

УДК 37.042.1/613.8

**ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ В ОБЩЕСТВЕ ПОТРЕБНОСТИ В
ЗДОРОВОМ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

В.О.Сутула, О.І.Булгаков

***Анотація.** У статті, на основі аналізу результатів анкетного опитування, досліджується значимість факторів, які лежать в основі формування в суспільстві потреби здорового способу життя. Показано, що найбільш значимими факторами, які характеризують сутність даної потреби, є – «відсутність шкідливих звичок» і «фізично активний спосіб життя».*

***Ключові слова:** здоровий спосіб життя, потреби, здоров'я, анкета, фактори*

***Аннотация.** В статье, на основе анализа результатов анкетного опроса, исследуется значимость факторов, которые лежат в основе формирования в обществе потребности в здоровом образе жизни. Показано, что наиболее значимыми факторами, которые характеризуют сущность данной потребности, являются – «отсутствие вредных привычек» и «физически активный образ жизни».*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, потребности, здоровье, анкета, факторы.*

***Summary.** In the article, on the basis of analysis of results of the questionnaire questioning, meaningfulness of factors which lie in basis of forming in society of necessity in the healthy way of life is explored. It is shown that by the most meaningful factors, which characterize essence of this necessity, are is «absence of harmful habits» and «physically active way of life».*

***Keywords:** healthy way of life, necessity, health, questionnaire, factors.*

Актуальность темы исследования. В последние годы наблюдается значительное ухудшение здоровья населения Украины [7]. Более чем 70% взрослого населения страны в настоящее время имеет низкий и ниже среднего уровень физического здоровья [1]. Средняя продолжительность жизни в Украине занимает одно из последних мест в Европе [2]. Во многом это обусловлено низким качеством жизни и малой двигательной активностью населения [2]. Так, в Украине различными видами физической культуры охвачено около 13% населения [2], в то время как в развитых странах этот показатель достигает 30%, а, например, в Японии – 75% [3]. По этой причине одной из приоритетных задач социального развития Украины является забота о здоровье нации, о чем свидетельствуют принятая Государственная программа развития физической культуры и спорта на 2007-2011 годы [2], Указ Президента Украины № 667 «Про національний план дій відносно реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту». В отмеченных документах, одной из важнейших задач государственной политики в сфере физической культуры определено формирование в обществе потребности в здоровом образе жизни, а также создание условий для ее практической реализации.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения здоровье характеризуется как состояние полного физического, духовного и социального благополучия человека. Очевидно, что данное определение носит достаточно общий, в некоторой степени даже декларативный (идеальный) характер [6], и включает в себя практически все стороны жизнедеятельности человека. Это означает, что практическая реализация в полном объеме физического, духовного и социального благополучия человека, то есть того состояния, что подразумевается под его здоровьем, является достаточно сложной задачей [5]. Если исходить из выше приведенного определения здоровья, то под здоровым образом жизни следует понимать деятельность людей, направленную на достижение полного физического, духовного и социального благополучия. Очевидно, что одним из базовых компонентов такого образа жизни является физическая (двигательная) активность человека, определяющая его физическое здоровье [4]. Следовательно, формирование в обществе потребности в физически активном (физически культурном) стиле жизни является первым шагом на пути практической реализации задачи повышения уровня здоровья населения Украины.

Цель исследования. Изложенное выше свидетельствует о том, что изучение значимости социальных факторов, определяющих особенности формирования в обществе потребности в здоровом физически активном образе жизни, является важной задачей, имеющей практическое значение.

