УДК 316.013 : 796.011

Занятия физической культурой и спортом в образе жизни казанцев различного возраста: результаты социологического наблюдения

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

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

В статье представлен анализ и интерпретация некоторых результатов социологического наблюдения, проведенного в форме хронометража буднего дня жителя Казани. Предметом анализа явились данные о формах проведения свободного времени представителями возрастных групп 18-35 лет, 36-60 лет и старше 60 лет. Анализ частоты присутствия различных форм занятий в свободное время проведен по возрастным группам в отдельности и в целом по всему множеству наблюдаемых жителей Казани. Выявлено, что физически активные формы занятий в свободное время присутствуют только у 20 % наблюдаемых, и наименее активными являются представители возрастной группы 35-60 лет.

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

В социологии физической культуры как социологической отрасли одним из центральных вопросов является формирование здорового образа жизни населения посредством ценностей, методов, средств физической культуры [1].

В основе исследования данной научной темы лежат несколько общесоциологических концепций: концепция образа жизни, теория социализации личности, деятельностный подход, методология изучения бюджета времени. В качестве теоретико-методологической основы исследования также выступила отрасль социологического знания – социология физической культуры.

Согласно устоявшемуся определению, предложенному А.А. Возмителем и Г.И. Осадчей, «образ жизни – устойчивые формы социального бытия, совместной деятельности людей, типичные для исторически конкретных социальных отношений, формирующиеся в соответствии с генерализованными нормами и ценностями, отражающими эти отношения. Он возникает в результате реализации и последующей объективации тех или иных многообразных способов и (или) стилей жизни, появления модальной личности, воспроизводящей определенное отношение к миру, характерное для доминирующих моделей жизнедеятельности и консолидирующее основные сегменты социального пространства» [2, с. 62]. Оно отражает деятельностный подход к явлению образа жизни.

В рамках деятельностного подхода осуществляется интегрированное рассмотрение явлений образа жизни и здорового образа жизни. А.В. Пилю-

шенко на основе теоретического анализа показал, что «субъективная составляющая здорового образа жизни представляет собой деятельность, способствующую сохранению и укреплению здоровья. Такая деятельность может быть неосознанная, хотя зачастую деятельность в рамках здорового образа жизни понимают как осознанную, направленную на укрепление здоровья» [3, с. 52-53]. Важным результатом анализа становится интегральное понимание здорового образа жизни как биосоциального явления, объединяющего показатели физического, психического и социального характеров. Дискретность социальных изменений при этом определяет необходимость беспрерывного поиска форм и способов здоровьесберегающей и здоровьеформирующей деятельности.

Одним из ключевых элементов здорового образа жизни как системы рассматривается физическая культура. Именно физическая культура выступает как интегральный элемент, объединяющий в себе субъективные и объективные основания здорового образа жизни: мотивацию на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья и физическую активность. Объективный компонент физической культуры проявляется в повседневной жизнедеятельности в виде занятий физическими упражнениями, закаливания и применения других методов поддержания и укрепления физической формы и здоровья. Его наличие является существенным эмпирическим показателем здорового образа жизни личности, социальной группы, общества в целом.

В связи с вышеизложенным нами в течение нескольких лет проводилось социологическое наблюдение в форме хронометража буднего дня взрослого населения г. Казани. В рамках проведенного конкретно-социологического исследования мы наблюдали проявление объективного компонента физической культуры в образе жизни казанцев. Методика и некоторые результаты исследования были представлены на научных конференциях и опубликованы ранее [4-6]. Основной целью наблюдения выступило выявление наличия физической активности в проведении свободного времени населения Казани. Полученный в ходе наблюдения богатый эмпирический материал позволяет нам еще точнее охарактеризовать образ жизни населения столицы Татарстана с точки зрения физической активности.

В этой статье мы представляем результаты наблюдения, которые позволяют увидеть возрастные различия казанцев в использовании свободного времени в будние дни.

