

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ВОЗМОЖНОСТИ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ<sup>1</sup>

**Хоркина Н.А., Лопатина М.В., Костина Ю.В.<sup>2</sup>**

## Аннотация

*В центре внимания – проблема малоподвижного образа жизни молодежи в России. Доля молодых россиян, не уделяющих должного внимания занятиям физкультурой и спортом, пока еще достаточно высока и превышает значение соответствующего показателя для развитых стран. На основе данных социологических опросов населения, выполненных Аналитическим центром Юрия Левады по заказу НИУ ВШЭ в 2011 и 2017 гг., анализируются тенденции и особенности физической активности молодых россиян на современном этапе. В ходе эмпирического анализа установлена определенная взаимосвязь между физической активностью респондентов обоих полов и такими показателями, как субъективная оценка здоровья, курение, трудовой статус, размер и денежные доходы домохозяйства. Однозначной зависимости физической активности молодых россиян от уровня их образования, индивидуального дохода и семейного статуса не выявлено. Анализ принимаемых в ряде стран мер государственной политики по стимулированию молодежи к занятиям физкультурой и спортом позволил определить наиболее эффективные. Показано, что наиболее действенными являются национальные программы, информационные руководства, рекламные кампании, грантовая поддержка, развитие спортивной инфраструктуры и городской среды. Результаты проведенного исследования и сделанные на его основании выводы позволили сформулировать ряд рекомендаций для государственной политики по активизации образа жизни молодых жителей Российской Федерации.*

<sup>1</sup> Статья подготовлена в рамках проекта Программы фундаментальных исследований Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» «Поведение потребителей на рынках общественно значимых товаров и услуг» (2018).

<sup>2</sup> Хоркина Наталья Алексеевна – кандидат педагогических наук, доцент Департамента прикладной экономики факультета экономических наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Адрес: НИУ ВШЭ. 119049, Москва, ул. Шаболовка, д. 26. E-mail: khorkina@hse.ru  
Лопатина Марина Валерьевна – аспирант факультета экономических наук Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»; младший научный сотрудник РАНХиГС при Президенте Российской Федерации. Адрес: НИУ ВШЭ. 119049, Москва, ул. Шаболовка, 26; Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. 119571, Москва, проспект Вернадского, 82, стр.1. E-mail: lopatina.marina@mail.ru  
Костина Юлия Валерьевна – студентка 3 курса, факультет экономических наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». Адрес: НИУ ВШЭ. 119049, Москва, ул. Шаболовка, 26. E-mail: yuvkostina\_1@edu.hse.ru

**Ключевые слова:** молодежь; активный образ жизни; физкультура; спорт; факторы физической активности; стимулирование двигательной активности; государственная политика.

## Введение

В настоящее время большинство стран мира обеспокоены проблемой малоподвижного образа жизни населения, в том числе молодого поколения (Eurobarometer, 2014). Схожая ситуация отмечается сегодня и в России: согласно данным официальной статистики за 2016 г., почти 40% подростков и молодых людей в возрасте от 15 до 29 лет не уделяют внимания занятиям физкультурой и спортом<sup>3</sup>. Одними из причин данной проблемы, по мнению экспертов, являются широкая распространенность информационно-компьютерных технологий в детской и молодежной среде, значительное времяпровождение за компьютером, а также замена подвижных и спортивных игр компьютерными (см.: Шишкин и др., 2017). В то же время малоподвижный образ жизни связан с рядом отрицательных последствий как для здоровья индивида (ожирение, проблемы с сердечно-сосудистой системой, нарушения в работе двигательного аппарата, в некоторых случаях агрессия, стресс и др.), так и для общества в целом (снижение производительности труда, рост финансовой нагрузки на систему здравоохранения и др.) (WHO, 2010). При том, что регулярные занятия физкультурой и спортом в молодом возрасте способны оказать позитивное влияние как на здоровье молодых людей, так и на качество их жизни в целом (MacKelvie et al., 2002). Кроме того, как свидетельствуют исследования, привычка вести активный образ жизни, сформированная в молодом возрасте, увеличивает вероятность занятий физкультурой и спортом в старших возрастных группах (Telama et al., 2005).

В последние годы российское правительство стало уделять повышенное внимание вопросам развития физкультуры и массового спорта в стране. Приняты важные документы, заложившие ориентиры для проведения политики по стимулированию физической активности россиян<sup>4</sup>, в которых в том числе, предусмотрена реализация специальных мер, направленных на повышение двигательной активности молодого поколения. В то же время, как справедливо отмечают эксперты, для повышения эффективности реализуемых мер и придания политике по активизации образа жизни целенаправленного характера необходимо принимать во внимание факторы, мотивирующие молодых людей к занятиям физкультурой и спортом, а также барьеры, препятствующие таким занятиям (McDaid et al., 2014). Отдельные аспекты образа жизни молодого населения нашей страны раскрыты в ряде исследований российских авторов (Засимова, Колосницына, 2011; 2012; За-

<sup>3</sup> <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>

<sup>4</sup> Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденное Постановлением Правительства РФ в 2014 г.; Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г.; Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы».

симова, Колосницына, Красильникова, 2017; Козырева, Смирнов, Соколова, 2016; ЛЭИОС, 2017). Цель данной работы – проанализировать особенности физической активности российской молодежи на современном этапе и выявить основные инструменты государственной политики по стимулированию физической активности молодых россиян.

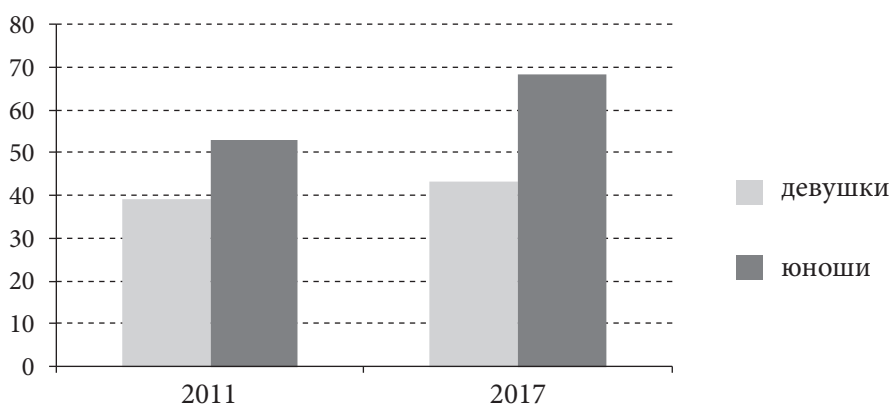
## Физическая активность российской молодежи: современные тенденции

Анализ факторов, влияющих на физическую активность молодых жителей нашей страны, проводился на основе репрезентативных опросов населения, выполненных Аналитическим центром Юрия Левады<sup>5</sup> по заказу НИУ ВШЭ<sup>6</sup> в 2011 и 2017 гг. Исследуемая выборка включала молодых людей обоих полов в возрасте от 16 до 24 лет<sup>7</sup> (399 юношей и 253 девушки в 2011 г.; 161 юноша и 199 девушек в 2017 г.).

Динамика изменения доли молодых россиян, занимающихся физкультурой и спортом, за последние годы представлена на Рисунке 1. Позитивной тенденцией является рост данного показателя: в 2017 г. его значение составило почти 70% для юношей и около 45% для девушек в возрасте от 16 до 24 лет и увеличилось по сравнению с 2011 г. в 1,3 раза для юношей и в 1,1 раза для девушек.

Рисунок 1

**Доля юношей и девушек в возрасте от 16 до 24 лет, занимающихся физкультурой и спортом, % от общей численности молодежи в возрасте от 16 до 24 лет, 2011 г., 2017 г.**



**Источник:** Рассчитано авторами по данным социологических опросов за соответствующие годы.

<sup>5</sup> <https://www.levada.ru/>

<sup>6</sup> Далее: социологические опросы.

