

УДК 316.334:796.01

ББК 60.564.03

© Соловьева Т.С.

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И МОТИВИРОВАННОСТИ ГОРОДСКОГО НАСЕЛЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ<sup>1</sup>



СОЛОВЬЕВА ТАТЬЯНА СЕРГЕЕВНА

младший научный сотрудник отдела исследования уровня и образа жизни населения

Федеральное государственное бюджетное учреждение науки

Институт социально-экономического развития территорий Российской академии наук

E-mail: solo\_86@list.ru

*Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года обозначена значимость физической культуры и спорта в формировании человеческого потенциала страны, стабилизации демографической обстановки и снижении смертности населения в трудоспособном возрасте. Массовые занятия физкультурой и спортом и их популяризация являются важным фактором укрепления общественного здоровья, залогом долголетия, плодотворной и активной жизни человека. Вместе с тем, помимо поддержания и укрепления здоровья людей, физкультура и спорт совершенствуют общую культуру, способы общения, развивают активные формы досуга, улучшают эмоциональное состояние, являются альтернативой вредным привычкам и пристрастиям, сплачивают городское сообщество. Однако в силу разных причин далеко не все население ведет активный здоровый образ жизни. Особенно данная проблема актуальна для жителей городов. В данной статье выявлены наиболее важные проблемы и проведен анализ общественного мнения по вопросам отношения населения к занятиям физической культурой и спортом с помощью анкетного опроса на примере жителей г. Вологды. Выделены позитивные моменты в сфере здорового образа жизни населения г. Вологды: возросла доля жителей, оценивающих состояние своего здоровья как «хорошее» и «очень хорошее»; примерно у половины опрошенных отсутствуют хронические заболевания. Показано, что наряду с позитивной динамикой сохраняются и проблемные аспекты, такие как отсутствие привычки вести здоровый образ жизни; несмотря на позитивную динамику показателя, остается низкой доля вологжан, систематически занимающихся физической культурой и спортом; низкая двигательная активность жителей г. Вологды. Практически половина работающего населения занята сидячей рабо-*

<sup>1</sup> Статья подготовлена при поддержке гранта РГНФ № 15-02-00482 «Социокультурные детерминанты модернизационного развития России: методы измерения и анализ причинных зависимостей».

той и при этом не занимается спортом. Выявлены ведущие побудительные мотивы к занятиям физической культурой и спортом: возможность улучшить состояние здоровья, желание снизить вес, стремление хорошо выглядеть, нравиться. Отмечена территориальная дифференциация факторов, влияющих на желание населения г. Вологды заниматься физической культурой и спортом. Показано, что отсутствие информации о возможных позитивных эффектах в человеческом организме, вызванных физическими упражнениями, является сдерживающим фактором в повышении физической активности людей. Выявлены наиболее сильные мотиваторы, влияющие на решение населения о регулярности занятий физической культурой и спортом: десятиминутные упражнения, улучшающие производительность труда; физические нагрузки, предупреждающие развитие болезней сердца, застойных явлений в организме и стимулирующие иммунную систему. На основании данных исследования предложены основные направления повышения физической активности и мотивации населения к занятиям физической культурой и спортом.

*Физическая культура, спорт, мотивация, физическая активность, население.*

Занятия физкультурой и спортом<sup>2</sup> и их популяризация являются важным фактором укрепления общественного здоровья, залогом долголетия. Влияние массовой физической культуры на здоровье населения проявляется через повышенную физическую активность, усиление функций опорно-двигательного аппарата, рост умственной и физической работоспособности. В частности, двигательная активность является одной из наиболее важных составляющих здоровья детей, и ее отсутствие негативно сказывается как на физических, так и на психических и когнитивных аспектах их развития [26]. Некоторые исследования показывают, что увеличение времени занятий физической культурой позволяет повысить эффективность обучения и приводит к повышению успеваемости [21; 27].

В настоящее время в России доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляет 64,1% в общей чис-

ленности обучающихся и студентов<sup>3</sup>. Многими исследователями отмечено, что более 60% обучающихся в России имеют те или иные нарушения здоровья и имеют слабую физическую подготовленность [4; 12; 13]. По данным Всемирной организации здравоохранения, в 2010 году в Европе около 83% детей в возрасте 11-17 лет имели недостаток физической активности (в России – 87,5%), среди жителей старше 18 лет – 24,5% (в России – 11,1%<sup>4</sup> [34]). По данным на 2014 год, удельный вес систематически занимающихся физической культурой и спортом в России составил 29%<sup>5</sup>. Кроме того, в исследовании Всемирного Банка «Глобальное бремя болезней» недостаточная физическая активность отмечена как важная угроза общественному здоровью во многих странах мира [1]. Таким образом, в настоящее время возможности физической культуры и спорта

<sup>3</sup> Данные Министерства спорта Российской Федерации за 2014 год.

<sup>4</sup> Под недостаточной физической активностью в данном исследовании понимается – менее 60 минут умеренной (высокой) физической активности в сутки для детей и менее 150 минут умеренной физической активности (менее 75 минут высокой физической активности) в неделю для взрослых.

<sup>5</sup> Данные Министерства спорта Российской Федерации за 2014 год.

<sup>2</sup> Под «физической культурой и спортом» в данной работе понимается деятельность, направленная на укрепление здоровья, развитие физических и духовных способностей, а также достижение максимально высоких результатов путем физических упражнений и соревновательной деятельности.

в сохранении и укреплении здоровья людей, особенно среди молодого поколения, используются не в полной мере.

Одним из основных направлений развития физической культуры и массового спорта должно быть формирование физического состояния, обеспечивающего эффективную учебную и трудовую деятельность населения. Реализация основных направлений государственной политики в данной области [3; 11; 15] привела к некоторым положительным результатам. Так, доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом в России, в период с 2011 по 2014 гг. возросла на 8% (табл. 1). Наиболее высокие темпы роста рассматриваемый показатель демонстрирует в Мурман-

ской области (15%). Вологодская область по данному индикатору находится на 10 месте среди регионов СЗФО.

Как видно из данных таблицы 1, все показатели по России (финансирования и инфраструктурной обеспеченности) имеют положительную динамику, за исключением обеспеченности кадрами, которая с 2011 по 2014 год сократилась на 3%.

Решение проблемы приобщенности населения к занятиям физической культурой и спортом невозможно без осуществления работы по формированию целенаправленной мотивации к физической активности. Ключевым моментом в данном направлении является определение факторов, побуждающих население к ведению активного и здорового образа жизни.

Таблица 1. Характеристика качественных показателей развития физической культуры и спорта 2011 – 2014 год

Территория	Доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения, %		Количество спортивных сооружений на 100 тыс. человек населения, ед.		Единовременная пропускная способность объектов спорта, % от норматива		Обеспеченность кадрами физической культуры и спорта на 10 тыс. населения, чел.		Финансирование ФКиС на 1 жителя, руб.	
	2011 г.	2014 г.	2011 г.	2014 г.	2011 г.	2014 г.	2011 г.	2014 г.	2011 г.	2014 г.
Республика Карелия	19,0	27,9	223,1	257,9	29,6	34,1	24,4	27,7	645,7	1 720,9
Республика Коми	24,0	27,9	246,6	273,9	31,7	35,2	23,7	26,4	1 712,8	2 298,3
Архангельская область	12,7	29,3	148,2	185,5	28,6	26,7	18,8	24,3	981,10	2 233,1
Ненецкий автономный округ	–	30,3	–	225,7	–	32,4	–	40,4	–	12 028,5
Вологодская область	16,9	23,6	158,9	173,9	23,0	24,1	20,3	23,9	1 146,3	1 459,7
Калининградская область	19,0	24,1	192,0	206,9	24,4	26,6	22,5	25,8	767,9	1 398,1
Ленинградская область	17,8	24,1	121,2	147,7	16,6	19,4	18,3	21,0	891,3	1 882,6
Мурманская область	11,4	26,2	129,9	152,7	17,2	19,0	23,2	27,2	1 332,3	3 374,8
Новгородская область	20,4	28,0	236,0	270,3	28,0	33,1	20,3	22,2	791,1	1 405,3
Псковская область	15,4	19,9	171,2	200,5	38,1	45,4	18,8	19,4	294,9	3 553,7
г. Санкт-Петербург	20,9	28,1	120,5	137,8	15,5	18,3	28,2	33,0	2 382,8	2 623,8
Северо-Западный федеральный округ	18,5	26,5	152,7	175,2	21,6	24,0	23,4	27,3	1 487,7	2 309,1
Российская Федерация	20,6	29,0	177,7	203,6	24,5	29,0	22,3	19,0	1 443,4	2 405,2

Источники: Показатели оценки эффективности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по разделу «Физическая культура и спорт», а также итоги федерального статистического наблюдения (форма №1-ФК) по данным Министерства спорта Российской Федерации; Расчеты автора.