Выборочная совокупность наблюдаемых составила 271 чел., способ выборки – простой случайный. Возрастная структура выборочной совокупности:

– 18-35 лет – молодежь – 95 чел., что составляет 35 % от числа всех наблюдаемых;

– 36-60 лет – средний возраст – 169 чел., 62 %;

– старше 60 лет – пожилой возраст – 7 чел., 3 %.

Результаты обработки протоколов наблюдения с помощью программного обеспечения *MS Excel* мы представили в виде таблиц 1-3 по возрастным категориям.

Данные таблицы 1 показывают, что для молодежи основным способом проведения свободного времени является просмотр кино, телепередач, видео. Соответствующие занятия были выявлены в бюджете времени 45 % наблюдаемых. Преобладание в досуговой деятельности молодых горожан «домашних форм» проведения свободного времени показано также в исследовании Л.З. Фатхуллиной [7]. С точки зрения физической культуры эти способы являются пассивными или гипокинетическими. Гипокинезия – понятие, произошедшее от греческих слов «*hypo*» – внизу, под, и «*kinesis*» – движение. Она описывает состояние организма, при котором двигательная активность недостаточная, объем и ритм движений низок. Таким же является и «пассивный отдых». В эту группу были отнесены такие описания занятий в протоколах наблюдений, как «отдых лежа», «лежит», «отдыхает» и т.п. Как видим, доля наблюдаемых, использующих данный способ проведения свободного времени в два раза меньше отдающих

Таблица 1

Занятия в свободное время наблюдаемых в возрасте 18-35 лет

Занятия в свободное время	Кол-во наблю-даемых	Доля, в % к числу наблюдаемых в возрастной категории
Просмотр кино, ТВ, видео	43	45
Пассивный отдых	23	24
Общение с родными, супругом/супругой, друзьями	20	21
Чтение книг, журналов и т.п.	20	21
Просмотр электронных социальных сетей, работа и игры на ПК и др. электронных устройствах	17	18
Прогулка	15	16
Тренировка, подвижные и спортивные игры, зарядка, пробежка	14	15
Учеба	6	6
Шопинг	6	6
Рукоделие, хобби (занятие музыкой и др.)	4	4
Баня, душ, ванна	3	3
Уход за питомцами, комнатными растениями	2	2
Нет занятий/нет свободного времени	12	13

предпочтение просмотру кино, ТВ, видео и составляет около четверти от всех наблюдаемых данного возраста (24 %).

Примерно каждый пятый наблюдаемый (21 %) в свободное время общается с родными (родителями, детьми), супругом/супругой, друзьями. Причем это может осуществляться как в непосредственной форме – в виде беседы, совместного проведения времени за просмотром и обсуждением фильмов и т.п., так и в опосредованной форме – по телефону, с использованием средств видео-конференц связи. Такова же доля тех, кто посвящает свое время чтению книг, журналов и подобным занятиям – 21 %. С точки зрения физической культуры это также пассивные формы занятий.

Несмотря на стереотипное представление о погруженности современных людей в социальные сети через смартфоны, просмотр электронных социальных сетей, работа и игры на персональном компьютере (ПК) и др. электронных устройствах оказались характерными для 18 % наблюдаемой молодежи. Данная форма является гипокинетической.

К нейтральным относительно физической культуры личности формам проведения свободного времени мы относим такие занятия, как учеба (подготовка к занятиям, самообразование и т.п.), поход по магазинам (шопинг), рукоделие, хобби (занятие музыкой, настольные игры и т.п.), уход за питомцами и комнатными растениями. Подобные занятия присутствовали в 18 % случаев наблюдения.

Направленными на формирование физической культуры и поддержание здоровья можно рассматривать походы в баню, специальные душ и ванну. Эти занятия присутствуют у 3 % наблюдаемой молодежи.