<sup>7</sup> Данный возрастной диапазон выбран с учетом того, что анализируемый опрос населения проводился среди лиц от 16 лет и старше, а также с учетом классификации населения ООН, согласно которой к молодежи отнесены индивиды в возрасте от 15 до 24 лет: <http://www.unesco.org/new/ru/social-and-human-sciences/themes/youth/about-youth/>

Анализ опросных данных показал, что чаще всего как юноши (27%), так и девушки (16%) занимаются физкультурой и спортом в оздоровительных целях не менее трех раз в неделю. При этом у большинства юношей (70%), занимающихся физическими упражнениями с указанной регулярностью, такие занятия длятся, как правило, не менее часа, у большей части девушек (39%) продолжительность этих занятий меньше и составляет от 30 до 60 мин. Лишь небольшая доля молодых россиян в возрасте от 16 до 24 лет уделяет внимание физическим упражнениям практически каждый день: 13% юношей и 7,5% девушек. Большинство юношей, отдающих предпочтение ежедневным занятиям физкультурой (48%), тратят на них от 30 до 60 мин., у большей части девушек, занимающихся ежедневно (33%), такие занятия более продолжительны и длятся не менее часа.

Самым простым и доступным способом физической активности является пешая ходьба. В 2017 г. большинство юношей (более половины опрошенных) чаще всего ходили пешком не менее 90 минут в день. Девушки отдавали предпочтение либо ежедневным пешим прогулкам средней продолжительности (30–60 мин.) (28%), либо, как и юноши, более длительным, продолжительность которых превышает 120 мин. (24%).

В рекомендациях Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) отмечается, что для укрепления здоровья лица до 18 лет должны уделять занятиям физической активностью средней и высокой степени интенсивности не менее одного часа в день, при этом как минимум три раза в неделю рекомендуется заниматься физическими упражнениями высокой интенсивности. Рекомендуемая минимальная ежедневная продолжительность физической активности для лиц старше 18 лет составляет 30 мин. (WHO, 2010). Согласно полученным данным, физическая активность большинства российских юношей и девушек в возрасте от 16 до 24 лет, занимающихся физкультурой и спортом, соответствует указанным нормам. В то же время доля молодых людей, не уделяющих внимания физической активности, за последние годы хотя и уменьшилась, но все еще остается достаточно высокой (30% юношей и 55% девушек) и превышает соответствующий показатель многих европейских стран (Active Lives Survey, 2015–2016, 2016; Eurobarometer, 2014).

На наличие барьеров к занятиям физической активностью указали более трети молодых россиян в возрасте от 16 до 24 лет: 33% юношей и 39% девушек. Среди причин, препятствующих таким занятиям (из тех респондентов, кто уже занимается физической культурой и спортом в оздоровительных целях<sup>8</sup>), как юноши (19%), так и девушки (26%) в первую очередь выделяли недостаток свободного времени, далее (по распространенности ответов) – лень (чаще упоминали девушки); недостаток (отсутствие) денежных средств для оплаты занятий, покупки спортивного инвентаря; плохое состояние здоровья, усталость; отсутствие желания, интереса (более выражено у девушек); отсутствие спортивной базы; наличие вредных привычек (только у девушек) и возраст (только у юношей).

<sup>8</sup> Вопрос о причинах, препятствующих занятиям физической активностью, в 2017 г. задавался только респондентам, занимающимся физкультурой и спортом в оздоровительных целях.

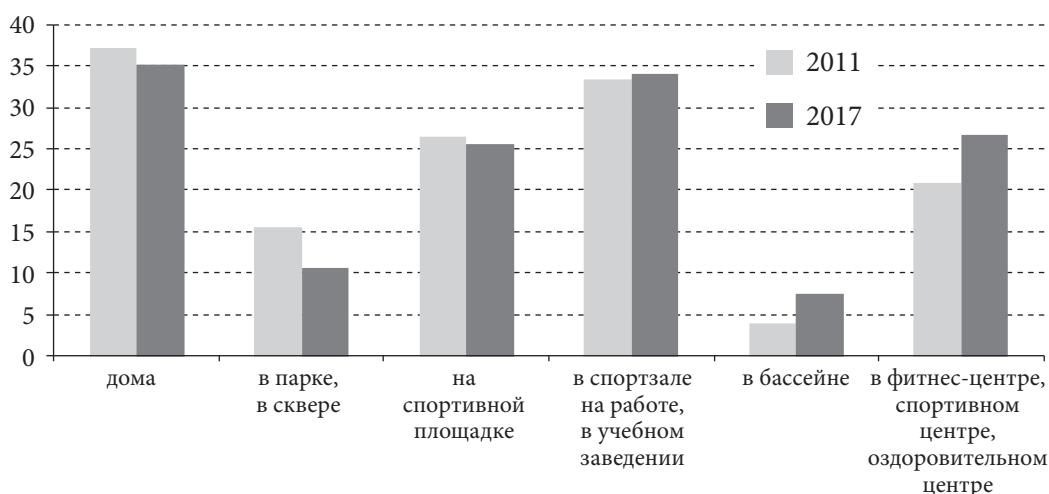
Следует отметить, что большинство юношей в возрасте от 16 до 24 лет (62%) предпочитают заниматься физкультурой и спортом в одиночку, в то время как доля девушек, отдающих предпочтение совместным (с близкими и друзьями) и одиночным занятиям, примерно одинакова и составляет около 50%. При этом юноши чаще всего занимаются физкультурой и спортом в компании с друзьями и приятелями (48%), значительно реже – с коллегами по работе/учебе (11%) и членами семьи (6%). Девушки, отдающие предпочтение коллективным занятиям физической активностью, также как и юноши, в основном занимаются совместно с друзьями и приятелями (34%), и лишь небольшая доля из них любит заниматься физкультурой и спортом вместе с родственниками (13%) или коллегами (7%).

Для целей нашего исследования важна информация о развитости спортивной инфраструктуры населенных пунктов. Отсутствие соответствующей спортивной базы не относится к значимым барьерам, препятствующим занятиям физической активностью значительной части молодежи в возрасте от 16 до 24 лет. Действительно, большинство респондентов (80% юношей и 73% девушек) отметили наличие спортивных сооружений (фитнес-центров, спортивных залов, бассейнов, катков, стадионов, спортивных площадок и пр.) по месту их проживания, учебы или работы. При этом почти все опрошенные (90% юношей и 88% девушек) указали также на отсутствие проблем с доступом к услугам данных сооружений.

На Рисунках 2 и 3 представлена информация о том, в каких местах молодежь предпочитает заниматься физкультурой и спортом, а также об изменении этих предпочтений за последние годы.

Рисунок 2

**Доля юношей 16–24 лет, занимающихся физкультурой и спортом в оздоровительных целях в зависимости от места занятий (% от общей численности юношей 16–24 лет, занимающихся физкультурой и спортом в оздоровительных целях), 2011 г., 2017 г.**



**Источник:** Рассчитано авторами по данным социологических опросов за соответствующие годы.

Рисунок 3

**Доля девушек 16–24 лет, занимающихся физкультурой и спортом в оздоровительных целях в зависимости от места занятий (% от общей численности девушек 16–24 лет, занимающихся физкультурой и спортом в оздоровительных целях), 2011 г., 2017 г.**



*Источник:* Рассчитано авторами по данным социологических опросов за соответствующие годы.

Большинство юношей и девушек в возрасте от 16 до 24 лет как в 2011 г., так и в 2017 г. предпочитали заниматься физическими упражнениями в домашних условиях либо в спортзалах по месту учебы или работы. При этом в 2017 г. по сравнению с 2011 г. доля занимающихся дома незначительно снизилась при одновременном увеличении доли тех, кто более склонен заниматься физкультурой и спортом в спортзалах учебных заведений или по месту работы. Данная тенденция характерна для молодых представителей обоих полов. Как в 2011 г., так и в 2017 г. юноши в большей степени, чем девушки, предпочитали заниматься физической активностью на специально оборудованных спортивных площадках, в парках или скверах и меньше посещали бассейн, что, возможно, объясняется традиционной популярностью уличных спортивных площадок именно у молодых представителей мужского пола. Примерно четверть юношей и девушек занимаются физкультурой и спортом в специализированных спортивных центрах.

При этом занятия физической активностью не сопровождались значительными финансовыми затратами со стороны респондентов. Так, в 2017 г. большинство молодых россиян (68% юношей и 80% девушек) сообщили о том, что совсем ничего не тратят на занятия физкультурой и спортом. Ежемесячные расходы на оплату занятий физическими упражнениями (покупка абонемента, аренда зала, оборудования, оплата услуг инструктора и пр.) большинства остальных опрошенных, как правило, либо не превышали 2000 руб. (21% юношей и 10% девушек), либо составляли от 2000 руб. до 3000 руб. (5% юношей и 4% девушек).

