

В. Максимова

Культура тела: установки и практика

*Вдох глубокий. Руки шире.
Не спешите, три-четыре!
Бодрость духа, грация и пластика.
Общеукрепляющая, утром отрезвляющая,
если жив пока еще, – гимнастика!*

В. Высоцкий

Быть в хорошей физической форме сегодня модно – все, кажется, хотят быть здоровыми и красивыми. Вместе с модой на здоровое и красивое тело в Россию пришли фитнес-клубы и центры, спа-салоны, аквапарки, роллердромы и т. п. Государство тоже пытается внести свою лепту: реализуется национальный проект “Здоровье”, строятся новые стадионы и спортплощадки, пропагандируются различные виды спорта. Со всех сторон на нас обрушивается мощный поток рекламной информации: уникальные тренажеры за месяц превратят вас в Синди Кроуфорд или Арнольда Шварценеггера, не имеющие аналогов продукты питания отрегулируют все процессы в организме, а чудодейственные биоактивные добавки (БАД) продлят молодость, вернут силу и красоту.

Каков совокупный эффект этих новаций и информационных атак? Сформировалась ли у россиян установка на хорошую физическую форму? Какие средства ее достижения и поддержания люди считают наиболее продуктивными в принципе и какие выбирают лично для себя? Что мешает им вести здоровый образ жизни? Чтобы найти ответы на эти вопросы, Фонд “Общественное мнение” провел специальное исследование.

Хорошая физическая форма и как ее достичь

Итак, что такое “хорошая физическая форма”? Какого-либо стандартного определения здесь не существует. По мнению специалистов, хорошую физическую форму определяет совокупность отдельных составляющих, из которых главны-

ми являются: сердечно-дыхательная выносливость, мышечная сила и выносливость, гибкость, состав тела¹. Что же думают по этому поводу наши соотечественники, как они понимают данное словосочетание²?

Респондентам было предложено выбрать один из двух вариантов ответа: “хорошая физическая форма – это общее физическое состояние, хорошее самочувствие” или “хорошая физическая форма – это не только общее физическое состояние, но и красивое тело, хорошая фигура”. Ровно половина респондентов согласилась с первым утверждением, немногим меньше (44%) выбрали второй вариант ответа. Первой точки зрения несколько чаще придерживаются мужчины (54%) и люди старше 55 лет (66%), а второй – женщины (48%) и молодежь (60%).

Отвечая на открытый вопрос: “Что необходимо делать, чтобы быть в хорошей физической форме?”, – 36% участников опроса говорили о занятиях спортом вообще или о конкретных видах спорта (“чтобы быть здоровым, нужно заниматься спортом”; “посещать тренажерный зал”; “бегать по утрам”; “ходить в бассейн”).

О необходимости “вести здоровый и активный образ жизни” заявили 19% опрошенных. По-видимому, считают активную жизнь залогом поддержания хорошей формы и люди, уверенные в необходимости “больше работать”, “трудиться” (5%), “работать больше физически” (4%).

18% респондентов полагают, что для сохранения хорошей физической формы нужно прежде всего следить за своим рационом, правильно питаться (“есть и пить натуральные продукты, сейчас в основном все это ненатуральное”; “соблюдать диету”; “меньше кушать”). Отсутствие вредных привычек (“вести трезвый образ жизни”; “водку не пить”) упомянули 13%. Еще 11% опрошенных говорили о пользе профилактики (принимать витамины, “чаще ходить к врачу”).

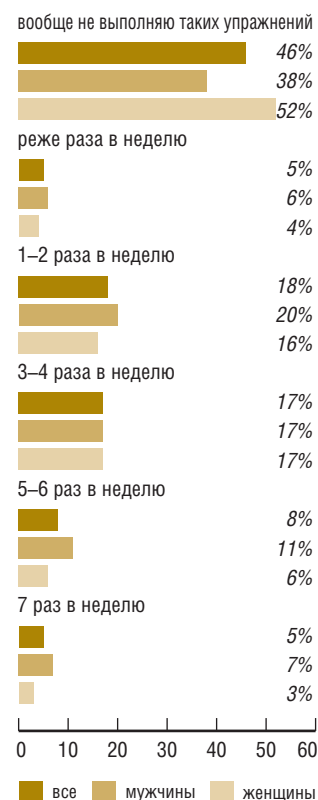
Некоторые участники опроса говорили о роли государства в сохранении здоровья граждан, увязывая эту задачу с поддержанием достойного уровня жизни. По их мнению, государство должно поднять зарплаты и пенсии (“пенсию побольше”; “зарплату нужно достойную” – 6%), улучшить условия жизни людей, обеспечить их работой (“поднять социальное положение людей, дать работу”; “жизнь налаживать у людей” – 3%), повысить качество медицинского обслуживания, создать условия для занятий физкультурой и спортом и, наконец, улучшить экологическую обстановку (по 2%).

