

УДК 796.035

## **СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ГРУППЫ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В КОНТЕКСТЕ ИХ ВЛИЯНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ**

**Котковец А.А.**

*студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

**Белевский И.В.**

*студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

**Белевский В.Н.**

*Доцент*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

**Рожнова А.А.**

*студент,*

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,  
Калуга, Россия*

### **Аннотация**

В статье проводится комплексный социологический анализ детерминант, паттернов и следствий физической активности в контексте социального неравенства. На основе междисциплинарного подхода исследуется, как социально-демографические характеристики (социально-экономический статус, образование, пол, возраст, этничность) и параметры социального капитала (сети, нормы, групповая динамика) структурируют практики физической активности среди различных групп населения. Подробно рассматривается опосредующая роль этих практик в формировании здоровья и субъективного качества жизни, акцентируется внимание на феномене «парадокса усиления» и ограниченности индивидуалистических поведенческих моделей. В заключительной части обосновывается необходимость разработки многоуровневых социально-

ориентированных интервенций и политик, учитывающих структурные барьеры и культурные особенности целевых групп для повышения эффективности программ общественного здоровья.

**Ключевые слова:** физическая активность, социологические группы, социальное неравенство, социально-экономический статус, социальный капитал, здоровье, качество жизни.

## ***SOCIOLOGICAL GROUPS AND PHYSICAL ACTIVITY IN THE CONTEXT OF THEIR IMPACT ON HEALTH AND QUALITY OF LIFE***

***Kotkovets A.A.***

*student,*

*Kaluga State University named after. K. E. Tsiolkovsky,  
Kaluga, Russia*

***Belevsky I.V.***

*student,*

*Kaluga State University named after. K. E. Tsiolkovsky,  
Kaluga, Russia*

***Belevsky V.N.***

*associate Professor*

*Kaluga State University named after. K. E. Tsiolkovsky,  
Kaluga, Russia*

***Rozhnova A.A.***

*student,*

*Kaluga State University named after. K. E. Tsiolkovsky,  
Kaluga, Russia*

### **Abstract**

This article provides a comprehensive sociological analysis of the determinants, patterns, and consequences of physical activity in the context of social inequality. Using an interdisciplinary approach, it examines how sociodemographic characteristics (socioeconomic status, education, gender, age, ethnicity) and social capital parameters (networks, norms, group dynamics) structure physical activity practices among different groups. The study highlights the importance of considering sociodemographic factors and social capital in promoting physical activity, particularly for marginalized groups.

population groups. The mediating role of these practices in shaping health and subjective quality of life is examined in detail, focusing on the phenomenon of the "amplification paradox" and the limitations of individualistic behavioral models. The concluding section substantiates the need to develop multi-level, socially oriented interventions and policies that take into account the structural barriers and cultural characteristics of target groups to improve the effectiveness of public health programs.

**Key words:** physical activity, sociological groups, social inequality, socioeconomic status, social capital, health, quality of life.

Физическая активность, будучи объектом преимущественно эпидемиологических и медицинских исследований, в современном научном дискурсе все чаще осмысливается как сложный социальный феномен [6]. Ее распространенность, интенсивность, формы и, в конечном счете, влияние на здоровье и благополучие населения не распределяются равномерно, а отражают глубинные социальные процессы и стратификацию (расслоение) общества. Несмотря на обширную доказательную базу, подтверждающую пользу физической активности для физического и психического здоровья (A. Mahindru , P. Patil , V. Agrawal (2023) Ч. Ли, Г. Нин, Ю. Ся, Ц. Лю (2022) [4;3], популяционные стратегии по ее повышению зачастую демонстрируют ограниченную эффективность. На наш взгляд, одной из ключевых причин этого является недостаточный учет социологических механизмов, которые опосредуют связь между знанием о пользе и реальными практиками в повседневной жизни индивидов и групп.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью преодоления редукционистского подхода, сводящего проблему гиподинамии к личной ответственности и мотивации. Целью статьи является систематический анализ взаимосвязи между положением индивида в социальной структуре, характерными для его группы моделями физической активности и получаемыми в результате эффектами для здоровья и качества жизни. В задачи работы входит:

1. рассмотрение теоретико-методологических оснований социологического изучения физической активности и выявление её ключевых социально-демографических определяющих;
2. исследование влияния социального капитала и групповой динамики на виды (паттерны) физической активности;
3. анализ опосредующей роли активности в контексте социального неравенства и критическую оценку существующих политик с формулированием принципов социологически обоснованных интервенций.

