

---

**ФОРМИРОВАНИЕ ПРАКТИК ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В  
СОВРЕМЕННОМ ГОРОДСКОМ ПРОСТРАНСТВЕ (НА ПРИМЕРЕ Г. КАЗАНИ  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН)**

*Акбашева Альфия Анваровна – ассистент кафедры общей и этнической социологии  
института социально-философских наук и массовых коммуникаций Казанского  
(Приволжского) федерального университета, Республика Татарстан, Россия*

**Аннотация**

Статья содержит результаты авторского социологического исследования, проведенного с целью выявления мнения горожан (на примере г. Казани Республики Татарстан) о наиболее распространенных практиках здорового образа жизни в городском пространстве. В фокусе внимания – сценарии и практики здорового образа жизни в современном городском пространстве. Для этого в марте – июне 2021 года был проведен анкетный опрос с использованием статистических методов обработки для получения количественных характеристик проблемы, а также – вторичный анализ социологических данных из различных источников. Для получения более подробной информации и экспертной точки зрения в данном вопросе были проведены ряд экспертных интервью с использованием метода полуструктурированного интервью.

Результаты полученных данных эмпирического исследования указывают на актуальность противоречия в понимании городскими жителями основных элементов и принципов здорового образа жизни и реальных практик для поддержания активного образа жизни и укрепления здоровья в городском пространстве. Имея достаточно ёмкую теоретическую базу относительно ведения здорового образа жизни и понимая его положительный эффект, городские жители, тем не менее, не реализуют эти знания в полной мере на практике. Определяющими факторами этого феномена являются недостаточное количество свободного времени, финансов и личной мотивации.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, практики здорового образа жизни, самооценка здоровья, городское пространство, социология города, социология здоровья.

**FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE PRACTICES IN MODERN URBAN  
SPACE (ON THE EXAMPLE OF KAZAN, REPUBLIC OF TATARSTAN)**

**Annotation**

The article contains the results of the author's sociological research conducted in order to identify the opinions of citizens (on the example of Kazan, Republic of Tatarstan) about the most common practices of a healthy lifestyle in the urban space. The focus is on scenarios and practices of a healthy lifestyle in a modern urban space. For this purpose, in March – June 2021, a questionnaire survey was conducted using statistical processing methods to obtain quantitative characteristics of the problem, as well as a secondary analysis of sociological data from various sources. In order to obtain more detailed information and an expert point of view on this issue, a number of expert interviews were conducted using the semi-structured interview method. The results of the empirical research data indicate the relevance of the contradiction in the understanding of urban residents of the basic elements and principles of a healthy lifestyle and real practices for maintaining an active lifestyle and promoting health in



---

urban space. Having a sufficiently capacious theoretical base on maintaining a healthy lifestyle and understanding its positive effect, urban residents, however, do not fully implement this knowledge in practice. The determining factors of this phenomenon are insufficient free time, finances and personal motivation.

**Basic words:** healthy lifestyle, healthy lifestyle practices, self-assessment of health, urban space, sociology of the city, sociology of health.

Формирование здорового образа жизни городских жителей, профилактика и контроль заболеваний являются одной из важнейших межотраслевых проблем развития Российской Федерации и города Казани, в частности. По этой причине, повседневная физическая активность, включающая в себя активный транспорт (велосипед, самокат и т.п.), ходьбу и прогулки привлекает все больше внимания организаторов здравоохранения в качестве популяризационного инструмента увеличения физической активности. Ученые из России в этой области исследования находятся в роли “догоняющих”. В российских работах рассматриваются исторические и общетеоретические аспекты проблемы [1], приводятся отдельные примеры формирования городского пространства для активного транспорта (как правило, велосипеда), но в то же время отсутствуют данные и исследования об эффективности реализации подобных программ, изменении уровней физической активности населения при оптимизации инфраструктуры среды проживания [1].