Участников опроса попросили оценить физическую форму их ровесников. Более половины респондентов (55%) сочли ее плохой, 32% – хорошей; характерно, что женщины давали позитивные оценки заметно реже, чем мужчины (29 и 36% соответственно). Вполне естественно, что общее мнение представителей старшего поколения значительно пессимистичнее, чем молодежи (о плохой физической форме своих сверстников в указанных возрастных группах говорили соответственно 73 и 40% респондентов).

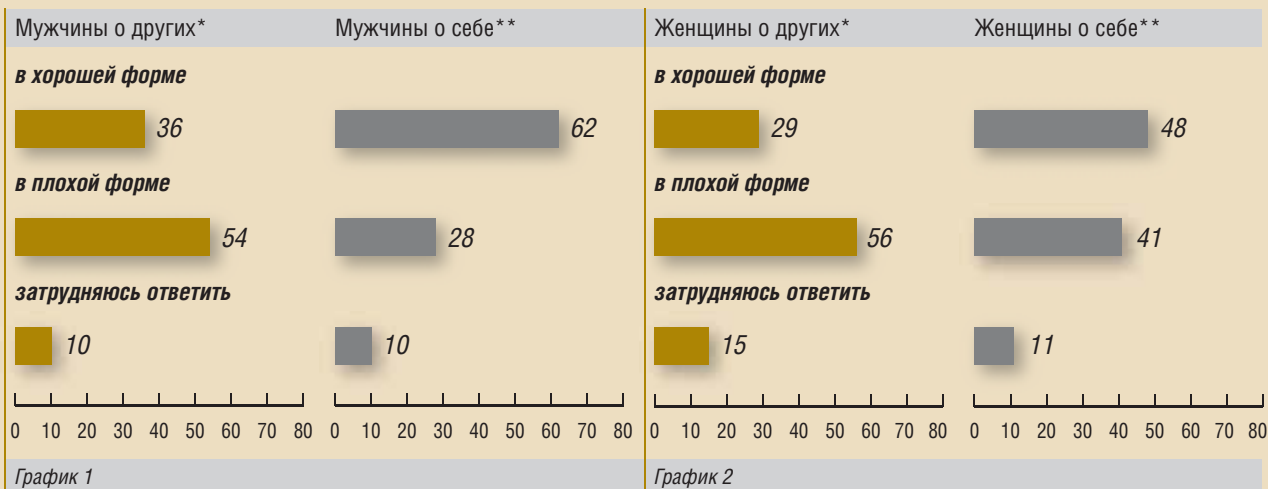
¹ Из курса лекций ИФКССиТ (По материалам интернет-сайта Уральского государственного технического университета <www.el.ustu.ru/77945/>).

² Общероссийский опрос населения 7–8 апреля и 21–22 апреля 2007 года (100 населенных пунктов, 44 субъекта РФ, 1500 респондентов).

Сколько раз в неделю Вы обычно выполняете интенсивные спортивные или физические упражнения в течение по крайней мере 20 минут, которые вызывают значительное увеличение дыхательно-сердечной активности?



The Gallup Organization.
Общенациональный опрос от 2 декабря 2003 года. 1007 американцев:
482 мужчины и 525 женщин



* Как Вам кажется, там, где Вы живете, большинство людей Вашего возраста находятся в хорошей или в плохой физической форме?
 ** А если говорить о Вас лично, Вы для мужчины (женщины) Вашего возраста находитесь в хорошей или в плохой физической форме?

Свое собственное физическое состояние устраивает респондентов значительно чаще (графики 1 и 2). Больше половины опрошенных (55%) сочли свою физическую форму хорошей. Нужно отметить, что оптимизм более присущ мужчинам: 62% из них довольны своей физической формой с учетом возраста, и лишь 28% – недовольны, тогда как среди женщин доля положительных оценок ненамного превышает долю отрицательных (48 и 41% соответственно). Пожилые люди также более пессимистичны в этом отношении, чем молодежь (табл. 1).

По каким же критериям россияне оценивают свою физическую форму? Чтобы выяснить это, мы задали респондентам открытый вопрос: «Почему Вы считаете, что Вы для мужчины (женщины) Вашего возраста находитесь в хорошей (плохой) физической форме?»