## Характеристика молодых россиян, уделяющих внимание занятиям физкультурой и спортом

Важным шагом в исследовании является характеристика той части российской молодежи, которая уделяет внимание занятиям физкультурой и спортом, с точки зрения их индивидуальных особенностей, а также особенностей домохозяйств, членами которых они являются (табл. 1).

Анализ многочисленных исследований, посвященных выявлению детерминант физической активности молодежи разных стран (Bauman et al., 2012; Ferreira et al., 2007; Lowry et al., 1996; Sallis et al., 1992; Vilhjalmsson, Thorlindsson, 1998), показал, что большинство их авторов анализируют взаимосвязь уровня физической активности и таких характеристик респондента, как возраст, пол, состояние здоровья, вредные привычки, образование, статус занятости, доход, семейное положение, а также размер его домохозяйства. Некоторые авторы дополнительно учитывают факторы окружающей среды (инфраструктура, доступность спортивных сооружений, секций и пр.), справедливо отмечая их возможное влияние на физическую активность молодежи (Sallis et al., 1992; Spence, Lee, 2003; Welk, 1999). Однако, как было показано ранее, подавляющее большинство респондентов исследуемой выборки (около 90%) не испытывают трудностей с доступом к спортивным сооружениям, поэтому названные внешние факторы не представлены среди характеристик молодых россиян, занимающихся физкультурой и спортом (табл. 1).

Таблица 1

### Характеристики юношей и девушек 16–24 лет, занимающихся физкультурой и спортом, 2017 г., %\*

	Юноши	Девушки
<i>Всего</i>	68,3	43,2
<b>Возраст:</b>		
16–20 лет	70,2	50,9
21–24 года	66,2	34,4
<b>Самооценка здоровья**:</b>		
очень хорошее	73,0	60,0
хорошее	70,8	35,9
среднее (не хорошее, но и не плохое)	51,9	44
<b>Курение:</b>		
да	56,4	26,9
нет	76,0	45,9
<b>Потребление алкоголя:</b>		
да	71,4	40,0
нет	66,7	45,2

	Юноши	Девушки
<b>Образование:</b>		
незаконченное среднее	74,0	62,2
среднее (полное) общее	62,5	42,1
профессионально-техническое	66,7	42,9
среднее специальное	58,8	30,4
высшее (в том числе незаконченное высшее и послевузовское)	83,8	42,3
<b>Занятость:</b>		
работает	60,0	28,9
не работает	75,0	53,4
<b>Основное занятие (для неработающих):</b>		
школьник	85,7	73,9
учащийся техникума, вуза, профессионально-технического училища	73,3	50,0
прочее (на пенсии по инвалидности, в отпуске по беременности, по уходу за ребенком, домохозяйка)	70,0	42,1
<b>Индивидуальный доход (включая премии, отпускные и прочие выплаты (после вычета налогов)) (руб. в месяц)</b>		
менее 10 000	25,0	35,3
10 001–20 000	66,7	13,6
20 001–30 000	52,6	25,0
более 30 000	80	18,2
<b>Группы населения (в зависимости от располагаемых денежных ресурсов домохозяйства):</b>		
едва сводят концы с концами (денег не хватает даже на продукты); на продукты денег хватает, но покупка одежды вызывает серьезные затруднения	47,1	34,9
денег хватает на продукты и одежду, но покупка вещей длительного пользования (телевизора, холодильника и т. п.) является проблемой	64,4	42,3
могут покупать без затруднений такие вещи, как холодильник или телевизор, но для них затруднительно приобрести автомобиль	79,6	54,0
могут купить автомобиль, но не могут сказать, что не стеснены в средствах	100,0	50,0
могут покупать любые дорогие вещи, недвижимость и ни в чем себе не отказывать***	-	-
<b>Семейное положение:</b>		
не в браке	69,3	46,5
в зарегистрированном браке	71,4	36,6
совместное проживание без регистрации брака	42,9	28,6



	Юноши	Девушки
<b>Размер домохозяйства:</b>		
проживает один	51	40,5
проживают вдвоем	70,0	32,4
проживают втроем	76,2	43,1
проживает с четырьмя и более членами домохозяйства	72,7	67,6

\* Процент юношей и девушек заданного возраста, уровня образования, дохода и т.д., которые занимаются физкультурой и спортом.

\*\* Плохое здоровье отметил только один респондент мужского пола (что составляет менее 1% всех юношей 16–24 лет), поэтому эти данные не анализировались.

\*\*\* Ни один из респондентов не выбрал данный вариант ответа.

**Источник:** Рассчитано авторами по данным социологического опроса.

Как видно из представленных в Таблице 1 данных, юноши более физически активны, чем девушки. При этом физическая активность молодых представителей обоих полов снижается с возрастом.

Проанализируем далее факторы физической активности российской молодежи, разбив их на три группы в зависимости от характеристик индивида и его домохозяйства.

#### *Здоровье и образ жизни*

Согласно полученным данным (табл. 1), у молодых представителей обоих полов прослеживается прямая взаимосвязь между состоянием здоровья и занятиями физкультурой и спортом: доля физически активных индивидов уменьшается с ухудшением состояния их здоровья. При этом наиболее явно данная тенденция выражена у юношей.

Можно предположить, что индивиды, занимающиеся физкультурой и спортом, более склонны вести здоровый образ жизни в целом. Действительно, *курящие* юноши и девушки менее физически активны, чем те, кто не подвержен этой вредной привычке. В то же время, согласно полученным оценкам, *потребление алкоголя* практически не связано с физической активностью молодежи.

#### *Социально-экономические факторы*

Полученные данные свидетельствуют об отсутствии выраженной взаимосвязи между уровнем образования индивида и его физической активностью. При этом доля юношей, занимающихся физкультурой и спортом, превышает долю физически активных девушек для каждого из выделенных уровней образования. Наибольшая доля физически активных юношей приходится на группу лиц с высшим образованием (в том числе с незаконченным) (около 84%), чуть меньше занимаются физкультурой юноши с незаконченным средним образованием (74%). Девушки с незаконченным средним образованием составляют наиболее физически активную группу (62%). Наименее активны молодые россиянки, имеющие среднее специальное образование (30%).

Важным фактором, влияющим на физическую активность молодых россиян, является *занятость*: доля неработающих лиц 16–24 лет, уделяющих внимание физкультуре и спорту, превышает аналогичный показатель для занятых (в 1,3 раза для юношей и почти в 2 раза для девушек), что в определенной степени может объясняться тем фактом, что неработающие молодые индивиды располагают большим объемом времени для занятий физической активностью. При этом среди незанятых индивидов в возрасте 16–24 лет наиболее физически активными, вполне ожидаемо, оказались школьники: физкультурой и спортом среди них занимаются 86% юношей и 74% девушек, что может объясняться наличием обязательных уроков физкультуры в школьной программе.

Интересно оценить взаимосвязь *дохода* и физической активности индивида. С одной стороны, анализ опросных данных не выявил прямой зависимости между индивидуальным доходом и физической активностью ни у юношей, ни у девушек в возрасте от 16 до 24 лет, что может быть вызвано тем фактом, что значительная доля молодых людей занимаются физическими упражнениями либо дома, либо на бесплатных специально оборудованных спортивных площадках или в бесплатных спортивных секциях по месту работы/учебы (рис. 2–3). С другой стороны, прослеживается прямое влияние располагаемых денежных ресурсов домохозяйства на склонность молодых членов домохозяйства к занятиям физкультурой и спортом: чем лучше материально обеспечено домохозяйство, тем выше доля молодых его членов, занимающихся физической культурой и спортом. Так, доля физически активных юношей из наиболее обеспеченных семей в 2 раза превышает аналогичный показатель для юношей, проживающих в малообеспеченных домохозяйствах; для девушек соответствующее превышение составляет 1,4 раза. Причина может быть в том, что молодежь из материально обеспеченных семей имеет возможность заниматься физкультурой и спортом не только бесплатно, но и посещая платные спортивные секции в соответствующих учреждениях, оплачивая при этом занятия не столько из собственных средств, сколько за счет дохода родителей.