Автором была поставлена задача – выявить представления жителей города Казани Республики Татарстан о здоровом образе жизни, а также провести анализ наиболее распространенных практик здорового образа жизни в современном городском пространстве, опираясь на результаты социологического исследования. С целью получить информацию, отражающую реальные практики включения и реализации программ здорового образа жизни в г. Казани, а также выявления степени и характера воздействия городской среды на здоровье и здоровый образ жизни городских жителей, в марте – июне 2021 года было проведено исследование - анкетный опрос с использованием статистических методов обработки для получения количественных характеристик проблемы, а также – вторичный анализ социологических данных из различных источников [2-5]. Для реализации данного исследования была сконструирована выборка (случайный бесповторный опрос), репрезентирующая жителей г. Казани (с 18 лет) в количественном и качественном отношении. Объем выборочной совокупности составил 700 человек, в том числе 230 мужчин, 470 женщин. Также для получения более подробной информации и экспертной точки зрения в данном вопросе были проведены ряд экспертных интервью с использованием метода полуструктурированного интервью (7 человек).

С целью решения указанной выше задачи автором было проанализировано отношение горожан к собственному здоровью. Отношением к здоровью мы будем считать оценку городских жителей своего здоровья, определенные действия направленные на изменение состояния здоровья, в том числе практики здорового образа жизни и степень осознания ценности здоровья в настоящем и будущем.

Анализ индивидом собственного физического и психического состояния будет подразумевать в нашем исследовании понятие «самооценки здоровья». Именно самооценка здоровья считается своего рода показателем настоящего поведения



индивида. Исследователи рассматривают самооценку здоровья как реальный показатель существующего положения здоровья индивида, поскольку «обнаружена довольно высокая степень соответствия самооценки и объективной характеристики здоровья (до 80%), выявленная в результате сравнения самооценок и данных медицинских карт» [6].

Согласно данным авторского исследования более половины горожан (52,4 %) оценивают состояние своего здоровья как хорошее, 7,6% - как отличное. Каждый третий городской житель сообщил, что его состояние здоровья удовлетворительное. Незначительная доля (в целом 7,9%) опрошенных сообщило о слабом или очень слабом здоровье.

Отвечая на вопрос: «Заботитесь ли вы о своем здоровье?» среди жителей города процент тех, кто проявляет заботу о себе и своем здоровье оказался очень высок (22,7%). Высокая доля горожан, заботящихся о своем здоровье и о себе, на наш взгляд, обусловлена обеспеченностью окружающей городской среды для занятий физической культурой и спортом, наличием у определенных категорий населения льгот при посещении учреждений для реабилитации, спорта и оздоровления, а также систематическим контролем состояния здоровья путем плановых осмотров в медицинских учреждениях.

Аналогичное количество городских жителей (22,1%) высказали мнение в пользу варианта «скорее нет». В большинстве своем, причиной по которой население города Казани не заботится о своем здоровье, по мнению автора, является нехватка времени, занятость на работе и загруженность во время обучения у студентов.

Для того, чтобы выявить социальные установки горожан относительно здорового образа жизни в анкете был предусмотрен вопрос предполагающий, что его участники выскажут свою точку зрения относительно значения понятия «здоровый образ жизни». Абсолютное большинство респондентов выделило четыре значимые составляющие здорового образа жизни: правильное (сбалансированное) питание (контроль качества и количества потребляемой пищи и пр.) (89,9%), занятия физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма (87,4%), следование режиму сна (80,5%) и отказ от употребления алкогольной продукции (70,4%). Немного более 60% опрошенных уверены, что здоровый образ жизни не возможен без соблюдения правил личной гигиены (66,2%). Почти все участники опроса (59,3%) выделили в качестве элементов здорового образа жизни следование режиму труда и отдыха (59,3%), положительное отношение к жизни (58,1%) и прохождение профилактических медицинских осмотров на регулярной основе (51,2%); меньшинство – активный отдых (49,1%), навыки управления собственными эмоциями (эмоциональный интеллект) (47,3%).

Респонденты также имели возможность предложить собственный вариант ответа, которым воспользовались 6% жителей города. Горожане отметили, что здоровый образ жизни содержит в себе все вышеперечисленные характеристики и дополнили их следующими: «умение восполнять свои ресурсы, способами, подходящими для меня», «кофе по утрам», а также «умение распознавать свои эмоции, правильно проживать, при необходимости контролировать; отношение к жизни в соответствии с «кругом моего контроля», адекватное отношение». Таким образом, только 6% городских жителей имеют наиболее полное представление относительно понятия «здоровый образ



---



жизни» и оно включает в себя не только занятия физической культурой, сбалансированное питание и отказ от пагубных привычек, но и такие элементы как активный отдых, прохождение медицинских осмотров, следование режиму труда и отдыха, а также развитие эмоционального интеллекта.

