

ISSN 1999-5431

В О П Р О С Ы

ГОСУДАРСТВЕННОГО
И МУНИЦИПАЛЬНОГО
УПРАВЛЕНИЯ

Public Administration Issues

№ 2

2015

В

ISSN 1999-5431

ГОСУДАРСТВЕННОГО И МУНИЦИПАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ

Главный редактор –
ЯКОБСОН Лев Ильич

Заместитель главного редактора –
БАРАБАШЕВ Алексей Георгиевич

Заместитель главного редактора –
ЗВЕРЕВА Ирина Александровна

Члены редакционного совета

АЛЕКСАНДРОВ Д.А.

АУЗАН А.А.

АФАНАСЬЕВ М.П.

БАРЦИЦ И.Н.

ВУКОЛОВ В.Л.

КЕМПБЕЛЛ Э. (Великобритания)

КЛИМЕНКО А.В.

КОРДОНСКИЙ С.Г.

КОСАРЕВА Н.Б.

КРАСНОВ М.А.

КУК Л. (США)

НЕМЕЦ Ю. (Чешская Республика)

НЕСТЕРЕНКО Т.Г.

ОБОЛОНСКИЙ А.В.

ОВЧИННИКОВ И.И.

ПИРОГ М. (США)

ПЛЮСНИН Ю.М.

ПРОКОПОВ Ф.Т.

ПЧЕЛИНЦЕВ С.В.

РУДНИК Б.Л.

СЕМЕННИКОВА Л.И.

СИВИЦКИЙ В.А.

СИНЬЮЙ Я. (КНР)

СТРАУССМАН ДЖ. (США)

ТИХОМИРОВ Ю.А.

ХЛИВИЦКАС Е. (Литва)

ШАРОВ А.В.

ЮЖАКОВ В.Н.

Учредитель: НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
«ВЫСШАЯ ШКОЛА ЭКОНОМИКИ»

Позиция редакции может
не совпадать с мнением авторов.
Перепечатка материалов возможна
только по согласованию с редакцией.

Отв. секретарь: Захарова И.А.
Корректурa: Щигорева Н.Н.
Верстка и дизайн: Медведева М.В.

Адрес редакции фактический:
109074, Россия,
Москва, Славянская пл., 4, стр. 2,
офис 103, НИУ ВШЭ
почтовый: 101000, Россия,
Москва, ул. Мясницкая, 20
НИУ ВШЭ
Тел.: (495) 624 06 39
Факс: (495) 624 06 39
Web-site: <http://vgmu.hse.ru>
E-mail: vgmu@hse.ru

Адрес издателя и распространителя.
фактический: 117230, Россия,
Москва, Варшавское шоссе, 44А,
Издательский дом НИУ ВШЭ
почтовый: 101000, Россия,
Москва, ул. Мясницкая, 20
НИУ ВШЭ
Тел.: (499) 611 15 08
E-mail: id@hse.ru

ПРОБЛЕМЫ УПРАВЛЕНИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

БАРАБАШЕВ А.Г., ПРОКОФЬЕВ В.Н.

Создание органа по управлению государственной службой,
как инструмента унификации правового регулирования видов
и уровней государственной службы7

КРАСНОПОЛЬСКАЯ И.И., МЕРСИЯНОВА И.В.

Трансформация управления социальной сферой:
запрос на социальные инновации29

РАКУТА Н.В.

Использование контрактов жизненного цикла при госзакупках.
Опыт развитых стран53

ШИШКИН С.В., АПОЛИХИН О.И., САЖИНА С.В.,

ШАДЕРКИН И.А., ЗОЛУТУХИН О.В., ПРОСЯННИКОВ М.Ю.

Повышение эффективности специализированной медицинской помощи:
опыт структурных преобразований79

ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ

ВАСИЛЬЕВА В.М.

Регулирование конфликта интересов на государственной службе:
бразильский опыт. (Первая часть).....100

ЭКСПЕРТНЫЙ АНАЛИЗ

ДМИТРИЕВА Н.Е.

Для связи в сети: результаты мониторинга открытости
федеральных органов исполнительной власти в социальных сетях123

БОРЩЕВСКИЙ Г.А.

Применение количественных методов для исследования процессов
реформирования государственной службы147

CASE STUDY

СУРКОВА С.А., ЛИТВИНОВА Л.В.

Работа с обращениями граждан в региональной приемной Президента России173

НАУЧНЫЕ СООБЩЕНИЯ

ХОРКИНА Н.А., ФИЛИПОВА А.В.

Физическая активность пожилых людей как объект управляющего
воздействия государства.....197

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ КАК ОБЪЕКТ УПРАВЛЯЮЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ГОСУДАРСТВА

Хоркина Н.А., Филиппова А.В.*

Аннотация

Старение населения – фундаментальный демографический процесс, определяющий изменение возрастной структуры населения всех развитых стран. Данный процесс наблюдается и в России. Активизация образа жизни пожилых людей – одно из важных направлений современной государственной политики большинства стран мира. В то же время политике по стимулированию физической активности пожилых россиян пока не уделяется должного внимания. Принимаемые меры реализуются в основном эпизодически и не носят системного характера. В статье анализируются выгоды программ физической активности для лиц старшего возраста; выявляются факторы, мотивирующие пожилых людей к занятиям физкультурой и спортом; исследуются методы и инструменты государственной политики развитых стран по активизации образа жизни пожилого населения (как на федеральном, так и на территориальном уровне); приводится типология мер, реализуемых за рубежом; выявляются наиболее значимые из них. В заключение обсуждаются особенности использования зарубежного опыта в современных российских условиях.

Ключевые слова: пожилые люди; активный образ жизни; физкультура; факторы физической активности; стимулирование двигательной активности; государственная политика.

Введение

Старение населения стало сегодня одним из фундаментальных факторов, определяющих возрастную структуру населения всех стран мира. В соответствии с мировыми тенденциями данный процесс набирает обороты и в нашей стране. Уже сейчас Россия относится к числу стран с очень

* Хоркина Наталья Алексеевна – кандидат педагогических наук, доцент Департамента прикладной экономики факультета экономических наук НИУ ВШЭ, научный сотрудник лаборатории экономических исследований общественного сектора НИУ ВШЭ. Адрес: Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». 101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 20. E-mail: khorkina@hse.ru
Филиппова Анна Викторовна – студентка 2-го курса магистратуры факультета экономических наук НИУ ВШЭ. Адрес: Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». 101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 20. E-mail: khorkina@hse.ru

высоким уровнем демографической старости¹: доля лиц в возрасте 60 лет и старше в настоящее время превысила 19%, а в 2030 г., согласно прогнозам, значение данного показателя может достичь 24% (Вишневский, 2012; Росстат, 2013; Росстат, 2014).