Статья структурирована в соответствии с поставленными задачами и основывается на синтезе данных крупных популяционных исследований, теоретических концепций социологии здоровья и качественных исследований современных практик.

Изучение физической активности, как социального феномена требует междисциплинарного подхода на стыке социологии, медицины, психологии и экономики. В рамках социологии здоровья и медицины физическая активность рассматривается не как исключительно индивидуальный поведенческий акт [10], а как практика, глубоко укорененная в социальной структуре. Концептуальный аппарат включает теории социального детерминизма здоровья, концепцию социального капитала П. Бурдье, теорию социального действия М. Вебера, а также экологические модели здоровья, подчеркивающие многоуровневое взаимодействие индивидуальных, социальных и средовых факторов. Методологически исследование опирается на количественные стратегии (крупномасштабные популяционные опросы, лонгитюдные когортные исследования) и качественные методы (глубинные интервью, фокус-группы, этнографические наблюдения), позволяющие раскрыть субъективные смыслы и барьеры, конструируемые в различных социальных группах.

Распределение практик физической активности в популяции носит ярко выраженный стратифицированный характер. Ключевыми детерминантами

выступают социально-экономический статус (СЭС), уровень образования, род занятий, пол, возраст и этнокультурная принадлежность.

В процессе изучения научной литературы установлено, что лица с высоким СЭС и образовательным уровнем демонстрируют статистически значимо более высокую приверженность регулярной, структурированной физической активности (например, занятия в фитнес-клубах, бег, игровые виды спорта) [9]. На наш взгляд это обусловлено доступом к материальным и символическим ресурсам, к которым относятся: финансовая возможность оплачивать услуги, свободное распоряжение временем, доступ к безопасной и благоустроенной спортивной инфраструктуре, а также наличие инкорпорированной культурной нормы, рассматривающей заботу о теле, как инвестицию в человеческий капитал. Напротив, группы с низким СЭС чаще вовлечены в спорадическую, нерегулярную активность, связанную с трудовыми обязанностями (физический труд) или повседневными нуждами (передвижение пешком в силу необходимости). Отмечено что данная категория сталкивается с системными барьерами: стоимостью занятий, нехваткой времени из-за совмещения нескольких работ, отсутствием безопасных мест для активности в районе проживания.

По мнению Б. Т. Тот, Х. Л. Тот, Ч. Лукачи, О. Ч. Кочнер, Б. Ловас, Б. Т. С. Джоо, Н. Czipa, R. Bódi, Ж. Лупоч, Р. Паронаи, М. Ковач, К. Э. Ковач Гендерный анализ выявляет устойчивые различия в физической активности [7]. В частности, женщины, особенно в среднем и старшем возрасте, а также в культурах с традиционными гендерными ролями, демонстрируют более низкие уровни досуговой физической активности. Барьерами выступают двойная занятость (работа и домашние обязанности), социокультурные стереотипы о «женских» и «мужских» видах активности, вопросы безопасности и комфорта в публичных спортивных пространствах. Мужчины чаще вовлечены в соревновательные, силовые виды активности, но также подвержены рискам снижения активности с возрастом, особенно при переходе от организованного спорта в молодости к сидячему образу жизни в зрелости.

В процессе анализа научной литературы установлено, что возрастная динамика имеет нелинейный характер (S. Coppola, C. Matrisciano, R. Vastola (2024) [2]. Отмечается, что высокие показатели наблюдаются в детско-подростковом возрасте (часто в организованных формах), резко снижаются в период ранней взрослости и карьерного становления, умеренно возрастают в среднем возрасте как реакция на проблемы со здоровьем, и вновь демонстрируют сложную траекторию после выхода на пенсию, где взаимодействуют факторы здоровья, социальной изоляции и появившегося свободного времени. Этнические меньшинства и мигранты могут демонстрировать специфические паттерны, определяемые культурными представлениями о теле, допустимости определенных активностей для полов и возраста, а также степенью аккультурации и дискриминации в доступе к спортивным объектам.