#### *Семейный статус и размер домохозяйства*

Анализ данных опроса не выявил прямого влияния семейного положения на склонность к занятиям физкультурой и спортом. Доля физически активных молодых россиян, состоящих в зарегистрированном браке, и среди тех, кто не создал семью, практически одинакова и составляет около 70% для юношей и около 40% для девушек. Наименее физически активны юноши и девушки, проживающие совместно, но без регистрации брака. Примечательно, что юноши, проживающие в одиночку, менее активны по сравнению с теми, кто живет совместно с другими членами домохозяйства. Для девушек ситуация схожая, хотя и не такая явная. Возможно, это связано с тем, что на физическую активность молодежи в возрасте от 16 до 24 лет оказывает влияние их окружение, а в данном случае – склонность к занятиям физкультурой и спортом других членов домохозяйства (в том числе родителей).

Таким образом, анализ данных социологических опросов, проведенных в 2011 и 2017 гг., показал, что наметилась тенденция к росту доли молодых

россиян в возрасте от 16 до 24 лет, уделяющих внимание занятиям физической культурой и спортом. Большинство физически активных молодых жителей нашей страны удовлетворяют нормам физической активности, рекомендуемым ВОЗ. В то же время доля российской молодежи, регулярно занимающейся физкультурой и спортом, остается пока еще ниже аналогичного показателя в развитых странах.

Основные причины, препятствующие этим занятиям, согласно опросным данным, – недостаток у молодежи свободного времени, а также лень. Юноши 16–24 лет по ряду параметров оказались более физически активны, чем их сверстницы. Почти все респонденты проживают в местах с развитой спортивной инфраструктурой, позволяющей заниматься физическими упражнениями как по месту жительства, так и по месту работы или учебы без существенных финансовых затрат. Несмотря на наличие соответствующей инфраструктуры, значительная часть молодых россиян обоих полов предпочитает заниматься физкультурой и спортом в домашних условиях, часто в одиночку. Согласно полученным данным, оценка здоровья, образа жизни, статуса занятости, размера домохозяйства, уровня располагаемых денежных ресурсов домохозяйства в определенной степени связаны с физической активностью российских юношей и девушек в возрасте от 16 до 24 лет. В то же время не установлено однозначной зависимости физической активности молодых респондентов обоих полов от таких индивидуальных характеристик, как образование, индивидуальный доход и семейное положение.

## Государственная политика, стимулирующая физическую активность молодежи: зарубежный опыт<sup>9</sup>

В большинстве развитых стран политика по активизации образа жизни молодежи уже многие годы является неотъемлемой частью социальной политики государства. На государственном уровне приняты важные документы, закладывающие ориентиры для национальной политики по повышению физической активности молодого поколения, успешно реализуются мероприятия и программы по стимулированию молодежи к занятиям физкультурой и спортом, проводится их мониторинг.

### *Информационные руководства по физической активности*

Одним из направлений в стимулировании двигательной активности населения является создание специальных руководств по здоровому образу жизни в целом или отдельно по физической активности, разработанных, как правило, по инициативе государственных структур при участии экспертного сообщества. Главным примером такого руководства являются «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья», подготовленные ВОЗ. В документе содержатся рекомендации об интенсивности и продолжительности занятий физической активностью для разных

<sup>9</sup> Более подробно анализ зарубежного опыта см. в (Костина, 2017).

возрастных групп населения (WHO, 2010). Одновременно ВОЗ рекомендует правительствам разных стран выработать собственные руководства по стимулированию физической активности с учетом возрастных и национальных особенностей жителей каждой страны (WHO, 2010).

Специальные руководства, направленные на продвижение активного образа жизни среди молодежи, используются, например, в таких странах, как Швейцария (Physical Activity Disk), Финляндия (Recommendations Developed by the Young Finland Association), Словения (Physical Activity Recommendations) (Bull et al., 2014). Они, как правило, содержат информацию о рекомендуемых уровнях и типах физической активности для молодых людей, а также конкретные механизмы активизации их образа жизни. Реализация соответствующих мероприятий по стимулированию двигательной активности с учетом данных рекомендаций осуществляется в основном в рамках соответствующих национальных программ или проектов.

#### *Национальные программы физической активности*

В некоторых случаях мероприятия по пропаганде занятий физкультурой и спортом среди молодежи могут являться подпрограммой, встроенной в комплексную программу по активизации образа жизни всего населения страны (например, «Национальный план здоровья 2004–2010» в Португалии, «Национальная программа мероприятий по укреплению здоровья 2007–2012» в Словении, программа «Будь здоровым, будь активным» в Англии) (Bull et al., 2014). Особый интерес представляют обособленные программы и проекты узкой направленности, связанные именно с физической активностью конкретной группы населения, в данном случае молодежи. Подобные программы реализуются, например, в Финляндии («Финские школьники в движении»), Швейцарии («Молодежь и спорт»), Дании («Спорт на каникулах»), Новой Зеландии («Спорт в образовании»). При этом реализация мер, предусмотренных программой, как правило, осуществляется в учебных заведениях, чаще в школах (университеты упоминаются в программах крайне редко). Наиболее распространенными направлениями деятельности являются: организация спортивных мероприятий и соревнований для учащихся, создание спортивных клубов, продвижение наставничества, создание возможностей для успешного совмещения учебы и физической активности, а также для освоения учащимися новых видов спорта (Kelly et al., 2009; WHO, 2012).

Одним из наиболее удачных примеров реализации подобных программ на национальном уровне является опыт Финляндии. Масштабная программа физической активности для школьников Финляндии («Финские школьники в движении») была начата в 2010 г. при финансовой поддержке национального Министерства образования и культуры. Цель программы – повысить двигательную активность финских школьников в течение учебного дня (помимо уроков физкультуры). Для ее достижения использовались различные механизмы: проведение групповых занятий физкультурой и спортом на свежем воздухе в перерывах между уроками под руководством инструктора, предоставление учащимся спортивного инвентаря (вплоть до замены

стула фитболом), включение уроков по формированию навыков активного образа жизни в учебный план и пр. (Naarala et al., 2014; Navas, 2016). Уникальность программы состояла в том, что в каждой школе вырабатывался индивидуальный план действий и при подготовке соответствующих мероприятий учитывались особенности каждой школы–участника программы (Naarala et al., 2014).

Эксперты отмечают высокую результативность программы. Так, на начальном ее этапе (2010–2012) доля учеников, уделявших внимание занятиям физической активностью на переменах вне стен школы, увеличилась в 2 раза: с 17% до 33% (ibid.). На основном этапе программы (2013–2015) было выявлено улучшение спортивной оснащенности школ, уменьшение количества физически неактивных старшеклассников (с 15 до 7% среди девушек и с 14 до 10% среди юношей), одновременно отмечалось повышение удовлетворенности от учебного процесса у 90% школьников, принявших участие в программе (Navas, 2016). В 2016 г. программа, первоначально ориентированная на школьников, была распространена также на учреждения высшего образования.

Другой успешный пример – программа физической активности для молодежи Sportivate, стартовавшая в 2011 г. в Англии по инициативе неправительственной общественной организации «Спорт Англия» (Sport England) при финансовой поддержке национального Министерства культуры, средств массовой информации и спорта (Sportivate Programme Evaluation, 2012). В рамках программы молодым людям в возрасте от 14 до 25 лет предоставлялась возможность в течение 6–8 недель организованно заниматься каким-либо видом спорта бесплатно или на льготной основе, за счет субсидирования расходов, связанных со спортивными занятиями (покупка спортивного инвентаря, формы, оплата услуг инструкторов и др.). Кроме того, программой предусматривалось оказание финансовой поддержки ее участникам и после ее завершения. О результативности программы позволяет судить ее популярность среди молодежи, которая постоянно росла: за четыре года, прошедших с начала реализации мероприятий программы, число ее участников увеличилось почти в 2 раза: со 107 тыс. человек в 2011 г. до 194 тыс. чел. в 2015 г. При этом большинство молодых людей, участвовавших в программе, занимались физкультурой и спортом на регулярной основе: доля лиц, пропустивших не более одного занятия в течение четырех лет, составила 84%. Одновременно почти в 2 раза выросла вовлеченность в мероприятия программы физически неактивных молодых людей: с 40% в 2011 г. до 77% в 2015 г. Важно отметить и долгосрочный эффект программы: опросы показали, что более половины ее участников продолжили вести активный образ жизни также и после окончания программы (Sportivate Programme Evaluation Year Six, 2016).

