

## Свободное время жителей провинциальной России.

В исследовании «Образ жизни, условия жизни и здоровье» интересным представляется вопрос об использовании жителями Архангельской и Самарской областей своего свободного времени для поддержания здоровья. Эти материалы основаны на анализе ста глубинных интервью.

Обсуждение с респондентами проблем свободного времени, организации отдыха выявило четкую закономерность: особенности проведения досуга напрямую зависят от времени года. Зимой это больше пассивный отдых, когда опрошенные респонденты большую часть свободного времени проводят дома, а летний сезон создает условия для выезда на природу, в лес, в деревню, на дачу, для длительных прогулок на свежем воздухе.

Для зимнего времени года самый распространенный отдых в свободное время - телевизор. Половина респондентов призналась, что вечерами это обычное занятие. Варьируется лишь выбор передач: мужчины больше предпочитают информационные телепередачи, женщины – развлекательные программы и различные фильмы. Однако интересно заметить, что ни одни из респондентов не отнес это занятие к разряду любимых.

Сорок процентов опрошенных достаточно активно увлекается чтением. При этом респондентами подчеркивался тот факт, что это именно их любимое занятие. Чтение книг оценивалось как *«увлечение»*, *«самый любимый отдых»*, и даже как хобби. Кроме чтения книг называлось и чтение газет, но это скорее мужское занятие – чуть больше 30 % опрошенных мужчин регулярно читают газеты.

Отдых в выходные дни более разнообразен, чем в будничные вечера. Доминируют здесь такие увлечения как охота, рыбалка, причем эта увлеченность не зависит от времени года и опять-таки она характерна для мужчин. Правда, следует отметить, что в Архангельской области реализация такого пристрастия как рыбалка для многих становится недоступной. *«Сейчас уже, чтобы в море выйти, нужно покупать лицензию, хотя ты там возможно и ничего поймать не сможешь»*.

Каждый десятый респондент свободное время посвящает домашним делам, но полагает, что это и есть своего рода отдых. *«Очень люблю свой дом», «домашние дела – это у меня типа хобби»*. Для выходных дней характерны и такие формы отдыха, как походы в гости, в основном к родственникам (каждый десятый респондент), занятия с детьми и внуками (каждый пятнадцатый респондент).

В содержании проведения отдыха очевидна тенденция - люди крайне редко бывают в кинотеатрах, драмтеатрах, концертных залах. Буквально единицы посещают их (3-5 человек), но при этом около 15% опрошенных говорили о том, что с удовольствием бы проводили досуг таким образом, но не имеют финансовых возможностей. *«Дорого, конечно. По нашей зарплате сходить на концерт – это 500 рублей за билет, на двоих это получается 1000, да плюс там надо что-то купить. Это выходит одна треть зарплаты»*.

Многие респонденты – и мужчины, и женщины зрелого возраста отмечали тот факт, что сейчас стало гораздо меньше общения между людьми, меньше кампаний и дружеских встреч, возникло ощущение отчужденности,

скованности. *«Может быть, люди стали совсем другие за это время. Вроде бы отношение к людям у меня такое же осталось, а люди стали уже как-то меньше с тобой общаться».*

В летнее время отдых разнообразится выездами на природу: это река, лес, активнее посещаются городские парки. Особенно популярны выезды в лес, что связано со сбором грибов, ягод, всем тем, что заготавливается в качестве припасов на зиму (25% респондентов выезжают в лес именно с этой целью). Для многих опрошенных основным занятием в летнее время является дача, огород.

В свободное время респонденты стремятся реализовать свое хобби. У мужчин и женщин интересы, естественно, различаются. Мужчины увлекаются ремонтом различной бытовой и другой техники, особенно своих автомашин (каждый пятый опрошенный), компьютерами (4 человека из 50-ти), женщины любят в основном вышивание, вязание, шитье (чуть больше трети опрошенных), любят готовить, особенно выпечку, с удовольствием разводят комнатные и садовые цветы. Есть и достаточно редкие хобби. Например, один респондент собирает ножи (в его коллекции 570 ножей), двое пишут картины, одна собирает фарфоровых кукол, еще один вырезает по дереву.

По признанию респондентов приблизительно треть из них хобби не имеет. Причины разные: потеря интереса к бывшему хобби с возрастом или из-за денег, отсутствие свободного времени.