Отмечено, что социальные сети и группы оказывают фундаментальное влияние на принятие и поддержание физически активного образа жизни через механизмы социальной поддержки, социального обучения и социального контроля [1;11]. Данные тенденции обусловлены тем, что сильный связующий социальный капитал (внутри тесных, гомогенных групп, таких как семья, друзья) обеспечивает эмоциональную и инструментальную поддержку (совместные занятия, присмотр за детьми) [8]. Слабые связи и мостиковый социальный капитал (знакомые, коллеги, участники спортивных сообществ) служат каналом для получения новой информации, доступа к ресурсам и расширения социальных возможностей.

Групповая идентичность, формируемая вокруг определенной физической практики (беговое сообщество, велоклуб, группа скандинавской ходьбы), превращает активность из индивидуального усилия в коллективный ритуал, усиливая мотивацию через чувство принадлежности и общие цели. Социологические исследования фитнес-культуры, например, показывают, что посещение тренажерного зала часто является не только тренировкой тела, но и перформативной практикой, демонстрирующей принадлежность к определенному социальному слою, заботящемуся о своем внешнем виде и здоровье [5].

В тоже время, социальная изоляция и отсутствие поддерживающего окружения являются мощными предикторами гиподинамии. В группах, где нормой является сидячий досуг, употребление алкоголя или пассивный отдых, индивидуумы, пытающиеся изменить поведение, сталкиваются с отсутствием понимания и даже социальным давлением, что приводит к отказу от двигательной активности [12]. Таким образом, физическая активность воспроизводит и делает видимыми существующие социальные связи и границы.

Взаимосвязь между физической активностью, здоровьем и качеством жизни носит не прямой, а опосредованный множеством социальных и психологических факторов характер. Регулярная физическая активность оказывает доказанное позитивное влияние на физическое здоровье: снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, диабета 2-го типа, некоторых видов рака, укрепление костно-мышечной системы, поддержание функциональной независимости в пожилом возрасте. Однако доступ к этим «здравообразующим» благам неравномерен.

Для маргинализированных групп, живущих в условиях хронического социально-экономического стресса, негативного воздействия окружающей среды и ограниченного доступа к качественной медицине, даже умеренная физическая активность может давать относительно меньший прирост в показателях здоровья по сравнению с группами высокого СЭС. Это явление, известное как «парадокс усиления», подчеркивает, что одних лишь поведенческих вмешательств недостаточно без учета структурных социальных детерминант здоровья.

Влияние на психическое здоровье и субъективное качество жизни не менее значимо. Физическая активность выступает как мощный фактор снижения симптомов депрессии и тревоги, улучшения когнитивных функций, повышения самооценки и стрессоустойчивости. В социальном контексте групповые формы активности напрямую повышают качество жизни за счет снижения чувства одиночества, расширения социальных контактов и формирования позитивной социальной идентичности. Для пожилых людей, например, регулярные прогулки

или занятия в группе могут быть ключевым фактором профилактики социальной эксклюзии и поддержания психологического благополучия.

Для работающего населения, особенно занятого в сферах с высоким уровнем эмоционального выгорания, физическая активность становится практикой восстановления и компенсации, способом символического отделения от профессионального стресса. Установлено, что в данной ситуации также наблюдается социальное неравенство: работники физического труда, чья занятость сопряжена с высокими энергозатратами и износом организма, часто не имеют ни мотивации, ни ресурсов для досуговой физической активности, которая могла бы носить восстанавливающий и оздоровительный характер.

Традиционные медицинские и популяционные кампании, пропагандирующие физическую активность, часто критируются за универсалистский и индивидуалистический подход, возлагающий ответственность исключительно на личный выбор. Социологический анализ показывает неэффективность таких стратегий без учета социального контекста.

Процесс культивирования физической активности в социальной среде должен быть многоуровневым и адаптированным к специфике целевой группы. На макроуровне это политика городского планирования, создающая инклюзивную среду: доступные парки, велодорожки, освещенные и безопасные пешеходные зоны, особенно в депрессивных районах. На мезоуровне - программы на рабочих местах, учитывающие специфику трудовой деятельности, и развитие низкопороговых, недорогих спортивных клубов по месту жительства с вовлечением местных сообществ в их управление. На микроуровне - использование принципов «равный к равному» (peer-to-peer) в обучении, когда агентами изменения становятся представители той же социальной группы, пользующиеся доверием.