Проведение свободного времени в физически активных формах присутствует у 31 % наблюдаемых: 16 % ходят на прогулку, в 15 % случаев в протоколах присутствуют тренировки, пробежка, участие в спортивных и подвижных играх, зарядка. Отметим, что значительная часть молодежи в возрасте до 20 лет отказываются от спортивной карьеры [8], поэтому не удивительно, что тренировки по видам спорта в протоколах наблюдений отсутствуют.

Характерным признаком современного образа жизни россиян является наличие заметной доли населения, в бюджете времени буднего дня которых мы не обнаруживаем свободного времени. По результатам проведенных наблюдений в возрастной категории 18-35 лет – это 13 % наблюдаемых.

В таблице 2 представлены занятия в свободное время в будние дни возрастной категории наблюдаемых 36-60 лет. В нашем исследовании это самая большая по численности группа и составляет 62 % от всех наблюдаемых.

Для данной возрастной категории в целом характерны те же соотношения форм проведения досуга, что и предыдущей категории. В частности, наиболее характерным способом проведения свободного времени является просмотр кино, ТВ, видео – наблюдается в 61 % случаев. Пассивный отдых также характерен четверти наблюдаемых, но это 3-е значение в данной категории против 2-го в категории 18-35 лет. 2-й ранг имеет группа занятий «чтение книг, журналов и т.п.» со значением в 33 % случаев. Старшее поколение более склонно к чтению.

Общению с семьей и друзьями выделяют время 23 % наблюдаемых.

Не намного меньше среди представителей среднего возраста тех, кто проводит свободное время за просмотром электронных социальных сетей, работает и играет на ПК и других гаджетах (15 %), по сравнению с молодым поколением (18 %).

Таким занятиям, как уход за питомцами и комнатными растениями, шопинг, рукоделие, хобби уделяют время по 3-4 % наблюдаемых в возрасте 36-60 лет (см. табл. 2). Доля исследуемых в 1 % использует досуг для бани, душа, ванны.

В данной возрастной категории всего 13 % наблюдаемых, у которых было отмечено наличие активных форм проведения свободного времени в форме прогулки, пробежки и тренировки, участия в подвижных и спортивных играх.

Таблица 2

Занятия в свободное время наблюдаемых в возрасте 36-60 лет

Занятия в свободное время	Кол-во наблюдаемых	Доля, в % к числу наблюдаемых в возрастной категории
Просмотр кино, ТВ, видео	103	61
Чтение книг, журналов и т.п.	55	33
Пассивный отдых	42	25
Общение с родными, супругом/супругой, друзьями	39	23
Просмотр электронных социальных сетей, работа и игры на ПК и др. электронных устройствах	25	15
Прогулка	14	8
Тренировка, подвижные и спортивные игры, зарядка, пробежка	9	5
Уход за питомцами, домашними растениями	7	4
Дополнительная работа	7	4
Учеба	6	4
Шопинг	6	4
Рукоделие, хобби (занятие музыкой и др.)	5	3
Баня, душ, ванна	2	1
Нет занятий/нет свободного времени	4	2

Отсутствие свободного времени отмечается только у 2 % казанцев среднего возраста.

По сравнению с молодежью, у данной возрастной категории появилось новое занятие: 4 % имеют дополнительную работу (вторичная занятость), которую осуществляют в свободное время.

Для представителей пожилого возраста характерно меньшее разнообразие форм проведения свободного времени, однако ранговая последовательность при этом остается примерно такой же, как и в ранее рассмотренных возрастных категориях. Это можно увидеть в таблице 3. Так, самыми популярными формами проведения досуга остается просмотр кино, ТВ, видео: они присутствуют в 71 % случаев наблюдений.

43 % наблюдаемых в свободное время отдают предпочтение общению с близкими.

29 % представителей пожилого возраста досуг проводят за чтением книг, журналов. Пассивный отдых характерен в 14 % случаев.