Происходящие демографические процессы привели к тому, что правительства многих стран осознали необходимость выработки специальных мер социальной политики, содействующих решению проблем пожилого возраста, обеспечению условий для успешного и активного долголетия. Важный компонент концепции активного старения – создание условий для поддержания здорового и активного образа жизни пожилых людей. Низкий уровень физической активности эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) относят к одному из важных факторов риска для здоровья и одной из значимых причин смертности (ВОЗ, 2010). Эксперты ВОЗ подчеркивают необходимость регулярных занятий физической культурой и спортом для всех групп населения независимо от возраста. В то же время особое внимание специалисты ВОЗ рекомендуют уделять разработке специальных мер по пропаганде и содействию регулярной практике физической активности для лиц старшего возраста, являющихся, как правило, наименее физически активной возрастной группой (ВОЗ, 2010).

Данные об образе жизни пожилых россиян свидетельствуют о том, что лишь небольшая доля из них уделяет должное внимание регулярным занятиям физической культурой и спортом. Как показывают исследования, российские пенсионеры физически активны сегодня в основном за счет выполнения различных видов работ (оплачиваемая работа, работа на приусадебном участке, уход за ребенком, рыбалка, охота и т.д.), но не за счет занятий спортом и физическими упражнениями (ЛЭИОС, 2014). Согласно данным опроса Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения (РМЭЗ НИУ ВШЭ²), доля людей пенсионного возраста, занимающихся каким-либо видом физических упражнений и спортом, в 2013 г. составила около 17,6% для мужчин и 16,8% для женщин. Наиболее популярными видами физической активности для пожилых мужчин в возрасте 60 лет и старше стали прогулочная ходьба (11%), езда на велосипеде (2,7%), занятия бегом, катание на лыжах, коньках (2%), а также упражнения на тренажерах (1,6%) и плавание (1,2%). Женщины пенсионного возраста также наибольшее предпочтение отдают пешим прогулкам (11%), далее следуют занятия плаванием (2,6%), упражнения на тренажерах (1,4%) и езда на велосипеде (1,2%)³.

К сожалению, в России сегодня практически отсутствует специальная политика по стимулированию физической активности лиц старшего возраста. Вместе с тем, Российская Федерация наряду с другими странами-членами ООН подписала в 2002 г. Мадридский международный план действий по проблемам старения, рекомендуя, в частности, уделять повышенное внимание таким факторам, ухудшающим здоровье пожилых людей, как малоподвижный и нездоровый образ жизни. Однако реализация мероприятий по повышению физической активности пожилых

россиян осуществляется пока эпизодически и еще не стала неотъемлемой частью социальной политики ни на федеральном, ни на региональном уровне.

В развитых странах накоплен немалый опыт в этой области, выработаны механизмы реализации подобных программ как на общегосударственном, так и на территориальном уровне. Поэтому в данной работе мы проанализируем зарубежный опыт по стимулированию физической активности пожилых людей и обсудим потенциальные возможности его применения в современных российских условиях.

Выгоды от реализации программ по повышению физической активности пожилых людей

Важность реализации программ по стимулированию физической активности в старшем возрасте мотивируется наличием реальных выгод от них. Достаточный уровень физической активности эксперты ВОЗ выделяют в качестве одного из приоритетных факторов, способных существенно повлиять на качество жизни пожилых людей и создать ощутимые выгоды для общества в целом (ВОЗ, 2010).

Анализируя влияние физической активности на качество жизни, большинство ученых делают акцент на выгодах активного образа жизни для *физического здоровья* человека. В исследованиях отмечается, что регулярная физическая активность способствует снижению риска преждевременной смертности, позволяет уменьшить или предотвратить ряд функциональных проблем, связанных со старением (ВОЗ, 2010; Nicholson, 2004). Учеными также получены убедительные свидетельства того, что у физически активных людей ниже риск возникновения и развития сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, различных хронических болезней, увеличивается плотность костной ткани, уменьшаются жировые отложения, улучшается индекс массы тела, снижается риск опорно-двигательной инвалидности (ВОЗ, 2010; Paterson & Warburton, 2010). Выявлено также почти 30-процентное снижение риска падения у людей старшей возрастной группы с проблемами двигательной активности, регулярно занимающихся физическими упражнениями (WHO, 1999).

В последние годы появились эмпирические исследования, свидетельствующие о положительном влиянии физических упражнений на *психическое здоровье* человека. Отдельные работы свидетельствуют о снижении риска возникновения депрессивного состояния у физически активных пожилых людей (Sherrington et al., 2008). Также отмечается, что в результате занятий физическими упражнениями у пожилого человека нормализуется сон, растет удовлетворенность жизнью и качество жизни в целом (Sherrington et al., 2008). Причем нередко улучшение психического здоровья происходит опосредованно, за счет улучшения общего самочувствия человека (Nicholson, 2004).

Помимо индивидуальных выгод регулярная физическая активность способна принести *ощутимый выигрыш для общества* в целом, выражен-

ный в снижении расходов системы здравоохранения, связанных с медицинской помощью и инвалидностью (ВОЗ, 2010). Как отмечают эксперты, профилактика неинфекционных заболеваний посредством физической активности в сочетании со здоровым образом жизни является наиболее эффективным и устойчивым способом снижения заболеваемости (ВОЗ, 2010). Согласно оценкам ВОЗ, каждый доллар, потраченный на стимулирование физической активности, позволяет системе здравоохранения сэкономить в будущем 3,2 долл. из-за уменьшения расходов, связанных с оказанием медицинской помощи (WHO, 1999). Возможный экономический эффект от повышенной физической активности среди пожилого населения демонстрируют и другие исследования. Например, британскими учеными была проведена оценка потенциальных затрат и выгод от реализации программы по стимулированию физической активности пожилого населения Великобритании в расчете на 10 тыс. участников (Munro et al., 1997). Авторами было установлено, что финансовые расходы на организацию и создание необходимых условий для регулярных занятий (два раза в неделю) физическими упражнениями пожилыми людьми позволят предотвратить около 80 смертельных исходов и избежать 230 случаев лечения в стационаре, снижая тем самым расходы национальной системы здравоохранения на 600 тыс. фунтов стерлингов ежегодно. Интересный результат получен в другой работе британских ученых (Nicholl et al., 1994). Авторы исследовали соотношение затрат и выгод, связанных с реализацией мероприятий, стимулирующих физическую активность людей разных возрастных групп. В итоге было установлено, что ежегодная экономия медицинских расходов от реализации мероприятий по повышению физической активности лиц в возрасте 45 лет и старше примерно в три раза превышает финансовые затраты на их организацию.