Физическая активность населения определяется многими факторами: пол, возраст, уровень образования, убеждения и взгляды, уровень дохода, социальное окружение и т. д. [20]. Ключевыми барьерами при этом являются дефицит свободного времени и отсутствие мотивации. Решение именно этих проблем имеет решающее значение для вовлечения людей в занятия физической культурой и спортом [22]. Исследования показали, что более низкий уровень физической активности характерен для женщин, а уровень образования может влиять как положительно, так и отрицательно, но не является определяющим [17].

Влияние социальной среды проявляется, прежде всего, в виде социально-экономического статуса человека. Как правило, чем ниже социально-экономический статус, тем ниже физическая активность, что может быть связано с меньшей доступностью спортивной инфраструктуры для людей с низкими доходами [18; 30]. Кроме того, люди более склонны быть физически активными, когда они имеют поддержку и поощрение семьи, друзей и коллег [30; 32]. Факторы, положительно влияющие на физическую активность, включают в себя веру в собственную способность быть активным, получение удовольствия и выгоды для себя [19; 33].

Различные особенности городской среды также оказывают влияние на физическую активность населения, причем как положительное, так и отрицательное. Например, наличие в пешей доступности удобных для ходьбы районов с качественным покрытием позволяет людям включить пешие прогулки в свой повседневный режим дня [25]. Доказано, что распространение таких зон приводит к росту физической активности [24; 28]. Это направление особенно актуально в настоящее время, так как с ростом урбанизации и зависимости от автотран-

спорта физическая активность населения значительно сократилась [29]. Установлено, что рост городов коррелирует с развитием ожирения и хронических заболеваний [23; 31]. Принято считать, что низкая физическая активность является следствием урбанизации, однако исследование, проведенное в Волгограде, выявило, что возможности для повышения физической активности у населения есть, тем не менее люди не стремятся заниматься физкультурой и спортом, считая «гиподинамию неизбежным следствием городской жизни» [8, с. 74].

Таким образом, в условиях города с его повышенным уровнем шума и загрязненности воздуха, ограниченным доступом к зеленым зонам отдыха, повышенным уровнем стресса у людей и т. п., исследование качественных характеристик городского населения и, в частности, его физической активности, является достаточно актуальным, а вовлечение населения в занятия физической культурой и спортом – важным направлением формирования индивидуального и общественного здоровья.

В связи с этим в 2015 году ИСЭРТ РАН было проведено исследование, целью которого являлось изучение уровня физической активности и мотивированности населения на примере г. Вологды. Город Вологда является экономической, культурной столицей Вологодской области и крупным городом с населением 319,4 тыс. чел<sup>6</sup>, расположенным в зоне умеренно-континентального климата. В городе сосредоточено примерно 70% основных фондов, более 20% общего объема инвестиций в основной капитал, около трети объема розничной торговли области. Так как г. Вологда является одним из промышленных центров региона с развитым машиностроением, пищевой и электроэнергетической промышленностью, уровень загрязнения воздуха долгое время был повышенным,

<sup>6</sup> На 1 января 2015 года.

Таблица 2. Распределение ответов на вопрос «Как Вы оцениваете состояние собственного здоровья в настоящее время?», % от опрошенных

Вариант ответа	Среднее по центральным районам		Среднее по окраинным районам		Среднее по городу	
	2009 г.	2015 г.	2009 г.	2015 г.	2009 г.	2015 г.
Хорошее и очень хорошее	46,5	49,0	26,0	54,5	41,4	50,4
Удовлетворительное	42,5	44,7	61,0	40,0	47,1	43,5
Плохое и очень плохое	10,8	4,6	12,5	4,5	11,2	4,7
Затрудняюсь ответить	0,2	1,7	0,5	1,0	0,3	1,5

Источник: Данные социологического опроса населения г. Вологды 2009, 2015 гг. Данные за 2009 год см.: Шабунова А. А., Леонидова Г. В., Москвина Е. А. Развитие муниципальной инфраструктуры: физическая культура и спорт. – Вологда : ИСЭРТ РАН, 2010. – 107 с.

однако, по состоянию на 2014 год, он существенно снизился и составил 3,5 ед., что является низким значением [2, с. 13]. В последние годы в городе, как и в области, пристальное внимание уделяется проблемам здорового образа жизни и развитию физической культуры и спорта, которые закреплены в качестве приоритетов и в региональных и муниципальных нормативно-правовых документах [5; 10; 14].

На муниципальном уровне в развитии физической культуры и спорта наблюдаются аналогичные тенденции, что и по России в целом. Так, в г. Вологде удельный вес населения, регулярно занимающегося физической культурой и спортом, в период с 2011 по 2014 год вырос на 52%, на 2014 год составил 26% от общей численности населения. В целях выявления наиболее важных проблем и анализа общественного мнения по вопросам здорового образа жизни и мотивации населения к занятиям физической культурой и спортом, ИСЭРТ РАН в 2015 году провел анкетный опрос жителей г. Вологды<sup>7</sup>. Рассмотрим основные результаты исследования.

<sup>7</sup> Объем выборочной совокупности составлял 800 человек (объем генеральной совокупности – 206 788 человек). Репрезентативность выборки обеспечена соблюдением половозрастной структуры взрослого населения города (женщины в возрасте от 18 до 60 лет, мужчины – от 18 до 65 лет). Тип выборки: районирование с пропорциональным размещением единиц наблюдения; квотирование по полу и возрасту в соответствии с генеральной совокупностью. Величина случайной ошибки выборки не превышает 4%. Метод опроса – анкетирование по месту жительства респондентов.

Около половины вологжан отметили, что главной ценностью для них является семья (51%). Здоровье как основную ценность охарактеризовали 24% опрошенных. Исследование показало, что с увеличением возраста повышается и значимость здоровья как основной ценности: жители г. Вологды старше 55 лет отмечают, что главное для них – здоровье (45 – 49%). Ценность семьи в большей степени отмечают женщины (42 – 61%), чем мужчины (34 – 47%). Результаты исследования согласуются с данными опроса, проведенного ИСЭРТ РАН в 2010 году, в ходе которого установлено, что семья для женщин является гораздо более значимой ценностью, чем для мужчин [9, с. 69].

В целом население г. Вологды отмечает, что состояние их здоровья хорошее и удовлетворительное (50% и 44% соответственно; табл. 2). Наиболее позитивные оценки дают жители окраинных районов г. Вологды (55% считают свое здоровье хорошим и очень хорошим).

Стоит отметить, что по сравнению с 2009 годом показатели самооценки здоровья улучшились: на 9 п. п. возросла доля вологжан, давших ответ «хорошее» и «очень хорошее» здоровье при одновременном снижении удельного веса тех, кто отмечает, что его здоровье удовлетворительное и плохое (на 3 п. п. и 6 п. п. соответственно). Особенно позитивная динамика наблюдается в окраинных районах Вологды, где доля удовлетворительных оценок своего

здоровья снизилась на 19%, а доля хороших – увеличилась в два раза.