Занятия, требующие физической активности, указаны в 28 % протоколах наблюдений данной возрастной категории: по 14 % приходится на прогулки и физические упражнения (зарядку, подвижные и спортивные игры, и т.п.). Это заметно больше, по сравнению с возрастной категорией 36-60 лет.

Данные таблицы 4 позволяют увидеть в сравнении преобладание тех или иных видов занятий в свободное время разных возрастных категорий. Для всех них характерно преимущественное проведение досуга за просмотром ТВ, кино и т.п. В расчете к общему числу наблюдаемых соответствующая доля составляет 56 %, и это наибольшее значение. При этом мы видим, что с возрастом доля отдающих предпочтение именно этой форме увеличивается с 41 до 71 %.

В целом по всем возрастам второй ранг имеет такое занятие, как чтение. Ему уделяют свое свободное время 28 % наблюдаемых. Наиболее читающими оказались представители среднего возраста (33 %).

Пассивный отдых характерен примерно четверти всех наблюдаемых (24 %). Это занятие имеет третий ранг. Следует отметить, что эта форма проведения досуга наименее характерна старшему поколению (14 %).

Четвертый ранг также примерно с четвертью всех наблюдаемых (23 %) принадлежит общению с близкими. Чаще всего время своим родным, супругу(е), друзьям уделяют представители пожилого возраста (43 %).

Несмотря на существующие стереотипы погруженности современников в электронные гаджеты,

Таблица 3

Занятия в свободное время наблюдаемых в возрасте старше 60 лет

Занятия в свободное время	Кол-во наблюдаемых	Доля, в % к числу наблюдаемых в возрастной категории
Просмотр кино, ТВ, видео	5	71
Общение с родными, супругом/супругой, друзьями	3	43
Чтение книг, журналов и т.п.	2	29
Пассивный отдых	1	14
Прогулка	1	14
Тренировка, подвижные и спортивные игры, зарядка, пробежка	1	14

Таблица 4

Сравнение и общие значения занятий в свободное время разных возрастных категорий наблюдаемых

Занятия в свободное время	Доля респондентов, в % от наблюдаемых в возрастной категории			Доля, в % к общему числу наблюдаемых	Ранг по общему числу
	18-35 лет	36-60 лет	>60 лет		
Просмотр кино, ТВ, видео	45	61	71	56	1
Пассивный отдых	24	25	14	24	3
Общение с родными, супругом/супругой, друзьями	21	23	43	23	4
Чтение книг, журналов и т.п.	21	33	29	28	2
Просмотр электронных социальных сетей, работа и игры на ПК и др. электронных устройствах	18	15	0	15	5
Прогулка	16	8	14	11	6
Тренировка, подвижные и спортивные игры, зарядка, пробежка	15	5	14	9	7
Учеба	6	4	0	4	8
Шопинг	6	4	0	4	8
Рукоделие, хобби (занятие музыкой и др.)	4	3	0	3	10
Баня, душ, ванна	3	1	0	2	13
Уход за питомцами, домашними растениями	2	4	0	3	10
Дополнительная работа	0	4	0	3	12
Нет занятий/нет свободного времени	13	2	0	6	

просмотр электронных социальных сетей, работа и игры на ПК и других электронных устройствах имеет лишь пятый ранг с общей представленностью 15 % от всех случаев наблюдения. Интересным является отсутствие указаний на подобные формы проведения досуга в протоколах наблюдений возрастной категории старше 60 лет.

Другие неактивные формы занятий казанцев в свободное время имеют ранги 8-13 со значениями частоты представленности в протоколах 2-4 %. Для возрастной категории старше 60 лет характерно отсутствие данных форм. Также примечательным является присутствие только у представителей среднего возраста занятости дополнительной работой в свободное время.

Формы проведения свободного времени, предполагающие физическую активность, имеют среднее положение в ранговом списке: прогулка – 6-й ранг с показателем в 11 % от общего числа наблюдаемых, физические упражнения – 7-й ранг с показателем в 9 %. При этом наименее физически активными оказались представители возрастной категории 36-60 лет: у 8 % наблюдаемых отмечена прогулка, у 5 % – разные формы физических упражнений.