Организация исследования. Для решения поставленных задач было проведено специальное социологическое исследование. В исследовании приняли участие 547 жителей г. Харькова, представляющих четыре возрастных группы – 20-30 лет ($n = 48$), 30-40 лет ($n = 286$), 40-50 лет ($n = 176$), 50-60 лет ($n = 37$). Для проведения социологического опроса использовалась анкета закрытого типа, содержащая ряд вопросов, позволяющих выяснить в первом приближении мнения респондентов относительно значимости факторов, определяющих сущность здорового образа жизни, источников получения ими информации о здоровом образе жизни, а также влияние некоторых социальных факторов на формирование у них данной потребности. По каждому из поставленных вопросов респондентам предлагалось выбрать один из предложенных в анкете ответов – «да» или «нет». В процессе обработки анкет определялось в процентах количество респондентов, выбравших положительный (да) и отрицательный ответ (нет) на поставленный вопрос. В таблице 1 в процентах указано количество респондентов, положительно оценивших тот или иной фактор.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ полученных результатов показывает, что большинство респондентов в качестве базовых факторов, определяющих сущность здорового образа жизни, выделяют «отсутствие вредных привычек» и «физически активный образ жизни» (табл. 1). Такое понимание зависит от возраста и пола респондентов. Так, в возрасте 20-30 лет 91,6% мужчин отдают предпочтение первому из выше названных факторов, в то время как среди женщин этому фактору отдают предпочтения лишь 46,6% респондентов. В данной возрастной группе вторым по значимости фактором, характеризующим здоровый образ жизни, мужчины выделяют «физически активный образ жизни» – 50%, в то время как у женщин этот фактор является относительно малозначим – 16,8%. Более важным они считают «занятия спортом» – 40%.

В возрастной группе 30-40 лет респонденты несколько по иному подходят к оценке значимости факторов, определяющих здоровый образ жизни. У мужчин наблюдается понижение до 45,7% значимости фактора «отсутствие вредных привычек» и возрастание факторов «занятия спортом» и «физически активный образ жизни», соответственно, до 31,3% и до 57,6%. У женщин данной возрастной группы, в отличие от мужчин, существенно повышается (на 53,2%) весомость фактора

«физически активный образ жизни» и понижается значимость такого фактора, как «занятие спортом» с 40% в возрасте 20-30 лет до 25,7% в возрасте 30-40 лет.

Выделенные тенденции в оценке факторов, определяющих здоровый образ жизни, характерные для возрастной группы 30-40 лет, сохраняются и в возрастной группе 40-50 лет. Особенностью данной выборки является лишь относительное повышение значимости такого фактора как «жизнь в свое удовольствие» до 7,5% у мужчин и, соответственно, до 5,9% у женщин.

В возрастной группе 50-60 лет, по мнению как респондентов мужчин, так и респондентов-женщин, наиболее значимыми факторами, определяющими сущность здорового образа жизни, являются «отсутствие вредных привычек» и «физически активный образ жизни» (табл.1). У мужчин этим факторам отдали предпочтение 87,5%, в то время как женщины из двух выделенных выше факторов более значимым считают второй – 75%.

Проведенный анализ также показал, что достаточно много респондентов (от 5% до 7,5%) в возрасте 30-50 лет в качестве фактора, определяющего здоровый образ жизни, выделяют «жизнь в свое удовольствие».

Вторая группа вопросов, используемых в анкете, касалась оценки респондентами значимости источников получения ими информации о здоровом образе жизни. Как видно из представленных материалов (табл. 1), в возрасте 20-30 лет мужчины наиболее значимым фактором, влияющим на формирование у них понимания данной потребности, определяют «средства массовой информации (СМИ)». Все 100% респондентов-мужчин отметили этот способ получения информации, в то время как в группе женщин этот фактор считают значимым лишь 50% респондентов. Вторым по важности источником получения информации о здоровом образе жизни мужчины этого возраста считают «получение информации от своих друзей и родственников». На это указали 66,6% респондентов. Обращает на себя внимание тот факт, что для женщин из данной выборки отмеченный источник получения информации не является столь значимым. Ему отдали предпочтение лишь 23,3% респондентов. Важность «жизненного опыта», как источника информации о здоровом образе жизни, у мужчин и женщин данной возрастной группы примерно одинакова и составляет 41,6% у респондентов-мужчин и 53,3% у респондентов-женщин. В возрастной группе 30-40 лет значимость источников получения информации о здоровом образе жизни практически не претерпела изменений в группе респондентов-женщин. В группе мужчин изменения существенны. У них примерно в два раза понизилась значимость такого источника получения информации, как СМИ (с 100% до 44%), и «получение информации от своих друзей, родственников» (с 66,6% до 30,5%). В данной возрастной группе жизненному опыту, как источнику получения информации о здоровом образе жизни, отдали предпочтение 57% респондентов мужчин и 57,3% женщин.