Почти половина участников опроса судят о физической форме по состоянию своего здоровья, самочувствию. Так ответили 29% мужчин и 23% женщин, считающих свою форму хорошей («болею мало»; «хорошее самочувствие»; «есть здоровье»), а также 16% мужчин и 24% женщин, утверждающих, что они находятся в плохой форме («часто болею»; «перенес серьезную болезнь»; «само-

Табл. 1

% от групп (по столбцам)

	Население в целом	Пол		Возраст, лет		
		мужчины	женщины	18-35	36-54	55 и старше
Доли групп в населении, %	100	47	53	37	36	27
А если говорить о Вас лично, Вы для мужчины (женщины) Вашего возраста находитесь в хорошей или в плохой физической форме?						
В хорошей	55	62	48	75	51	31
В плохой	35	28	41	18	35	58
Затрудняюсь ответить	11	10	11	7	13	11
Отклонения от средних значений на 5 п.п. и больше в ту или другую сторону выделены соответственно жирным шрифтом или курсивом.						

чувствие часто бывает плохим”). Другие показатели следуют за этим с большим отрывом.

Вторым по значимости как для мужчин, так и для женщин, удовлетворенных своей физической формой, оказался такой признак, как собственная энергичность, активность и работоспособность: “не теряю трудоспособности”; “энергичен, не сижу на месте”; “встаю от 6 до 7 утра, весь день в движении” (7%).

Важным критерием оценки физического состояния для мужчин является сила: “физически силен”; “могу поднимать тяжести” (7%). Среди женщин эту характеристику указывали немногие (1%). Зато дамы несколько чаще представителей сильного пола говорили об отсутствии лишнего веса и стройной фигуре (6 и 4% соответственно): “потому что вес близок к норме”; “у меня красивая фигура”. Женщины также чаще упоминали лишний вес в качестве маркера плохого физического состояния (4%): “вес надо сбросить”; “зима – располнела” (среди мужчин – 2%).

Кроме того, в качестве показателя хорошего физического состояния 7% мужчин и 4% женщин назвали свою привычку заниматься спортом и делать зарядку: “люблю играть в футбол”; “занимаюсь спортом”; “по утрам делаю гимнастику”³.

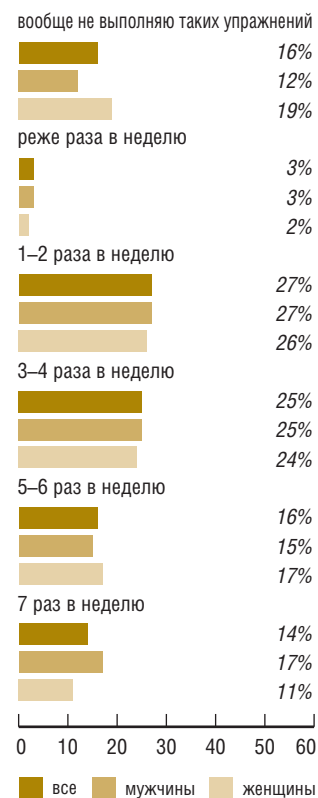
Более половины респондентов (55%) заявили, что они стараются всегда быть в хорошей физической форме. Молодые люди – и мужчины, и женщины – говорят о таком стремлении вдвое чаще, чем пожилые (69 и 35% соответственно). 41% респондентов уверяют, что не стремятся быть в хорошей физической форме. Отметим, однако, что примерно каждый пятый из них (19% этой группы) сказал, что занимается физкультурой или каким-нибудь видом спорта. В то же время 41% из числа тех, кто, по их словам, старается поддерживать себя в форме, признают, что спортом не занимаются.

При этом более половины опрошенных (54%) утверждают, что они предпринимают определенные действия для того, чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме; 42% говорят, что не прилагают для этого никаких усилий. Для мужчин и женщин эти показатели примерно равны. И, что на первый взгляд кажется неестественным, нет существенных различий между ответами представителей разных возрастов. Попробуем выяснить, почему это так, рассмотрев те средства, которыми пользуются люди для поддержания хорошей формы.

Респондентов, заявивших, что они хотят оставаться в хорошей форме и что-то делают для этого, спросили (в открытой форме), что именно. На первом месте по числу упоминаний – занятия физкультурой и спортом (в совокупности 29%). Распределение ответов выглядит следующим образом: “делаю зарядку по утрам”, “упражнения делаю” (12%); “занимаюсь спортом”, “хожу в спортзал каждую неделю” (8%); “занимаюсь бегом” (3%); “в тренажерный зал хожу”, “занимаюсь штангой, гантелями” (2%); “плаваю” (2%); другие виды спорта упоминают 4% опрошенных.

³ Данные рассчитаны от общего количества респондентов-мужчин или женщин соответственно.

Сколько раз в неделю Вы обычно выполняете умеренные спортивные упражнения или общеукрепляющую зарядку, которая вызывает незначительное увеличение дыхательно-сердечной активности (сюда относятся ходьба, работа в саду и огороде)?