Проанализированные результаты социологического наблюдения показывают, что в зависимости от возраста структура свободного времени различна и посвящается несколько разным занятиям. Однако преобладание с физической точки зрения пассивных форм занятий характерно для всех возрастных категорий. У представителей старшего поколения меньшее разнообразие форм проведения досуга с более выраженной направленностью внимания на близких, по сравнению с другими возрастными категориями.

Молодое поколение больше, чем представители других возрастов, уделяет внимание электронным средствам общения и информации, а также физически активным формам проведения свободного времени. Среди представителей данной возрастной категории наблюдается наиболее частое отсутствие указаний на свободное время.

Физически активные формы – прогулка и физические упражнения – присутствуют только у 20 % наблюдаемых. При этом наименее активной возрастной категорией стал средний возраст. Возможно, в связи с дополнительной занятостью, которая отсутствует у представителей других возрастов.

Литература:

1. Хурамшина А.З., Хурамшин И.Г. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. – Казань: Центр инновационных технологий, 2020. – 144 с.
2. Возмитель А.А., Осадчая Г.И. Образ жизни: теоретико-методологические основы анализа // Социологические исследования. – 2009. – № 8. – С. 58-65.
3. Пилюшенко А.В. Вопросы теоретического осмысления категорий «образ жизни» и «здоровый образ жизни» // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 398. – С. 50–54. – DOI: 10.17223/15617793/398/8
4. Хурамшина А.З., Хурамшин И.Г. Динамика представленности занятий физической культурой и спортом в бюджете времени населения г. Казани в 2018-2019 гг. // Олимпийское движение, физическая культура и спорт в современном обществе: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 14-15 ноября 2019 г. / Моск. гос. акад. физ. культуры ; ред.-сост. Ю.А. Фомин. – Малаховка, 2019. – С. 393-397.
5. Хурамшина А.З., Хурамшин И.Г. Занятия физической культурой и спортом в бюджете времени представителей различных профессиональных групп // Социальная динамика населения и устойчивое развитие: Сборник тезисов: III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием, 1 декабря 2020 г., Москва, МГУ им. М.В. Ломоносова. / Под общ. ред. А.И. Антонова. – М.: МАКС Пресс, 2020. – С. 187-190. – URL: https://doi.org/10.29003/m1766.978-5-317-06520-1
6. Хурамшина А.З., Хурамшин И.Г. Занятия физической культурой и спортом в бюджете времени населения г. Казани // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (21 февраля 2018). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, Изд-во «Печать-Сервис XXI век», 2018. – С. 604-606.
7. Фатхуллина Л.З. Формы досуга городской молодежи // Динамика социальной трансформации российского общества: региональные аспекты. Материалы V Тюменского международного социологического форума. – Тюмень, 2017. – С. 321-324.
8. Хурамшина А.З., Хурамшин Б.И. Мониторинг причин отказа юных и молодых спортсменов от спортивной карьеры // Вестник экономики, права и социологии. – 2021. – № 3 – С. 125-129.

Physical Culture and Sports in the Lifestyle of Kazan Citizens of Different Ages: Results of Sociological Observation

Khuramshina A.Z., Khuramshin I.G.
Volga Region State University of Physical Culture, Sports and Tourism (Kazan)

The article presents an analysis and interpretation of some of the results of sociological observation, carried out in the form of timing of a weekday resident of Kazan. The subject of the analysis was data on the forms of spending free time by representatives of the age groups 18-35 years old, 36-60 years old and over 60 years old. An analysis of the frequency of the presence of various forms of leisure activities was carried out by age groups separately and in general for the entire set of observed residents of Kazan. It was revealed that only 20 % of the observed have physically active forms of leisure time activities, and the least active are representatives of the age group of 35-60 years.

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