В итоге можно сказать, что отдых в свободное время у опрошенных респондентов подчас является разновидностью работы, своеобразной переменной труда. В этом отдыхе почти отсутствуют элементы, которые обеспечивают достаточную и необходимую степень физической и психологической разгрузки, прежде всего, такие как туризм, спорт, музеи, театры, художественные выставки. Именно поэтому прозвучали и такие слова: *«Лень уже, какая-то апатия, не хочется уже ничего».*

Важным компонентом свободного времени является отпуск. Исследование показало, что эта сфера образа жизни людей за последние 10-12 лет подверглась наибольшим изменениям. Поскольку Самарская и Архангельская области являются регионами разных климатических поясов и разного экологического благополучия целесообразно рассмотреть специфику проведения отпуска отдельно в среде самарских и архангельских жителей.

Общее настроение респондентов в Самарской области относительно проведенного очередного отпуска достаточно спокойное, хотя большим разнообразием содержание отдыха не отличалось. Почти половина опрошенных провела очередной отпуск по выражению респондентов «дома», что подразумевает под собой и дачу, и поездку к родственникам в деревню, и охоту с рыбалкой. *«Дома, на Самарке в основном: рыбная ловля, рачковловишь, люблю в маске нырять».*

Другая половина респондентов провела отпуск более разнообразно, в частности, трое выезжали на море, двое за границу, один респондент совершил путешествие на теплоходе по Волге, один съездил «дикарем» на лечебные соляные озера, кто-то побывал у родственников в других областях России, четверо отдыхали на турбазах.

Часть респондентов не отдыхала вообще, по двум причинам: это неработающие, а значит, не имеющие очередного отпуска люди (пенсионеры, инвалиды, безработные) и люди, очень занятые на работе. Последние не имели полноценного отпуска от 10 до 13 лет, и объясняют это необходимостью

зарабатывать деньги, боязнию потерять работу. *«Сейчас не всегда есть работа, поэтому, когда ее получишь, то не до отпуска».*

Общая позитивная оценка проведенного отпуска оказалась не столь устойчивой при ответах на вопрос о том, как хотелось бы респондентам провести свой отпуск. Та же половина опрошенных, которая провела отпуск «дома», хотела бы провести его иначе. Однако, время возможностей планирования своих доходов, бесплатных путевок в санатории и дома отдыха, профсоюзных льгот безвозвратно прошло, о чем респонденты говорили с большим сожалением.

В советское время *«регулярно отдыхал по путевкам, объездил весь Кавказ, был в Молдавии, Одессе. Сейчас этого нет».* *«Я вот бы с удовольствием снова стала ездить на юг как в старые добрые времена... Перестройка выкинула меня с нормальной работы».* Поездки в санатории, на море, за границу и т.д. остаются областью мечтаний практически для всех опрошенных респондентов.

Проблема полноценного отдыха для жителей Архангельской области стоит гораздо острее, ибо суровый климат этих мест требует особой заботы о здоровье. В то же время 30 из опрошенных респондентов провели свой отпуск «дома», чем остались в принципе не довольны. *«Часть отпуска просидел дома, а часть помогал знакомым на огороде. Сидишь дома, а за окном то дождь, то снег (отпуск был в мае)».* *«В деревне одна работа, ... какой там отпуск. Я не отдыхала, по правде говоря, за всю свою жизнь в отпуске».*

Потребность в смене климата ощущает почти каждый опрошенный архангелогородец. Однако, возможности выехать на юг, к морю, просто в среднюю полосу у них нет. Только три респондента побывали во время последнего отпуска на море. *«Для меня две недели провести на море – это обязательно, особенно нам, северянам».*

Только двое респондентов признались, что для них нет проблемы денег, и они в любой момент смогут выехать на отдых. Пять респондентов не имеют желания, интереса к далеким поездкам, один респондент побывал в санатории, один – за границей в Париже.

Основная часть остальных опрошенных имеет желание, но не имеет возможности для восстановления затраченных сил. Общий рефрен – *«не хватает средств», «не по карману», «очень дорого», «недоступно».* Аналогично жителям Самарской области многие респонденты с чувством ностальгии говорили о доперестроечных временах, при которых они ощущали на себе заботу со стороны государства.

Анализируя ситуацию с отпуском в обоих регионах необходимо учитывать и тот факт, что для тех, кто не имеет возможности полноценного отдыха во время отпуска, за последние 10 лет не происходит никаких изменений. Иными словами основная часть опрошенных не имеет условий для оздоровления на протяжении уже десяти лет.

Значительное место в укреплении здоровья занимают занятия спортом. Из ста опрошенных мужчин и женщин только четверо регулярно занимаются физкультурой и спортом на протяжении всей своей жизни. Это двое мужчин, проживающих в сельской местности 51-го года и 35—ти лет (причем последний – мастер спорта по боксу), 50-летний житель г. Самары и женщина 37-ми лет из города Архангельска. Гимнастика, лыжи, тяжелая атлетика, моржевание, плавание, кикбоксинг, бадминтон, шейпинг – в этих областях спорта названные респонденты укрепляют свое здоровье и без этого не мыслят своей жизни.