По мнению экспертов, высокая результативность программы была обусловлена тщательным анализом предпочтений молодежи в отношении занятий физической активностью и последующей ориентацией на них в ходе реализации соответствующих мероприятий (разнообразии видов физической активности, субсидирование занятий), а также использовани-

ем социальных сетей для эффективного маркетинга (Sportivate Programme Evaluation Year Six, 2016).

Обзор государственных программ физической активности, направленных на подростков и частично захватывающих молодежь, стартовавших в Германии, Дании, Испании, Финляндии, Швейцарии и Швеции в начале 2000-х гг., позволил авторам этой работы выделить общие механизмы, повышающие эффективность подобных программ: апробирование мероприятий программы, гибкость ее структуры (возможность вносить изменения в содержание программы в зависимости от имеющихся финансовых ресурсов), ориентация на разные виды физической активности (не только разные виды спорта, но и активные поездки, прогулки, туризм), учет типичного режима дня и количества свободного времени подростка, организация мероприятий по повышению физической активности на регулярной основе, использование Интернета в качестве ключевого канала распространения информации о программе (Kelly et al., 2009).

#### *Рекламные кампании в средствах массовой информации*

Рекламные кампании в СМИ (на телевидении, радио, в печатных изданиях, Интернете) – одна из важных составляющих любой зарубежной программы по пропаганде физической активности. Многие авторы указывают на благоприятное воздействие просветительской рекламы, разъясняющей пользу физической активности для здоровья, ее влияния на образ жизни молодых людей. Так, согласно исследованиям, подобные кампании помогают молодежи осознать ценность активного образа жизни для здоровья, повышая тем самым их повседневную физическую активность (см.: Ammour et al., 2007; DiLorenzo et al., 1998; Dowda et al., 2007).

#### *Грантовая поддержка*

В ряде зарубежных стран получили распространение правительственные гранты, выделяемые на конкурсной основе общественным организациям, реализующим мероприятия по активизации образа жизни молодого населения. Примером успешной инициативы подобного рода является национальная грантовая программа по стимулированию физической активности молодежи Австралии (Multicultural Youth Sports Partnership Program), реализуемая с 2011 г. при финансовой поддержке правительства страны (Physical Activity Grants & Funding, 2012). Основная ее задача – создание возможностей для активизации образа жизни молодежи из разных культурных и языковых сред. Размер финансовой поддержки составил от 5 тыс. до 50 тыс. австралийских долл. в зависимости от целей и мероприятий проекта. Выделенные средства большинство грантополучателей направляли на закупку оборудования для спортивных клубов, организацию молодежных спортивных праздников и соревнований, проведение групповых тренировок под руководством инструктора. За четыре года с момента реализации программы было поддержано 49 инициатив общественных организаций, на финансирование которых было направлено около 900 тыс. австралийских долл. (Multicultural Youth Sports Partnership Program, 2016).

### *Создание параметров окружающей среды*

Другой важной мерой, способной побудить молодых людей к активизации образа жизни, является создание параметров внешней среды, позволяющей бесплатно заниматься физкультурой и спортом в общедоступных местах (в парках, на уличных площадках и пр.). Данный факт подтверждается многими исследованиями (Humbert et al., 2006; Spence, Lee, 2003; Welk, 1999). Важность развития спортивной инфраструктуры в условиях растущей урбанизации подчеркивается в соответствующих рекомендациях ВОЗ (WHO, 2010; WHO, 2017) и учитывается разработчиками всех зарубежных кампаний по пропаганде активного образа жизни.

## Стимулирование физической активности молодых россиян: выводы для государственной политики

В настоящее время правительством нашей страны разрабатываются и апробируются различные механизмы, направленные на пропаганду здорового образа жизни молодых россиян. В то же время, согласно полученным данным, несмотря на реализуемые мероприятия, около 30% российских юношей и более половины девушек 16–24 лет в 2017 г. не уделяли должного внимания занятиям физкультурой и спортом, что выше соответствующих показателей многих развитых стран. Как показал анализ зарубежного опыта, государство может использовать ряд результативных механизмов, способных активизировать образ жизни молодых людей.

Одной из значимых мер, предпринятых за рубежом, является разработка *национальных программ и специальных руководств* по активизации образа жизни молодых граждан. В России специализированная национальная программа по активизации образа жизни молодого населения страны пока отсутствует. Политика привлечения населения, в том числе молодежи, к занятиям физкультурой и спортом осуществляется посредством Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы». Так, например, в ходе осуществления мероприятий, предусмотренных Программой, в 2016 г. были предприняты специальные меры по стимулированию физической активности молодежи: проведены спортивные соревнования и чемпионаты для детей и учащейся молодежи; организованы пропагандистские мероприятия спортивной направленности (День физкультурника, Всероссийская акция «Я выбираю спорт!» и пр.); созданы специализированные центры для тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и пр.<sup>10</sup>

Возможно, следует использовать опыт Финляндии и разработать программу по активизации образа жизни молодых граждан России, предусматривающую интеграцию физической активности в их привычную буднич-

<sup>10</sup> Отчет о ходе реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» за 2016 год: <http://minsport.gov.ru/activities/federal-programs/fiz-ra-i-sport-skryt/26377/>

ную деятельность. Полезными могут оказаться также молодежные проекты, расширяющие возможности молодых людей заниматься физкультурой и спортом посредством организации общедоступных тренировок с участием инструкторов, а также предоставлением необходимого спортивного инвентаря, как это было сделано, например, в ходе реализации упомянутой выше английской программы Sportivate, позволившей с помощью подобных мер в два раза снизить долю физически неактивной молодежи.

Для активизации образа жизни молодого поколения государство может использовать также *финансовые инструменты*, к числу которых относится грантовая поддержка соответствующих инициатив, реализуемых общественными организациями на региональном и местном уровне. Как и в ряде зарубежных стран, российское правительство оказывает финансовое содействие подобным проектам. С 2012 г. в соответствии с Распоряжением Президента РФ на конкурсной основе осуществляется ежегодная финансовая поддержка некоммерческих организаций, реализующих социально значимые проекты<sup>11</sup>. Среди приоритетных направлений конкурса выделяется деятельность, направленная как на формирование здорового образа жизни, так и на развитие физической культуры и массового спорта. В 2016 г. Программой было поддержано около 40 региональных проектов, цель которых – повышение физической активности детей, подростков и молодежи<sup>12</sup>. Размер выделяемых грантов составил от 574 тыс. руб. до 12 млн. руб. в зависимости от значимости проекта, его социального эффекта, возможности его развития и тиражирования. В то же время следует отметить ограниченность географии проекта: более половины поддержанных инициатив были представлены общественными организациями Москвы и Санкт-Петербурга. Для повышения эффективности данного механизма грантовые схемы должны стать неотъемлемой частью обширного процесса по распространению передового опыта и инициированию таких проектов во всех субъектах РФ. Достижению этой цели может способствовать проведение в регионах круглых столов, конференций и семинаров, а также выпуск специализированных печатных изданий информационного характера с описанием лучших практик.

Другая мера, широко используемая во многих странах, – *рекламирование активного образа жизни* в СМИ. Имеющиеся оценки свидетельствуют о том, что российская молодежь 15–24 лет является наиболее восприимчивой возрастной группой по отношению к рекламе здорового образа жизни, поскольку чаще других обращает внимание на наружные рекламные щиты и сообщения в Интернете (Колосницына, 2013). Действительно, как показал анализ опросных данных за 2017 г., большинство российских юношей и девушек 16–24 лет (63% и 69% соответственно) замечали рекламу или другую полезную информацию о здоровом образе жизни. В то же время доля молодых россиян, обращающих внимание на рекламу активного образа жизни

<sup>11</sup> Распоряжение Президента Российской Федерации от 3 мая 2012 г. N 216-рп «Об обеспечении в 2012 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества».

<sup>12</sup> <http://ligazn.ru/blog/event/konkursNNO>



или информацию о пользе физической активности и спорта, значительно меньше: по данным за 2017 г., значение соответствующего показателя составило 27% для юношей и 31% для девушек.

Полученные данные позволяют предположить, что реклама о пользе занятий физкультурой и спортом либо слабо представлена в отечественных средствах массовой информации, либо не контекстно направлена. Представляется, что результативность рекламных акций может быть повышена, если при их проведении будут учитываться возрастные особенности целевой аудитории, в данном случае молодежи, а также использоваться те каналы и способы передачи информации, которые пользуются наибольшей популярностью именно у данной возрастной группы (в первую очередь Интернет, в том числе социальные сети).