Таким образом, регулярная физическая нагрузка – один из важных и необходимых компонентов активного долголетия, способный существенно улучшить качество жизни пожилых людей и принести ощутимые выгоды обществу в целом. Данные обстоятельства привели к тому, что правительства многих стран пошли сегодня по пути расширения мер по стимулированию физической активности лиц старшего возраста.

Факторы, мотивирующие пожилых людей к активному образу жизни

В последнее время разработчики политики по стимулированию здорового образа жизни стали уделять повышенное внимание поведенческим факторам, оказывающим влияние на принятие людьми решения об изменении стиля и образа жизни, справедливо полагая, что знание данных детерминант и их учет при выработке соответствующих мер государственной политики позволит придать реализуемым мероприятиям более целенаправленный характер и повысить их результативность (McDaid et al., 2014). Поэтому, прежде чем перейти к непосредственному анализу

мер по стимулированию физической активности лиц старшего возраста, проанализируем основные факторы мотивации и демотивации пожилых людей начать заниматься физкультурой и спортом.

Принятие решений пожилыми людьми о занятиях каким-либо видом физической культуры и спорта – сложный процесс, формирующийся под влиянием различных факторов. Организуя различные мероприятия по пропаганде физической активности среди лиц старшего возраста, их разработчикам необходимо учитывать тот факт, что зачастую пожилым людям, даже осознающим пользу физической активности, самостоятельно изменить свой образ жизни достаточно сложно. Барьерами к принятию решений о занятиях физкультурой и спортом могут стать как внутренние факторы (страх падения и получения травм, отсутствие интереса), так и организационные (отсутствие социальной поддержки), а также экологические факторы (плохая погода) и отсутствие соответствующей инфраструктуры. При организации кампаний по активизации образа жизни пожилых граждан особый интерес представляет информация о том, благодаря каким мотивам люди способны изменить свой образ жизни, ведь их влияние на поведение может оказаться не таким, как ожидали организаторы. Эти факторы довольно разнообразны (табл. 1).

Таблица 1

Факторы, побуждающие пожилых людей к активизации образа жизни

Группы факторов	Характеристика
Внутриличностные мотивы	Улучшение здоровья (физического и психического), борьба с заболеваниями, снижение веса, повышение общего самочувствия, удовольствие от физической активности, ее соревновательный характер
Межличностные мотивы	Поддержка семьи, коллег, друзей, встречи с новыми людьми, общение в процессе тренировок
Мотивы, действующие на уровне сообществ	Организационные стимулы: характер программы (коллективные мероприятия, музыкальное сопровождение), параметры окружающей среды, мотивационные интервью. Финансовые стимулы: вознаграждение за участие в программе, бесплатные программы или программы с низкой ценой, волонтерство

Источник: Составлено на основе Baert et al., 2011.

К группе *внутриличностных мотивов* в первую очередь относится улучшение здоровья. Об этом свидетельствуют данные опросов пожилых людей разных стран, принявших участие в различных программах двигательной активности. Среди факторов, побудивших их принять участие в подобных программах, большинство респондентов указывали беспокойство за здоровье и выделяли функциональные мотивы, связанные с энергией, контролем массы тела, силой, балансом, независимостью, а также факторы, связанные с борьбой с различными заболеваниями (сердечными заболеваниями, артритом, повышенным кровяным давлением, повышенным холестерином и раком кишечника) (Buman et al., 2010; Newson & Kemps, 2007). В отдельных исследованиях была выявлена обратная причинно-след-

ственная связь между состоянием здоровья и образом жизни. Так, некоторые участники программ физической активности отмечали, что выгода для здоровья стимулирует их заниматься физическими упражнениями, другие, напротив, говорили о том, что они стали бы физически активными, если бы их здоровье было лучше (Wilcox et al., 2003). В качестве других внутриличностных мотивов помимо улучшения здоровья чаще всего пожилые респонденты называли получение удовольствия от занятий физическими упражнениями (Buman et al., 2010; Newson & Kemps, 2007), а также соревновательный характер, который может принимать физическая активность (Newson & Kemps, 2007).

Следующая группа – *межличностные мотивы*. Исследования показывают, что социальная поддержка членов семьи, со стороны друзей, коллег пожилого человека также является важным фактором, мотивирующим пожилых людей заниматься физкультурой и спортом (Newson & Kemps, 2007; Wilcox et al., 2003). Причем нередко фактор социальной поддержки оказывался вторым по значимости после фактора улучшения здоровья (Wilcox et al., 2003).

Другая группа факторов, стимулирующих пожилых людей быть физически активными, – это *мотивирующие факторы, действующие на уровне сообществ*. Один из них – характер программы. Так, различные исследования отмечают важность групповых программ физической активности (Nicholson, 2004). Опросы пожилых людей, участвующих в подобных программах, показали, что одним из стимулов, побудивших их принять решение об участии в групповом мероприятии, стали такие факторы, как возможность знакомства с новыми людьми и приятное общение в процессе занятий (Nicholson, 2004). Мотивами или барьерами могут выступать и характеристики окружающей среды. Существуют исследования, подтверждающие статистически значимую связь между характеристиками района и физической активностью пожилых людей: чем выше так называемый индекс депривации района, тем ниже уровень физической активности (Fox et al., 2011).

Еще одним из факторов, действующих на уровне сообществ, являются *финансовые стимулы*. Данные исследований показывают, что пожилые люди будут с наибольшей вероятностью участвовать в бесплатной или дешевой программе физической активности (Cohen-Mansfield et al., 2004). В одной из работ авторы оценили величину компенсации, которая побудила бы пожилых людей участвовать в программах физической активности, и выяснилось, что для самой предпочитаемой программы – прогулок в одиночестве или неформальной группе три раза в неделю по 20 минут – ее размер составил бы всего 9 долл. в неделю (Brown et al., 2009). Таким образом, даже небольшая компенсация может стимулировать людей быть физически активными.

Итак, детерминанты физической активности лиц старшего возраста являются довольно обширными. Как показывают исследования, на многие из них может быть оказано позитивное внешнее воздействие как через обустройство окружающей среды в соответствии с потребностями пожи-

лых людей, так и через организацию соответствующих программ с учетом выявленных факторов.

