежедневно.

Рассчитанный критерий хи-квадрат Пирсона для 70 степеней свободы и уровня ошибок 0,05 равен 201,812 и превосходит граничное значение 90,531. Следовательно, отмеченные различия в данных статистически значимы.

Значение критерия Лямбда 0,155 говорит о слабой связи переменных. Но на самом деле оно говорит о том, что знание возраста ненамного понизит ошибку предсказания частоты употребления напитков, так как наличие 5 различных вариантов ответов значительно усложняет картину предсказания.

Значение корреляции Спирмена 0,555 говорит о средней степени связи между переменными, что подтверждает последнее замечание.

Рассмотрим связь между переменной «Как часто вы употребляете спиртные напитки» и переменной-основанием «Занятие».

В Приложении 11 приведена таблица сопряженностей переменной «Как часто употребляете спиртное» и переменной-основанием «занятие».

Рассмотрим вначале часто употребляющих спиртное. Среди употребляющих спиртное раз в неделю 72,5% составляют работающие, 14,5% учащиеся университета, 7,2% учащиеся колледжа, по 1,4% безработные и школьники. Среди употребляющих спиртное чаще раза в неделю 85,5% работающие, 8,7% учащиеся колледжа, 4,3% безработные,

1,4% учащиеся университета. Среди употребляющих спиртное ежедневно 60,9% работающих и 30,1% безработных.

Среди никогда не употребляющих напитки или употребляющих редко (раз в месяц, по праздникам) доминируют учащиеся – школьники, студенты университета.

Если рассматривать по группам, то самая благополучная группа – гимназисты. Согласно данным анкетирования все они не употребляют спиртных напитков.

Среди школьников положение более серьезное. 73,3% указывают, что никогда не пьют, 20% – пьют по праздникам, 3,3% выпивают раз в месяц, 3,3% выпивают раз в неделю.

Среди студентов колледжа 31,7% никогда не потребляют спиртное, 41,5% употребляют по праздникам, 12,2% употребляют еженедельно, 14,6% выпивают более раза в неделю.

Среди студентов университета 43,1% не употребляют спиртное вообще, 38,7% употребляют его «по праздникам», 15,4% употребляют его еженедельно, 6,2% ежемесячно, 1,4% чаще раза в неделю.

Среди работающих неупотребляющих спиртное только 11,4%. Выпивающих «по праздникам» также значительно меньше, чем в рассматриваемых ранее категориях – только 30%. 24%, то есть практически четвертая часть, выпивает чаще раза в неделю, раз в неделю выпивает 20,2% респондентов. 5,7% выпивает каждый день.

Самая неблагополучная группа – безработные. Среди них 7,7% выпивает еженедельно, 23,1% выпивает чаще раза в неделю, 69,2% выпивает ежедневно.

Значение рассчитанного критерия хи-квадрат Пирсона для 30 степеней свободы и уровня ошибок 0,05 равно 231,362 единицы, что превосходит граничное значение 33,77. Следовательно, различия в данных следует признать статистически значимыми.

Значение переменной Лямбда 0,144 говорит о слабой связи между переменными. Значение коэффициента Спирмена -0,3 также говорит о невысокой связанности переменных. Но для ранжированных переменных, тем более в случае достаточно большого количества вариантов ответов, это выглядит как неплохой результат.

В Приложении 12 представлена таблица сопряженностей между переменными «Удовлетворен употреблением алкоголя, бросать незачем» и переменной-основанием «Занятие».

Среди считающих, что нет оснований бросать употреблять спиртные напитки 70,5% работающих, 13,4% студенты вузов, 8,7% студентов колледжа, 4% безработных, 3,4% школьников.

Рассчитанное значение критерия Пирсона для 6 степеней свободы и уровня ошибок 0,04 равно 17,597. Это больше граничного значения 12,59, а, следовательно, различие в данных статистически значимо.

Значение критерия Лямбда крайне мало – 0,001, что означает, что знание о роде занятий мало поможет в предсказании частоты употребления алкоголя. Значение корреляции Спирмена – 0,138 тоже говорит о низкой линейной связи между переменными.

В Приложении 13 приведена таблица сопряженностей между переменной «Удовлетворен курением, нет смысла бросать» и переменной-основанием «Занятие».

Среди считающих, что нет смысла бросать курение, 65,5% работающих, 12% студентов вузов, 12,1% студентов колледжа, 5,2% безработных, 5,1% школьников.

Среди безработных самый высокий процент не считающих нужным бросать курить: 23,1% безработных респондентов. Это подтверждает общее впечатление о неблагополучии группы в плане ЗОЖ.

В Приложении 14 приведена таблица сопряженностей между переменной-основанием «Как часто употребляете спиртное» и «болезней за год».

По данным таблицы достаточно хорошо прослеживается, что чем чаще респондент занимается физкультурой, тем меньше у него заболеваний за год. Исключение составляет группа >5 заболеваний, но она состоит всего из 3 человек и ее данные можно считать незначимыми.

Рассчитанное значение критерия хи-квадрат Пирсона для 25 степеней свободы равно 37,558. Это чуть больше критического значения 37,652 для уровня ошибки 0,05. Для уровня ошибки 0,06 критическое значение 36,82. То есть только на этом уровне ошибки можно считать разницу в значениях статистически значимой.

Значения критерия Лямбда (0,02) и корреляции Спирмена (0,196) говорят о низкой связи между переменными.

Проведенный корреляционный анализ позволяет сделать следующие выводы.

1. Среди мужчин процент курящих (54,7%) больше чем у женщин 20,3%.

2. Никогда не употребляющих алкоголь мужчин больше, чем женщин (27,2% против 23,4%). Женщины превосходят мужчин в потреблении алкоголя только в категориях «по праздникам» (39,5% против 18,3%) и «раз в месяц» (9,3% против 3,8%) у мужчин. В случае частого употребления алкоголя мужчины далеко опережают женщин.

3. Для людей молодого возраста, до 23-24 лет характерна тенденция преобладания регулярно занимающихся физкультурой над незанимающимися. Для более старшего поколения характерно преобладание незанимающихся, или занимающихся редко, над регулярно занимающимися. количество не занимающихся спортом резко возрастает с 28 лет. Можно предположить, что где-то в районе 25 лет проходит «поколенческая граница», фиксирующая наступившую моду на поведение, в данном случае на занятия физкультурой в свободное время

4. В возрасте от 16 до 24 лет число некурящих больше числа курящих, в интервале 18-22 года наиболее значительно. Начиная с 25 лет

число курящих и некурящих выравнивается и с увеличением возраста прослеживается выраженная тенденция к превышению числа курящих над некурящими. Тем самым подтверждается гипотеза о том, что среди молодых людей до 23-24 лет чаще встречаются некурящие, чем в возрастной группе от 25 и старше.

5. Хорошо прослеживается тенденция, что в возрасте до 22 лет число неупотребляющих спиртные напитки и употребляющих их «по праздникам» суммарно превышает 70%, а количество употребляющих раз в неделю редко превосходит 10%. Начиная с 23 лет постепенно повышается количество употребляющих спиртное раз в неделю, более одного раза в неделю, появляются лица, употребляющие спиртное ежедневно. Можно говорить о том, что среди молодых людей до 23-24 лет чаще встречаются мало употребляющие алкоголь, чем в возрастной группе от 25 и старше.

6. Среди часто употребляющих спиртное (раз в неделю, больше раза в неделю, каждый день) преобладают работающие. Среди безработных часто употребляющие алкоголь составляют абсолютное большинство. Тем самым подтверждаются гипотезы о том, что существует зависимость частоты употребления спиртных напитков в зависимости от рода деятельности и том что неблагополучной группой в этом плане являются безработные.

7. Существует зависимость между переменными «Удовлетворен употреблением алкоголя, бросать незачем» и переменной-основанием «Занятие». Среди считающих, что нет оснований бросать употреблять спиртные напитки 70,5% работающих, 13,4% студенты ВУЗов, 8,7% студентов колледжа, 4% безработных, 3,4% школьников.

8. Выявлена зависимость между переменной «Удовлетворен курением, нет смысла бросать» и переменной-основанием «Занятие». Среди считающих, что нет смысла бросать курение, 65,5% работающих, 12% студентов вузов, 12,1% студентов колледжа, 5,2% безработных, 5,1% школьников. Наиболее высокий процент не видящих смысла бросать курение

среди безработных, что подтверждает складывающееся мнение о неблагополучии данной группы в плане ЗОЖ.

9. По данным исследования достаточно хорошо прослеживается, что чем чаще респондент занимается физкультурой, тем меньше у него заболеваний за год. Это положительный фактор, но тем не менее, оценка уровня линейной связанности невысокая.

Полученные в ходе исследования критерии и зависимости позволили проанализировать наличие или отсутствие статистических связей между переменными. Нужно отметить, что несмотря на статистическую значимость результатов корреляционного анализа большинство исследованных закономерностей имеет слабую, редко среднюю связь. Тем самым можно утверждать, что корреляционный анализ не является заменой специальных социологических знаний, а лишь способствует углублению социологического мышления.

### **3.3. Выводы и рекомендации по результатам проведенного исследования**

Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать следующие выводы.

1. Одной из серьезных причин, препятствующих вовлечению молодежи в здоровый образ жизни, является приверженность вредным привычкам. Достаточно большая часть молодежи (42%) подвержена табакокурению. 39% респондентов употребляет спиртное раз в неделю и чаще. Среди часто употребляющих спиртное преобладают работающие, наименее подвержены потреблению алкоголя несовершеннолетние (гимназисты, школьники). Среди безработных часто употребляющие (больше раза в неделю) алкоголь составляют абсолютное большинство. Тем самым подтверждаются гипотезы о том, что существует зависимость частоты употребления спиртных напитков в зависимости от рода деятельности и о том, что неблагополучной группой в этом плане являются безработные.

2. 35,8% респондентов считают, что нет существенных причин для того, чтобы бросать курить. Корреляционным анализом выявлена зависимость между переменной «Удовлетворен курением, нет смысла бросать» и переменной-основанием «Занятие». Наиболее высокий процент не видящих смысла бросать курение среди безработных, что подтверждает мнение о неблагополучии данной группы.

Можно считать доказанной гипотезу о том, что достаточно большое количество молодых людей не испытывает потребности в том, чтобы бросить курить.