The Gallup Organization.
Общенациональный опрос от 2 декабря 2003 года. 1007 американцев: 482 мужчины и 525 женщин

Табл. 2

% от групп (по столбцам)

	Население в целом	Возраст, лет		
		18–35	36–54	55 и старше
Доли групп в населении, %	100	37	36	27
Что Вы лично делаете для того, чтобы быть в хорошей физической форме?				
Занимаюсь физкультурой и спортом	28	38	25	18
Бегаю, занимаюсь ходьбой	3	5	2	1
Делаю зарядку, занимаюсь гимнастикой	12	11	14	11
Хожу в спортзал, занимаюсь фитнесом, спортом в целом	8	15	6	2
Работаю на даче, огороде, занимаюсь хозяйством, домом	6	2	5	13
Много работаю	3	2	4	3
Занимаюсь физическим трудом, стараюсь, чтобы у меня были физические нагрузки	3	3	5	2
Слежу за своим здоровьем, принимаю витамины, лекарства, лечусь	8	6	8	12
Избегаю вредных привычек, стараюсь от них избавиться	3	3	3	3
Слежу за питанием, соблюдаю диету	7	8	6	6
Веду активный, здоровый образ жизни, много хожу	6	6	6	7
Гуляю на свежем воздухе	4	3	3	6
Затрудняюсь ответить, нет ответа	1	1	1	1
Отклонения от средних значений на 5 п.п. и больше в ту или другую сторону выделены соответственно жирным шрифтом или курсивом.				

8% опрошенных говорили, что принимают витамины и лекарства (“*витамины тью*”, “*лекарства принимаю, мази*”). 7% следят за своим питанием, соблюдают диету (“*правильно питаюсь*”, “*не ем после 18*”, “*не переедаю*”). Некоторые ведут активный образ жизни, работают на даче (по 6%), регулярно бывают на свежем воздухе (4%), занимаются физическим трудом (3%). 3% респондентов упомянули о том, что избегают вредных привычек.

Посмотрим, какие же средства для поддержания хорошей физической формы выбирают представители разных возрастных групп (табл. 2). Молодые люди предпочитают заниматься физкультурой и спортом, ходят в спортивные залы и фитнес-клубы; люди среднего возраста обращают больше внимания на зарядку и физический труд, а старшее поколение “тренируется” преимущественно на даче и в домашнем хозяйстве, а также уделяет более пристальное внимание своему здоровью. Мы видим, что установка на активное поддержание хорошей физической формы не меняется в зависимости от возраста, просто представители разных возрастных групп выбирают для этого разные способы.

Участников опроса, которые утверждали, что не предпринимают никаких действий для поддержания хорошей физической формы (напомним, их 42%), попросили объяснить причины этого (также в форме открытого вопроса). Как следует из полученных ответов, большинству мешают “объективные” причины и обстоятельства. Самое популярное оправдание – нехватка свободного времени: “*некогда: работа, дом*” (13%). Также респонденты говорили о том, что им препятствуют “*старость*” и “*болезни*” (5%), “*отсутствие средств на правильное питание и посещение спортзала*” и “*усталость, отсутствие сил после работы*” (по 2%). 6% опрошенных самокритично считают, что им мешают лень

Окончание см. на стр. 53 →

→ *Окончание статьи.*

и отсутствие силы воли: “лень заниматься”, “каждый раз собираюсь с праздниками, но не хватает силы воли”, “не могу себя заставить”. Небольшая часть опрошенных заявили, что они и так в хорошей форме и им не требуются дополнительные меры для ее поддержания (“у меня конституция позволяет этого не делать”, “меня и так все устраивает”, “и так здоровье отличное” – 5%) или заняты физическим трудом, и этой нагрузки им вполне достаточно (“и так есть куда силы девать – у меня тяжелый физический труд” – 2%).

Проблемы лишнего веса

Как уже отмечалось, говоря о физической форме, респонденты упоминали в этой связи и проблему лишнего веса. Результаты опроса, посвященного этой теме⁴, показали, что 70% наших сограждан уверены: следить за своим весом важно. Поясняя свою точку зрения в ответах на открытый вопрос, респонденты, указывавшие на необходимость контроля за весом, чаще всего говорили, что лишние килограммы представляют угрозу для здоровья: “от лишнего веса все болячки”, “большой вес дает нагрузку на сердце” (48%). Значительно меньше высказываний касалось необходимости сохранить хорошую фигуру, привлекательный внешний вид: “важно следить за фигурой”, “для красоты” (14%). Это позволяет сделать вывод, что здоровье для россиян является большей ценностью, чем привлекательная фигура.