Основные инструменты государственной политики по стимулированию физической активности лиц старшего возраста: зарубежный опыт

Национальные программы физической активности

В настоящее время постоянно растет число стран, внедряющих планы по продвижению физической активности лиц пожилого возраста на национальном уровне через организацию масштабных *национальных кампаний, программ или проектов*, целью которых является как более интенсивная реализация уже начатых мер, так и разработка и осуществление новых, специфических мероприятий. В ряде случаев кампания по пропаганде физической активности среди пожилого населения может являться частью комплексной национальной программы по стимулированию принципов здорового образа жизни населения страны (как это сделано, например, в Сингапуре, Филиппинах, Израиле) либо более узкого национального проекта по активизации образа жизни (такие проекты действуют, например, в Англии: «Будь активным – будь здоровым»; США: «Национальный план физической активности»; Австралии: «Будь активным»; Новой Зеландии: «Физическая активность»). В отдельных странах мероприятия по повышению физической активности пожилых людей реализуются в рамках национальных кампаний по старению. К их числу относятся, например, программы «Активное долголетие» (Великобритания), «Здоровое старение» (Канада). В последние годы возросло число стран, внедряющих специализированные национальные программы по активизации образа жизни лиц старшего возраста. Подобные программы существуют, например, в Финляндии, Испании, Канаде. Основное внимание в соответствующих программных документах уделено вопросам реализации мер по расширению участия пожилых людей в мероприятиях по стимулированию активного образа жизни. Среди приоритетных областей государственной политики, способствующих решению данной задачи, выделяются такие направления, как создание безопасной и благоприятной окружающей среды, обеспечение доступности занятий физкультурой, создание необходимой инфраструктуры, организация межведомственного сотрудничества всех заинтересованных сторон и ведомств, вовлечение в реализацию мероприятий медицинских работников и широкое привлечение общественности, организация образовательных программ. Деятельность государства при этом, как правило, ограничивается действиями общего характера (законодательные меры, обеспечение соответствующих научных исследований, организация мониторинга реализуемых мероприятий, их оценка и контроль), а также предоставлением необходимых финансовых ресурсов для организации узкоспециализированных программ силами региональных и местных органов власти, общественных организаций и частных компаний (Хоркина, Калинин, 2012; A Literature Review..., 2011).

К сожалению, имеющаяся информация пока не позволяет в полной мере судить об эффективности реализуемых мероприятий, поскольку с момента начала подобных кампаний прошло еще не так много времени. В то же время уже начали появляться отдельные оценки предпринимаемых правительством действий. Так, достаточно высокую результативность показала национальная программа физической активности для пожилых людей Финляндии, начатая в 2005 г. при финансовой поддержке Министерства образования и культуры и Министерства социального развития и здравоохранения (Health Exercise Programme for Older Adults (2005–2015)). В 2009 г. организаторами программы были отобраны 38 муниципальных образований страны, ставших стартовой площадкой для внедрения программ физической активности, разработанных и апробированных на начальном этапе реализации программы (2005–2009) и показавших наибольшую результативность. Основное внимание при этом уделялось межсекторному взаимодействию представителей местных органов власти с социальными и медицинскими работниками, спортивными инструкторами, представителями НКО, сотрудниками научных организаций, обеспечивающих информационную и организационную поддержку инициатив, реализуемых в ходе программы, а также мониторинг ее результатов. Анализ мероприятий программы, осуществленных в 13 муниципальных образованиях Финляндии в 2010–2013 гг., показал их достаточно высокую эффективность: за четыре года был выявлен трехкратный рост числа пожилых людей, занимающихся групповыми занятиями физкультурой; в три раза возросло число таких групп; более 1000 человек прошли специальную подготовку по организации подобных мероприятий (Karvinen et al., 2014).

Систематический обзор девяти государственных программ физической активности, реализованных в последние годы в Австралии, Бразилии, Канаде, Нидерландах, Новой Зеландии, США, Финляндии, Шотландии, Швейцарии, позволил авторам обзора сформулировать общие принципы успешного осуществления подобных национальных инициатив. К их числу, в частности, были отнесены: широкое распространение и обмен информацией между всеми участниками, четкая организационная структура, а также основанное на взаимном уважении тесное сотрудничество всех заинтересованных сторон (Schoppe et al., 2004).

Информационные руководства по физической активности для пожилых людей

Стимулированию физической активности людей преклонного возраста призваны способствовать в последние годы распространение за рубежом специальные руководства по физической активности (справочники) для пожилых людей и организаторов соответствующих программ, подготовленные, как правило, при поддержке государственных структур с участием научного и экспертного сообщества. Одним из значимых примеров подобного издания на международном уровне является публикация ВОЗ Глобальных рекомендаций по физической активности для здоровья (ВОЗ, 2010), содержащая специальный подраздел с рекомендациями по стимулированию фи-

зической активности для людей 65 лет и старше. Основная цель рекомендаций – задать ориентиры для представителей правительственных структур на национальном уровне по профилактике неинфекционных заболеваний путем пропаганды физической активности.

Как отмечается в публикации ВОЗ, глобальные рекомендации должны стать конструктивной отправной точкой для национальных директивных органов, ответственных за пропаганду физической активности на национальном уровне. Эксперты ВОЗ рекомендуют правительственным структурам всех стран выработать национальные руководства по достижению необходимых уровней физической активности, особое внимание при этом уделив наиболее уязвимым группам населения (ВОЗ, 2010). Работа по подготовке данных документов на протяжении нескольких лет довольно успешно осуществляется правительством ряда стран. Специальные руководства подобного рода, ориентированные на лиц старшего возраста с учетом специфики конкретной страны, изданы, например, в Австралии (*The National Physical Activity Recommendations for Older Australians*), Великобритании (*British Heart Foundation Guidelines for the Promotion of Physical Activity with Older People*), Канаде (*Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults*) (A Literature Review..., 2011). В данных материалах представлена как информация о рекомендуемых уровнях и типах физической активности для пожилых людей, так и конкретные инструменты по активизации образа жизни данной группы населения. Ключевые направления государственной политики, обозначенные в данных документах, как правило, схожи с теми мерами, которые выделяются в национальных программах и проектах по активизации образа жизни (*ibid.*).

Следует отметить, что национальные программы и руководства по стимулированию физической активности пожилых людей, как правило, декларируют основные проблемы, связанные с низкой двигательной активностью, и формулируют приоритетные направления государственной политики по их решению. Непосредственной же реализацией проектов по активизации образа жизни пожилых людей занимаются региональные и местные власти, а также привлекаемые негосударственные организации, в первую очередь общественные. При этом чем ниже уровень реализации, тем более направленными и проработанными оказываются план или программа, особенно если на «верхних» уровнях осуществляется грантовая поддержка.