3. Около 50% употребляющих спиртные напитки респондентов также считают, что у них нет причин не употреблять спиртные напитки. Корреляционным анализом выявлена зависимость между переменными «Удовлетворен употреблением алкоголя, бросать незачем» и переменной-основанием «Занятие».

Можно считать доказанной гипотезу о том, что достаточно большое количество молодых людей не испытывает потребности в том, чтобы бросить употреблять спиртные напитки.

Надо отметить, что эксперты не смогли дать ясных советов по борьбе с потреблением алкоголя и табакокурением. Они предположили, что одним их способов борьбы с вредными привычками является привлечение к здоровому образу жизни.

4. Исследование возможных причин отказа от курения, указанных респондентами, выявляет в качестве наиболее популярной причины плохое здоровье, то есть уже свершившийся факт, после которого бросать курить необходимо. 47% респондентов выбрали ответы «жесткая дисциплина, принуждение» и «общественное порицание». Таким образом, можно сделать вывод, что большой процент респондентов не верит в собственные силы. Наименее популярным средством понуждения к отказу от курения респонденты назвали рекламу.

5. Сходная картина с отказом от алкоголя. Наиболее популярный ответ (40% респондентов) – проблемы со здоровьем. Сторонников принуждения и порицания около 37%. Наименее действенным стимулом к отказу от употребления спиртного также признана реклама.

6. Менее половины респондентов (40%) ответило, что здоровым питанием является сбалансированное питание. Таким образом, можно считать подтвержденной гипотезу о том, что среди большей части молодежи существует неправильное представление о том, что такое здоровое питание.

Наибольшим стимулом к здоровому питанию является плохое здоровье (выбор более половины респондентов – 56,4%). Принуждение к здоровому питанию и порицание за неприверженность к нему считают полезными только 12,2%. А вот рекламу здорового питания считают действенной около 37% респондентов. Такое поведенческое несходство по сравнению с отказом от потребления спиртных напитков и табакокурением предполагается возможным объяснить разницей в психологическом восприятии между дурной привычкой и полезной привычкой.

Если же говорить о привлечении к здоровому питанию, эксперты отметили два существенных фактора. Во-первых, нужно создавать моду на здоровое питание, так как подражательный момент в молодом возрасте очень велик. Во-вторых, нужно создавать доступный по цене и разнообразный ассортимент товаров здорового питания.

7. На вопрос о роли здорового питания в сохранении и укреплении здоровья 40,5% респондентов ответило, что здоровое питание необязательно, важно вести здоровый образ жизни. Это же подтвердил один из интервьюируемых, Антон. Тем самым подтверждается заявленная ранее гипотеза о распространенности мнения о необязательности здорового питания. Важно отметить, что при проведении интервью было выявлено, что одна из интервьюируемых, Ольга, считает здоровое питание необходимой частью ЗОЖ и, более того, своего имиджа. Важно, что ее мнение разделяет социальная группа, к которой она принадлежит.



8. Состояние дел с занятиями физкультурой выглядит удовлетворительным. В свободное время занимаются спортом около 43% ответивших на вопрос. Только около 21% респондентов не занимаются спортом в свободное время. Более половины опрошенных (63%) считают свою физическую активность в свободное время удовлетворительной. Среди занимающихся физкультурой большую долю (47,49%) составляют занимающиеся 3-4 раза в неделю.

Так как занятия физкультурой невозможны без мотивации (или принуждения), косвенно подтверждается гипотеза о том, что по сравнению с другими компонентами ЗОЖ респонденты наиболее мотивированы к занятиям физической культурой.

9. При анализе потребностей и мотивов, которые респонденты указали значимыми для повышения их личной физической активности, наиболее популярно принуждение к занятиям физкультурой (42,5% респондентов указали на это, мощность данного ответа – 25,4% среди всех ответов на вопрос).

Многим респондентам кажется, что привлекательность занятий физкультурой повысится, если повысится занимательность занятий (24,6% указали на интересную программу физкультуры, 19,8% на интересные состязания, 21,9% указали на необычный вид спорта).

Респонденты скептически отнеслись к таким возможностям стимулирования физической активности, как «материальная зависимость оклада от физической формы» (за высказалось 3,3%) и «надбавки к зарплате за крепкое здоровье» (4,2%). Предположительно, данные меры показались респондентам слишком ирреальными.

Важен положительный пример близких (23%). 14% могут быть сподвигнуты на увеличение физической активности только проблемами своего здоровья.

10. Анализ существующих мотивов, по которым респонденты придерживаются ЗОЖ, показал среди ответов потребности и мотивы, соответствующие всем уровням иерархии потребностей Маслоу.

Так, уровню базовых потребностей в существовании и защите соответствуют потребности «улучшить здоровье» (65% респондентов), «поддерживать уровень общей физической подготовки» (61,5% респондентов).

Как показал анкетный опрос, велики потребности второго уровня иерархии Маслоу в любви и принадлежности, а также в уважении, которые являются социальными потребностями. В данные потребности входят также потребности в релаксации и рекреации. О требовании удовлетворения социальных потребностей говорят ответы «Общение с друзьями» (17,3% респондентов), «Внести разнообразие в свою жизнь» (11,6% респондентов), «Иметь организованный отдых» (28,4% респондентов).

Потребности в самореализации и самоактуализации проявляют себя в ответах «Увеличить интеллект» (21,9% респондентов), «Красивые ловкие движения» (23,6%), «Красивая фигура» (самый популярный ответ – около 70% респондентов), улучшить спортивные результаты (36,8% респондентов), добиться победы (22,6% респондентов).

Следовательно, можно считать доказанной одну из основных гипотез исследования, гипотезу о существовании разнообразных мотивов и интересов, влияющих на вовлеченность в ЗОЖ.

11. Интересным является вопрос о препятствиях, которые необходимо преодолеть на пути к ЗОЖ. Оба интервьюируемых, Антон и Ольга, не нашли серьезных препятствий на пути к здоровому образу жизни.

Эксперты указали в качестве препятствий высокие цены в спортзалы. По отношению к здоровому питанию они указали низкую доступность и недостаточный ассортимент продуктов здорового питания. Кроме того, по их мнению, препятствием является отсутствие «моды» на здоровое питание.

Анкетный опрос показал, что 18,6% респондентов указали на сильное утомление как на причину, по которой они не могут заниматься физкультурой, и это самая серьезная из заявленных причин. Трудно считать серьезными такие выявленные причины, как отсутствие интереса, неуверенность в необходимости занятий физкультурой, неумение организовать свободное время, пассивность и отсутствие свободного времени.

Одним из итогов рассмотрения препятствий к здоровому образу жизни является подтверждение гипотезы о том, что существует ряд объективных препятствий для соблюдения тех или иных принципов ЗОЖ.

Но нужно обратить внимание на то, что исследование доказало, что большое количество респондентов тратит более 6 часов в неделю на компьютер и более 6 часов в неделю на телевизор. Отсюда можно сделать вывод, что жалобы на отсутствие свободного времени, неорганизованность, пассивность – это просто признаки низкой мотивированности.

Эксперты также указали на то, что отсутствие должной мотивированности является серьезным препятствием к вовлеченности в ЗОЖ.

И тут важно отметить, что с точки зрения экспертов для вовлечения в занятия физкультурой необходимо воспитание уважения к физкультуре еще в школе, создание спортивных залов с серьезной солидной репутацией.

Рассмотрев положение дел с вовлеченностью молодежи в ЗОЖ, можно перейти к рекомендациям по улучшению ситуации.

Эксперты не дали значимых рекомендаций по улучшению ситуации с табакокурением и употреблением алкоголя. Поэтому необходимо рекомендовать как минимум сохранять традиционные меры профилактики употребления алкоголя и табака, такие как профилактические беседы с несовершеннолетними и проверки употребления алкоголя. Рекомендуется обратить внимание на учащихся колледжа. Ситуация с употреблением

спиртного и табака среди них значительно хуже, чем среди остальных 16-18-летних.

Исследование выявило большую надежду употребляющих алкоголь и спиртное на репрессивные меры, которые могут заставить их не употреблять спиртное. Но рекомендовать метод «закручивания гаек» контрпродуктивно. Если у молодого человека нет желания бросить вредную привычку, то запрещение может наоборот раззадорить его.

Важным представляется то, что достаточно многие респонденты указали как мотивирование к тому чтобы бросить дурные привычки положительный пример близких людей. Таким образом, социальная потребность в принадлежности к группе дает ключ к решению проблемы как отказа от вредных привычек, так и проблеме приобщения к ЗОЖ.

Исследование выявило мощный пласт социальных потребностей, который можно решить с помощью ЗОЖ. Интервьюируемые говорили о том, что вести здоровый образ жизни становится модным и престижным, что они стремятся принадлежать к кругу единомышленников, который можно характеризовать как считающий себя успешным.

Рекомендуется социальным и медицинским органам обратить внимание на этот феномен. Тем более, исследование указывает на то, что молодое поколение уже менее зависимо от табакокурения и алкоголя, чем более старшее поколение. В связи с этим необходимо поддержание социальной моды на здоровый образ жизни.

Для этого годится и социальная реклама. Но более всего важно достаточное количество мест для общения единомышленников. Это могут быть клубы, построенные на основе спортивных залов, могут быть диетологические и косметологические салоны, члены которых ведут здоровый образ жизни. Важно войти в контакт с молодыми предпринимателями, такими как интервьюируемая Ольга, желающими исповедовать ЗОЖ. С их помощью можно попытаться наладить то, о чем

говорили эксперты, указывая на недостаточный доступный ассортимент услуг и товаров ЗОЖ, а именно, центры распространения услуг по здоровому образу жизни и продажи здоровых продуктов питания.

Для решения данной проблемы целесообразно в числе учредителей предприятий по коммерческой поддержке ЗОЖ иметь администрацию. Это обеспечит такое важнейшее мероприятие как вовлечение в ЗОЖ организационной и пропагандистской мощью государства.

Как уже указывали интервьюируемые, нельзя забывать об увеличении количества дворовых площадок для бесплатных занятий спортом. Это заложит основу для воспитания поколения, приверженного здоровому образу жизни.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современная общественная жизнь характерна высокими физическими и морально-психологическими нагрузками на организм. Для того чтобы соответствовать всем многочисленным вызовам нашего времени нужно вести здоровый образ жизни. Это в полной мере относится к молодежи. Более того, обществу следует уделить особое внимание здоровому образу жизни молодежи, если оно хочет иметь успешное завтра.