Согласно полученным данным исследования большая часть опрошенных городских жителей интересуются вопросами, связанными со здоровьем и здоровым образом жизни (88,3%). Но, несмотря на это, максимальное количество горожан (61,5%) не занимаются поисками специализированной литературы или подобной информации. Каждый десятый участник опроса признался, что ему не интересны вопросы касательно здоровья и здорового образа жизни. Тем не менее, есть респонденты, которые указали, что изучают «статьи авторитетных врачей и специалистов», а также «рассматривают варианты марафонов, где могут изучить все более комплексно». Таким образом, большая часть опрошенных потребляет информацию пассивно, не прилагая усилий к ее получению.

В рамках опроса авторами было выявлено, какие элементы здорового образа жизни присутствуют в образе жизни городских жителей. Выяснилось, что для большей части респондентов (83%) основной составляющей здорового образа жизни является соблюдение правил личной гигиены. На втором месте, по числу ответивших (69,4%) – отказ от курения. Более половины опрошенных (54,2%) выбрали вариант «сбалансированного питания» как элемент здорового образа жизни и отказ от употребления алкогольных напитков. Наиболее популярными также являются такие варианты ответов как: «занятия физическим спортом», «соблюдение питьевого, водного баланса» и «режим сна».

Полученные данные свидетельствуют о том, что не всегда знания горожан о здоровом образе жизни совпадают с их действительным образом жизни.

Далее в рамках анкетирования горожанам был задан вопрос относительно достаточности оснащения городских парков, скверов и дворов для занятий спортом и поддержания здорового образа жизни в целом. Почти половина (46,4%) опрошенных считают, что городская инфраструктура скорее оснащена, чем нет. Менее четверти (13,8%) респондентов уверены в полном оснащении городских парков, скверов и дворов для занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Одна треть (31,7%) опрошенных отметила, что городские парки и дворы скорее не оснащены, оставшаяся часть (8,1%) – уверены в их неоснащенности.

В рамках исследования нами было выявлено какие на сегодняшний день существуют факторы окружающей городской среды (пространства), оказывающие негативное воздействие на физическое, психическое и эмоциональное состояние горожан. Наиболее популярными факторами у городских жителей являются: плохое качество атмосферного воздуха (выхлопные газы, выбросы заводов и фабрик) (75,7%), малоподвижный, преимущественно сидячий образ жизни (68%), шумовое загрязнение (большое количество транспорта и т.д.) (62,2%), плохое качество питьевой воды (53,8%) («Меня не устраивает качество воздуха, его загрязнение. Бывают туманные застои, когда идешь по улице, замечаешь смог. Качество воды также очень плохое. У нас в доме стоит очиститель воды, но и то он не справляется»; «Очень плохое качество продуктов в магазинах. Смотришь на составы, независимо от цены, ничем друг от друга особо не отличаются: сахар на первом месте, остальные позиции Е, которые



вредны для организма»; «Негативное воздействие на мое психологическое, эмоциональное состояние скорее всего больше оказывает шумовое загрязнение»). Меньше половины опрошенных считают немаловажными факторами загрязнения почвы и воды и несоблюдение режима труда и отдыха (45,5% и 41,8%, соответственно). И только менее пятой доли (15,7 %) горожан выделили архитектуру города (одинаковая, многоэтажная застройка) как негативный фактор окружающей городской среды. По словам одного из респондентов интервью «современная застройка сейчас, наоборот, она радует глаз, красивые дома. Несмотря на их многоэтажность и близкое расположение друг к другу. Но это никак не влияет на мое психоэмоциональное состояние».

По данным полученным в результате авторского исследования для двух третей респондентов только ухудшение состояния здоровья может стать стимулом к началу ведения здорового и активного образа жизни. Для половины опрошенных горожан (55,7%) таким «катализатором» может стать увеличение массы тела. Для многих горожан факторами, которые могли бы побудить их к занятиям физической активностью, является влияние окружения (друзей, родственников, любимого человека) занимающихся спортом, появление большого количества свободного времени и улучшение финансового положения (возможность приобретения абонемента в фитнес-клуб и т.д.) (41,2%). Меньше трети (26,7%) опрошенных полагают, что бесплатные групповые занятия на открытом воздухе могли бы поспособствовать к ведению здорового образа жизни. Около четверти опрошенных (16,1%) отметили также в числе не менее важных факторов участие в фитнес марафонах, вебинарах, коуч-сессиях и т.п. Мотивация блогера/инфлюенсера может побудить горожан к большей активности в 5,8% случаев.