Финансовая поддержка инициатив по стимулированию двигательной активности пожилых людей

Одним из успешных примеров подобной инициативы является национальная грантовая программа по продвижению физической активности среди пожилого населения Ирландии (*National Grant Scheme for Sport and Physical Activity for Older People*), стартовавшая в 2001 г. при финансовой поддержке национального Совета по спорту и благотворительной организации «Возраст и возможности». Основная задача программы – финансовая поддержка инициатив местных общественных организаций страны, направленных на обеспечение пожилым людям широких возможностей

повышения их двигательной активности. За четырнадцать лет действия программы финансирование в общем объеме более 4,2 млн. евро получили более 9 тыс. организаций по всей стране. В 2013 г. в целях стимулирования подобных инициатив Советам по спорту Ирландии было выделено 600 тыс. евро. Индивидуальные гранты в размере от 250 до 1500 евро большинство грантополучателей направляли на закупку необходимого оборудования, организацию спортивных площадок, а также на инициирование новых проектов по вовлечению пожилых людей в программы физической активности (Go For Life Grant Scheme, 2014).

Еще одна успешная грантовая схема – региональная программа по повышению физической активности пожилых жителей Калифорнии (США), осуществляемая с 2001 г. по инициативе Департамента здравоохранения Калифорнии, Центра физической активности и Университета Калифорнии при финансовой поддержке благотворительного Фонда Роберта Вуда Джонсона (The Robert Wood Johnson Foundation). За четыре года с момента реализации программы было поддержано 19 инициатив общественных организаций по активизации образа жизни лиц в возрасте 50 лет и старше, на финансирование которых было направлено около 350 тыс. долл. Мониторинг результатов программы показал достаточно высокую ее эффективность. В частности, было установлено, что за период реализации программы в различных мероприятиях, организованных учреждениями, получившими финансовую поддержку, приняло участие более 12,5 тыс. лиц преклонного возраста, сформировано 315 групп пожилых людей, занимающихся физкультурой под руководством инструктора, проведено 36 обучающих семинаров, на которых получили специальную подготовку 416 инструкторов-организаторов таких занятий. Опросы пожилых участников реализованных инициатив показали позитивное влияние данных мероприятий на их двигательную активность (California Agencies Promote Strength-Training Programs for Older Adults, 2007).

Другим примером грантовой поддержки, предоставляемой органами территориального самоуправления с целью стимулирования местных инициатив общественных организаций по пропаганде физической активности среди пожилого населения, является программа малых грантов общественного Совета по здравоохранению территориального образования Барнет (Великобритания). Небольшие гранты в размере от 250 до 750 фунтов стерлингов предназначены для оказания финансовой поддержки вновь создаваемым проектам по формированию активного образа жизни лиц старшего возраста.

Информационные кампании в СМИ

Информационные ресурсы СМИ (телевидение, радио, интернет, печатные издания) задействуют организаторы практически любой национальной или региональной кампании по стимулированию активного образа жизни среди всех возрастных групп населения. Однако проведение данных акций для пожилой аудитории имеет свои особенности. К примеру, организаторы подобных акций отмечают слабый мотивационный эффект от наличия в информационных сообщениях сведений о пользе физической активности

для здоровья пожилых людей (Nicholson, 2004). Кроме того, как показывают опросы, даже в том случае, когда пожилые люди осознают значимость активного образа жизни для укрепления физического и психического здоровья, они зачастую по ряду причин не могут самостоятельно интегрировать регулярную физическую активность в свою повседневную жизнедеятельность (Nicholson, 2004). Поэтому в рекламных кампаниях в СМИ акцент следует делать не столько на пропаганде преимуществ активного образа жизни для физического здоровья пожилого человека, сколько на разъяснении психоэмоциональных и социальных выгод от физической активности, таких как получение удовольствия от физических упражнений, повышение эмоционального тонуса, возможность самостоятельно выполнять работу по дому, расширение возможностей для общения с родственниками и знакомыми (Nicholson, 2004; Scott Porter Research and Marketing Ltd., 2002). Помимо этого подобные сообщения должны также содержать конкретные рекомендации для лиц преклонного возраста по повышению физической активности.

Еще одной отличительной чертой организации рекламных кампаний для лиц старшего возраста является наличие определенных особенностей в восприятии информационных материалов данной возрастной группой. Так, опросы пожилых американцев показали, что большинство из них настороженно относятся к рекламным роликам, пропагандирующим активный образ жизни, но содержащим спортивную терминологию (например, «спорт», «спортивный образ жизни», «тренировки», «упражнения», «спортивный костюм» и т.п.), поскольку данные термины вызывают у них ассоциации с высоким перенапряжением, рисковыми занятиями и тяжелой работой (Nicholson, 2004).

Другой особенностью рекламных кампаний по продвижению активного образа жизни среди пожилых людей является различная восприимчивость лиц старшего возраста материалов, размещенных в разных типах информационных изданий. Так, опросы пожилых британцев выявили более высокую результативность материалов, пропагандирующих активный образ жизни, размещенных на радио и телевидении, по сравнению с информационными сообщениями, опубликованными в печатных изданиях (Finch, 1997). В ходе этого опроса также были определены предпочтения лиц старшего возраста в отношении содержания подобных материалов, а именно: пожилые люди предпочли бы в роликах, пропагандирующих активный образ жизни, видеть изображения не молодых людей, а физически активных сверстников, обычных людей – образцов для подражания старшей возрастной группы (Finch, 1997).