Несмотря на такой очевидный и важный посыл масштаб деятельности по формированию ЗОЖ среди молодежи носит зачаточный характер. Не решены и мало исследованы многие социальные вопросы, затрагивающие прямо или косвенно состояние здоровья молодых людей, не на должном уровне ведется пропаганда здорового образа жизни, не выстроена система управления его формированием.

Научная организация формирования и развития здорового образа жизни позволит успешно решить задачи управления правильным поведением молодых людей, их приверженностью здоровым и ясным идеалам.

Следовательно, актуальность темы проведенного исследования обусловлена, во-первых, прикладной важностью дальнейшего развития теории и методологии изучения здорового образа жизни, во-вторых, насущной потребностью выявления и изучения факторов, способствующих его развитию, в-третьих, осознанием важностью скорейшего создания у молодых людей установки на ведение здорового образа жизни как задачи государственной важности.

Проблема выпускной квалификационной работы заключается в противоречии между описанными выше насущными потребностями в популяризации ЗОЖ среди молодежи и невысокой степенью исследованности прикладных аспектов данной проблемы, в частности, способов привлечения молодежи к здоровому образу жизни, мотивов и потребностей, обеспечиваемых практиками ЗОЖ. Объектом исследования

является молодежь Грайворонского района Белгородской области. Предметом исследования работы является изучение состояния вовлеченности молодежи в здоровый образ жизни, а его целью – определение факторов, обеспечивающих вовлеченность молодежи в ЗОЖ.

Для достижения цели исследования были изучены теоретические основы исследования проблем отношения молодежи к здоровому образу жизни и вовлеченности молодежи в здоровый образ жизни. На основе полученных знаний была разработана программа социологического исследования.

Было решено, что столь важный и сложный вопрос должен быть решен комплексом методов социологического исследования. В качестве методов были выбраны массовый анкетный опрос, экспертный опрос и углубленное интервью.

Была проведена операционализация и интерпретация основных понятий. В качестве основной парадигмы для выделения основных понятий, показателей и индикаторов, характеризующих вовлеченность в ЗОЖ была выбрана пирамида потребностей Абрахама Маслоу. В соответствии с данной парадигмой потребности и мотивы вовлеченности в ЗОЖ были классифицированы как базовые, социальные и в самореализации и самоактуализации. На основании данного деления была разработана анкета для массового опроса. Эта парадигма также была учтена при разработке анкеты для экспертов и гайда для углубленного интервью.

Помимо иерархии потребностей были рассмотрены также препятствия к вовлечению в практики ЗОЖ, и в частности, дурные привычки, такие как употребление спиртного и табакокурение.

Была рассчитана величина выборки для массового опроса размером в 419 человек. В исследовании применялась квотная выборка, т.к. население Грайворонского района достаточно однородно по своим демографическим характеристикам, что затрудняет применение гнездового или районного методов.

Перед проведением массового опроса населения было проведено пилотажное исследование для усовершенствования инструментария. В данном исследовании приняли участие 30 человек. По результатам исследования было уточнено содержание анкеты.

Анализ результатов проведенного исследования позволяет сделать следующие выводы.

1. Одной из серьезных причин, препятствующих вовлечению молодежи в здоровый образ жизни, является приверженность вредным привычкам. Среди часто употребляющих спиртное преобладают работающие, наименее подвержены потреблению алкоголя несовершеннолетние. Среди безработных часто употребляющие (больше раза в неделю) алкоголь составляют абсолютное большинство.

2. Достаточно высокий процент респондентов (35,8%) считают, что нет существенных причин для того, чтобы бросать курить. Наиболее высокий процент не видящих смысла бросать курение среди безработных, что подтверждает мнение о неблагополучии данной группы. Около 50% употребляющих спиртные напитки респондентов также считают, что у них нет причин не употреблять спиртные напитки. Эксперты не смогли дать ясных советов по борьбе с потреблением алкоголя и табакокурением. Они предположили, что одним их способов борьбы с вредными привычками является привлечение к здоровому образу жизни.

3. Исследование возможных причин отказа от курения в качестве наиболее часто указываемой причины плохое здоровье. 47% респондентов показали, что не верят в свои силы при борьбе с вредными привычками, так как выбрали ответы «жесткая дисциплина, принуждение» и «общественное порицание». Сходная картина с отказом от алкоголя. Наиболее популярный ответ (40% респондентов) – проблемы со здоровьем. Сторонников принуждения и порицания около 37%. Наименее действенным стимулом к отказу от употребления спиртного и от курения признана реклама.



4. Среди большой части молодежи существует неправильное представление о том, что такое здоровое питание, только 40% понимают, что это сбалансированное питание. Наибольшим стимулом к здоровому питанию является плохое здоровье (выбор более половины респондентов – 56,4%). Принуждение к здоровому питанию по мнению респондентов не будет их положительно стимулировать. А вот рекламу здорового питания считают действенной около 37% респондентов. Поведенческое несходство по сравнению с отказом от вредных привычек предполагается возможным объяснить разницей в психологическом восприятии между вредной и полезной привычками.

Эксперты указали, что для повышения популярности здорового питания нужно пропагандировать моду на здоровое питание и создавать доступный по цене и разнообразный ассортимент товаров здорового питания.

Важность здорового питания на данный момент не усвоена молодежью. 40,5% респондентов ответило, что здоровое питание необязательно, важно вести здоровый образ жизни. Представляется важным отметить, что при проведении интервью было выявлено, что одна из интервьюируемых, Ольга, считает здоровое питание необходимой частью ЗОЖ и, более того, своего имиджа. Примечательно, что ее мнение разделяет социальная группа, к которой она принадлежит.

5. Согласно данным массового опроса состояние дел с занятиями физкультурой выглядит удовлетворительным. В свободное время занимаются спортом около 43%. Так как занятия физкультурой невозможны без мотивации, косвенно подтверждается гипотеза о том, что по сравнению с другими компонентами ЗОЖ респонденты наиболее мотивированы к занятиям физической культурой.

При анализе потребностей и мотивов, которые респонденты указали значимыми для повышения их личной физической активности, оказались популярны меры принуждения к занятиям физкультурой (42,5% респондентов указали на это, мощность данного ответа – 25,4% среди всех

ответов на вопрос). Важна заинтересованность в занятиях: 24,6% указали на интересную программу физкультуры, 19,8% на интересные состязания, 21,9% указали на необычный вид спорта. Многим респондентам важен такой социальный мотив, как положительный пример близких (23%).

6. Анализ выявленных при массовом опросе мотивов, по которым респонденты придерживаются ЗОЖ, показал среди ответов потребности и мотивы, соответствующие всем уровням иерархии потребностей Маслоу.

Уровню базовых потребностей в существовании и защите соответствуют потребности «улучшить здоровье» (65% респондентов), «поддерживать уровень общей физической подготовки» (61,5% респондентов).

Велики потребности второго уровня иерархии Маслоу в любви и принадлежности, а также в уважении, которые являются социальными потребностями. О требовании удовлетворения социальных потребностей говорят ответы «Общение с друзьями» (17,3% респондентов), «Внести разнообразие в свою жизнь» (11,6% респондентов), «Иметь организованный отдых» (28,4% респондентов).

Потребности в самореализации и самоактуализации выявили себя в ответах «Увеличить интеллект» (21,9% респондентов), «Красивые ловкие движения» (23,6%), «Красивая фигура» (самый популярный ответ – около 70% респондентов), улучшить спортивные результаты (36,8% респондентов), добиться победы (22,6% респондентов).

7. Оба интервьюируемых не нашли серьезных препятствий на пути к здоровому образу жизни. Эксперты указали в качестве препятствий высокие цены в спортзалы. По отношению к здоровому питанию они указали низкую доступность и недостаточный ассортимент продуктов здорового питания. Кроме того, по мнению экспертов, препятствием является отсутствие «моды» на здоровое питание.

Анкетный опрос показал, что 18,6% респондентов указали на сильное утомление как на причину, по которой они не могут заниматься

физкультурой, и это самая серьезная из заявленных причин. Были также указаны: отсутствие интереса, неуверенность в необходимости занятий физкультурой, неумение организовать свободное время, пассивность и отсутствие свободного времени.

Нужно обратить внимание на то, что исследование доказало, что большое количество респондентов тратит более 6 часов в неделю на компьютер и более 6 часов в неделю на телевизор. Следовательно, жалобы на отсутствие свободного времени, неорганизованность, пассивность – это просто признаки низкой мотивированности. Эксперты также указали на то, что отсутствие должной мотивированности является серьезным препятствием к вовлеченности в ЗОЖ.

На основе рассмотрения положения дел с вовлеченностью молодежи в ЗОЖ, предложен ряд рекомендаций по улучшению ситуации.

Четких рекомендаций по уменьшению уровня потребления спиртных напитков и табакокурения не было получено. Поэтому необходимо рекомендовать как минимум сохранять традиционные меры профилактики употребления алкоголя и табака. Рекомендуется обратить внимание на учащихся колледжа. Ситуация с употреблением спиртного и табака среди них значительно хуже, чем среди остальных 16-18-летних.

Выявленная в исследовании социальная потребность в принадлежности к группе единомышленников и близких людей дает ключ к решению проблемы приобщения к ЗОЖ.

В проведенных интервью упоминалось о том, что вести здоровый образ жизни становится престижным. Рекомендуется социальным и медицинским органам обратить внимание на этот феномен. Взяв складывающуюся положительную ситуацию за основу необходимо поддержать социальную моду на здоровый образ жизни.

Важно проводить адекватную социальную рекламу и обеспечить достаточное количество мест для общения единомышленников, сторонников ЗОЖ. Это могут быть клубы, спортивные залы, диетологические и

косметологические салоны, члены которых ведут здоровый образ жизни. Важно войти в контакт с молодыми предпринимателями, желающими исповедовать ЗОЖ и делать его частью своего бизнеса. С их помощью можно улучшить доступный ассортимент услуг и товаров ЗОЖ, создать центры распространения услуг по здоровому образу жизни и продажи здоровых продуктов питания.

Для решения данной проблемы целесообразно в числе учредителей предприятий по коммерческой поддержке ЗОЖ привлечь органы администрации. Это обеспечит такое важнейшее мероприятие как вовлечение в ЗОЖ организационной и пропагандистской мощью государства.

Проведенное исследование может служить базой для дальнейших углубленных исследований затронутой темы, а также послужить полезным материалом для проведения конкретных работ по вовлечению в практики ЗОЖ молодежи Грайворонского района Белгородской области.

## СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Концепция государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения [Электронный ресурс]: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2009 г. № 2128-р. – Режим доступа к изд. : [http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&link\\_id=4&nd=102135331&intelsearch=/](http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&link_id=4&nd=102135331&intelsearch=/). – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
2. Основы государственной политики в области здорового питания [Электронный ресурс]: Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 декабря 2012 г. № 2511-р. – Режим доступа к изд. : [http://gov.cap.ru/UserFiles/orgs/GrvId\\_139/normativka\\_pitanie/](http://gov.cap.ru/UserFiles/orgs/GrvId_139/normativka_pitanie/). – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
3. О преподавании физической культуры в общеобразовательном учреждении: Письмо департамента общего среднего образования Министерства образования РФ от 14.06.1990 г. № 717/11-12 [Текст] // Народное образование. – 2000. – № 3. – С. 91-373.
4. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека [Текст] / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Наукова думка, 1987. – 223 с.
5. Белорусова, В.В. Воспитание в спорте [Текст] / В.В. Белорусова. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 117 с.
6. Бехтерев, В.М. Мозг: структура, функция, патология, психика [Текст] / В.М. Бехтерев // Избр. труды в 2 томах. – М.: Медицина, 1994. – С. 267-980.
7. Брехман, И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье [Текст] / И.И. Брехман. – Л.: Наука, 1987. – 123 с.
8. Гончаров, В.Д. Человек в мире спорта: Психология и социология образования [Текст] / В.Д. Гончаров. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 265 с.
9. Горшков М.К. Молодежь России: социологический портрет [Текст] / М.К. Горшков, Ф.Э. Шереги. – М.: ЦСПиМ, 2010. – 329 с.

10. Здоровый образ жизни в России: что ему препятствует, что способствует [Электронный ресурс]. – Режим доступа к изд. : <http://www.levada.ru/24-06-2012/zdorovy-i-obraz-zhizni-v-rossii-cto-emu-prepyatstvet-cto-sposobstvuet>. – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
11. Дедурин, Г.Г. История. Обществознание [Текст] / Г.Г. Дедурин. – М.: Эксмо, 2015. – 96 с.
12. Джуваев, Ю.А. Физическая рекреация по месту жительства детей старшего школьного возраста [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.А. Джуваев. – Л., 1990. – 23 с.
13. Добчинов, С.Б. Здоровье населения как фактор и следствие качества жизни: региональный аспект [Текст]: на материалах Республики Бурятия: автореф. дис. ... канд. соц. наук / С.Б. Добчинов. – М., 2001. – 533 с.
14. Жолдак, В.И. Управление в сфере физической культуры и спорта [Текст] / В.И. Жолдак, В.Н. Зуев. – Тюмень: Вектор Бук, 2002. – 35 с.
15. Завьялов, А. Е. Формирование здорового образа жизни молодежи в современной России [Текст]: дис. ... канд. социол. наук / А. Е. Завьялов. – М., 2013. – 462 с.
16. Зайцев, С.Н. Созависимость – умение любить: пособие для родных и близких наркомана, алкоголика [Текст] / С.Н. Зайцев. – Н. Новгород, 2004. – 90 с.
17. Исследование влияния физического воспитания на здоровье и уровень заболеваемости детей 3-10 лет [Текст] / Гаськов А.В. и др. – Краснодар, 1999. – 44 с.
18. Лаггао, С.Э. Повышение двигательной активности населения Сьерра-Леоне [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / С.Э. Лаггао. – Краснодар: КГАФК, 2013. – 294 с.
19. Лотоненко, А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребности в физической культуре [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Лотоненко. – Воронеж, 1998. – 21 с.

20. Лубышева, Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 3-е изд., перераб. и доп. [Текст] / Л.И. Лубышева. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272 с.

21. Кардялис, К.К. Педагогические основы информационного воздействия на отношение школьников к физкультурно-спортивной деятельности [Текст]: автореф. дис ... канд. пед. наук / К.К. Кардялис. – М., 2002. – 21 с.

22. Карпов, А.М. Здравствуйте, если хотите. Образовательные основы интеграции медицины, экологии, образа жизни и власти [Текст] / А.М. Карпов. – Казань: Медиапойнт, 2008. – 355 с.

23. Кирьянова, Ю.В. Качество жизни населения реформируемого общества: региональный аспект [Текст]: дис. ... канд. социол. наук / Ю.В. Кирьянова. – Майкоп, 2004. – 352 с.

24. Клинцева, Н.Н. Социальная модернизация как фактор оптимизации качества жизни населения [Текст]: дис. ... канд. социол. наук / Н.Н. Клинцева. – Казань, 2003. – 298 с.

25. Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учебное пособие [Текст] / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова. – М.: Эксмо, 2002. – 320 с.

26. Косинский, П.Д. Управление качеством жизни населения региона: системный подход [Текст] / П.Д. Косинский. – Красноярск, 2004. – 153 с.

27. Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения [Текст] / Ю.П. Лисицын. – М.: Медицина, 1982. – 188 с.

28. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней [Текст] / В.В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.

29. Маслоу, А. Мотивация и личность [Текст] / А. Маслоу; пер. А.М. Татлыбаевой; терминологическая правка В. Данченка. – Киев: PSYLIB, 2004. – 407 с.
30. Назарова, Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие [Текст] / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 256 с.
31. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: док. и материалы (1999-2004 г.) [Текст] / сост.: П.А. Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Моченов. – М.: Советский спорт, 2004. – 1275 с.
32. Общественное мнение – 2012 [Текст]: – М.: Левада-Центр, 2012. – С. 71–72.
33. Оганов, Р. Руководство по медицинской профилактике [Текст] / под ред. Р. Оганов, Р. Хальфин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 342 с.
34. Орлова, О.И. Релаксация как социально-технологическая функция современной культуры [Текст]: автореф. дис. ... канд. социол. наук / О.И. Орлова. – Запорожье, 2007. – 25 с.
35. Потрясаев, В.Н. Управление процессами повышения качества жизни населения в муниципальном образовании [Текст] / В.Н. Потрясаев. – Белгород, 2004. – 177 с.
36. Савинков, В.И. Влияние социальных реформ на качество жизни населения России [Текст]: дис. ... докт. социол. наук / В.И. Савинков. – М., 2006. – 488 с.
37. Селевко, Г.К. Энциклопедия образовательных технологий [Текст] / Г.К. Селевко. – М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 953 с.
38. Хуснутдинов, К.С. Массовый спорт в Российской Федерации как объект социального регулирования: На примере взаимодействия органов государственного управления и общественных организаций спортивной направленности [Текст]: автореф. дис. ... канд. социол. наук / К.С. Хуснутдинов. – Казань, 2004. – 31 с.



39. Укрепление здоровья и профилактика заболеваний. Основные термины и понятия [Текст] / Под ред. Р.Г. Оганова, А.И. Вялкова. – М.: Здоровье, 2000. – 150 с.

40. Анализ показателей физической культуры и спорта в динамике по годам и анализ динамики основных показателей развития физической культуры и спорта на территории Российской Федерации за 2008-2012 гг. [Электронный ресурс] // Сайт «iМониторинг». – Режим доступа к изд. : [http://sport.ifinmon.ru/reports/MinSport/MinSport\\_017/Default.aspx](http://sport.ifinmon.ru/reports/MinSport/MinSport_017/Default.aspx). – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

41. 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.

42. Бойков, В. Э. Отношение представителей бизнеса к здоровому образу жизни [Текст] / В. Э. Бойков, С. А. Стрижов // Социология власти. – 2009. – № 3. – С. 22-47.

43. Дивина, Г.В. Усиление роли буржуазного государства в управлении «массовым спортом» на современном этапе [Текст] / Г.В. Дивина // Управление физической культурой и спортом: Материалы кафедральной науч. конф., 1988 г. – Малаховка, 1988. – С. 12-14.

44. Жданова, О.Н. Соотношение управляющих воздействий по развитию массового спорта и спорта высших достижений в деятельности руководящих физкультурных органов различных уровней [Текст] / О.Н. Жданова // Актуальные проблемы управления массовой физической культурой и спортом: тез. докл. респуб. науч.-практ. конф. – Минск, 1983. – С. 24-26.

45. История ГТО [Электронный ресурс] // Портал ВФСК ГТО. – Режим доступа к изд. : <http://www.gto.ru/history>. – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

46. Кривоносова, Л.А. Объект социального управления – качество жизни населения территориальной общности [Текст] / Л.А. Кривоносова // Социология власти. – 2005. – №3. – С. 122-126.
47. Кузьмин, В.А. Должные формы физической подготовленности юношей 9-10 классов общеобразовательной школы [Текст] / В.А. Кузьмин, Л.И. Рабушина // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 9. – С. 63-67.
48. Курашкина, Е.В. Социальная ценность здоровья в контексте междисциплинарного подхода [Текст] / Е.В. Курашкина // Сборник научных трудов «Актуальные проблемы социогуманитарного знания в России XXI века». – М.: МИЦ «Этносоциум». – 2010. – С. 65-67.
49. Леонтьев, А.Н. Психологическая характеристика деятельности // Философия психологии: из научного наследия [Текст] / Под ред. А.А. Леонтьева, Д.А. Леонтьева. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1994. – 228 с.
50. Лисицын, Ю.П. Насущные проблемы охраны и укрепления здоровья людей [Текст] / Ю.П. Лисицын, Г.И. Царегородцев // Политическое самообразование. – 1986. – № 10. – С. 30-37.
51. Метод «снежного кома» [Электронный ресурс] // Сайт «Студопедия». – Режим доступа к изд. : [https://studopedia.ru/2\\_114531\\_metod-snezhnogo-koma.html](https://studopedia.ru/2_114531_metod-snezhnogo-koma.html). – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
52. О разработке системы оценки физической подготовленности студентов МГУ [Текст] / Н.К. Ковалев и др. // Проблемы физического воспитания молодежи. – Ростов н/Д., 1993. – С. 63-65.
53. Объем выборки опроса [Электронный ресурс] // Сайт SurveyMonkey. – Режим доступа к изд. : <https://www.surveymonkey.ru/mp/sample-size/>. – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
54. Оленина, Г.В. Пространственно-временной континуум досуга и развитие личности в зарубежной науке: теоретико-методологический анализ

[Текст] / Г.В. Оленина // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – № 6 (49). – С. 73-82.