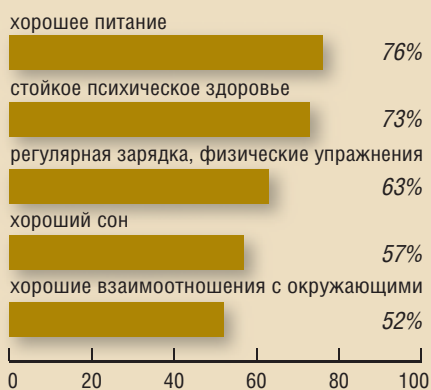
39% россиян согласны с мнением, что красивой можно назвать только спортивную и подтянутую фигуру (эта мысль более близка мужчинам – 44%), но половина опрошенных (49%) с ними не согласны (это чаще женщины – 53%).

⁴ Общероссийский опрос населения от 19–20 января 2008 года (100 населенных пунктов, 44 субъекта РФ, 1500 респондентов).

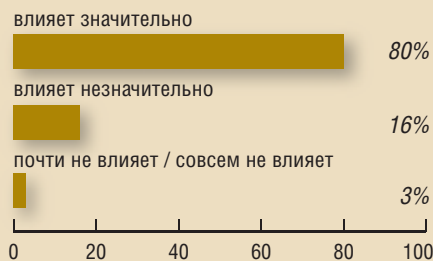
По данным Института питания РАМН, избыточным весом отличаются примерно 55% жителей России: “60% женщин и 50% мужчин старше 30 лет в современной России имеют лишний вес. Растет и число толстых детей, подростков”, – рассказал корреспонденту “Новых Известий” доктор медицинских наук, академик РАМН, директор Института питания РАМН Виктор Тутельян. (По материалам интернет-сайта “Новых Известий” от 3 октября 2007 года. <www.newizv.ru/print/77344>)

Оцените по пятибалльной шкале, где “5” – наиболее важное, а “1” – наименее важное, насколько важно для здорового образа жизни...

Доля давших максимальную оценку – “5”



Насколько хороший сон влияет на состояние здоровья: значительно, незначительно, почти не влияет / совсем не влияет?



The Gallup Organization. Общенациональный опрос от 13 декабря 2005 года. 1003 американца

Табл. 3

% от групп (по столбцам)

	Население в целом	Пол	
		мужчины	женщины
Доли групп в населении, %	100	47	53
Как Вы считаете, у Вас есть лишний вес или лишнего веса у Вас нет? И если есть, то на сколько примерно килограммов Ваш вес превышает норму?			
Лишнего веса у меня нет	61	75	49
Меньше 5 кг	8	5	11
5–10 кг	12	6	18
10–20 кг	6	4	8
Больше 20 кг	3	2	4
Затрудняюсь ответить, есть лишний вес или нет	6	6	7
Затрудняюсь ответить, насколько мой вес превышает норму	3	2	3

Тем не менее женщины озабочены своим весом больше, чем мужчины: две трети из них (68%) хотя бы иногда взвешиваются (среди мужчин – 55%). Никогда не измеряют свой вес 29% женщин и 42% мужчин⁵. Женщины чаще, чем мужчины, признают у себя наличие лишних килограммов (44% и 19% соответственно); считают, что их вес в норме, 49% женщин и 75% мужчин. В целом по выборке 32% опрошенных считают, что имеют избыточную массу тела (таблица 3). При этом около половины людей, имеющих лишние килограммы (15% от общей выборки), стремятся от них избавиться.

Отвечая на открытый вопрос о методах избавления от лишнего веса, эти опрошенные в первую очередь называли диету (“за питанием слежу”, “голодаю”, “перестают пить пиво и есть калорийные продукты” – 10%) и несколько реже – занятия физкультурой и спортом (“делаю зарядку”, “физические упражнения”, “бег, движение” – 6%). При этом 10% респондентов говорят, что обычно им удастся снизить вес, когда они прилагают к этому усилия, а 4% – что не удастся (причины этих неудач, по словам респондентов, – “слабая сила воли”; “неправильное питание” и “хороший аппетит”; “отсутствие средств” и “материальное положение”, а также “болезни”).

Спасительные физкультура и спорт

Итак, одним из важнейших условий сохранения хорошей физической формы, красоты и здоровья считаются занятия спортом и физкультурой. Но хотят ли россияне заниматься спортом? Как показали результаты опроса⁶, 53% респондентов испытывают такое желание, а 45% – не испытывают. Отметим, что чем моложе и образованнее респонденты, тем чаще они выражают стремление заниматься физкультурой и спортом; мужчины несколько чаще гово-

⁵ В целом по выборке 62% опрошенных сказали, что взвешиваются (регулярно – 21% или время от времени – 41%). Никогда не взвешиваются 35% респондентов.

⁶ Респондентам был задан вопрос: “У Вас лично есть желание заниматься физкультурой и спортом или такого желания нет?”

рили о своей заинтересованности в таких занятиях, чем женщины (58 и 49% соответственно).