Еще одной из приоритетных мер любой зарубежной программы по активизации образа жизни является *развитие спортивной инфраструктуры и городской среды*. Как показал эмпирический анализ, большинство молодых россиян в возрасте от 16 до 24 лет предпочитают заниматься физической активностью бесплатно в общедоступных местах. Однако, согласно оценкам, лишь незначительная доля российской молодежи (около 10%) в качестве места занятий физическими упражнениями выбирает уличные парки и скверы. Мотивировать молодых людей к групповым занятиям физической активностью на свежем воздухе могло бы распространение опыта активно развивающегося молодежного движения WorkOut<sup>13</sup> – уличной субкультуры, предоставляющей возможности для занятий физической активностью в жилых кварталах городов. Участники проекта получают возможность бесплатно заниматься физкультурой и спортом на специально оборудованных площадках в непосредственной близости от места их проживания, обмениваясь опытом и знаниями друг с другом, или, как в Москве, в компании профессионального инструктора. Лидерами по количеству названных мест являются Москва (более 1400 площадок) и Санкт-Петербург (около 300 площадок). В то же время в остальных регионах аналогичных мест для занятий физической активностью значительно меньше<sup>14</sup>.

Кроме того, полученные результаты свидетельствуют о том, что 40% работающих юношей и 70% девушек в 2017 г.<sup>15</sup> не уделяли внимания занятиям физкультурой и спортом по причине отсутствия для этого свободного времени. Учитывая, что нацеленная на карьерный рост работающая молодежь более склонна вести малоподвижный образ жизни, можно предположить, что в дальнейшем у данной группы населения могут возникнуть существенные проблемы со здоровьем.

Снизить временные издержки работающих молодых людей, связанные с занятиями физическими упражнениями, могли бы как упомянутые меры по развитию спортивной инфраструктуры в шаговой доступности от места

<sup>13</sup> <https://workout.su/info>

<sup>14</sup> <https://workout.su/areas>

<sup>15</sup> В 2017 г. почти половина опрошенных юношей и девушек в возрасте от 16 до 24 лет сообщили, что имеют работу.

проживания, так и создание условий для занятий физической активностью непосредственно по месту занятости (о наличии возможностей для таких занятий по месту работы или учебы сообщили менее 25% юношей и девушек в возрасте от 16 до 24 лет). Для *стимулирования работодателей* к созданию необходимых условий для занятий физкультурой и спортом на предприятии государство может задействовать ряд механизмов, получивших широкое распространение за рубежом, но пока недостаточно используемых в российской практике: налоговые льготы, грантовая поддержка, организация конкурсов среди компаний и пр. (Засимова и др., 2014).

Итак, в распоряжении государства имеется обширный комплекс мер, способных положительно повлиять на физическую активность молодежи. Реализация мероприятий по формированию активного образа жизни молодого поколения россиян с учетом широкого круга как индивидуальных факторов, так и факторов внешней среды, поможет повысить их результативность и будет способствовать росту доли физически активной молодежи, что в итоге окажет позитивное влияние на здоровье нации и в дальнейшем позволит снизить расходы системы здравоохранения, связанные с медицинской помощью и инвалидностью.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Засимова Л.С., Колосницына М.Г. Формирование здорового образа жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики (по материалам выборочных исследований) // Вопросы государственного и муниципального управления. – 2011. – №4. – С. 116–129.
2. Засимова Л.С., Колосницына М.Г. Детерминанты здорового образа жизни российских студентов // В кн.: XII Апрельская международная научная конференция по проблемам развития экономики и общества. Книга 3. Ред.: Е.Г. Ясин. – М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2012. – С. 255–263.
3. Засимова Л.С., Колосницына М.Г., Красильникова М.Д. Изменение поведения россиян в отношении здорового образа жизни (по результатам социологических опросов 2011 и 2017 гг.). Препринт № WP8/2017/02, Институт государственного и муниципального управления НИУ ВШЭ, 2017.
4. Засимова Л.С., Хоркина Н.А., Калинин А.М. Роль государства в развитии программ укрепления здоровья на рабочем месте // Вопросы государственного и муниципального управления. – 2014. – № 4. – С. 69–94.
5. Козырева П.М., Смирнов А.И., Соколова С.Б. Распространенность практик здорового образа жизни // Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ. – 2016. – № 6. – С. 96–117.
6. Колосницына М.Г. Политика здорового образа жизни: от теории к практике // В кн.: Развитие человеческого капитала – новая социальная политика / Ред.: В.А. Мау, Т.Л. Клячко. – М.: Издательский дом «Дело» РАНХиГС, 2013. – С. 178–204.

7. Костина Ю. Государственная политика по стимулированию занятий физкультурой и спортом среди молодежи. Курсовая работа. – М.: НИУ ВШЭ, 2017.
8. ЛЭИОС (Лаборатория экономических исследований общественного сектора). Отчет по проекту «Совершенствование социальной поддержки населения: целевые группы и приоритеты». Центр фундаментальных исследований НИУ ВШЭ, № гос. регистрации АААА-А17-117061350062-0. – 2017.
9. Шишкин С.В., Власов В.В., Боярский С.Г., Засимова Л.С., Колосницына М.Г., Кузнецов П.П., Овчарова Л.Н., Сажина С.В., Степанов И.М., Хоркина Н.А., Шевский В.И., Шейман И.М., Якобсон Л.И. Здравоохранение: современное состояние и возможные сценарии развития. Доклад к XVIII Апрельской международной научной конференции по проблемам развития экономики и общества. Рук.: С.В. Шишкин. – М.: Издательский дом НИУ ВШЭ, 2017.
10. Active Lives Survey 2015–16. 2016. URL: <http://www.sportengland.org/media/11498/active-lives-survey-yr-1-report.pdf> (дата обращения: 15.04.2017).
11. Ammouri A., Neuberger G., Nashwan A., Al-Haj A. Determinants of self-reported physical activity among Jordanian adults // *Journal of Nursing Scholarship*. 2007. Vol. 39. No. 4. P. 342–348.
12. Bauman A., Reis R., Sallis J., Wells J., Loos R., Martin B. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? // *Lancet*. 2012. Vol. 380. P. 258–271.
13. Bull F., Milton K., Kahlmeier S., Arlotti A., Backovic-Jurican A., Belander O., Berlic N., Colitti S., Martin B., Martin E., Kalkman I., Marques A., Meerwaldt J., Mota J., Pereira M., Poličnik R., Santos R., Vasankari T., Vlasveld A. National Policy Approaches to Promoting Physical Activity: Seven Case Studies from Europe. Final Technical Report. 2014. URL: [http://www.panh.ch/hepaeuropa/materials/hepa\\_pat\\_files/HEPA%20PAT%20PROJECT\\_Final%20Technical%20Report\\_PART%201.pdf](http://www.panh.ch/hepaeuropa/materials/hepa_pat_files/HEPA%20PAT%20PROJECT_Final%20Technical%20Report_PART%201.pdf) (дата обращения: 11.01.2017).
14. DiLorenzo T., Stucky-Ropp R., Vander Wal J., Gotham H. Determinants of exercise among children. A longitudinal analysis // *Preventive Medicine*. 1998. Vol. 27. No. 3. P. 470–477.
15. Dowda M., Dishman R., Pfeiffer K., Pate R. Family support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in South Carolina // *Preventive Medicine*. 2007. Vol. 44. No. 2. P. 153–159.
16. Eurobarometer. Sport and physical activity. 2014. URL: [https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition\\_physical\\_activity/docs/ebs\\_412\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf) (дата обращения: 15.01.2017).
17. Ferreira I., van der Horst K., Wendel-Vos W., Kremers, S., van Lenthe, F., Brug, J. Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update // *Obesity Reviews*. 2007. Vol. 8. No. 2. P. 129–154.
18. Naapala H., Hirvensalo M., Laine K., Laakso L., Hakonen H., Lintunen T., Tammelin T. Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools // *Health education research*. 2014. Vol. 29. No. 5. P. 840–852.
19. Havas E. We need New Zealand Schools on the Move programme. Report and analysis how was the Finnish Schools on the Move programme accepted in New Zealand. 2016. URL: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118176/Elsa\\_Havas.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118176/Elsa_Havas.pdf?sequence=1) (дата обращения: 25.01.2018).
20. Humbert M., Chad K., Spink K., Muhajarine N., Anderson K., Bruner M., Girolami T., Odnokon P., Gryba C. Factors that influence physical activity participation among high- and low-SES youth // *Qualitative health*. 2006. Vol. 16. No. 4. P. 467–483.