55. Определение термина «потребности» [Электронный ресурс] // Сайт «Экономический словарь». – Режим доступа к изд. : <http://abc.informbureau.com/html/iiodaaiinou.html>. – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

56. Определение термина «репрезентативная выборка» [Электронный ресурс] // Сайт Академик. Энциклопедический словарь по психологии и педагогике. – Режим доступа к изд. : [https://psychology\\_pedagogy.academic.ru/14810](https://psychology_pedagogy.academic.ru/14810). – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

57. Определение термина «средство» [Электронный ресурс] // Сайт «Общий толковый словарь русского языка». – Режим доступа к изд. : <http://tolkslovar.ru/s11291.html>. – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

58. Показатели эффективности деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации за 2015, 2016 годы [Электронный ресурс] / Сайт «iМониторинг». – Режим доступа к изд. : [http://sport.ifinmon.ru/reports/MinSport/MinSport\\_011/Default.aspx](http://sport.ifinmon.ru/reports/MinSport/MinSport_011/Default.aspx). – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

59. Потребности и мотивы [Электронный ресурс] // Сайт [www.grandars.ru](http://www.grandars.ru). – Режим доступа к изд. : <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/potrebnosti-i-motivy.html>. – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.

60. Примошина, Т.Г. О физической подготовленности городских детей 3-5 лет [Текст] / Т.Г. Примошина, Е.К. Ермоленко // Тезисы XXVII научной конференции студентов и молодых ученых вузов Юга России. – Краснодар, 2000. – С. 81-83.

61. Расчет размера выборки [Электронный ресурс] // Сайт «Социология по-новому». – Режим доступа к изд. : <http://socioline.ru/rv.php>. – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
62. Россияне о модных «занятиях» [Электронный ресурс] // Сайт «Левада-центр». – Режим доступа к изд. : <http://www.levada.ru/24-09-2013/rossiyane-o-modnykh-zanyatiyakh>. – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
63. Рупосов, В.Л. Методы определения количества экспертов [Текст] / В.Л. Рупосов // Вестник ИрГТУ. – 2015. – № 3. – С. 71-72.
64. Салимова, Т.А. Формирование стратегии и тактики управления качеством жизни в регионе [Текст] / Т.А. Салимова // Региональная экономика: теория и практика. – 2006. – № 2. – С. 45-52.
65. Сафонова, Ж.Б. Методические принципы лечебной физкультуры для больных в постинфарктном периоде в условиях поликлиники [Текст] / Ж.Б. Сафонова // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 1998. – № 4. – С.15-19.
66. Сикора, Ф. Характеристика моторики выбранных групп населения ЧССР [Текст] / Ф. Сикора, Я. Бердыкова // Вопросы автотормики в физическом воспитании и спорте. – Прага: Карлов Университет, 1978. – С. 9-40.
67. Социальные программы [Электронный ресурс] // Сайт PSYERA. – Режим доступа к изд. : <http://psyera.ru/socialnye-programmy-1908.htm>. – Систем. требования: IBM PC, Internet Explorer.
68. Столяров, В.И. Физкультурно-спортивная работа с населением на пороге XXI столетия: проблемы и пути их решения [Текст] / В.И. Столяров, Н.В. Кудрявцева // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 9. – С. 94-216.
69. Якунин А.С. Качество жизни в регионах ЦФО в условиях преодоления последствий кризиса [Текст] / А.С. Якунин // Интеграл. – 2010. – № 2. – С. 118-123.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Основные понятия, показатели и индикаторы, предназначенные для  
исследования методом массового опроса**

Понятия	Показатели	Индикаторы	Вопрос в анкете
Потребности, мотивы	Здоровье	Наличие проблем со здоровьем	Ваш вес? Имеются ли хронические заболевания. Сколько заболеваний? Сколько раз вы болели простудными заболеваниями в течение года?
		Наличие вредных привычек	Курите ли вы? Как часто употребляете алкоголь?
		Желание поддержать и улучшить здоровье	Нужно ли придерживаться здорового питания? Считаете ли вы, что для сохранения здоровья – желательно заниматься физкультурой, – обязательно заниматься физкультурой. Являются ли целями ваших занятий физкультурой и приверженности здоровому питанию — сохранить и укрепить здоровье — поддерживать на достаточно высоком уровне (улучшить) свою общую физическую подготовку
	Уважение и социализация	Наличие друзей для занятий спортом	Укажите, нужны ли вам друзья для совместных занятий спортом. Является ли целью занятий более близкое общение с друзьями.
		Удовлетворение общением, релаксация, рекреация	Как часто вы испытываете удовлетворения от общения с людьми во время занятий физической культурой Являются ли целями ваших занятий физкультурой: – Отдых, развлечение, – Желание сделать жизнь разнообразнее.
		Положительные эмоции	Как часто вы испытываете положительные эмоции, улучшение настроения, эмоциональный подъем от занятий спортом

	Самоактуализация	Личностные улучшения	Являются ли целями ваших занятий физкультурой и приверженности здоровому питанию: развить свой интеллект, расширить кругозор, знания – получать эстетическое удовольствие от своих движений – улучшить своё телосложение, фигуру, осанку
		Развитие волевых качеств	Являются ли целями ваших занятий физкультурой: – достигнуть более высоких спортивных результатов – испытать радость победы над соперником
Интересы и склонности	Общий интерес к физкультуре	Интерес к физкультуре и здоровому питанию	Занимаетесь ли Вы в свободное время физическими упражнениями или спортом? Достаточна ли ваша физическая активность? Как часто Вы посещаете? – Театр, кино, концерты – Рестораны, кафе, бары – Стадионы, спортзалы для занятий спортом – Библиотеки, компьютерный зал, интернет Стадионы и спортзалы для просмотра соревнований
	Предпочтения в организации занятий	Организация и способы проведения занятий	Как часто вы занимаетесь физической культурой? – Какое место для занятий физическими упражнениями или спортом Вам наиболее предпочтительно
	Доступность	Условия	Указание не необходимость увеличения доходов для соблюдения здорового питания.  Укажите, есть ли подходящие условия для занятий спортом. Мешает ли высокая занятость или иные факторы. Мешает ли плохое здоровье.

Препятствия	Личная неорганизованность	Требование стимулов	<p>Что нужно, чтобы вы бросили курить?          Что нужно, чтобы вы бросили употребление алкоголя?          Укажите, что будет стимулировать у вас здоровое питание?</p> <p>Укажите, ограничивают ли вашу физическую активность          – отсутствие желания,          друзей для совместных занятий спортом</p>
	Личная неорганизованность Сенситивность, психологическая неустойчивость	Указание на необходимость принуждения, репрессий, устрашения	<p>Что нужно, чтобы вы бросили курить?          Что нужно, чтобы вы бросили употребление алкоголя?          Укажите, что будет стимулировать у вас здоровое питание?          Укажите, будет ли стимулировать вашу физическую активность          – Жесткая дисциплина,          – Зависимость зарплаты от состояния здоровья,          – Наглядный показ отрицательных изменений в состоянии здоровья человека.</p>
	Низкая мотивированность	Удовлетворенность своим питанием и физической активностью, вредными привычками	<p>Удовлетворенность курением          Удовлетворенность употреблением алкоголя          Нужно ли соблюдать здоровое питание?          Достаточно ли Ваша физическая активность в свободное от работы время?</p>
	Низкая мотивированность Способы организации	Отсутствие представлений о способах улучшения жизни с точки зрения здоровья	<p>Что может способствовать тому, чтобы вы бросили курить          Что может способствовать тому, чтобы вы прекратили употреблять алкоголь          Если Ваша физическая активность недостаточна, что могло бы способствовать ее увеличению          Что может способствовать здоровому питанию</p>



		<p>Указание нежелания, пассивности, неуверенности в необходимости</p>	<p>Неуверенность в необходимости здорового питания.          Неуверенность в необходимости физической культуры.  <u>Сколько примерно времени в неделю Вы тратите на:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игры на компьютере,</li> <li>2. Просмотр телепередач,</li> <li>3. Прослушивание магнитофона, радио;</li> <li>4. Чтение художественной литературы</li> <li>5. Чтение газет, журналов.</li> </ol> <p>Как часто Вы посещаете? (отметьте в каждой строке)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Театр, кино, концерты;</li> <li>2. Рестораны, кафе, бары;</li> <li>3. Стадионы, спортзалы для занятий спортом;</li> <li>4. Библиотеки, компьютерный зал, интернет;</li> <li>5. Стадионы и спортзалы для зрелищ.</li> </ol>
		<p>Учет существующих привычек</p>	<p>Какое питание считаете правильным</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• То, от которого чувствую насыщение</li> <li>• Ежедневный прием мяса</li> </ul> <p>Как часто вы занимаетесь физической культурой?</p> <p>Какое место для занятий физическими упражнениями или спортом Вам наиболее пред почтительно?          В какое время дня Вы предпочитаете заниматься физическими упражнениями или спортом?</p>
<p>Средства</p>	<p>Способы организац ии          Учет мотивов и</p>	<p>Учет гендерных и групповых особенностей</p>	<p>Ваш возраст?          Ваш пол?</p>

		Указание на необходимость информации	<p>Укажите, что будет стимулировать ваше здоровое питание?          Укажите, будет ли стимулировать вашу физическую активность?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— Наглядный показ отрицательных изменений в состоянии здоровья человека</li> <li>— ежедневная реклама по телевизору</li> <li>— личный пример близких мне людей</li> </ul>
	Просветительская и пропагандистская работа	Привлекательность, зрелищность	<p>Укажите, будет ли стимулировать вашу физическую активность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— разнообразная, интересная программа занятий по физической культуре</li> <li>— интересные состязания</li> <li>— необычные виды спорта</li> </ul>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Основные понятия, показатели и индикаторы, предназначенные для экспертного опроса

Понятия	Показатели	Индикаторы	Вопрос в анкете
Потребности, мотивы	Здоровье и безопасность	Наличие проблем со здоровьем. Желание поддержать и улучшить здоровье.	В чем, по вашему опыту, привлекательность занятий спортом для разных возрастных и гендерных категорий занимающихся физкультурой?
	Уважение и социализация	Наличие друзей для занятий спортом. Удовлетворение общением.	
	Самоактуализация	Положительные эмоции. Личностные улучшения. Развитие волевых качеств.	