Просветительские медицинские программы

К числу мер, способных повысить физическую активность пожилых людей, исследователи относят также консультации терапевтов и врачей общей практики, в ходе которых разъясняются принципы повышения двигательной активности и формирующие навыки активного образа жизни (Nicholson, 2004). Роль врачей в стимулировании физической активности пожилых людей приобретает особое значение в связи с частым обращени-

ем представителей данной возрастной группы к медицинским работникам (по разным оценкам, от 6 до 7 раз в год (Fry & Orton, 1992)) и высокой степенью доверия к исходящей от них информации (Stathi et al., 2003). На необходимость организаций консультаций медицинских работников указывают и результаты опросов. Так, анкетирование пожилых австралийцев показало, что более половины людей в возрасте 60 лет и старше хотели бы получить определенные советы от своего лечащего врача по изменению образа жизни (Booth et al., 1997). Существующие исследования свидетельствуют о том, что именно информация, полученная от врача, может помочь развеять опасения пожилых людей в отношении безопасности занятий физкультурой и физическими упражнениями в их возрасте и зачастую рассматривается пожилыми людьми как своего рода разрешение на переход к более активному образу жизни. Например, доверительное отношение к рекомендациям врача общей практики стало одним из значимых факторов, повлиявших на решение пожилых британцев принять участие в соответствующей программе двигательной активности (Stathi et al., 2003). В масштабном исследовании образа жизни свыше 7 тыс. пожилых австралийцев было обнаружено, что короткие (2–3-минутные) устные консультации врачей о важности и пользе регулярных умеренных физических упражнений в домашних условиях стали важным фактором, побудившим пожилых людей, ведущих малоподвижный образ жизни, начать заниматься физкультурой дома (Bull & Jamrozik, 1998). После шести месяцев наблюдений авторы исследования выявили существенные различия в уровне физической активности у людей, получивших консультации, по сравнению с контрольной группой пациентов (Bull & Jamrozik, 1998). В другой работе было установлено, что начало новых видов физической активности в пожилом возрасте существенно коррелирует с одобрением и поощрением такой деятельности со стороны медицинских работников. Согласно полученным оценкам, вероятность начала занятий физическими упражнениями у пожилых людей, получивших соответствующие рекомендации врачей, оказалась в 5–6 раз выше по сравнению с теми, кто не имел подобных предварительных бесед (Hirvensalo et al., 2003).

Кампании пеших прогулок

Одним из наиболее популярных и распространенных видов физической активности среди пожилых людей разных стран является ходьба (AARP, 2007). Несмотря на то что пожилые люди в большинстве своем осознают пользу пеших прогулок для здоровья, они могут от них отказаться, если прогулка совершается в одиночку, опасаясь, как правило, гулять в одиночестве в силу наличия определенных проблем со здоровьем. В то же время пешие прогулки под руководством инструктора, в компании приятелей, родственников, знакомых могут существенно мотивировать пожилых людей заняться ходьбой (AARP, 2007). Примером подобных успешных инициатив являются программы пеших прогулок с шагомером, получившие в последние годы широкое распространение в ряде штатов США и реализованные при финансовой поддержке администрации штатов и Центра по контролю и профилактике заболеваний (например, «10000 Steps» (Мин-

несота), «A Matter of Health Walking Program» (Мэн), «Colorado on the Move» (Колорадо), «Active for Life» (Ричмонд, Мэдисон) и др.). Опросы участников таких мероприятий показали достаточно высокую их результативность (AARP, 2007; Karen et al., 2006). При этом, как отметили участники, одним из мотивирующих факторов для участия в программе стала возможность видеть реальный прогресс в двигательной активности (измеренный шагомером и выраженный в большем количестве сделанных шагов). Так, пожилые участники программы в Колорадо за время участия в мероприятии увеличили количество пройденных шагов почти в 2,5 раза. Почти все участники программы в Миннесоте отметили, что данная инициатива помогла им повысить уровень повседневной физической активности. Причем большинство респондентов продолжили самостоятельные пешие прогулки после окончания кампании. Кроме того, как отметили организаторы кампании «Active for Life», регулярные пешие прогулки стали одним из факторов, побудивших людей заниматься и другими видами физической активности, например физкультурой (AARP, 2007). Таким образом, организованные пешие прогулки способны показать достаточно высокую результативность, а их проведение при этом не связано с существенными финансовыми затратами. Отмеченные обстоятельства позволяют отнести организованные пешие прогулки к одному из важных компонентов мероприятий по повышению физической активности лиц старшего возраста.

Итак, проведенный анализ показал, что государство имеет в своем распоряжении целый комплекс как организационно-просветительских мер, так и финансовых инструментов, способных повысить физическую активность пожилых людей (табл. 2).

Таблица 2

**Стимулирование физической активности пожилых людей:
основные направления политики на общегосударственном,
территориальном и индивидуальном уровнях**

Характеристика мер	Примеры реализации
<i>Национальный уровень</i>	
Организация национальных кампаний, направленных на пропаганду физической активности, на создание в обществе социальных ориентиров и приоритетов здорового и активного образа жизни в любом возрасте	<p><i>Организационные и информационные меры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – разработка общенациональных просветительских кампаний в СМИ с изображениями активных пожилых людей и сообщениями типа «Никогда не поздно начать заниматься физкультурой»; – подготовка специальных руководств с рекомендациями по повышению физической активности в пожилом возрасте; – внедрение общенациональных программ обучения сотрудников организаций, занимающихся вопросами пропаганды здорового и активного образа жизни, подходов к практической реализации мероприятий, повышающих физическую активность пожилых людей. <p><i>Финансовые инструменты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – грантовая поддержка инициатив некоммерческих организаций на конкурсной основе

Территориальный уровень	
<p>Реализация мероприятий, охватывающих определенные группы населения, с целью изменения или предотвращения разрушающего здоровье поведения, с привлечением широкого круга заинтересованных региональных общественных организаций и частных компаний</p>	<p><i>Организационные и информационные меры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – региональные программы по стимулированию физической активности пожилого населения; – социальная реклама в местных СМИ; – организация групповых программ двигательной активности для лиц старшего возраста в региональных центрах, клубах, ассоциациях пожилых людей; – создание окружающей среды, дружественной пожилым людям; – разработка и внедрение региональных обучающих программ для медицинского персонала, раскрывающих основные принципы и особенности работы с пожилыми людьми; – профилактические программы укрепления здоровья, организованные на базе местных сообществ для пожилых людей и повышающие физическую активность (ярмарки и дни здоровья, групповые пешие прогулки, культурно-досуговые мероприятия с танцами и активными играми и т.д.) <p><i>Финансовые инструменты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – региональная система грантов территориальным общественным организациям, занимающимся пропагандой физической активности среди пожилых людей
Индивидуальный уровень	
<p>Осуществление мероприятий, целевой аудиторией которых являются пожилые люди, подверженные факторам риска для здоровья (например, ведущие преимущественно сидячий образ жизни) либо имеющие проблемы со здоровьем, спровоцированные пониженной физической активностью (например, ожирение, сахарный диабет и т.д.), с акцентом на изменение образа жизни, а не на лечение сопутствующих заболеваний</p>	<p><i>Организационные и информационные меры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – индивидуальные просветительские консультации медицинских работников (в том числе по телефону и онлайн), раскрывающие преимущества активного образа жизни и подходы к повышению двигательной активности в зрелом возрасте

Уроки зарубежного опыта: рекомендации по совершенствованию мер государственной политики по повышению физической активности пожилых россиян