21. Kelly P., Cavill N., Foster C. An Analysis of National Approaches to Promoting Physical Activity and Sports in Children and Adolescents. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2009.
22. Lowry R., Kann L., Collins J., Kolbe L. The effect of socioeconomic status on chronic disease risk behaviors among US adolescents // JAMA. 1996. Vol. 276. No. 10. P. 792–797.
23. MacKelvie K., Khan K., McKay H. Is there a critical period for bone response to weight bearing exercise in children and adolescents? A systematic review // British Journal of Sports Medicine. 2002. Vol. 36. No. 4. P. 250–257.
24. McDaid D., Oliver F., Merkur Sh. What do we know about the strengths and weakness of different policy mechanisms to influence health behavior in the population? The Regional Office for Europe of the World Health Organization and European Observatory on Health Systems and Policies. 2014. URL: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/270138/PS15-web.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/270138/PS15-web.pdf?ua=1) (дата обращения: 20.12.2017).
25. Multicultural Youth Sports Partnership Program. 2016. URL: <https://www.bulletpoint.com.au/multicultural-youth-sports-partnership-program/> (дата обращения: 1.02.2017).
26. Physical Activity Grants & Funding. 2012. URL: <http://www.beactive.wa.gov.au/index.php?id=247> (дата обращения: 1.02.2017).
27. Sallis J., Simons-Mortan B., Stone E., Corbin C., Epstein L., Faucette N et al. // Medicine and Science in Sports and Exercise. 1992. Vol. 24. No. 6. P. 248–257.
28. Spence J., Lee R. Toward a comprehensive model of physical activity // Psychology of Sport and Exercise. 2003. Vol. 4. No. 1. P. 7–24.
29. Sportivate Programme Evaluation. 2012. URL: <http://www.sportengland.org/media/1087/year-one-2011-2012-report-1.pdf> (дата обращения: 1.02.2017).
30. Sportivate Programme Evaluation Year Six. 2016. URL: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0018/353043/2017\\_WHO\\_Report\\_FINAL\\_WEB.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/353043/2017_WHO_Report_FINAL_WEB.pdf?ua=1) (дата обращения: 1.04.2017).
31. Telama R., Yang X., Viikari J., Välimäki I., Wanne O., Raitakari O. Physical Activity from Childhood to Adulthood A 21-Year Tracking Study // American Journal of Preventive Medicine. 2005. Vol. 28. No. 3. P. 267–273.
32. Vilhjalmsson R., Thorlindsson T. Factors related to physical activity: A study of adolescents // Social Science & Medicine. 1998. Vol. 47. No. 5. P. 665–675.
33. Welk G. The youth physical activity promotion model: A conceptual bridge between theory and practice // Quest. 1999. Vol. 51. No. 1. P. 5–23.
34. WHO. Global recommendations on physical activity for health. 2010. URL: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/) (дата обращения: 15.01.2018).
35. WHO. Towards More Physical Activity in Cities. 2017. URL: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0018/353043/2017\\_WHO\\_Report\\_FINAL\\_WEB.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/353043/2017_WHO_Report_FINAL_WEB.pdf?ua=1) (дата обращения: 1.02.2018).
36. WHO. Young and physically active: a blueprint for making physical activity appealing to youth. 2012. URL: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/175325/e96697.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf) (дата обращения: 15.01.2018).

# RUSSIAN YOUTH PHYSICAL ACTIVITY AND PUBLIC POLICY

## **Natalia A. Khorkina**

Ph.D., Associate Professor of the Department of Applied Economics,  
National Research University Higher School of Economics.  
Address: NRU HSE, 26 Shabolovka Str., 119049, Moscow, Russian Federation.  
E-mail: khorkina@hse.ru

## **Marina V. Lopatina**

Junior Research Fellow, Russian Presidential Academy  
of National Economy and Public Administration  
Address: RANEPa, 82 Vernadskogo Av., 119571, Moscow, Russian Federation.  
E-mail: lopatina.marina@mail.ru

## **Yuliya V. Kostina**

The 3d year student of the Bachelor's program,  
Faculty of Economic Sciences, National Research  
University Higher School of Economics.  
Address: NRU HSE, 26 Shabolovka Str., 119049, Moscow, Russian Federation.  
E-mail: yuvkostina\_1@edu.hse.ru

## Abstract

The lack of physical activity is a vital problem of the countries around the globe, including Russia. The share of Russians failing to meet the physical activity guidelines is still high and exceeds the one of the developed countries. Based on the data from population surveys by Yuri Levada Analytical Center requested by HSE in 2011 and 2017, the article focuses on the tendencies and peculiarities of physical activity of the Russian young males and females from 16 to 24 years of age at the current stage. Empirical analysis has revealed the correlation between physical activity of respondents of both genders and such indicators as the subjective estimation of self-rated health, smoking, employment status, household income. At the same time, the analysis has not yielded the direct correlation between physical activity of the young Russians and their level of education, individual income and marital status. The governments of many countries have chosen a path of implementing the programs of lifestyle activation for the youth. The article contains the analysis of the globally spread measures of public policy aimed at stimulating the youth to engage in physical activity and sports. The article also stresses the most effective of those measures including national programs, informational guidelines, social advertisements, support through grants, development of sports infrastructure, and urban environment. The findings have facilitated proposing a range of recommendations for the public policy of the Russian Federation targeting lifestyle activation of the youth.

**Keywords:** the youth; active lifestyle; fitness; sport; factors of physical activity; fostering physical activity; public policy

**Citation:** Khorkina, N.A., Lopatina, M.V. & Kostina, Y.V. (2018). Fizicheskaya aktivnost' rossiyskoy molodezhi i vozmozhnosti gosudarstvennoy politiki [Russian Youth Physical Activity and Public Policy]. *Public Administration Issues*, no 2, pp. 177–200 (in Russian).

## REFERENCES

1. *Active Lives Survey 2015–16* (2016). Available at: <http://www.sportengland.org/media/11498/active-lives-survey-yr-1-report.pdf> (accessed: 15 April, 2017).
2. Ammouri, A., Neuberger, G., Nashwan, A. & Al-Haj, A. (2007). Determinants of Self-Reported Physical Activity among Jordanian Adults. *Journal of Nursing Scholarship*, vol. 39, no 4, pp. 342–348.
3. Bauman, A., Reis, R., Sallis, J., Wells, J., Loos, R. & Martin, B. (2012). Correlates of Physical Activity: Why Are Some People Physically Active and Others Not? *Lancet*, vol. 380, pp: 258–271.
4. Bull, F., Milton, K., Kahlmeier, S., Arlotti, A., Backovic-Jurican, A., Belander, O., Berlic, N., Colitti, S., Martin, B., Martin, E., Kalkman, I., Marques, A., Meerwaldt, J., Mota, J., Pereira, M., Poličnik, R., Santos, R., Vasankari, T. & Vlasveld, A. (2014). *National Policy Approaches to Promoting Physical Activity: Seven Case Studies from Europe. Final Technical Report*. Available at: [http://www.panh.ch/hepaeurope/materials/hepa\\_pat\\_files/HEPA%20PAT%20PROJECT\\_Final%20Technical%20Report\\_PART%201.pdf](http://www.panh.ch/hepaeurope/materials/hepa_pat_files/HEPA%20PAT%20PROJECT_Final%20Technical%20Report_PART%201.pdf) (accessed: 11 January, 2017).
5. DiLorenzo, T., Stucky-Ropp, R., Vander Wal, J. & Gotham, H. (1998). Determinants of Exercise among Children. A Longitudinal Analysis. *Preventive Medicine*, 1998, vol. 27, no 3, pp. 470–477.
6. Dowda, M., Dishman, R., Pfeiffer, K. & Pate, R. (2007). Family Support for Physical Activity in Girls from 8th to 12th Grade in South Carolina. *Preventive Medicine*, vol. 44, no 2, pp. 153–159.
7. Eurobarometer (2014). Sport and physical activity. Available at: [https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition\\_physical\\_activity/docs/ebs\\_412\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/ebs_412_en.pdf) (accessed: 15 January, 2017).
8. Ferreira, I., van der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., van Lenthe, F. & Brug, J. (2007). Environmental Correlates of Physical Activity in Youth – A Review and Update. *Obesity Reviews*, vol. 8, no 2, pp. 129–154.
9. Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T. (2014). Adolescents' Physical Activity at Recess and Actions to Promote a Physically Active School Day in Four Finnish Schools. *Health Education Research*, vol. 29, no 5, pp. 840–852.
10. Havas, E. (2016). *We Need New Zealand Schools on the Move Programme. Report and Analysis How Was the Finnish Schools on the Move Programme Accepted in New Zealand*. Available at: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118176/Elsa\\_Havas.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118176/Elsa_Havas.pdf?sequence=1) (accessed: 25 January, 2018).
11. Humbert, M., Chad, K., Spink, K., Muhajarine, N., Anderson, K., Bruner, M., Girolami, T., Odnokon, P. & Gryba, C. (2006). Factors that influence physical activity participation among high- and low-SES youth. *Qualitative health*, vol. 16, no 4, pp. 467–483.
12. Kelly, P., Cavill, N. & Foster, C. (2009). *An Analysis of National Approaches to Promoting Physical Activity and Sports in Children and Adolescents*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
13. Kolosnitsyna, M.G. (2013). Politika zdorovogo obraza zhizni: ot teorii k praktike [Healthy Lifestyle Policy: from Theory to Practice]. In: Mau V., Klyachko T. (eds). *Razvitie chelovecheskogo kapitala – novaya sotsial'naya politika* [The Development of Human Capital as a New Social Policy]. Moscow: RANEPa, pp. 178–204.