Препятствия		
Низкая мотивированность	Личная неорганизованность,	Доступность Личная неорганизованность
<p>Условия, стоимость, указание отсутствия желаний, друзей для совместных занятий, указание на необходимость принуждения, репрессий, утрашения, отрицательные эмоции, удовлетворенность своей физической активностью и другие указанные экспертами индикаторы</p>		
<p>Что нужно сделать для распространения практики здорового питания среди молодежи Грайворонского района?</p> <p>Что, исходя из вашего опыта общения, мешает заниматься спортом различным возрастным и гендерным группам</p> <p>Какие мотивации нужно применить для распространения практики здорового питания?</p>		

Средства	Способы организации.	Учет мотивов и интересов	<p>Какие мотивации нужно применить для распространения практики здорового питания?          Как можно уменьшить табакокурение и алкоголизм среди молодежи Грайворонского района?          Что нужно сделать, чтобы люди стали следить за соотношением труда и отдыха в их жизни?</p> <p>Как вы считаете, что нужно предпринять для повышения двигательной активности различных возрастных населения за счет мотивированности?</p>
		Организация	<p>Как вы считаете, какой способ организации занятий больше подходит различным возрастным и гендерным группам?</p>
Пути достижения	и Просветительская пропагандистская работа	<p>Указание на необходимость информации, привлекательность, зрелищность</p>	<p>Что нужно сделать для привлечения людей в спортклубы, спортзалы</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. реклама</li> <li>b. лучшая реклама – качество (сарафанное радио)</li> <li>c. пропагандистская работа в школах и вузах, крупных предприятиях</li> </ol> <p>Как вы считаете, что нужно предпринять для повышения физкультурной активности населения?</p>

Организация программы и мероприятий	Учет мотиваций и интересов	<p>Как можно уменьшить табакокурение и алкоголизм среди молодежи Грайворонского района?</p> <p>Какие мотивации нужно применить для распространения практики здорового питания?</p> <p>Какие мотивы занятий физкультурой можно использовать для выполнения государственной программы ГТО?</p>
	Общая эффективность	<p>Как вы считаете, правительственные программы, такие как ГТО, по сравнению со спортклубами, тренажерными и спортзалами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Превосходят последние по увеличению двигательной активности населения</li> <li>b. Не превосходят по увеличению двигательной активности населения</li> <li>c. Дают сопоставимый эффект, только спортклубы не просят у государства денег</li> <li>d. У ГТО и спортсооружений разные цели</li> </ul>

**ПРИЛОЖЕНИЕ 3**

Таблица 4

Квоты по половому признаку для репрезентативной выборки молодежи  
Грайворонского района

	Всего, чел.	В выборке, чел	%жен	Женщин в выборке, чел.	Мужчин в выборке, чел.
Итого	3500	419	49	205	214

Таблица 4

Квоты по возрастным группам для репрезентативной выборки молодежи  
Грайворонского района

Возраст молодежи	% от общего количества молодежи	Кол-во в выборке, чел.
16-17	16	67
18-22	21	88
23-27	31	130
28-30	32	134

**АНКЕТА**

*Уважаемый респондент! Кафедра социологии и организации работы с молодежью НИУ «БелГУ» проводит социологическое исследование с целью анализа путей и средства повышения в здоровый образ жизни ЗОЖ. Перед ответом на вопросы внимательно прочитайте все предлагаемые варианты ответов, затем выберите тот (те), который(ые) отвечает Вашему мнению и обозначьте его.*

1. Имеются ли у Вас хронические заболевания и сколько?
  - нет
  - да:
  - 1
  - более 1
2. Сколько раз Вы болели в течение прошедшего года?
  - 1
  - 2-3
  - 4-5
  - более 5
3. Сколько раз Вы болели простудными заболеваниями в течение прошедшего года?
  - не болел(а)
  - 1
  - 2-3
  - 4-5
  - более 5
4. Курите ли вы



- Да
  - Нет
5. Как часто употребляете спиртные напитки
- Никогда
  - Только по праздникам
  - Раз в неделю
  - Несколько раз в неделю
  - Раз в месяц
  - Ежедневно
6. Что может заставить вас отказаться от курения?
- ежедневная реклама по телевизору
  - личный пример близких мне людей
  - жёсткая дисциплина, заставляющая меня не курить, принуждение
  - общественное порицание
  - наглядный показ отрицательных изменений в здоровье человека при курении,
  - резкое ухудшение своего здоровья
  - нравится курить
7. Что может заставить вас отказаться от употребления алкоголя?
- ежедневная реклама по телевизору
  - личный пример близких мне людей
  - жёсткая дисциплина, заставляющая меня не употреблять алкогольные напитки
  - общественное порицание
  - наглядный показ отрицательных изменений в здоровье человека при неправильном питании,
  - резкое ухудшение своего здоровья
  - нравится употреблять алкоголь

8. Занимаетесь ли Вы в свободное время физическими упражнениями или спортом?

- да
- иногда
- нет

9. Какое питание считаете правильным

- Сбалансированное по содержанию белков, жиров, углеводов
- То, от которого чувствую насыщение
- Ежедневный прием мяса
- Рекомендованное врачом
- Вегетарианское
- Иное \_\_\_\_\_

10. Что нужно для того, чтобы вы начали правильно питаться

- ежедневная реклама по телевизору
- личный пример близких мне людей
- жёсткая дисциплина, заставляющая меня думать о правильном питании
- введение по стране материальной зависимости от здоровья работника
- наглядный показ отрицательных изменений в здоровье человека при неправильном питании,
- резкое ухудшение своего здоровья
- увеличение доходов, так как здоровое питание недешево

11. Как вы оцениваете роль здорового питания в сохранении и укреплении здоровья?

- надо вообще избегать так называемого «здорового питания»

- здоровое питание не обязательно, надо просто вести активный образ жизни
- желательно соблюдать правила здорового питания
- чтобы сохранить и укрепить здоровье, надо обязательно соблюдать «здоровое питание»

12. Достаточно ли Ваша физическая активность в свободное от работы время?

- нет
- скорее всего нет
- скорее всего да
- да

13. Какие причины ограничивают Вашу вовлеченность в здоровый образ жизни?

- нет ограничений, веду здоровый образ жизни
- нет желания, интереса
- собственная пассивность
- не хватает свободного времени
- неумение организовать своё свободное время
- нет уверенности в необходимости ЗОЖ
- нет подходящих условий для занятий спортом, остальное не важно
- нет друзей для совместных занятий физкультурой и спортом, остальное не важно
- учусь (работаю) дополнительно
- сильное утомление после учёбы или работы
- не позволяет здоровье

14. Если Ваша физическая активность недостаточна, то что могло бы способствовать ее увеличению?

- ежедневная реклама по телевизору

- личный пример близких мне людей
  - разнообразная, интересная программа занятий по физической культуре
  - интересные состязания
  - необычные виды спорта
  - жёсткая дисциплина, заставляющая меня регулярно заниматься
  - введение по стране материальной зависимости
  - от здоровья работника (надбавка к зарплате за занятия физической культурой)
  - наглядный показ отрицательных изменений в здоровье человека и методика физической культурыных устраняющая
  - резкое ухудшение своего здоровья
15. Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями или спортом?
- практически никогда
  - 1-2 раза в месяц, а иногда ещё реже
  - 1-2 раза в неделю
  - 3-4 раза в неделю
  - ежедневно или почти ежедневно
16. Отметьте те цели, которые имеют важное значение для вас при выполнении требования здорового образа жизни, в частности, здорового питания и физкультурной активности.
- отдохнуть, развлечься
  - более близкое общение с друзьями
  - сделать свою жизнь разнообразнее
  - развить свой интеллект, расширить кругозор, знания
  - сохранить и укрепить здоровье

- поддерживать на достаточно высоком уровне  
(улучшить) свою общую физическую подготовку
- получать эстетическое удовольствие от своих движений
- улучшить своё телосложение, фигуру, осанку
- достигнуть более высоких спортивных результатов
- испытать радость победы над соперником

17. Сколько примерно времени в неделю Вы тратите на: (отметьте в каждой строке)

ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в часах)	до 1	1-2	2-4	4-6	более 6
1 .Игры на компьютере	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.Просмотр телепередач	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.Послушивание радио	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.Чтение художественной литературы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.Чтение газет, журналов, специальной литературы	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. **Как часто Вы посещаете? (отметьте в каждой строке)**

Учреждения	никогда	1 раз в году	1-2 раза в месяц	1 раз в неделю	постоянно
Театр, кино, концерты					
Рестораны, кафе, бары					
Стадионы, спортзалы для занятий спортом					
Компьютерный зал,					

интернет					
Стадионы и спортзалы для просмотра зрелищ					

### Паспортичка

19. Ваш пол?
- мужской
- женский
20. Сколько Вам лет? \_\_\_\_\_
21. Какой у Вас вес? \_\_\_\_\_
22. Вы учитесь или работаете?
- работаю
- учусь в школе
- гимназия
- колледж
- институт
- университет

Спасибо, за ответы!

**ПРИЛОЖЕНИЕ 5****АНКЕТА ДЛЯ ЭКСПЕРТНОГО ОПРОСА**

Уважаемые участники опроса! Кафедра социологии и организации работы с молодежью НИУ «БелГУ» проводит социологическое исследование с целью определения путей повышения вовлеченности в ЗОЖ молодежи Грайворонского района. Ответьте, пожалуйста, на предложенные вопросы.