В то же время 59% участников опроса заявили, что ни физкультурой, ни спортом не занимаются (женщины – 65%, мужчины – 53%). Уделяют время занятиям спортом и физическим упражнениям 40% опрошенных. Большинство из них делают это регулярно: 10% – каждый день, 14% – несколько раз в неделю, 7% – хотя бы раз в неделю. Еще 5% говорят, что вспоминают о занятиях спортом лишь несколько раз в месяц.

Респондентам было предложено выбрать из перечня те виды спорта, спортивного отдыха или физической активности, которыми они занимаются. 16% отметили зарядку и общеукрепляющую физкультуру, 8% – футбол, хоккей, волейбол или другие групповые спортивные игры, 7% выбрали лыжи, коньки или сноуборд (2% – роликовые коньки или скейтборд); по 6% занимаются плаванием, посещают тренажерный зал или фитнес-центр, катаются на велосипедах, по 3% – легкой атлетикой, теннисом или бадминтоном, туризмом, по 2% – авто- или мотоспортом, гимнастикой, йогой, аэробикой или калланетикой, а также восточными единоборствами.

Очевидно, что далеко не все, кто занимается спортом, делают это только ради поддержания хорошей физической формы. Многие воспринимают спорт как хобби или просто получают удовольствие от процесса. Недаром на втором месте по популярности (после общеукрепляющей физкультуры и гимнастики) находятся командные игры – футбол, волейбол, баскетбол, а на третьем – катание на лыжах, коньках и сноуборде.

Мнения респондентов по поводу того, где лучше заниматься физическими упражнениями именно для поддержания хорошей формы, расходятся. 40% опрошенных делают выбор в пользу спортивного зала, поскольку *“в спортзале есть все условия”, “комфортно, удобно”* (14%), есть *“специальные агрегаты, тренажеры”* (14%) и *“опытные инструкторы”* (8%), там более комфортная психологическая обстановка для занятий, особая атмосфера, азарт, возможность общения с другими людьми (по 3%), да и просто легче отвлечься от домашних забот и сосредоточиться на спорте (*“дома заниматься невозможно – будут отвлекать”*; *“дома не заставишь себя”* – 2%).

Около трети участников опроса (31%) предпочли бы заниматься физическими упражнениями не в спортзале, а где-либо в другом месте. Их так же (в форме открытого вопроса) попросили пояснить свою позицию. Одни респонденты считают, что лучше заниматься физическими упражнениями на свежем воздухе (*“предпочитаю спорт на улице”*), другие жалуются на то, что спортзал им не по карману (*“дорого оплачивать услуги”*) – по 5%. Проблемой также является отсутствие времени, которое можно посвятить спортивным занятиям (*“некогда в спортзал ходить”* – 5%), и отдаленность спортзала (2%). Есть и такие респонденты, кто просто предпочитает заниматься спортом дома (3%) или стесняется тренироваться на людях (2%). 3% россиян утверждали, что им хватает физических нагрузок и без спортивных упражнений (*“во дворе с лопатой и вилами”*).



Фитнес и фитнес-клубы

В последние годы в России активно развивается фитнес-индустрия. Фитнес – распространенное на Западе физкультурно-массовое направление, открывающее новые возможности для поддержания физической формы и расширяющее представления о гармоничном развитии тела. Мы задались вопросом: какое место смог занять фитнес в уже сформировавшейся у наших сограждан системе представлений о средствах достижения красоты и хорошей физической формы?

Что же скрывается за модным словом “фитнес”? Насколько знакомо это понятие нашим соотечественникам?

В ходе исследования выяснилось, что более двух третей опрошенных (69%) слышали слово “фитнес”, четверть (25%) – не слышали. Это слово известно большинству молодых респондентов (90%) и только трети (33%) представителей старшего поколения. Закономерно, что слова “фитнес” или “фитнес-клуб” чаще знакомы москвичам (90%) и горожанам (порядка 70–80%), чем сельским жителям (48%).

Тем, кому знакомо понятие “фитнес”, предложили его объяснить. Чаще всего под этим термином респонденты подразумевали разновидность спорта (18%) или физкультуры (15%) – “своеобразный спорт”, “специальная программа упражнений”, а также конкретные физические нагрузки – аэробику, танцы (5%) или занятия на тренажерах (3%).

15% опрошенных полагают, что фитнес – это определенная оздоровительная система, метод поддержания себя в хорошей форме (“занятие своим здоровьем”, “поддержка хорошего физического состояния”, “омоложение организма”), а некоторые упомянули такие оздоровительные процедуры, как массаж, сауна и солярий (1%). 7% респондентов уверены, что фитнес – это способ заботы о фигуре и ее коррекции (“строительство собственного тела”, “для поддержания фигуры”).