14. Kostina, Yu. (2017). *Gosudarstvennaya politika po stimulirovaniyu zanyatiy fizkul'turoy i sportom sredi molodyozhi* [Public Policy in Promoting Fitness and Sports among the Youth]. Kursovaya rabota [Term paper]. Moscow: HSE.
15. Kozyreva, P.M., Smirnov, A.I. & Sokolova, S.B. (2016). Rasprostranennost' praktik zdorovogo obraza zhizni [The Spread of Healthy Lifestyle Practices]. *Vestnik RLMS-HSE*, no 6, pp. 96–117.
16. LEIOS (Laboratoriya ekonomicheskikh issledovaniy obshchestvennogo sektora) (2017). *Sovershenstvovanie sotsial'noy podderzhki naseleniya: tselevye gruppy i priority* [Project Report on "Social Policy Development: Target Groups and Priorities"]. Moscow: HSE, Laboratory for Economic Research in Public Sector, № AAAA-A17-117061350062-0.
17. Lowry, R., Kann, L., Collins, J. & Kolbe, L. (1996). The Effect of Socioeconomic Status on Chronic Disease Risk Behaviors among US Adolescents. *JAMA*, vol. 276, no 10, pp. 792–797.
18. MacKelvie, K., Khan, K. & McKay, H. (2002). Is there a Critical Period for Bone Response to Weight Bearing Exercise in Children and Adolescents? A Systematic Review. *British Journal of Sports Medicine*, vol. 36, no 4, pp. 250–257.
19. McDaid, D., Oliver, F. & Merkur, Sh. (2014). *What do We Know about the Strengths and Weakness of Different Policy Mechanisms to Influence Health Behavior in the Population? The Regional Office for Europe of the World Health Organization and European Observatory on Health Systems and Policies*. Available at: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0003/270138/PS15-web.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/270138/PS15-web.pdf?ua=1) (accessed: 20 December, 2017).
20. Multicultural Youth Sports Partnership Program (2016). Available at: <https://www.bulletpoint.com.au/multicultural-youth-sports-partnership-program/> (accessed: 1 February, 2017).
21. Physical Activity Grants & Funding (2012). Available at: <http://www.beactive.wa.gov.au/index.php?id=247> (accessed: 1 February, 2017).
22. Shishkin, S., Vlassov, V., Boyarsky, S., Zasimova, L., Kolosnitsyna, M., Kuznetsov, P., Ovcharova, L., Sazhina, Sv., Stepanov, I., Khorkina, N., Shevski, V., Sheiman, I. & Jakobson, L. (2017). *Zdravookhranenie: sovremennoe sostoyanie i vozmozhnye stsenarii razvitiya. Doklad k XVIII aprel'skoy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii po problemam razvitiya ekonomiki i obshchestva* [Healthcare: Current State and Possible Scenarios of Development. Report on XVIII April International Academic Conference] (ed. S. Shishkin). Moscow: HSE.
23. Sallis, J., Simons-Mortan, B., Stone, E., Corbin, C., Epstein, L., Faucette, N. et al. (1992). *Medicine and Science in Sports and Exercise*, vol. 24, no 6, pp. 248–257.
24. Spence, J. & Lee, R. (2003). Toward a Comprehensive Model of Physical Activity. *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 4, no 1, pp. 7–24.
25. Sportivate Programme Evaluation (2012). Available at: <http://www.sportengland.org/media/1087/year-one-2011-2012-report-1.pdf> (accessed: 1 February, 2017).
26. Sportivate Programme Evaluation Year Six (2016). Available at: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0018/353043/2017\\_WHO\\_Report\\_FINAL\\_WEB.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/353043/2017_WHO_Report_FINAL_WEB.pdf?ua=1) (accessed: 1 April, 2017).
27. Telama, R. Yang, X, Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., Raitakari, O. (2005). Physical Activity from Childhood to Adulthood A 21-Year Tracking Study. *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 28, no 3, pp. 267–273.
28. Vilhjalmsson, R. & Thorlindsson, T. (1998). Factors Related to Physical Activity: A Study of Adolescents. *Social Science & Medicine*, vol. 47, no 5, pp. 665–675.

29. Welk, G. (1999). The Youth Physical Activity Promotion Model: A Conceptual Bridge between Theory and Practice. *Quest*, vol. 51, no 1, pp. 5–23.
30. WHO (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Available at: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/) (accessed: 15 January, 2018).
31. WHO (2012). *Young and Physically Active: A Blueprint for Making Physical Activity Appealing to Youth*. Available at: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0005/175325/e96697.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/175325/e96697.pdf) (accessed: 15 January, 2018).
32. WHO (2017) *Towards More Physical Activity in Cities*. Available at: [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0018/353043/2017\\_WHO\\_Report\\_FINAL\\_WEB.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/353043/2017_WHO_Report_FINAL_WEB.pdf?ua=1) (accessed: 1 February, 2018).
33. Zasimova, L.S. & Kolosnitsyna, M.G. (2011). Formirovanie zdorovogo obraza zhizni u rossiyskoy molodezhi: vozmozhnosti i ogranicheniya gosudarstvennoy politiki (Po materialam vyborochnykh issledovaniy) [Creation of the Healthy Lifestyle for Russian Young People: Possibilities and Limits of the State Policy (From the materials of the optional analysis)]. *Public Administration Issues*, no 4, pp. 116–129.
34. Zasimova, L.S. & Kolosnitsyna, M.G. (2012). Determinanty zdorovogo obraza zhizni rossiyskikh studentov [Determinants of the Healthy Lifestyle of the Russian Students]. In: *XII Aprel'skaya mezhdunarodnaya nauchnaya konferentsiya po problemam razvitiya ekonomiki i obshchestva* [XII April International Academic Conference on Economic and Social Development]. Part 3. (Ed. E. Yasin). Moscow: HSE, pp. 125–153.
35. Zasimova, L.S., Khorkina, N.A. & Kalinin, A.M. (2014). Rol' Gosudarstva v razvitii programm ukrepleniya zdorovi'ya na rabochem meste [State's Role in Promotion of Worksite Wellness Programs]. *Public Administration Issues*, no 4, pp. 69–94.
36. Zasimova, L.S., Kolosnitsyna, M.G. & Krasil'nikova, M.D. (2017). *Izmenenie povedeniya rossiyan v otnoshenii zdorovogo obraza zhizni (po rezul'tatam sociologicheskikh oprosov 2011 i 2017 gg.)* [Behavioral Change of the Russian towards Healthy Lifestyle (based on the data from population survey of 2011 and 2017)]. Working paper WP8/2017/02, Institute for Public Administration and Governance, Moscow: HSE.