Как показывают материалы исследования, в возрастной группе 40-50 лет, как среди мужчин, так и женщин (в понимании ими сущности здорового образа жизни) наблюдается увеличение значимости таких источников информации, как СМИ (соответственно, 53,7% и 51,5%) и «жизненный опыт» (соответственно, 58,2% и 64,4%). Эта тенденция сохраняется и в возрастной группе 50-60 лет. Так, фактору «средства массовой информации» отдали предпочтение 75% респондентов-мужчин и 50% респондентов-женщин, а фактору «жизненный опыт», соответственно, 62,5% и 75% участников опроса.

В процессе социологического исследования перед респондентами был поставлен ряд вопросов, составляющих третью часть анкеты, которые позволяют, в первом приближении, объяснить описанные выше причинно-следственные зависимости и косвенно оценить возможные формы практической реализации потребности в здоровом образе жизни. Как было показано выше, лишь 16,6% респондентов-мужчин в возрасте 20-30 лет под здоровым образом жизни понимают «занятия спортом». Данный результат выглядит несколько неожиданным, поскольку 83,3% респондентов этой возрастной категории отметили, что ранее занимались спортом, 91,7% – используют и в настоящее время активные формы отдыха, а 91,7% с интересом смотрят спортивные программы. По-видимому, последнее и является объяснением того факта, что 100% респондентов данного возраста отметили, как значимый источник получения информации о здоровом образе жизни – «средства массовой информации». В группе респондентов женщин 20-30 летнего возраста результаты анкетного опроса, описанные в основной части статьи, более логичны. По-видимому, тот факт, что 40% из них под здоровым образом жизни понимают занятия спортом, связан с тем, что 60% из опрошенных занимались ранее спортом, а 83,3% используют и в настоящее время активные формы отдыха.

В возрастной группе 30-40 лет, как свидетельствуют результаты опроса (табл.1), 81,3% мужчин и 64,5% женщин занимались ранее спортом, а 84,7% мужчин и 73,4% женщин используют в настоящее время активные формы отдыха, что, по-видимому, и объясняет факт выделения наиболее значимыми

факторами, характеризуючими здоровий образ життя, такі як «отсутствие вредных привычек» и «физически активный образ жизни». По-видимому, названні особливості і явилися причиною того, що отмеченная група респондентів виділила в якості найбільш значимих факторів отримання інформації о здоровому образі життя – «средства массовой информации» и «собственный жизненный опыт». Така ж закономірність причинно-слідствених зв'язів прослідковується і в ответах респондентів, относящихся к возрастним групам 40-50 и 50-60 лет.

Проведений аналіз матеріалів, отриманих в ході соціологічного дослідження, указує на існування певної тенденції, яка прослідковується в ответах респондентів на дев'ятий і десятий питання (табл. 1). Так, во всіх вікових групах, як в групі чоловіків, так і жінок, подавляюче число учасників опитування (от 59,4% до 83,3%) отметили, що занимались ранее спортом, а большинство из них (от 66,3% до 100%) и в настоящее время используют активные формы отдыха. Существовавшая закономірність в ответах респондентів свідчить, скоріе всего, о том, что большинство из них осознают необходимость и важность физически активного образа жизни, как одного из базовых факторов, определяющих здоровье человека. Возможно, что большинство из респондентів, выбирая ответы на поставленные вопросы (табл. 1, вопросы № 9, 10), ориентировались, скоріе всего, не на реальные формы практической реализации потребности в здоровом физически активном образі життя, а косвенно высказывали свое представление о том, как это должно быть. Но даже такая, возможно не совсем объективная, оценка свідчить все же о том, что в обществе уже формируется позитивное отношение к физически активному стилю життя. Это может означать, что в современном обществе происходит осознание того факта, что здоровый, физически активный образ життя является неотъемлемой частью культуры человека, отражающей богатство его духовного мира, его личные предпочтения, жизненные ценности и приоритеты.