- 2) В чем, по вашему опыту, привлекательность занятий спортом для разных категорий (укажите не более двух основных причин для каждой категории)

Старших школьников-юношей \_\_\_\_\_

Старших школьниц \_\_\_\_\_

Студентов \_\_\_\_\_

Студенток \_\_\_\_\_

Молодых мужчин (до 33) \_\_\_\_\_

Молодых женщин (до 33) \_\_\_\_\_

- 3) Что, исходя из вашего опыта общения, мешает заниматься спортом

Старшим школьникам-юношам \_\_\_\_\_

Старшим школьницам \_\_\_\_\_

Студентам \_\_\_\_\_

Студенткам \_\_\_\_\_

Молодым мужчинам (до 33) \_\_\_\_\_

Молодым женщинам (до 33) \_\_\_\_\_

- 4) Как вы считаете, какой способ организации занятий больше подходит

Старшим школьникам-\_\_\_\_\_

Студентам \_\_\_\_\_

Молодым (до 33) \_\_\_\_\_

- 5) Что нужно сделать для привлечения людей в спортклубы, спортзалы (укажите не более двух самых важных методов)
- a. реклама
  - b. лучшая реклама – качество (сарафанное радио)
  - c. пропагандистская работа в школах и вузах, крупных предприятиях
  - d. снижение цен
  - e. воспитание в школе правильного отношения к физической культуре
  - f. иное \_\_\_\_\_
- 6) Как вы считаете, правительственные программы, такие как ГТО, по сравнению со спортклубами, тренажерными и спортзалами
- a. Превосходят последние по увеличению двигательной активности населения
  - b. Не превосходят по увеличению двигательной активности населения
  - c. Дают сопоставимый эффект, только спортклубы не просят у государства денег
  - d. У ГТО и спортсооружений разные цели
  - e. Да, нет, иное: \_\_\_\_\_
- 7) Какие мотивы занятий физкультурой можно использовать для выполнения государственной программы ГТО? \_\_\_\_\_
- 8) Что препятствует распространению практики здорового питания среди молодежи Грайворонского района?
- 9) Какие мотивации нужно применить для распространения практики здорового питания?
- 10) Как можно уменьшить табакокурение и алкоголизм среди молодежи Грайворонского района?
- 11) Что нужно сделать, чтобы люди стали следить за соотношением труда и отдыха в их жизни?

**Спасибо за участие в опросе!**



## ГАЙД УГЛУБЛЕННОГО ИНТЕРВЬЮ СО СТОРОННИКАМИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здравствуйте! Меня зовут Анна, я выпускница НИУ «БелГУ» Института управления, получаю образование по направлению подготовки «Социология». В целях написания выпускной квалификационной работы я хочу побеседовать с Вами на тему вашего отношения к здоровому образу жизни. Буду очень признательна, если Вы уделите мне час своего времени. По Вашему желанию, могу не писать Вашего настоящего имени, так как данные, полученные в ходе интервью, будут анализироваться в обобщенном виде.

1. Сколько вам лет, чем занимаетесь?
2. Что вы знаете о понятии здоровый образ жизни?
3. Ваше личное отношение к здоровому образу жизни?
4. Какие основные стороны здорового образа жизни вы считаете важными?
5. Как вы считаете, насколько доступны занятия физической культурой в Грайворонском районе?
6. Популярны ли занятия физкультурой в Грайворонском районе?
7. Что бы вас мотивировало заняться физкультурой или спортом (заниматься физкультурой или спортом чаще)?
8. Важно ли для вас здоровое питание?
9. Что бы вас мотивировало придерживаться здорового питания?
10. Курите ли вы и как относитесь к курению?
11. Нужно ли бороться с курением, проблема ли это?
12. Употребляете ли спиртные напитки и как относитесь к этому?
13. Как вы считаете, существует ли проблема с алкоголизмом в Грайворонском районе?
14. Есть ли у вас какие-то пожелания к администрации района, связанные с вовлечением молодежи к здоровому образу жизни?
15. Если вы приверженец здорового образа жизни, какие яркие впечатления у вас от ЗОЖ, если нет, расскажите, чего бы вы ожидали, если бы были привлечены к ЗОЖ.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос: «Курите ли вы?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	нет	242	57,8	57,8	57,8
	да	177	42,2	42,2	100,0
	Всего	419	100,0	100,0	

Таблица 2

Распределение ответов на вопрос: «Как часто употребляете спиртные напитки?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	никогда	106	25,3	25,4	25,4
	праздник	122	29,1	29,2	54,5
	Раз в неделю	69	16,5	16,5	71,1
	>1 раза в неделю	71	16,9	17,0	88,0
	Раз в месяц	27	6,4	6,5	94,5
	Каждый день	23	5,5	5,5	100,0
	Всего	418	99,8	100,0	
Пропущенные	Системные	1	,2		
Всего		419	100,0		

Таблица 3

Распределение ответов на вопрос: «Занимаетесь ли Вы в свободное время физическими упражнениями или спортом?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	нет	87	20,8	20,9	20,9
	иногда	151	36,0	36,2	57,1
	да	179	42,7	42,9	100,0
	Всего	417	99,5	100,0	
Пропущенные	9	2	,5		
Всего		419	100,0		

Таблица 4

Распределение ответов на вопрос: «Достаточна ли Ваша физическая активность в свободное от работы время?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	нет	36	8,6	8,7	8,7
	скорее нет	117	27,9	28,3	37,0
	скорее да	105	25,1	25,4	62,5
	да	155	37,0	37,5	100,0
	Всего	413	98,6	100,0	
Пропущенные	9	6	1,4		
Всего		419	100,0		

Таблица 5

Распределение ответов на вопрос: «Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями или спортом?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	практически никогда	21	5,0	5,0	5,0
	1-2 раза в месяц	11	2,6	2,6	7,6
	1-2 раза в неделю	95	22,7	22,7	30,3
	3-4 раза в неделю	199	47,5	47,5	77,8
	ежедневно	93	22,2	22,2	100,0
	Всего	419	100,0	100,0	

Таблица 6

Распределение ответов на вопрос: «Сколько часов в неделю вы тратите на компьютер?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	до 1 часа	115	27,4	27,7	27,7
	1-2 часа	54	12,9	13,0	40,7
	2-4 часа	63	15,0	15,2	55,9
	4-6 часов	67	16,0	16,1	72,0
	> 6 часов	116	27,7	28,0	100,0
	Всего	415	99,0	100,0	
Пропущенные	9	2	,5		
	Системные	2	,5		
	Всего	4	1,0		
Всего		419	100,0		

Таблица 7

Распределение ответов на вопрос: «Сколько часов в неделю вы тратите на просмотр телевизора»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	до 1	94	22,4	22,7	22,7
	1-2	37	8,8	8,9	31,6
	2-4	45	10,7	10,9	42,5
	4-6	78	18,6	18,8	61,4
	более 6	160	38,2	38,6	100,0
	Всего	414	98,8	100,0	
Пропущенные	9	5	1,2		
Всего		419	100,0		

Таблица 8

Распределение ответов на вопрос: «Сколько часов в неделю вы тратите на чтение литературы?»

		Частота	Проценты	Процент допустимых	Накопленный процент
Допустимо	до 1	196	46,8	47,1	47,1
	1-2	99	23,6	23,8	70,9
	2-4	62	14,8	14,9	85,8
	4-6	40	9,5	9,6	95,4
	более 6	19	4,5	4,6	100,0
	Всего	416	99,3	100,0	
Пропущенные	9	3	,7		
Всего		419	100,0		

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Таблица сопряженностей между переменной «занятия спортом в свободное время» и переменной основанием «возраст»

		занятия спортом в свободное время				
	Лет	метрика	нет	иногда	да	Всего
возраст	16	Количество	4	9	20	33
		% в возраст	12,1%	27,3%	60,6%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	4,6%	6,0%	11,2%	7,9%
	17	Количество	4	15	15	34
		% в возраст	11,8%	44,1%	44,1%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	4,6%	9,9%	8,4%	8,2%
	18	Количество	2	4	10	16
		% в возраст	12,5%	25,0%	62,5%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	2,3%	2,6%	5,6%	3,8%
	19	Количество	1	6	9	16
		% в возраст	6,3%	37,5%	56,3%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	1,1%	4,0%	5,0%	3,8%
	20	Количество	1	5	13	19
		% в возраст	5,3%	26,3%	68,4%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	1,1%	3,3%	7,3%	4,6%
	21	Количество	1	8	8	17
		% в возраст	5,9%	47,1%	47,1%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	1,1%	5,3%	4,5%	4,1%
	22	Количество	1	7	12	20
		% в возраст	5,0%	35,0%	60,0%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	1,1%	4,6%	6,7%	4,8%
	23	Количество	7	7	20	34
		% в возраст	20,6%	20,6%	58,8%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	8,0%	4,6%	11,2%	8,2%
24	Количество	1	6	17	24	
	% в возраст	4,2%	25,0%	70,8%	100,0%	

		Продолжение таблицы				
		% в занятия спортом в свободное время	1,1%	4,0%	9,5%	5,8%
25		Количество	2	13	15	30
		% в возраст	6,7%	43,3%	50,0%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	2,3%	8,6%	8,4%	7,2%
26		Количество	6	8	7	21
		% в возраст	28,6%	38,1%	33,3%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	6,9%	5,3%	3,9%	5,0%
27		Количество	4	12	3	19
		% в возраст	21,1%	63,2%	15,8%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	4,6%	7,9%	1,7%	4,6%
28		Количество	22	14	9	45
		% в возраст	48,9%	31,1%	20,0%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	25,3%	9,3%	5,0%	10,8%
29		Количество	16	20	8	44
		% в возраст	36,4%	45,5%	18,2%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	18,4%	13,2%	4,5%	10,6%
30		Количество	15	17	13	45
		% в возраст	33,3%	37,8%	28,9%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	17,2%	11,3%	7,3%	10,8%
Всего		Количество	87	151	179	417
		% в возраст	20,9%	36,2%	42,9%	100,0%
		% в занятия спортом в свободное время	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Таблица сопряженностей переменной «Курите ли вы» и «Возраст»

			курите ли		Всего
			Нет	Да	
возраст	16	Количество	23	10	33
		% в возраст	69,7%	30,3%	100,0%
		% в курите ли	9,5%	5,6%	7,9%
	17	Количество	23	11	34
		% в возраст	67,6%	32,4%	100,0%
		% в курите ли	9,5%	6,2%	8,1%
	18	Количество	9	7	16
		% в возраст	56,3%	43,8%	100,0%
		% в курите ли	3,7%	4,0%	3,8%
	19	Количество	12	4	16
		% в возраст	75,0%	25,0%	100,0%
		% в курите ли	5,0%	2,3%	3,8%
	20	Количество	14	5	19
		% в возраст	73,7%	26,3%	100,0%
		% в курите ли	5,8%	2,8%	4,5%
	21	Количество	13	4	17
		% в возраст	76,5%	23,5%	100,0%
		% в курите ли	5,4%	2,3%	4,1%
	22	Количество	17	3	20
		% в возраст	85,0%	15,0%	100,0%
		% в курите ли	7,0%	1,7%	4,8%
	23	Количество	21	15	36
		% в возраст	58,3%	41,7%	100,0%
		% в курите ли	8,7%	8,5%	8,6%
	24	Количество	20	4	24
		% в возраст	83,3%	16,7%	100,0%
		% в курите ли	8,3%	2,3%	5,7%
	25	Количество	15	15	30
% в возраст		50,0%	50,0%	100,0%	
% в курите ли		6,2%	8,5%	7,2%	
26	Количество	11	10	21	
	% в возраст	52,4%	47,6%	100,0%	
	% в курите ли	4,5%	5,6%	5,0%	
27	Количество	9	10	19	
	% в возраст	47,4%	52,6%	100,0%	
	% в курите ли	3,7%	5,6%	4,5%	
28	Количество	17	28	45	
	% в возраст	37,8%	62,2%	100,0%	