Крайне важна роль внедрения «неспортивных» форм активности, таких как ходьба, танцы, активные игры с детьми, садоводство, особенно для групп, далеких от образа «идеального спортивного тела». Программы для пожилых должны делать

акцент на функциональности, социальности и безопасности. Для женщин необходимы женские пространства и удобное время занятий. Таким образом, трансформация физической активности из индивидуальной практики в социальную норму, поддерживаемую средой и сообществами, является ключевой задачей общественного здоровья в XXI веке, требующей глубокого понимания социологических механизмов ее формирования и воспроизведения.

Проведенный анализ позволяет утверждать, что физическая активность представляет собой не индивидуальную поведенческую переменную, а социально сконструированную и структурно обусловленную практику. Ее паттерны систематически воспроизводят существующее в обществе неравенство, детерминируемое социально-экономическим статусом, уровнем образования, полом, возрастом и этнокультурной принадлежностью. Влияние физической активности на здоровье и качество жизни принципиально опосредовано социальным контекстом: доступом к материальным и символическим ресурсам, характеристиками социального капитала и действующими групповыми нормами. Это ставит под сомнение эффективность универсальных популяционных программ, основанных на парадигме личного выбора и ответственности.

Следовательно, разработка и реализация политик, направленных на увеличение уровня физической активности населения и сокращение связанного с ней неравенства в здоровье, требуют перехода от индивидуалистических моделей к структурным и средовым интервенциям. Ключевым принципом становится адресность и учет специфики целевых социологических групп, их жизненных обстоятельств, барьеров и культурных особенностей. Успешная стратегия должна комбинировать макроуровневые изменения (создание инклюзивной и безопасной городской среды, регулирующая политика), мезоуровневые инициативы (на рабочих местах, в местных сообществах, образовательных учреждениях) и микроуровневые подходы, основанные на механизмах социального влияния и поддержки внутри групп.

## Библиографический список

1. Ausat A. M. A. The role of social media in shaping public opinion and its influence on economic decisions //Technology and Society Perspectives (TACIT). – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 35-44.
2. Coppola S., Matrisciano C., Vastola R. Ecological dynamics perspective on the role of physical activity in enhancing creative thinking and motor creativity in students //Journal of Physical Education and Sport. – 2024. – Т. 24. – №. 11. – С. 1971-1978.
3. Li C. et al. Health benefits of physical activity for people with mental disorders: From the perspective of multidimensional subjective wellbeing //Frontiers in psychiatry. – 2022. – Т. 13. – С. 1050208.
4. Mahindru A., Patil P., Agrawal V. Role of physical activity on mental health and well-being: A review //Cureus. – 2023. – Т. 15. – №. 1.
5. McComb S. E., Mills J. S. The effect of physical appearance perfectionism and social comparison to thin-, slim-thick-, and fit-ideal Instagram imagery on young women's body image //Body Image. – 2022. – Т. 40. – С. 165-175.
6. Poteko K. Reflections on modern physical activity: how can Graeber's ideas help us to reconceptualise it and increase the value of play? //Sport in Society. – 2025. – Т. 28. – №. 1. – С. 105-122.
7. Tóth B. T. et al. Exploring individual components of sport persistence in the light of gender, education, and level and type of sport //Journal of Functional Morphology and Kinesiology. – 2024. – Т. 9. – №. 4. – С. 205.
8. Маркина, А. А. Физическое воспитание в семье / А. А. Маркина, А. А. Рожнова, А. А. Рожнов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – № 8-2(95). – С. 137-141.
9. Рожнов, А. А. Особенности мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой / А. А. Рожнов, В. Н. Белевский, В. М. Амелина // Вестник Калужского университета. – 2020. – № 2(47). – С. 124-126.

10. Рожнов, А. А. Формирование профессиональных качеств будущих педагогов посредством игровой технологии на занятиях по физическому воспитанию в вузе / А. А. Рожнов, М. А. Соломченко, А. Е. Баркатова // Современное педагогическое образование. – 2021. – № 3. – С. 73-79.
11. Ткач, Д. А. Двигательная активность студентов как одна из ключевых составляющих здорового образа жизни / Д. А. Ткач, К. Е. Семена, А. А. Рожнова, А. А. Рожнов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 95-2. – С. 11-13.
12. Широкова, Е. А. Гиподинамия как фактор, ухудшающий качество жизни студентов университета / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 74-80.