Остальные респонденты в массе своей признают необходимость для них занятий физкультурой, однако, реальная действительность выглядит иначе.

Четвертая часть респондентов физкультурой и спортом занималась только в молодости. Каждый десятый респондент связывает спортивные занятия со школой. До армии и в армии активно занимались физическими упражнениями еще 10% участников опроса. Таким образом очевидно, что в зрелом возрасте у подавляющей части респондентов привычки в занятии физкультурой серьезно изменились. Каким же образом? Понятно, что речь идет не о спорте, а об определенных физических оздоравливающих нагрузках. Рассмотрим эту проблему.

Сегодня постоянно делает по утрам зарядку каждый пятнадцатый респондент. Причины такого явления вынужденные: остеохондроз, боли в позвоночнике, снятие физических недомоганий, т.е. острая потребность восстановления здоровья. Как профилактику эту форму оздоровления используют лишь 14 человек. Время от времени прибегает к зарядке утром или вечером каждый пятый опрошенный, и опять-таки по причинам возникающего физического недомогания.

Самым распространенным средством физической нагрузки являются прогулки, преодоления расстояния пешком. Причем все 15 респондентов, имеющие такой опыт, считают хождение пешком универсальным средством, заменяющим необходимость специальных занятий физкультурой. Кроме пешеходных прогулок были названы лечебная гимнастика (6 человек), плавание летом (6 человек), быстрая ходьба (3 человека). Совсем единичными случаями приобщения к спорту являются парусный спорт, плавание в бассейне, хоккей, футбол, теннис, большой теннис, бег, горные лыжи, бокс, коньки (буквально по одному человеку на каждый вид спорта).

Почему же респонденты, осознающие важность физических нагрузок, не следуют этой идее? На первом месте «оправданий» стоит лень. *«Вот говорю себе: с понедельника начну заниматься спортом. Начну 2-3 дня, а потом... все. Нет у меня силы воли, пропала куда-то. А какая была раньше!»*. Далее следует занятость. Респонденты искренне уверяли себя и интервьюеров в том, что у них совсем нет свободного времени. На третьем месте убежденность в достаточности физической нагрузки на работе. Это, по мнению респондентов, с лихвой окупает любую физкультуру. К этому же разделу примыкают и убеждения в том, что физкультуру вполне заменяют походы на охоту, работа на даче. *«Когда работаешь - физической нагрузки хватает без дополнительных упражнений»*. На четвертом месте – усталость. *«Так устаю за весь день... какая физкультура?»*.

Серьезным оправданием выступает возраст. Удивительно, но здесь размер лет установить сложно. Например, фраза *«Все, отдышка уже, тяжело стало»* принадлежит мужчине 39-и лет. Хотя, конечно, о возрасте говорят больше люди к 50-и годам и старше. *«Спортом надо заниматься до 40 лет, и не надо пропагандировать это для взрослых людей!»*.

Важно заметить, что занятия спортом ассоциируются у респондентов с детьми. Причем это происходит в 3-х вариациях. Во-первых, сожаления о том, что дети выросли, и теперь нет поводов ходить на лыжах, в бассейн, на гимнастику, коньки. Во-вторых, дети маленькие, и благодаря им респонденты посещают бассейн, каток, лыжню, спортзал. В-третьих, многие респонденты все еще не оставляют мечту заняться спортом, и связывают это с подрастающими детьми: *«Вот дочь подрастет, обязательно с ней на лыжах ходить буду»*.

*«Сына буду к боксу приучать, и сам займусь»*. В-четвертых, не занимающиеся физкультурой респонденты считают своим долгом приучать к спорту детей.

В конечном итоге понятны многие субъективные факторы отдаления людей от спортивного образа жизни, но ведь главное – факторы объективные. Среди них уничтожение той сети спортивных комплексов, которая была доступна каждому. Поэтому каждый восьмой респондент говорил о том, что для него материально недоступны бассейн, спортзал, секция. *«Стоит 150-300 руб. один сеанс в спортзале. Но это не для моей зарплаты»*.

В качестве вывода мы можем констатировать следующее. Во-первых, культуры занятий спортом, живого интереса к этому у опрошенных респондентов нет. Во-вторых, нет и условий для физического совершенствования. Коммерциализация спорта, уничтожение бесплатных секций, доступных спортзалов исключает возможность занятий физической культурой широких слоев населения. В-третьих, нет соответствующей пропаганды, способной мобилизовать, привлечь людей к здоровому образу жизни.