Исследование показало, что среди тех, кто оценивает свое здоровье как очень хорошее, 74% ведут активный образ жизни, в то время как среди давших ответы «плохое и очень плохое» – только 39%. Кроме того, люди, считающие свое здоровье хорошим и очень хорошим, чаще занимаются физической культурой и спортом (58% отметили, что «часто и очень часто»), чаще гуляют и катаются на велосипеде (62% указали на ответы «часто и очень часто»), чаще посещают бани и сауны (44% отметили, вариант «часто и очень часто»).

Среди опрошенных 46% отметили, что длительно протекающих заболеваний у них не имеется. У каждого третьего вологжанина имеется хотя бы одно хроническое заболевание, а у каждого десятого – 2–3. Естественно, что люди в возрасте чаще отмечали, что у них имеются те или иные хронические заболевания. Ранее в исследованиях ИСЭРТ РАН на основании данных регрессионного анализа было показано, что хронические заболевания чаще возникают у тех, кто не занимается физической культурой и спортом [7, с. 83].

Значительная часть населения г. Вологды считает, что они не ведут здоровый образ жизни (44%; табл. 3). В гендерном отношении наблюдаются некоторые различия. Так, среди женщин доля тех, кто не ведет здоровый образ жизни, в среднем на 12 п. п. ниже, чем среди мужчин. 63% мужчин в возрасте 60 – 65 лет также не склонны к ведению здорового образа жизни. Более склонны к ведению активного здо-

рового образа жизни жители г. Вологды с высшим образованием, а также наиболее обеспеченные с материальной точки зрения (44% и 50% соответственно). В целом необходимо отметить, что с ростом уровня образования и покупательной способности увеличивается и доля населения, считающего, что они ведут здоровый образ жизни.

Большинство жителей г. Вологды в отношении распространенности вредных привычек отмечают, что курят редко или не курят вообще, алкогольные напитки употребляют редко или вообще не употребляют (68% и 61% соответственно). Однако стресс население г. Вологды испытывает гораздо чаще (58% опрошенных в той или иной мере подвержены данному явлению). При этом физической культурой и спортом систематически занимается только 22% вологжан, совершают пешие/велопрогулки – 33%, посещают баню/сауну – 23%, работают на свежем воздухе – 36%.

Отмечена некоторая зависимость оценки состояния здоровья от тех или иных привычек и склонностей населения г. Вологды (табл. 4). Среди тех, кто придерживается мнения, что их здоровье удовлетворительное и плохое, доля вологжан, часто курящих, выше на 4 – 5 п. п., часто испытывающих стресс – на 14 – 25 п. п. Среди жителей Вологды, оценивающих свое здоровье как плохое, удельный вес вообще не занимающихся физической культурой и спортом выше на 46%, не совершающих пеших прогулок – на 44%, не посещающих бани/сауны – на 36%, не работающих на свежем воздухе на 25%.

Таблица 3. Распределение ответов на вопрос «Как Вы считаете, ведете ли Вы здоровый образ жизни?» в половозрастном разрезе, % от опрошенных

Вариант ответа	Мужчины			Женщины			Среднее по городу
	от 18 до 30 лет	от 30 до 60 лет	от 60 до 65 лет	от 18 до 30 лет	от 30 до 55 лет	от 55 до 60 лет	
Да	40,4	28,6	11,4	45,5	40,4	40,6	36,8
Нет	46,5	50,5	62,9	37,9	38,3	34,4	43,5
Затрудняюсь ответить	13,2	20,9	25,7	16,7	21,3	25,0	19,8

Таблица 4. Распределение ответов на вопрос «Как часто Вы..?» в зависимости от самооценки состояния здоровья, % от опрошенных

Вариант ответа	Хорошее и очень хорошее	Удовлетворительное	Плохое и очень плохое
<b>Курите</b>			
Часто и очень часто	17,8	22,3	22,9
Иногда	12,5	10,7	8,6
Редко и никогда	69,8	67,0	68,6
<b>Употребляете алкогольные напитки</b>			
Часто и очень часто	6,3	6,9	8,6
Иногда	30,7	35,0	20,0
Редко и никогда	63,0	58,1	71,4
<b>Испытываете стресс</b>			
Часто и очень часто	10,6	25,0	36,1
Иногда	45,4	44,2	30,6
Редко и никогда	44,1	30,8	33,3
<b>Занимаетесь физической культурой / спортом</b>			
Часто и очень часто	30,7	13,6	11,4
Иногда	29,2	25,2	2,9
Редко и никогда	40,1	61,2	85,7
<b>Совершаете пешие / велопогулки</b>			
Часто и очень часто	37,3	28,1	22,9
Иногда	35,8	33,9	5,7
Редко и никогда	27,0	38,0	71,4
<b>Посещаете баню (сауну)</b>			
Часто и очень часто	24,2	22,4	11,1
Иногда	36,4	31,2	13,9
Редко и никогда	39,4	46,4	75,0
<b>Работаете на даче, свежем воздухе</b>			
Часто и очень часто	32,9	41,2	25,0
Иногда	31,7	27,0	13,9
Редко и никогда	35,4	31,9	61,1

В основном жители г. Вологды дают хорошие и удовлетворительные оценки своей физической форме (41% и 47% соответственно; табл. 5). За период 2009 – 2015 гг. в целом оценки физической формы значительно не изменились. В разрезе районов города на 6 п. п. снизилась доля вологжан, считающих свою физическую форму «хорошей» и «очень хорошей», в то время как в окраинных районах – возросла на 30%. Естественно, что молодые жители в возрасте 18 – 30 лет находятся в более хорошей физической форме, чем старшее поколение (более 60% молодежи против порядка 10% пенсионеров).

Как показал опрос, жители г. Вологды недостаточно активны в поддержании хорошей физической формы. По многим пунктам, отражающим различные на-

правления физического самосовершенствования, большинство населения дали ответы «иногда», «редко» и «никогда». Так, 63% вологжан практически не посещают спортзалы, 52% – не занимаются спортом самостоятельно дома и 57% – не занимаются спортом на улице. Чаще люди занимаются хозяйством (46%), работают на даче (35%), следят за здоровьем (36%), реже – ходят в бани и сауны (24%). Необходимо отметить важный позитивный момент, что доля тех, кто вообще ничего не предпринимает для поддержания хорошей физической формы, крайне мала (1%).

При том, что население г. Вологды в свободное время неохотно занимается физической культурой и спортом, значительная часть занята сидячей работой (48%). С физическим трудом связана трудовая

Таблица 5. Распределение ответов на вопрос «Оцените, пожалуйста, состояние Вашей физической формы в настоящее время», % от опрошенных

Вариант ответа	Среднее по центральным районам		Среднее по окраинным районам		Среднее по городу	
	2009 г.	2015 г.	2009 г.	2015 г.	2009 г.	2015 г.
Хорошее и очень хорошее	46,0	39,7	12,7	43,0	41,4	40,5
Удовлетворительное	41,3	48,2	60,0	44,0	46,0	47,1
Плохое и очень плохое	11,9	7,4	15,0	10,0	12,7	8,1
Затрудняюсь ответить	0,8	4,8	12,3	3,0	0,0	4,4

Источник: Данные социологического опроса населения г. Вологды 2009, 2015 гг.

деятельность 13% вологжан, в основном, молодых мужчин. Сидячая работа в большей степени характерна для женщин трудоспособного возраста (более 50%).

Исследование позволяет сделать вывод о том, что двигательная активность жителей г. Вологды находится на достаточно низком уровне. Так, из числа людей, занятых сидячей работой, 60% редко или вообще не посещают спортзал, 57% не занимаются спортом самостоятельно на улице и 53% – дома (табл. 6). Среди данной категории населения более популярны ответы: следить за своим здоровьем (33% отметили, что регулярно занимаются этим), вести активный образ жизни (32%).

В среднем жители г. Вологды в рабочий день проводят свыше 7 часов сидя. В половозрастном разрезе наименьшая двигательная активность отмечается у мужчин 60 – 65 лет (7,4 часа) и у женщин 18 – 30 лет (7,6 часа).