Некоторые (6%) отождествляют понятие “фитнес” с местом, где им занимаются: “клуб для занятий спортом”, “спорткомплекс с тренажерным залом”. Не воспринимают это занятие всерьез, считая фитнес развлечением, 2% участников опроса (“развлекательный клуб”, “тусовка, где можно отдохнуть”).

Большинство россиян, знакомых с понятием “фитнес” (43% из 69%), уверены, что заниматься им можно не только в фитнес-клубах; 13% придерживаются противоположной точки зрения.

Более трети россиян (37%) сказали, что там, где они живут, есть фитнес-клуб (естественно, чаще всего это городские жители), а 22% – что нет⁷. При этом лишь 7% опрошенных сами посещали или посещают фитнес-клубы. Более половины (38%) имеющих представление о фитнесе сказали, что ни они сами, ни их знакомые никогда не посещали фитнес-клуб, а 22% респондентов, по их словам, имеют знакомых, посещающих фитнес-клубы, но сами там не бывают.

Описывая посетителей фитнес-клубов⁸, респонденты чаще всего определяют их как людей богатых, имеющих деньги (24% по выборке, или около трети

Термин “фитнес” появился в США около 30 лет назад. Как отмечают профессионалы, единого ответа на вопрос “Что такое фитнес?” не существует. В широком смысле фитнес (от англ. fit – соответствовать, быть в хорошей форме) – это общая физическая подготовленность человека. В более узком смысле – это система оздоровительных физических упражнений и соревновательных дисциплин, целью которых является достижение физического и психологического здоровья. Слагаемыми фитнеса являются спортивный тренинг, питание, йога и релаксация, активный семейный отдых, оздоровительные процедуры (массаж, загар и т. д.), детский фитнес.

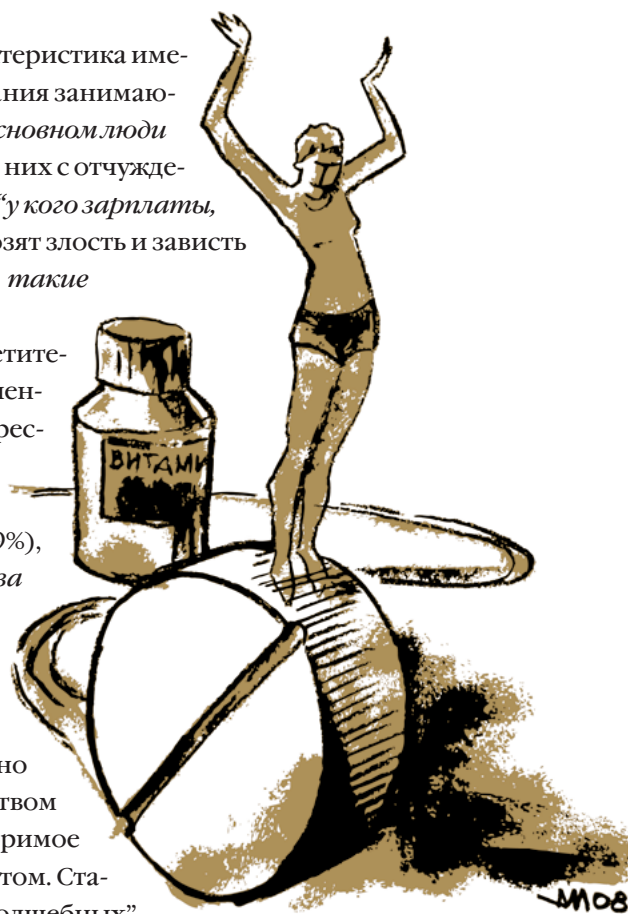
⁷ Забавно, что 11% москвичей уверяют нас в отсутствии подобных заведений в их населенном пункте, что, вероятнее всего, говорит о плохом понимании сути предмета.

⁸ Участникам опроса был задан открытый вопрос: “Как Вам кажется, кто, какие люди занимаются фитнесом?”

заявивших, что они слышали слово “фитнес”). Эта характеристика имеет целый спектр интонаций: одни пользуются для описания занимающихся фитнесом нейтральными, общими словами (“в основном люди высокого достатка”, “богатые люди”), другие говорят о них с отчуждением (“те, которые живут не так, как мы, – денежно”, “у кого зарплата, а не наши копейки”), а в некоторых высказываниях сквозят злость и зависть (“которым деньги ляжку жмут”, “если бы у меня были такие деньжищи, я бы тоже пошел”).