Анализ политики зарубежных стран, направленной на активизацию образа жизни пожилых людей, показал, что мероприятия по стимулированию двигательной активности лиц старшего возраста стали сегодня неотъемлемой частью повседневной деятельности органов государственной власти и местного самоуправления многих стран мира. Используемые при этом механизмы довольно разнообразны. Ряд стран пошли по пути разработки и внедрения *национального плана повышения физической активности населения, выделяя специфические программы для пожилых людей.*

Имеющиеся оценки свидетельствуют о достаточной результативности подобных мероприятий. В то же время государственная политика активизации образа жизни пожилых россиян пока не имеет четко выраженного и целенаправленного характера. Более того, в настоящее время в России отсутствуют какие-либо стратегические документы, затрагивающие вопросы старения на национальном уровне. Есть отдельные примеры реализации целевых программ на региональном и муниципальном уровнях, направленные в основном на оказание социальной поддержки пожилым гражданам, а также на содействие их трудоустройству и повышению активности в культурно-досуговой сфере и образовании. Однако комплексные федеральные программы и проекты, направленные как на решение проблем пожилых людей в целом, так и на стимулирование их физической активности, в стране пока не действуют. Вместе с тем принятие таких программ на федеральном уровне будет способствовать усилению внимания органов местного самоуправления к проблемам лиц старшего возраста, созданию единых национальных рамок для развития физической активности пожилых людей и повлечет разработку и проведение соответствующих мероприятий во всех регионах страны. При этом меры по активизации образа жизни могут быть реализованы как в ходе отдельной кампании по стимулированию физической активности пожилых россиян, так и в рамках специальной подпрограммы комплексной национальной программы, затрагивающей вопросы старения.

В распоряжении государства имеются также *финансовые инструменты*, способные стимулировать разработку и реализацию соответствующих мероприятий на региональном и местном уровнях. К их числу относится система *правительственных грантов*, способная принести немалую пользу и обеспечивающая на конкурсной основе финансовую поддержку инициативам по повышению двигательной активности лиц преклонного возраста. Немногочисленные инициативы подобного рода в России реализуются в основном силами некоммерческих организаций, общественных объединений или частных лиц. Как и в ряде других стран, наше государство оказывает финансовое содействие проектам, реализуемым социально ориентированными некоммерческими организациями. Постановлением Правительства РФ от 23 августа 2011 г. N 713 «О предоставлении поддержки социально ориентированным некоммерческим организациям» определены правила предоставления субсидий из федерального бюджета на господдержку социально ориентированных НКО, а также правила выделения субсидий субъектам РФ для оказания финансовой поддержки региональных НКО. Одно из приоритетных направлений деятельности поддерживаемых организаций – повышение качества жизни пожилых людей. Однако анализ поддержанных государством инициатив показал, что среди них практически отсутствуют программы физической активности. Основная проблема – малое число заявок, поступающих от организаций, реализующих подобные мероприятия. Поэтому грантовые схемы должны стать частью обширного процесса по инициированию таких программ, включающего как обеспечение работы по широкому тиражированию луч-

ших практик, так и пропаганду выгод от внедрения таких программ путем размещения в открытом доступе информации с детальным описанием наиболее удачных региональных проектов и их результативности.

Возможно, стоит использовать опыт Великобритании, где уже несколько лет успешно функционирует система малых грантов, позволяющая обеспечить новым инициативам стартовый финансовый задел. Ведь зачастую организация необходимых мероприятий для пожилых не требует существенных финансовых вложений. В то же время, как справедливо отмечают координаторы британской программы, даже относительно небольшое количество средств может помочь реализации большого замысла (*Grants Scheme to Encourage Older People into Physical Activity*, 2014).

По примеру развитых стран для активизации образа жизни пожилых людей представляется целесообразным использование *информационно-просветительских мер*, обладающих потенциалом оказания позитивного воздействия на мотивацию к занятиям физическими упражнениями и спортом в зрелом возрасте.

К числу таких мер относится разработка *национальных руководящих принципов* активизации образа жизни пожилых россиян с информацией о рекомендуемых национально адаптируемых уровнях физической активности, частоте и интенсивности занятий физическими упражнениями в пожилом возрасте. В России подобные руководства пока отсутствуют. В то же время, по мнению специалистов ВОЗ, данные материалы способны заложить соответствующие ориентиры при разработке национальной политики формирования активного образа жизни пожилых людей, могут использоваться при проведении мониторинга реализации соответствующих программ, а также медицинскими работниками с целью информирования пожилых пациентов о подходах к активизации образа жизни (ВОЗ, 2010).

Еще одной мерой, способной побудить пожилых людей к занятиям физкультурой и спортом, являются успешно зарекомендовавшие себя в ряде зарубежных стран *просветительские программы с участием медицинских работников*, цель которых разъяснять необходимость и возможные подходы к активизации образа жизни в зрелом возрасте. Подобные консультации пока не вошли в практику российских врачей. Согласно имеющимся оценкам, лишь около 15% российских медиков используют в своей работе рекомендации по формированию здорового и активного образа жизни (Ефремов, 2010). Среди факторов, препятствующих этому, врачи называют отсутствие убежденности в эффективности профилактических рекомендаций (35%), а также недостаток соответствующих знаний (21%) (Ефремов, 2010). К числу важных структурных компонентов системы профилактики неинфекционных заболеваний в России относятся центры здоровья, получившие распространение в последние годы. В то же время посещаемость таких центров пожилыми россиянами остается пока недостаточно высокой. Кроме того, деятельность таких центров в большей степени ориентирована на диагностику факторов риска заболеваний, а не на активизацию образа жизни. Вместе с тем опыт зарубежных стран

свидетельствует о значимом позитивном воздействии рекомендаций медицинских работников на мотивацию пожилых людей к физической активности. Для более широкого вовлечения российских врачей в кампанию по пропаганде принципов активного образа жизни следует организовать предварительную работу по включению в систему повышения квалификации медицинских работников образовательных программ, позволяющих медикам получить необходимые знания как о преимуществах физической активности для здоровья, так и об особенностях проведения консультационной работы с пожилыми людьми.