Среди причин, которые могли бы повлиять на желание заниматься физической культурой и спортом, на первом месте находится возможность улучшить состояние здоровья (57%; рисунок). Далее вологжане выделяют желание снизить вес и хорошо выглядеть (по 37%), хорошо себя чувствовать (36%) и возможность снять нервное напряжение (33%).

Возможность улучшить состояние здоровья, безусловно, является одним из главных побудителей к занятиям физкультурой для всех без исключения категорий населения г. Вологды. По осталь-

ным причинам отмечаются определенные отличия. Так, желание снизить вес путем физических нагрузок характерно для женщин всех возрастов (46 – 52%), занятых в социальной сфере, государственном управлении и торговле (48%, 46%, 43% соответственно). Стремление хорошо выглядеть и нравиться немаловажно для молодых женщин (56%), не состоящих в браке (44%), имеющих высшее образование (43%). Потребность в хорошем самочувствии как движущая сила для занятий спортом в большей степени характерна для мужчин пенсионного возраста (46%). Занятия физической культурой как способ снятия нервного напряжения отмечают женщины в возрасте 18 – 30 лет (44%), а также представители органов правопорядка и занятые в социальной сфере (44% и 39% соответственно).

Определенные отличия в мотивированности к занятиям физической культурой и спортом демонстрирует население в зависимости от характера труда (табл. 7).

Желание снизить вес является наиболее активным побудителем для людей, занятых сидячей работой (43%). Желание повысить работоспособность мотивирует жителей, работающих на транспорте (40%). Стремление хорошо выглядеть является одной из важных причин для физической активности у людей, которым по роду деятельности приходится в основном ходить (39%). Возможность достижения высокого спортивного результата, увеличение доступности абонементов в спортклубы и количества свободного времени

Таблица 6. Распределение ответов на вопрос «Что Вы лично делаете, чтобы быть в хорошей физической форме?» в зависимости от характера работы, % от опрошенных, занятых сидячей работой

Вариант ответа	Вариант ответа «На работе в основном сижу»
<b>Хожу в спортзал (клуб, бассейн и т. д.)</b>	
Часто и очень часто	14,8
Иногда	22,5
Редко и никогда	60,4
<b>Занимаюсь физкультурой и спортом самостоятельно дома (делаю зарядку, занимаюсь гимнастикой, занимаюсь на тренажерах и др.)</b>	
Часто и очень часто	14,1
Иногда	30,4
Редко и никогда	53,2
<b>Занимаюсь физкультурой и спортом самостоятельно на улице (занимаюсь спортивной ходьбой (в т. ч. скандинавской), бегаю, бегаю на лыжах, катаюсь на коньках, роликах, езжу на велосипеде и др.)</b>	
Часто и очень часто	10,5
Иногда	30,0
Редко и никогда	57,2
<b>Веду активный образ жизни (занимаюсь хозяйством, много хожу, занимаюсь работой, связанной с физическим трудом и др.)</b>	
Часто и очень часто	31,5
Иногда	34,1
Редко и никогда	32,2
<b>Работаю на даче, в саду</b>	
Часто и очень часто	24,7
Иногда	33,3
Редко и никогда	39,7
<b>Регулярно посещаю баню, сауну</b>	
Часто и очень часто	23,1
Иногда	34,2
Редко и никогда	42,5
<b>Слежу за своим здоровьем (принимаю витамины, лекарства, слежу за питанием, соблюдаю диету, избегаю вредных привычек и т.д.)</b>	
Часто и очень часто	33,0
Иногда	32,7
Редко и никогда	32,2

более всего могли бы побудить к занятиям физической культурой лиц, занятых физическим трудом (по 20% соответственно).

По мнению населения г. Вологды, если бы люди узнали, что физические нагрузки позитивно влияют на работу различных систем человеческого организма, то стали бы регулярно заниматься физической культурой и спортом (табл. 8). При этом женское население более подвержено влиянию таких стимулов к занятиям физкультурой, нежели мужское (доля положительных оценок мотиваторов женщинами в среднем на 5 – 10 п. п. выше, чем у мужчин). Поэтому данные «мотиваторы» необходимо использовать в ходе проведения меро-

приятий по пропаганде здорового образа жизни и занятий физической культурой.

Таким образом, исследование показало, что важность ценности здоровья у населения г. Вологды значительно уступают ценности семьи, что отражается и на оценках состояния собственного здоровья и ведения активного здорового образа жизни. Большая часть вологжан считает свое здоровье удовлетворительным и не придерживаются ценностей здорового образа жизни. Поэтому и периодичность занятий физической культурой и спортом достаточно низкая (60% редко занимаются и 18% вообще не занимаются). Население в основном ограничивает-

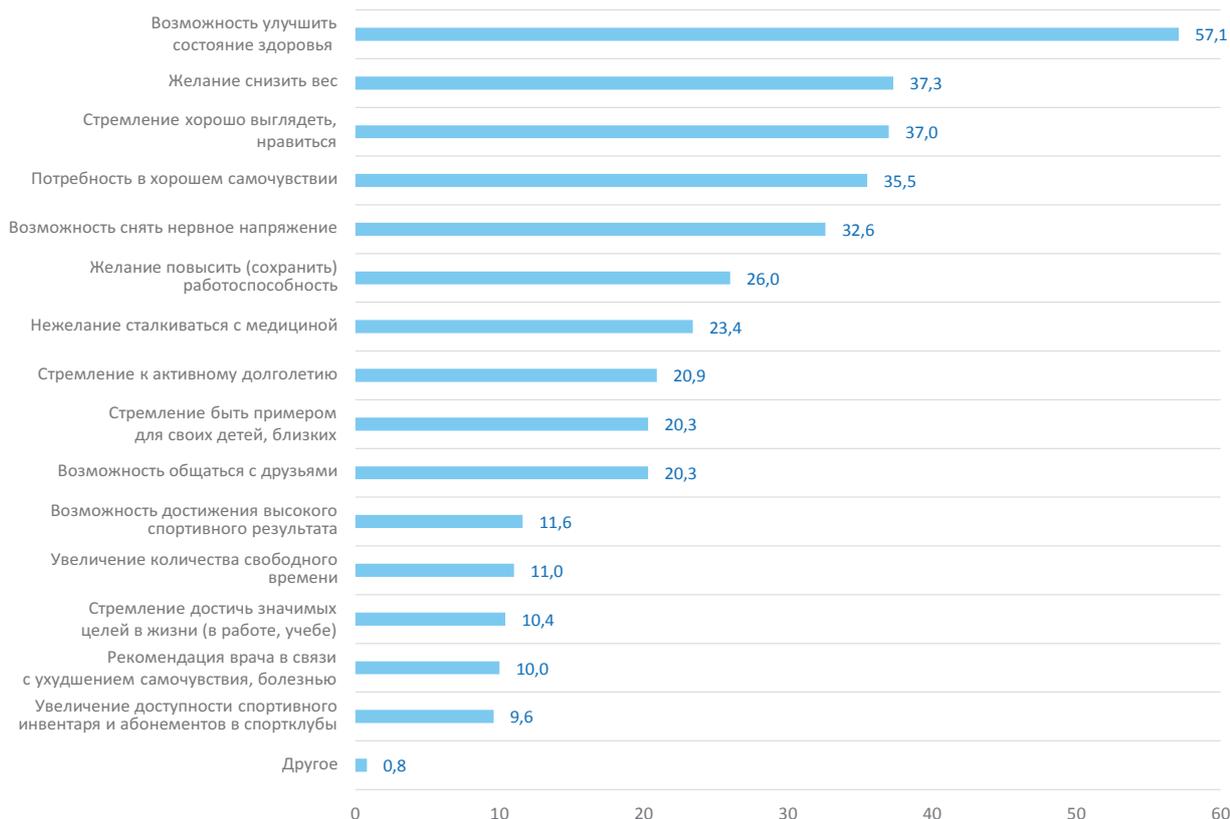


Рис. Распределение ответов на вопрос «Что могло бы побудить Вас заниматься физической культурой и спортом?», % от опрошенных, ранжировано в порядке убывания