Результаты проведенных нами исследований показывают противоречие в понимании городскими жителями основных элементов и принципов здорового образа жизни и их реализации на практике для поддержания активного образа жизни и укрепления здоровья в городском пространстве. Несмотря на то, что городские жители имеют ёмкую теоретическую базу в области ведения здорового образа жизни и понимание положительного эффекта, тем не менее, согласно данным опроса, они не реализуют их в полной мере на практике. Определяющими факторами такого феномена являются недостаточное количество финансов, свободного времени и личной мотивации.

#### **Список источников:**

1. Максимов С.А., Федорова Н.В., Артамонова Г.В. Городское пространство и физическая активность — фактор риска болезней системы кровообращения. *Российский кардиологический журнал* 2019; 24 (9)
2. Демкина Е.П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах Республики Татарстан): дис. ... канд.социол.наук: 22.00.04 / Е.П. Демкина. – Казань, 2016. – 188с.
3. Вирт Л. Урбанизм как образ жизни // Вирт Л. Избранные работы по социологии. М., 2005. С. 100.
4. Зеленый фитнес: в здоровом теле – здоровый дух [Электронный ресурс] // Официальный сайт Министерства по делам молодежи и спорту Республики Татарстан.



---

Режим доступа: <http://mdms.tatarstan.ru/rus/index.htm/news/439260.htm>(дата обращения: 20.08.2021).

5. Гидденс, Э. Социология / Э. Гидденс / Пер. с англ.; науч. ред. В. А. Ядов; общ. ред. Л. С. Гурьевой, Л. Н. Посилевича. — М.: Эдиториал УРСС, 1999. — 703 с.

6. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева. — Институт социологии РАН. — М., 2012. — 252 с.

## **ЦИФРОВИЗАЦИЯ ПОВСЕДНЕВНОСТИ: АНАЛИЗ ПРАКТИК РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ЦИФРОВОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

*Маяковская Анастасия Владимировна - ассистент, младший научный сотрудник  
Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт социально-  
философских наук, кафедра общей и этнической социологии, Республика Татарстан,  
Россия*

### **Аннотация**

В данной статье рассматривается феномен повседневного взаимодействия молодых людей в цифровом пространстве. Анализируются практики, реализуемые в цифровой среде, частота и характер этих взаимодействий. Также изучается степень цифровизации повседневных практик, а также выявляются сферы, которые наиболее интенсивно «оцифровываются» при повседневном взаимодействии молодых людей друг с другом и окружающей средой.

**Ключевые слова:** цифровизация, цифровые практики, повседневность, цифровая компетентность, цифровое пространство, молодежь

## **DIGITALIZATION OF EVERYDAY: ANALYSIS OF RUSSIAN YOUTH PRACTICES IN THE DIGITAL SPACE**

### **Annotation**

This article examines the phenomenon of everyday interaction of young people in the digital space. The practices implemented in the digital environment, the frequency and nature of these interactions are analyzed. The degree of digitalization of everyday practices is also studied, and the areas that are most intensively "digitized" in the daily interaction of young people with each other and the environment are identified.

**Keywords:** digitalization, digital practices, everyday life, digital competence, digital space, youth.

В январе 2022 года вышел ежегодный отчет по изучению интернета и социальных сетей Global Digital Reports, в котором говорится, что 89% населения России используют интернет [1]. По данным ФОМ у каждого второго взрослого россиянина есть смартфон, у каждого третьего-ноутбук [2]. Результаты исследования ВЦИОМ на 2022 год показывают, что в России наиболее активным пользователем интернета является молодежь: 66% среди 18-24 лет и 52% среди 25-34 летних [3]. Все больше людей по всему миру использует цифровые технологии в различных сферах своей жизни, включая работу, досуг, образование, потребление товаров и услуг. С развитием