Таблица 1

Результаты социологического исследования, проведенного среди жителей г. Харькова

№ п/ п	Возраст Пол	20-30		30-40		40-50		50-60	
		Муж. (n=22) (%)	Жен. (n= 26) (%)	Муж. (n=96) (%)	Жен. (n=190) (%)	Муж. (n=78) (%)	Жен. (n=98) (%)	Муж. (n=15) (%)	Жен. (n=22) (%)
1	На ваш взгляд, здоровый образ жизни это:								
а	занятия спортом (да)	16,6	40	31,3	25,7	32,8	24,7	25	37,5
б	отсутствие вредных привычек (да)	91,6	46,6	45,7	52,3	47,7	52,5	87,5	50
в	физически активный образ жизни (да)	50	16,8	57,6	70	53,7	61,4	87,5	75
г	жизнь в свое удовольствие (да)	-	3,3	5	5	7,5	5,9	-	-
2	Информацию о здоровом образі життя Вы получаете:								
а	из средств массовой информации (да)	100	50	44	51,4	53,7	51,5	75	50
б	от своих друзей, родственников (да)	66,6	23,3	30,5	22	17,9	13,8	37,5	37,5
в	из собственного жизненного опыта (да)	41,6	53,3	57	57,3	58,2	64,4	62,5	75
3	Любите ли Вы смотреть спортивные передачи (да)	91,7	56,6	78,8	69,2	82	63,4	87,5	75
4	Используете ли Вы активный отдых (да)	91,7	83,3	84,7	73,4	79,2	66,3	100	75
5	Занимались ли Вы спортом (да)	83,3	60	81,3	64,5	79,2	59,4	62,5	75

Выводы. 1. Проведенное исследование показало, что в настоящее время в обществе формируется позитивное отношение к здоровому, физически активному образі життя.

2. Базовыми факторами, определяющими сущность здорового образа життя, по мнению большинства респондентів, являются «физически активный образ життя» и «отсутствие вредных

привычек». Такое понимание сущности здорового образа жизни практически не зависит от возраста и пола респондентов.

3. Из результатов анализа материалов социологического исследования следует, что для большинства респондентов основными источниками информации о здоровом образе жизни являются их «жизненный опыт» и «средства массовой информации».

Література

1. Благий А. Коррекция уровня физического состояния женщин 1-го зрелого возраста в занятиях оздоровительной направленности с использованием специализированных тренажерных комплексов / Благий А., Дяченко В., Кожемякина В., - Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации //Олимпийская литература. 16-19 мая: Киев, 2000. - С. - 339.
2. Державна програма розвитку фізичної культури// Наука в олімпійському спорті, 2007. № 1. – С. 122- 130.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті / Дутчак М.В. - Київ: Олімпійська література, 2007. – 111 с.
4. Круцевич Т.Ю. Двигательная активность и здоровье детей, подростков. Теория и методика физического воспитания: учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта/ Т. Ю Круцевич – Киев.: Олимпийская литература, 2003. - С.8 – 20. – (том 2)
5. Матвеев Л.П. Что же это такое – «оздоровительная физическая культура» / Л. П. Матвеев // Теория и практика физической культуры. – 2005. - № 11.- С. 21-24.
6. Петленко В.П.. Основы валеологии. / В.П. Петленко. – Киев: Олимпийская литература, 1998. – 433 с. (Книга первая)
7. Сутула В.А. Физкультурология (проблемы и перспективы развития) / В. Сутула. - Харьков: Гелиос, 2004. – 176 с.