Таблица 7. Распределение ответов на вопрос «Что могло бы побудить Вас заниматься физической культурой и спортом?», в зависимости от характера работы, % от опрошенных, ранжировано в порядке убывания

Вариант ответа	В основном сижу	В основном хожу	Управляю автомобилем, другим транспортным средством	В основном занимаюсь физическим трудом
Возможность улучшить состояние здоровья	59,7	60,9	44,0	54,8
Возможность достижения высокого спортивного результата	11,4	10,6	14,0	20,2
Возможность общаться с друзьями	21,3	25,6	10,0	15,5
Возможность снять нервное напряжение	36,8	37,2	30,0	25,0
Желание повысить (сохранить) работоспособность	25,1	31,9	40,0	26,2
Желание снизить вес	43,2	38,6	40,0	27,4
Нежелание сталкиваться с медициной	19,0	28,5	22,0	22,6
Потребность в хорошем самочувствии	37,8	37,2	32,0	27,4
Стремление быть примером для своих детей, близких	20,6	18,4	28,0	22,6
Стремление достичь значимых целей в жизни (в работе, учебе)	10,8	11,1	6,0	11,9
Стремление к активному долголетию	17,8	25,1	16,0	20,2
Стремление хорошо выглядеть, нравиться	40,0	39,1	34,0	29,8
Рекомендация врача в связи с ухудшением самочувствия, болезнью	12,1	9,7	10,0	4,8
Увеличение доступности спортивного инвентаря и абонементов в спортклубы	9,5	5,8	10,0	20,2
Увеличение количества свободного времени	9,8	10,1	6,0	20,2

Таблица 8. Распределение ответов на вопрос «Как Вы думаете, станут ли люди регулярно заниматься физической культурой и спортом, если узнают, что...», % от опрошенных

Вариант ответа	Среднее по городу	Среднее по центральным районам	Среднее по окраинным районам
<b>Даже 10 минут упражнений в день могут улучшить ночной сон, который, в свою очередь, повышает концентрацию, производительность и настроение</b>			
Да	72,3	70,7	72,5
Нет	27,7	29,3	27,5
<b>У хорошо тренированных людей экономичность сердечной мышцы существенно выше обычного. Следовательно, изнашивается такое сердце гораздо медленнее</b>			
Да	70,0	70,7	73,6
Нет	30,0	29,3	26,4
<b>Физические нагрузки стимулируют иммунную систему, повышая устойчивость к инфекциям и даже к раку</b>			
Да	70,0	78,2	71,1
Нет	30,0	21,8	28,9
<b>Регулярная физическая нагрузка (в пределах разумного) препятствует образованию застойных явлений в организме, которые являются главным очагом развития разных болезней</b>			
Да	70,0	73,5	70,1
Нет	30,0	26,5	29,9
<b>Активный образ жизни является одним из лучших способов повышения настроения и борьбы со стрессом. Упражнения, при которых учащается пульс хотя бы в течение 15 минут, заставляют мозг вырабатывать особое вещество, стимулирующее работу мозговых центров, влияющих на приятные ощущения</b>			
Да	69,3	72,8	68,7
Нет	30,7	27,2	31,3
<b>Физические нагрузки стимулируют кровообращение в тканях и поддерживают норму кальция в костях, что делает организм более устойчивым к нагрузкам и травмам</b>			
Да	69,3	71,4	70,3
Нет	30,7	28,6	29,7
<b>Физические нагрузки приводят к ускоренному обновлению клеток не только в мышцах, но и в клетках мозга, что говорит о том, что регулярные тренировки могут быть средством профилактики против возрастных нейродегенеративных болезней</b>			
Да	68,4	69,9	70,7
Нет	31,6	30,1	29,3
<b>Физические упражнения улучшают отношения с противоположным полом, так как любые физические нагрузки влияют на выработку половых гормонов и улучшают настроение</b>			
Да	68,5	76,2	73,8
Нет	31,5	23,8	26,2
<b>Регулярные физические упражнения позволяют поддерживать эластичность легочной ткани и замедляют процесс старения легких</b>			
Да	67,1	69,4	68,9
Нет	32,9	30,6	31,1
<b>Повышение физической активности может помочь корректировать и сдерживать стремление к перееданию</b>			
Да	62,3	68,0	70,3
Нет	37,7	32,0	29,7
<b>Регулярные занятия физкультурой способствуют поддержанию устойчивости интеллекта</b>			
Да	61,6	70,1	66,2
Нет	38,4	29,9	33,8
<b>При вынужденной неподвижности, например, при постельном режиме, за первые 48 часов мышцы теряют до 25 своего объема</b>			
Да	57,9	59,3	61,2
Нет	42,1	40,7	38,8

ся работой на даче и ведением хозяйства, а также соблюдением режима питания, принятием витаминов и т. д. При том, что в свободное время вологжане не спешат активно заниматься физической культурой, большая часть населения имеет

сидячую работу, что еще более усугубляет ситуацию с двигательной активностью населения.

Сложившаяся ситуация объясняется как объективными факторами (расслоение населения по доходам, недостаточная

обеспеченность населения объектами физической культуры и спорта, недостаточная кадровая обеспеченность и т. д.), так и субъективными (недооценка ценности здоровья, конкретные личностные особенности, отсутствие свободного времени и т. д.).

Кроме того, зачастую развитие муниципальной системы физической культуры и спорта происходит с недоучетом потребностей населения в физкультурно-оздоровительных услугах, что приводит к несогласованному развитию отрасли в целом. Данную проблему можно решить за счет усиления стратегически ориентированного управления на основе мониторинга общественного мнения о мотивации, обеспеченности и доступности объектов физической культуры и спорта.

Таким образом, можно выделить две группы факторов, влияющих на повы-

шение ценностей здорового образа жизни и мотивации населения г. Вологды к занятиям физической культурой и спортом, в соответствии с которыми возможно предложить направления решения обозначенных проблем (табл. 9).

Приоритетом политики в области физической культуры и спорта в части повышения ценностей здорового образа жизни и мотивации населения к занятиям физической культурой и спортом должны являться интересы и потребности жителей города как потребителей услуг. При этом действенным инструментом в стратегическом планировании развития рассматриваемой отрасли является мониторинг общественного мнения населения, на основе которого возможно выявить основные проблемы и разработать меры по их устранению.

Таблица 9. Основные факторы-проблемы, препятствующие формированию ценностей здорового образа жизни и мотивации к занятиям физической культурой и спортом населения г. Вологды и направления их решения

Группы факторов	Направления решения
Объективные факторы (расслоение населения по доходам, недостаточная обеспеченность населения объектами физической культуры и спорта, недостаточная кадровая обеспеченность и т. д.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– повышение обеспеченности населения объектами физкультуры и спорта в соответствии с территориальной потребностью и федеральными нормативами (внутридворовые спортивные площадки, плавательные бассейны, лыжные базы, стадионы и т. д.);</li> <li>– изменение приоритетов в целевом распределении финансовых средств в сторону массового спорта;</li> <li>– совершенствование работы по подготовке кадров и кадрового резерва отрасли «Физическая культура и спорт», как в количественном, так и в качественном отношении;</li> <li>– развитие сети спортивных клубов при школах;</li> <li>– развитие системы студенческого спорта;</li> <li>– совершенствование механизмов государственно-частного партнерства в развитии массового спорта;</li> <li>– повышение ценовой и территориальной доступности услуг объектов физической культуры и спорта для всех категорий населения;</li> <li>– стимулирование развития корпоративного спорта путем повышения роли профсоюзов в организации досуга работников;</li> <li>– введение производственной гимнастики в режим рабочего дня занятого населения;</li> <li>– внедрение социальных инноваций и развитие социального предпринимательства в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>– создание единой информационной базы спортивных объектов с зонированием по районам города и подробным описанием их деятельности.</li> </ul>
Субъективные факторы (недооценка ценности здоровья, конкретные личностные особенности, отсутствие свободного времени и т. д.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>– пропаганда активного образа жизни путем информирования населения о положительных изменениях в человеческом организме при занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>– стимулирование участия гражданского общества в развитии физической культуры и спорта и формировании ценностей здорового образа жизни;</li> <li>– проведение мониторинга здоровья школьников, студентов («Дневник здоровья»);</li> <li>– стимулирование формирования и сохранения семейных спортивных традиций (разработка семейных программ для занятий физической культурой и спортом).</li> </ul>
Источник: Составлено автором.	