		Продолжение таблицы			
		% в курите ли	7,0%	15,8%	10,7%
	29	Количество	24	20	44
		% в возраст	54,5%	45,5%	100,0%
		% в курите ли	9,9%	11,3%	10,5%
	30	Количество	14	31	45
		% в возраст	31,1%	68,9%	100,0%
		% в курите ли	5,8%	17,5%	10,7%
Всего		Количество	242	177	419
		% в возраст	57,8%	42,2%	100,0%
		% в курите ли	100,0%	100,0%	100,0%



## ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Таблица сопряженностей между переменной «как часто употребляете спиртное» и переменной основанием «возраст»

			как часто употребляете спиртное					Всего	
			никогда	По праздник ам	1 раз в неделю	> 1 раза в неделю	1 раз в месяц		Каждый день
возраст	16	Количество	23	4	4	2	0	0	33
		% в возраст	69,7%	12,1%	12,1%	6,1%	0,0%	0,0%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	21,7%	3,3%	5,8%	2,8%	0,0%	0,0%	7,9%
	17	Количество	16	15	1	0	1	0	33
		% в возраст	48,5%	45,5%	3,0%	0,0%	3,0%	0,0%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	15,1%	12,3%	1,4%	0,0%	3,7%	0,0%	7,9%
	18	Количество	7	4	3	2	0	0	16
		% в возраст	43,8%	25,0%	18,8%	12,5%	0,0%	0,0%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	6,6%	3,3%	4,3%	2,8%	0,0%	0,0%	3,8%
	19	Количество	8	5	1	2	0	0	16
		% в возраст	50,0%	31,3%	6,3%	12,5%	0,0%	0,0%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	7,5%	4,1%	1,4%	2,8%	0,0%	0,0%	3,8%
	20	Количество	6	8	2	0	2	1	19
		% в возраст	31,6%	42,1%	10,5%	0,0%	10,5%	5,3%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	5,7%	6,6%	2,9%	0,0%	7,4%	4,3%	4,5%

Продолжение таблицы

21	Количество	7	5	2	2	1	0	17
	% в возраст	41,2%	29,4%	11,8%	11,8%	5,9%	0,0%	100,0%
	% в как часто употребляете спиртное	6,6%	4,1%	2,9%	2,8%	3,7%	0,0%	4,1%
22	Количество	6	9	1	1	3	0	20
	% в возраст	30,0%	45,0%	5,0%	5,0%	15,0%	0,0%	100,0%
	% в как часто употребляете спиртное	5,7%	7,4%	1,4%	1,4%	11,1%	0,0%	4,8%
23	Количество	11	8	9	4	2	2	36
	% в возраст	30,6%	22,2%	25,0%	11,1%	5,6%	5,6%	100,0%
	% в как часто употребляете спиртное	10,4%	6,6%	13,0%	5,6%	7,4%	8,7%	8,6%
24	Количество	10	8	5	0	1	0	24
	% в возраст	41,7%	33,3%	20,8%	0,0%	4,2%	0,0%	100,0%
	% в как часто употребляете спиртное	9,4%	6,6%	7,2%	0,0%	3,7%	0,0%	5,7%
25	Количество	8	8	8	3	1	2	30
	% в возраст	26,7%	26,7%	26,7%	10,0%	3,3%	6,7%	100,0%
	% в как часто употребляете спиртное	7,5%	6,6%	11,6%	4,2%	3,7%	8,7%	7,2%
26	Количество	0	6	6	6	0	3	21
	% в возраст	0,0%	28,6%	28,6%	28,6%	0,0%	14,3%	100,0%
	% в как часто употребляете спиртное	0,0%	4,9%	8,7%	8,5%	0,0%	13,0%	5,0%
27	Количество	0	6	1	9	2	1	19
	% в возраст	0,0%	31,6%	5,3%	47,4%	10,5%	5,3%	100,0%



## ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Таблица сопряженностей переменной «Как часто употребляете спиртное» и переменной-основанием «занятие»

		как часто употребляете спиртное						Всего	
		никогда	По праздникам	1 раз в неделю	>1 раза в неделю	1 раз в месяц	Каждый день		
занятие	работаю	Количество	28	74	50	59	22	14	247
		% в занятие	11,3%	30,0%	20,2%	23,9%	8,9%	5,7%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	26,9%	61,2%	72,5%	85,5%	81,5%	60,9%	59,8%
	учусь в школе	Количество	22	6	1	0	1	0	30
		% в занятие	73,3%	20,0%	3,3%	0,0%	3,3%	0,0%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	21,2%	5,0%	1,4%	0,0%	3,7%	0,0%	7,3%
	гимназия	Количество	7	0	0	0	0	0	7
		% в занятие	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	6,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,7%
	колледж	Количество	13	17	5	6	0	0	41
		% в занятие	31,7%	41,5%	12,2%	14,6%	0,0%	0,0%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	12,5%	14,0%	7,2%	8,7%	0,0%	0,0%	9,9%
	институт	Количество	6	2	2	0	0	0	10
		% в занятие	60,0%	20,0%	20,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	5,8%	1,7%	2,9%	0,0%	0,0%	0,0%	2,4%
университет	Количество	28	22	10	1	4	0	65	



## ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Таблица сопряженностей между переменными «Удовлетворен употреблением алкоголя, бросать незачем» и переменной-основанием «Занятие»

			Удовлетворен употреблением алкоголя, бросать незачем		Всего	
			нет	да		
занятие	Работаю	Количество	142	105	247	
		% в занятие	57,5%	42,5%	100,0%	
		% в удовл. алког.	53,6%	70,5%	59,7%	
	учусь в школе	Количество	26	5	31	
		% в занятие	83,9%	16,1%	100,0%	
		% в удовл. алког.	9,8%	3,4%	7,5%	
	Гимназия	Количество	7	0	7	
		% в занятие	100,0%	0,0%	100,0%	
		% в удовл. алког.	2,6%	0,0%	1,7%	
	колледж	Количество	28	13	41	
		% в занятие	68,3%	31,7%	100,0%	
		% в удовл. алког.	10,6%	8,7%	9,9%	
	институт	Количество	7	3	10	
		% в занятие	70,0%	30,0%	100,0%	
		% в удовл. алког.	2,6%	2,0%	2,4%	
	университет	Количество	48	17	65	
		% в занятие	73,8%	26,2%	100,0%	
		% в удовл. алког.	18,1%	11,4%	15,7%	
	безработный	Количество	7	6	13	
		% в занятие	53,8%	46,2%	100,0%	
		% в удовл. алког.	2,6%	4,0%	3,1%	
	Всего		Количество	265	149	414
			% в занятие	64,0%	36,0%	100,0%
			% в удовл. алког.	100,0%	100,0%	100,0%

## ПРИЛОЖЕНИЕ 13

Таблица сопряженностей между переменной «Удовлетворен курением, нет смысла бросать» и переменной-основанием «Занятие»

			Удовлетворен курением, нет смысла бросать		Всего
			нет	да	
занятие	работаю	Количество	209	38	247
		% в занятие	84,6%	15,4%	100,0%
		% в Удовлетворен курением, нет смысла бросать	58,7%	65,5%	59,7%
	учусь в школе	Количество	28	3	31
		% в занятие	90,3%	9,7%	100,0%
		% в Удовлетворен курением, нет смысла бросать	7,9%	5,2%	7,5%
	гимназия	Количество	7	0	7
		% в занятие	100,0%	0,0%	100,0%
		% в Удовлетворен курением, нет смысла бросать	2,0%	0,0%	1,7%
	колледж	Количество	34	7	41
		% в занятие	82,9%	17,1%	100,0%
		% в Удовлетворен курением, нет смысла бросать	9,6%	12,1%	9,9%
	институт	Количество	8	2	10
		% в занятие	80,0%	20,0%	100,0%
		% в Удовлетворен курением, нет смысла бросать	2,2%	3,4%	2,4%
	университет	Количество	60	5	65
		% в занятие	92,3%	7,7%	100,0%
		% в Удовлетворен курением, нет смысла бросать	16,9%	8,6%	15,7%
	безработный	Количество	10	3	13
		% в занятие	76,9%	23,1%	100,0%
		% в Удовлетворен курением, нет смысла бросать	2,8%	5,2%	3,1%
Всего		Количество	356	58	414
		% в занятие	86,0%	14,0%	100,0%
		% в Удовлетворен курением, нет смысла бросать	100,0%	100,0%	100,0%

## ПРИЛОЖЕНИЕ 14

Таблица сопряженностей между переменной-основанием «Как часто употребляете спиртное» и «болезней за год».

			как часто употребляете спиртное					Всего	
			никогда	По праздникам	1 раз в неделю	>1 раза в неделю	1 раз в месяц		Каждый день
болезней за год	нет	Количество	2	4	1	1	0	0	8
		% в болезней за год	25,0%	50,0%	12,5%	12,5%	0,0%	0,0%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	1,9%	3,3%	1,5%	1,4%	0,0%	0,0%	1,9%
	1	Количество	76	76	35	38	13	11	249
		% в болезней за год	30,5%	30,5%	14,1%	15,3%	5,2%	4,4%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	72,4%	62,8%	52,2%	54,3%	48,1%	47,8%	60,3%
	2-3	Количество	25	32	29	25	9	9	129
		% в болезней за год	19,4%	24,8%	22,5%	19,4%	7,0%	7,0%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	23,8%	26,4%	43,3%	35,7%	33,3%	39,1%	31,2%
	4-5	Количество	0	5	2	5	3	2	17
		% в болезней за год	0,0%	29,4%	11,8%	29,4%	17,6%	11,8%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	0,0%	4,1%	3,0%	7,1%	11,1%	8,7%	4,1%
	5	Количество	2	1	0	0	0	0	3
		% в болезней за год	66,7%	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
		% в как часто употребляете спиртное	1,9%	0,8%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,7%