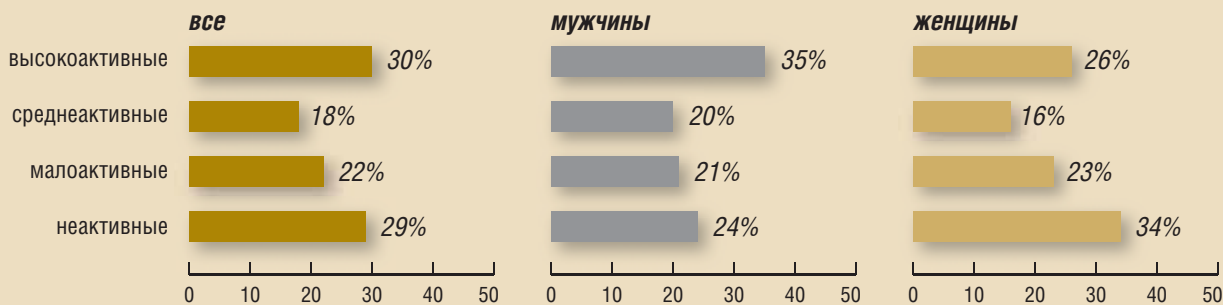
Часть респондентов позитивно характеризуют посетители фитнес-клубов, одобряя их стремление к самосовершенствованию и заботе о себе. Фитнесом, по мнению этих респондентов, занимаются те, кто хочет хорошо выглядеть и заботится о своей фигуре (“кто желает поддерживать фигуру”, “кто хочет иметь красивое тело” – 9%), те, “которые берегут свое здоровье” (8%), или те, “кто за собой следит” (3%). Кроме того, в число занимающихся фитнесом участники опроса “записали” тех, “у кого есть на это время” (7%), молодежь (5%) или просто всех, “кто этого желает” (6%).

Подводя итог, отметим, что россияне имеют довольно четкое представление о том, что является лучшим средством для поддержания хорошей физической формы. Неоспоримое лидерство принадлежит занятиям физкультурой и спортом. Стало быть, бесконечная реклама средств для похудения, “волшебных” тренажеров, БАДов и т. д. еще не одержала победу над здравым смыслом наших сограждан. Более того, люди, заботящиеся о своем здоровье, предпринимают те же действия, которые в начале опроса описали в “идеальном плане достижения хорошей физической формы”, за одним, пожалуй, исключением – такие респонденты реже говорят, что стараются избегать вредных привычек (хотя,



В зависимости от ответов на вопросы об интенсивной и средней физической нагрузке американцы были разделены на 4 группы

- высокоактивные:** выполняют интенсивные упражнения три раза в неделю и чаще
- среднеактивные:** выполняют интенсивные упражнения один или два раза в неделю
- малоактивные:** выполняют умеренные физические упражнения три раза в неделю и чаще и нерегулярно выполняют интенсивные упражнения
- неактивные:** выполняют умеренные физические упражнения реже трех раз в неделю, а интенсивных упражнений вообще не выполняют



The Gallup Organization. Общенациональный опрос от 2 декабря 2003 года. 1007 американцев: 482 мужчины и 525 женщин

возможно, те, кто заботится о своем здоровье, им меньше подвержены, и эта тема для них попросту неактуальна).

Однако между осознанием необходимости занятий физкультурой и спортом и переходом к реальным действиям существует определенный разрыв⁹, который особенно заметен у женщин (они чаще мужчин озабочены своим внешним видом и избыточным весом, но значительно реже говорят, что занимаются спортом, и даже не так часто, как представители сильного пола, заявляют, что хотят им заняться).

Думается, что виной тому – несколько завышенная оценка собственной физической формы и внешнего вида (что подтверждают в том числе и результаты нашего опроса, касающегося проблемы лишнего веса, в сравнении с данными РАМН), а также нежелание уделить этой проблеме достаточно внимания. Те, кто не предпринимает никаких действий для поддержания хорошей физической формы, чаще всего обвиняют в этом “объективные” обстоятельства – отсутствие свободного времени, денег, неподходящий возраст и т. п. Хотя, как мы убедились, и пожилые люди, при желании, находят доступные для их возраста средства поддерживать хорошую физическую форму.

Вероятно, развитию в России культуры тела могли бы способствовать фитнес-клубы (тем более что более трети наших респондентов утверждают, что там, где они живут, таковые имеются). Однако в настоящее время лишь 7% россиян бывали в подобных заведениях. Почти треть опрошенных ни разу не слышала слова “фитнес”, а большинство тех, кто слышал, уверены, что фитнес доступен лишь состоятельным людям. Учитывая средний уровень зарплат большинства наших сограждан – не говоря уже о стипендиях и пенсиях, – это мнение вряд ли можно назвать бесосновательным... ■



⁹ Среди желающих заниматься спортом оказались 53% опрошенных, а занимаются им лишь 40%.

Между осознанием необходимости занятий физкультурой и спортом и переходом к реальным действиям существует определенный разрыв, который особенно заметен у женщин: они больше мужчин озабочены своим внешним видом и избыточным весом, но реже занимаются (или собираются заняться) спортом