## ЛИТЕРАТУРА

1. Глобальное бремя болезней (Global Burden of Disease): порождение доказательств, направление политики [Электронный ресурс] // Региональное издание для Европы и Центральной Азии. Seattle, WA : IHME, 2013. – Режим доступа : [http://www.wds.worldbank.org/external/default/WDSContentServer/WDSP/IB/2013/09/03/000456288\\_20130903105621/Rendered/PDF/808480PUBORUSS0Box0379820B00PUBLIC0.pdf](http://www.wds.worldbank.org/external/default/WDSContentServer/WDSP/IB/2013/09/03/000456288_20130903105621/Rendered/PDF/808480PUBORUSS0Box0379820B00PUBLIC0.pdf)
2. Доклад о состоянии и охране окружающей среды Вологодской области в 2014 году [Текст] / Правительство Вологодской области, Департамент природных ресурсов и охраны окружающей среды Вологодской области. – Вологда, 2015. – 250 с.
3. Закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс] : Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ. – Режим доступа : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038)
4. Кабачков, В. А. Профилактика наркомании среди детей и подростков средствами физической культуры и спорта [Текст] : монография / В. А. Кабачков, В. А. Куренцов. – М. : Советский спорт, 2012. – 215 с.
5. Концепция активного долголетия на территории муниципального образования «Город Вологда» на период до 2035 года «Вологда – город долгожителей» [Электронный ресурс] : Решение Вологодской городской Думы от 29.12.2014 № 129 // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.
6. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 г. [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.11.2008 № 1662-р // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.
7. Корчагина, П. С. Тренды общественного здоровья населения региона (на примере Вологодской области) [Текст] / П. С. Корчагина // Проблемы развития территории. – 2013. – № 2 (64). – С. 75–86.
8. Кураков, Д. А. Гиподинамия – результат урбанизации или лени? (По материалам медико-социологического исследования) [Текст] / Д. А. Кураков, Н. Л. Мальцева // Социология города. – 2014. – № 3. – С. 74–81.
9. Модернизация экономики региона: социокультурные аспекты [Текст] : монография / А. А. Шабунова, К. А. Гулин, М. А. Ласточкина, Т. С. Соловьева. – Вологда : ИСЭРТ РАН, 2012. – 158 с.
10. Муниципальная программа «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] : Постановление Администрации г. Вологды от 10.10.2014 № 7662 // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.
11. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс] : Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 № 302 // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.
12. Перова, Е. И. Анализ динамики основных показателей развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации [Текст] / Е. И. Перова, В. А. Гаркавенко, В. А. Клендарь // Вестник спортивной науки. – 2013. – № 5. – С. 100–104.
13. Пузырь, Ю. П. Управление физическим воспитанием в образовательных учреждениях на основе мониторинга физического состояния [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. П. Пузырь. – М., 2006. – 23 с.
14. Стратегия комплексной модернизации городской среды муниципального образования «город Вологда» на период до 2020 года «Вологда – комфортный город» [Электронный ресурс] : Решение Вологодской городской Думы от 05.11.2013 № 1868 // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.
15. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7.08.2009 № 1101-р // Справочно-поисковая система КонсультантПлюс.
16. Шабунова, А. А. Развитие муниципальной инфраструктуры: физическая культура и спорт [Текст] / А. А. Шабунова, Г. В. Леонидова, Е. А. Москвина. – Вологда : ИСЭРТ РАН, 2010. – 107 с.
17. Bauman, A. E. Correlates of hysical activity: why are some people physically active and others not? [Text] / A. E. Bauman, R. S. Reis, J. F. Sallis, J. C. Wells, R. J. Loos, B. W. Martin // The Lancet. – 2012. – Vol. 380. – Iss. 9838. – P. 258–271.
18. Braubach, M. Значение жилищных условий и городской среды для здоровья [Текст] / M. Braubach, M. E. Héroux, N. Korol, E. Paunovic, I. Zastenskaya // Гигиена и санитария. – 2014. – № 1. – С. 9–15.

19. Currie, C. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study [Text] : international report from the 2001/2002 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2004 / C. Currie et al. // Health Policy for Children and Adolescents. – № 4. – Available at : [http://www.euro.who.int/eprise/main/who/informationssources/publications/catalogue/20040518\\_1](http://www.euro.who.int/eprise/main/who/informationssources/publications/catalogue/20040518_1)
20. Dahlgren, G. The need for intersectoral action for health [Text] / G. Dahlgren, P. Harrington, A. Ritsatakis // European Health Policy Conference: opportunities for the future, Copenhagen 5 – 9 December 1994. Vol. II. The policy framework to meet the challenges – Intersectoral action for health. – Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 1995. – Available at : [http://whqlibdoc.who.int/euro/1994-97/EUR\\_ICP\\_HFAP\\_94.01\\_CN01\(II\).pdf](http://whqlibdoc.who.int/euro/1994-97/EUR_ICP_HFAP_94.01_CN01(II).pdf)
21. De Greeff, J. W. Physical fitness and academic performance in primary school children with and without a social disadvantage [Text] / J. W. De Greeff, E. Hartman, M. J. Mullender-Wijnsma, R. J. Bosker, S. Doolaard, C. Visscher // Health education research. – 2014. – № 29 (5). – Available at : <http://dx.doi.org/10.1093/her/cyu043>
22. Edwards, P. Promoting physical activity and active living in urban environments. The role of local governments [Text] / P. Edwards, A. Tsouros. – World Health Organization, 2006. – 66 p.
23. Frank, L. D. How land use and transportation systems impact public health: a literature review of the relationship between physical activity and built form [Text] / L. D. Frank, P. Engelke // Active Community Environments Initiative Working Paper. – 2006. – 21 August. – № 1. – Available at : <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pdf/aces-workingpaper1.pdf>
24. Frank, L. Many paths from land use to health [Text] / L. Frank, J. Sallis, T. Conway et al. // Journal of the American Planning Association. – 2006. – № 72 (1). – P. 75–87.
25. Frank, L. Promoting public health through smart growth [Text] / L. Frank, S. Kavage, T. Liman. – Vancouver, Canada, SmartGrowthBC, 2006. – Available at : <http://www.smartgrowth.bc.ca>
26. Hillman, C. H. Effects of the FITKids Randomized Controlled Trial on Executive Control and Brain Function [Text] / C. H. Hillman, M. B. Pontifex, D. M. Castelli, N. A. Khan, L. B. Raine, M. R. Scudder, ..., K. Kamijo // Pediatrics. – 2014. – № 134 (4). – P. 1063–1071. – Available at : <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2013-3219>
27. Howie, E. K. Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective [Text] / E. K. Howie, R. R. Pate // Journal of Sport and Health Science. – 2012. – № 1 (3). – P. 160–169. – Available at : <http://dx.doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.003>
28. Kaczyński, A. T. Parks and recreation settings and active living: a review of associations with physical activity function and intensity [Text] / A. T. Kaczyński, K. A. Henderson // Journal of Physical Activity and Health. – 2008. – № 5. – P. 619–632.
29. Mackett, R. L. Transport, Physical Activity and Health: Present knowledge and the way ahead Centre for Transport Studies University College London [Text] / R. L. Mackett, B. Brown. – London, WC1E 6BT Great Britain, 2011. – Available at : <http://www.ucl.ac.uk/news/pdf/transportactivityhealth.pdf>
30. McNeill, L. Social environment and physical activity: a review of concepts and evidence [Text] / L. McNeill, M. Kreuter, S. Subramanian // Social Science and Medicine. – 2006. – № 63. – P. 1011–1022.
31. Saelens, B. Neighbourhood-based differences in physical activity: an environment scale evaluation [Text] / B. Saelens et al // American Journal of Public Health. – 2003. – № 93. – P. 1552–1558.
32. Sallis, J. F. Understanding and influencing physical activity. In: Physical activity and behavioral medicine [Text] / J. F. Sallis, N. G. Owen. – Thousand Oaks, CA, Sage Publications, 1999. – 240 p.
33. Van Lenthe, F. J. Neighbourhood inequalities in physical inactivity: the role of neighbourhood attractiveness, proximity to local facilities and safety in the Netherlands [Text] / F. J. Van Lenthe, J. Brug, J. P. Mackenbach // Social Science and Medicine. – 2005. – № 60. – P. 763–775.
34. World Health Organization [Electronic resource]. – Available at : <http://apps.who.int/gho/data/view.main.2463ADO?lang=en>; <http://apps.who.int/gho/data/view.main.2482?lang=en>

#### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

*Соловьева Татьяна Сергеевна* – младший научный сотрудник отдела исследования уровня и образа жизни населения. Федеральное государственное бюджетное учреждение науки Институт социально-экономического развития территорий Российской академии наук. Россия, 160014, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а. E-mail: solo\_86@list.ru. Тел.: (8172) 59-78-10.

## THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND MOTIVATION OF URBAN POPULATION FOR PHYSICAL EXERCISES AND SPORTS<sup>1</sup>

*The Concept for Long-Term Socio-Economic Development of the Russian Federation up to 2020 attach significance of physical activity and sport in the formation of the country's human potential, demographic setting stabilization, and reduction of working age population mortality. Mass sports exercises and their popularization are an important factor for public health promotion, and also the key to longevity, productive and active life. At the same time, besides basic health care physical activity and sports improve general culture, communication, develop active forms of leisure time, enhance emotional state, provide an alternative to bad habits, and solidate the urban community. However, due to various reasons not all population keep a healthy lifestyle. Especially this issue concerns population of cities. This article reveals the most important problems and analyses the public opinion on population's attitude to physical culture and sports with the help of a survey carried out among Vologda citizens. The author summarizes positive moments in healthy lifestyle of Vologda citizens: the increase of number of people evaluating their health as "good" and "very good"; about half of the respondents do not have any chronic diseases. The article also shows that along with the positive dynamics there are problematic aspects, such as lack of habit to keep a healthy lifestyle, low percent of Vologda citizens engaged in physical activity and sports on a regular basis, low physical activity of citizens. Almost half of working population have sedentary jobs and do not exercise. The author reveals leading motivation factors for physical activity and sport: opportunity to improve health, wish to lose weight, and aim to look good. The author also emphasizes territorial differentiation of factors affecting the wish of Vologda citizens to take physical activities and sports. The article demonstrates that lack of information about possible positive effects in human body caused by physical exercises is a constraining factor in people's physical activity increasing. The author presents the strongest motivators affecting the decision to do sports on a regular basis: ten-minutes exercises improving labor efficiency, physical exercise preventing heart diseases, congestive phenomena and stimulating immune system. On the basis of the research the author suggests main ways for increasing physical activity and motivation to take physical exercises and sports.*

*Physical culture, sports, motivation, physical activity, population.*

### REFERENCES

1. Global'noe bremya boleznei: porozhdenie dokazatel'stv, napravlenie politiki [Global Burden of Disease: Generating Evidence, Guiding Policy]. *Regional'noe izdanie dlya Evropy i Tsentral'noi Azii* [Regional Issue for Europe and Central Asia]. Seattle, WA : IHME, 2013. Available at : [http://www.wds.worldbank.org/external/default/WDSContentServer/WDSP/IB/2013/09/03/000456288\\_20130903105621/Rendered/PDF/808480PUBORUSS0Box0379820B00PUBLIC0.pdf](http://www.wds.worldbank.org/external/default/WDSContentServer/WDSP/IB/2013/09/03/000456288_20130903105621/Rendered/PDF/808480PUBORUSS0Box0379820B00PUBLIC0.pdf)
2. *Doklad o sostoyanii i okhrane okruzhayushchei sredy Vologodskoi oblasti v 2014 godu* [Report on the Status and Protection of the Vologda Oblast Environment in 2014]. Pravitel'stvo Vologodskoi oblasti, Departament prirodnnykh resursov i okhrany okruzhayushchei sredy Vologodskoi oblasti [The Vologda Oblast Government, Department of Natural Resources and Environmental Protection of the Vologda Oblast]. Vologda, 2015, 250 p.

<sup>1</sup> The article was prepared with the support of RHSF grant "Sociocultural determinates of modernization development of Russia: measurement methods and casual inferences" (№ 15-02-00482).

3. *Zakon o fizicheskoi kul'ture i sporte v Rossiiskoi Federatsii : Federal'nyi zakon ot 4 dekabrya 2007 goda № 329-FZ* [Law on the Physical Culture and Sports in the Russian Federation : Federal Law no. 329-FZ dated December 04, 2007]. Available at : [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038)
4. Kabachkov V. A., Kurentsov V. A. *Profilaktika narkomanii sredi detei i podrostkov sredstvami fizicheskoi kul'tury i sporta : monografiya* [Prevention of Drug Abuse among Children and Adolescents by Means of Physical Culture and Sports : Monograph]. Moscow : Sovetskii sport, 2012, 215 p.
5. Kontsepsiya aktivnogo dolgoletiya na territorii munitsipal'nogo obrazovaniya «Gorod Vologda» na period do 2035 goda «Vologda – gorod dolgozhitelei» : Reshenie Vologodskoi gorodskoi Dumy ot 29.12.2014 № 129 [The Concept for Active Longevity in the Municipal Structure “Vologda City” for the Period up to 2035 “Vologda – City of Long Livers” : approved by the Vologda City Duma Decree no. 129 dated December 29, 2014]. *Spravochno-poiskovaya sistema Konsul'tantPlyus* [Reference-Legal System ConsultantPlus].
6. Kontsepsiya dolgosrochnogo sotsial'no-ekonomicheskogo razvitiya Rossiiskoi Federatsii do 2020 g. : Rasporyazhenie Pravitel'stva Rossiiskoi Federatsii ot 17.11.2008 № 1662-r [The Concept for Long-Term Socio-Economic Development of the Russian Federation up to 2020 : approved by the Government Decree no. 1662-r dated November 17, 2008]. *Spravochno-poiskovaya sistema Konsul'tantPlyus* [Reference-Legal System ConsultantPlus].
7. Korchagina P. S. Trendy obshchestvennogo zdorov'ya naseleniya regiona (na primere Vologodskoi oblasti) [Public Health Trends among the Region's Population (in the Case of the Vologda Oblast)]. *Problemy razvitiya territorii* [Problems of Territory's Development], 2013, no. 2 (64), pp. 75–86.
8. Kurakov D. A., Mal'tseva N. L. Gipodinamiya – rezul'tat urbanizatsii ili leni? (Po materialam mediko-sotsiologicheskogo issledovaniya) [Physical Inactivity is a Result of Urbanization or Laziness? (Materials of Medico-Sociological Study)]. *Sotsiologiya goroda* [Sociology of City], 2014, no. 3, pp. 74–81.
9. Shabunova A. A., Gulin K. A., Lastochkina M. A., Solov'eva T. S. *Modernizatsiya ekonomiki regiona: sotsiokul'turnye aspekty : monografiya* [Modernization of the Region's Economy: Sociocultural Aspects : Monograph]. Vologda : ISERT RAN, 2012, 158 p.
10. Munitsipal'naya programma «Razvitie fizicheskoi kul'tury i sporta» : Postanovlenie Administratsii g. Vologdy ot 10.10.2014 № 7662 [Municipal Program “Development of Physical Culture and Sports” : approved by the Vologda City Administration Decree no. 7662 dated October 10, 2014]. *Spravochno-poiskovaya sistema Konsul'tantPlyus* [Reference-Legal System ConsultantPlus].
11. Ob utverzhdenii gosudarstvennoi programmy Rossiiskoi Federatsii «Razvitie fizicheskoi kul'tury i sporta» : Postanovlenie Pravitel'stva RF ot 15.04.2014 № 302 [On Approval of the State Program of the Russian Federation “Development of Physical Culture and Sports” : approved by the Government Decree of the Russian Federation no. 302 dated April 15, 2014]. *Spravochno-poiskovaya sistema Konsul'tantPlyus* [Reference-Legal System ConsultantPlus].
12. Perova E. I., Garkavenko V. A., Klendar' V. A. Analiz dinamiki osnovnykh pokazatelei razvitiya fizicheskoi kul'tury i massovogo sporta v Rossiiskoi Federatsii [Analysis of Main Parameters Dynamics for Development of Physical Culture and Mass Sports in Russian Federation]. *Vestnik sportivnoi nauki* [Sports Science Bulletin], 2013, no. 5, pp. 100–104.
13. Puzyr' Yu. P. *Upravlenie fizicheskim vospitaniem v obrazovatel'nykh uchrezhdeniyakh na osnove monitoringa fizicheskogo sostoyaniya : avtoref. dis. ... kand. ped. nauk* [Management of Physical Education in Educational Institutions on the Basis of Physical Status Monitoring : Ph.D. in Pedagogy Dissertation Abstract]. Moscow, 2006, 23 p.
14. Strategiya kompleksnoi modernizatsii gorodskoi sredy munitsipal'nogo obrazovaniya «gorod Vologda» na period do 2020 goda «Vologda – komfortnyi gorod» : Reshenie Vologodskoi gorodskoi Dumy ot 05.11.2013 № 1868 [Strategy of the Complex Modernization of Urban Environment in the Municipal Structure “Vologda City” for the Period up to 2020 “Vologda – Comfortable City”]. *Spravochno-poiskovaya sistema Konsul'tantPlyus* [Reference-Legal System ConsultantPlus].
15. Strategiya razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v Rossiiskoi Federatsii na period do 2020 goda : Rasporyazhenie Pravitel'stva Rossiiskoi Federatsii ot 7.08.2009 № 1101-r [Strategy of the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the Period up to 2020 : approved by the Government Decree of the Russian Federation no. 1101-r dated August 07, 2009]. *Spravochno-poiskovaya sistema Konsul'tantPlyus* [Reference-Legal System ConsultantPlus].
16. Shabunova A. A., Leonidova G. V., Moskvina E. A. *Razvitie munitsipal'noi infrastruktury: fizicheskaya kul'tura i sport* [Development of Municipal Infrastructure : Physical Culture and Sports]. Vologda : ISERT RAN, 2010, 107 p.

17. Bauman A. E., Reis R. S., Sallis J. F., Wells J. C., Loos R. J., Martin B. W. *Correlates of Physical Activity: Why are Some People Physically Active and Others not?* The Lancet, 2012, Vol. 380, Iss. 9838, pp. 258–271.
18. Braubach M., Héroux M. E., Korol N., Paunovic E., Zastenskaya I. Znachenie zhilishchnykh uslovii i gorodskoi sredy dlya zdorov'ya [The Value of Housing Conditions and Urban Environment for the Health]. *Gigiena i sanitariya* [Hygiene and Sanitation], 2014, no. 1, pp. 9–15.
19. Currie C. et al. Young People's Health in Context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study : International Report from the 2001/2002 Survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2004. *Health Policy for Children and Adolescents*, no. 4. Available at : [http://www.euro.who.int/eprise/main/who/informationresources/publications/catalogue/20040518\\_1](http://www.euro.who.int/eprise/main/who/informationresources/publications/catalogue/20040518_1)
20. Dahlgren G., Harrington P., Ritsatakis A. The Need for Intersectoral Action for Health. European Health Policy Conference: Opportunities for the Future, Copenhagen 5 – 9 December 1994, vol. II. *The policy Framework to Meet the Challenges – Intersectoral Action for Health*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 1995. Available at : [http://whqlibdoc.who.int/euro/1994-97/EUR\\_ICP\\_HFAP\\_94.01\\_CN01\(II\).pdf](http://whqlibdoc.who.int/euro/1994-97/EUR_ICP_HFAP_94.01_CN01(II).pdf)
21. De Greeff J. W., Hartman E., Mullender-Wijnsma M. J., Bosker R. J., Doolaard S., Visscher C. Physical Fitness and Academic Performance in Primary School Children with and without a Social Disadvantage. *Health Education Research*, 2014, no. 29 (5). Available at : <http://dx.doi.org/10.1093/her/cyu043>
22. Edwards P., Tsouros A. *Promoting Physical Activity and Active Living in Urban Environments. The Role of Local Governments*. World Health Organization, 2006, 66 p.
23. Frank L. D., Engelke P. How Land Use and Transportation Systems Impact Public Health: a Literature Review of the Relationship between Physical Activity and Built Form. *Active Community Environments Initiative Working Paper*, 2006, 21 August, no. 1. Available at : <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pdf/aces-workingpaper1.pdf>
24. Frank L., Sallis J., Conway T. et al. Many Paths from Land Use to Health. *Journal of the American Planning Association*, 2006, no. 72 (1), pp. 75–87.
25. Frank L., Kavage S., Liman T. *Promoting Public Health Through Smart Growth*. Vancouver, Canada, SmartGrowthBC, 2006. Available at : <http://www.smartgrowth.bc.ca>
26. Hillman C. H., Pontifex M. B., Castelli D. M., Khan N. A., Raine L. B., Scudder M. R., Kamijo K. et al. Effects of the FIT Kids Randomized Controlled Trial on Executive Control and Brain Function. *Pediatrics*, 2014, no. 134 (4), pp. 1063–1071. Available at : <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2013-3219>
27. Howie E. K., Pate R. R. Physical Activity and Academic Achievement in Children: A Historical Perspective. *Journal of Sport and Health Science*, 2012, no. 1 (3), pp. 160–169. Available at : <http://dx.doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.jshs.2012.09.003>
28. Kaczyński A. T., Henderson K. A. Parks and Recreation Settings and Active Living: a Review of Associations with Physical Activity Function and Intensity. *Journal of Physical Activity and Health*, 2008, no. 5, pp. 619–632.
29. Mackett R. L., Brown B. *Transport, Physical Activity and Health: Present Knowledge and the Way Ahead* Centre for Transport Studies University College London. London, WC1E 6BT Great Britain, 2011. Available at : <http://www.ucl.ac.uk/news/pdf/transportactivityhealth.pdf>
30. McNeill L., Kreuter M., Subramanian S. Social Environment and Physical Activity: a Review of Concepts and Evidence. *Social Science and Medicine*, 2006, no. 63, pp. 1011–1022.
31. Saelens B. et al. Neighbourhood-Based Differences in Physical Activity: an Environment Scale Evaluation. *American Journal of Public Health*, 2003, no. 93, pp. 1552–1558.
32. Sallis J. F., Owen N. G. Understanding and Influencing Physical Activity. *Physical Activity and Behavioral Medicine*. Thousand Oaks, CA, Sage Publications, 1999, 240 p.
33. Van Lenthe F. J., Brug J., Mackenbach J. P. Neighbourhood Inequalities in Physical Inactivity: the Role of Neighbourhood Attractiveness, Proximity to Local Facilities and Safety in the Netherlands. *Social Science and Medicine*, 2005, no. 60, pp. 763–775.
34. *World Health Organization*. Available at : <http://apps.who.int/gho/data/view.main.2463ADO?lang=en>; <http://apps.who.int/gho/data/view.main.2482?lang=en>

**INFORMATION ABOUT THE AUTHOR**

*Solov'eva Tat'yana Sergeevna* – Scientific Associate at the Department of Living Standards and Lifestyle Studies. Federal State-Financed Scientific Institution the Institute of Socio-Economic Development of Territories of the Russian Academy of Sciences. 56A, Gorky St., Vologda, Russia, 160014. E-mail: solo\_86@list.ru. Phone: +7(8172) 59-78-10.