Другая информационная мера, широко используемая за рубежом, – *просветительские кампании в СМИ*. В настоящее время в России довольно много различной социальной рекламы по пропаганде здорового и активного образа жизни. Однако объем рекламы о пользе и возможностях активизации образа жизни, целевой аудиторией которых является старшее поколение, невелик. В то же время важность активного использования ресурсов СМИ отмечается в большинстве *национальных руководств* по активизации образа жизни пожилых людей, а также в соответствующих рекомендациях ВОЗ (ВОЗ, 2010). Зарубежный опыт свидетельствует, что эффективность просветительских кампаний, нацеленных на лиц старшего возраста, во многом определяется тем, как они организованы, кто их проводит, какие информационные ресурсы используются и т.д. Важный фактор – учет особенностей восприятия социальной рекламы пожилыми людьми. Информационные материалы, нацеленные на пожилую аудиторию, должны информировать о конкретных подходах и возможностях для пожилых людей к активизации физической активности как дома, так за его пределами. При этом в подобных сообщениях следует избегать прямых указаний на занятия спортом, рекламу спортивного инвентаря и спортивной одежды, поскольку такая информация может негативно сказаться на мотивации к активизации образа жизни.

Учитывая в целом большую восприимчивость пожилых людей к социальным роликам, размещенным как на федеральных, так и региональных теле- и радиоканалах, при проведении просветительских кампаний следует активнее задействовать данные средства массовой информации. Однако, несмотря на возможный позитивный эффект рекламных роликов социального характера, размещенных на телевидении и радио, масштабы и возможность использования данных информационных ресурсов в кампаниях по пропаганде активного образа жизни могут быть ограничены имеющимися у организаторов финансовыми ресурсами. Данная проблема может быть особенно актуальна при реализации соответствующих инициатив на региональном и местном уровнях. Ее решению в значительной мере могли бы способствовать упомянутые выше федеральные и региональные гранты, выделяемые на реализацию социально значимых проектов.

Примечательно, что пожилые граждане представляют сегодня собой одну из наиболее быстро растущих групп пользователей компьютерами и ресурсами сети Интернет. Поэтому при организации соответствующих

мероприятий для данной возрастной группы представляется целесообразным более широкое использование Интернета как одного из наименее затратных каналов передачи информации.

Еще одной важной мерой, способной мотивировать пожилое население страны занятия физкультурой и спортом, является создание *параметров окружающей среды, благоприятных для пожилых людей*. На этот факт обращают внимание разработчики всех национальных кампаний по формированию активного образа жизни пожилых людей, указывая на необходимость создания соответствующих внешних условий.

Одним из наиболее распространенных видов физической активности среди пожилого населения большинства стран являются как индивидуальные, так и групповые пешие прогулки. Данное обстоятельство во многом обусловлено тем, что ходьба относится к тому виду физической активности, который обладает неоспоримыми преимуществами для здоровья, доступен почти каждому и заниматься которым можно практически круглогодично. Зарубежные данные также свидетельствуют о важной роли организованных пеших прогулок в мотивации пожилых людей к активизации образа жизни. Несмотря на то, что пешеходные прогулки наряду с велопрогулками являются сегодня самым популярным видом физической активности у пожилых россиян, численность людей старшего возраста, уделяющих время этим занятиям, пока невелика. Одной из причин данного обстоятельства может служить отсутствие специальных маршрутов для таких прогулок в районе их проживания. Региональные власти ряда субъектов РФ уже пошли по пути создания окружающей среды, дружественной пожилым людям, и озаботились вопросом обустройства специальных пешеходных и веломаршрутов на территории региона. В то же время создание возможностей для оздоровительной физической активности пожилого населения должно стать неотъемлемой частью социальной политики, осуществляемой региональными и местными органами власти по всей стране. Росту числа пенсионеров, уделяющих внимание пешей ходьбе и велопрогулкам, способствовало бы также увеличение в регионах числа благоустроенных парков с высаженными вдоль пешеходных дорожек деревьями, скамейками (в том числе со спинками и размещенными в тени), позволяющими пожилым людям отдохнуть во время уличной прогулки, а также организация в парках пунктов проката велосипедов и палок для занятий скандинавской ходьбой, приобретающей все большую популярность среди пожилых россиян.

Таким образом, в распоряжении государства и общества имеется ряд довольно эффективных инструментов, способных активизировать образ жизни пожилых людей содействующих тем самым улучшению состояния их физического и психического здоровья и в конечном счете снижающих финансовые расходы национальной системы здравоохранения. Для придания политике формирования активного образа жизни лиц старшего возраста целенаправленного характера необходимо принимать во внимание широкий круг индивидуальных факторов, а также факторов, действующих на уровне сообществ, способных оказать как позитивное, так

и сдерживающее влияние на принятие решения о занятии физкультурой и спортом в пожилом возрасте. При этом основой успешного осуществления инициатив по активизации образа жизни в зрелом возрасте на всех уровнях является комплексный подход к решению данного вопроса, а также широкое привлечение общественности и участие большого числа заинтересованных сторон.

Статья подготовлена в рамках проекта Программы фундаментальных исследований НИУ ВШЭ «Анализ потенциала пожилых людей и социально-экономических факторов активного долголетия в целях государственной политики» (2015).

ЛИТЕРАТУРА

1. Вишневский А. Возрастная структура населения скоро станет неблагоприятной // ДемоскопWeekly. № 533–534. 26 ноября – 9 декабря 2012 г. URL: <http://demoscope.ru/weekly/2012/0533/tema02.php> (дата обращения: 20.05.2015).
2. ВОЗ. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. 2010. URL: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf (дата обращения: 20.05.2015).
3. Ефремов Д. Научное обоснование совершенствования работы врача по формированию здорового образа жизни у пациентов. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. М.: Национальный НИИ общественного здоровья РАМН. – 2010. URL: <http://medical-diss.com/medicina/nauchnoe-obosnovanie-sovershenstvovaniya-raboty-vracha-po-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-u-patsientov#ixzz3VPT7cSzG> (дата обращения: 20.05.2015).
4. ЛЭИОС (Лаборатория экономических исследований общественного сектора). Отчет по проекту «Социально-экономические факторы активного долголетия и государственная политика в отношении активного образа жизни пожилых». Центр фундаментальных исследований НИУ ВШЭ, № гос. регистрации: 01201362612. – 2014.

5. Росстат. Предположительная численность населения Российской Федерации до 2030 года (статистический бюллетень). – М.: Росстат. – 2013.
6. Росстат. Демографический ежегодник России. – М.: Росстат. – 2014.
7. Хоркина Н., Калинин М. Национальные программы по стимулированию здорового образа жизни // Национальные интересы: приоритеты и безопасность. – 2012. – № 8 (149). – С. 53–58.
8. A literature review of evidence on physical activity for older people and a review of existing physical activity guidelines for older people. 2011. University of Western Sydney, New Zeland Guidelines Group.
9. AARP (American Association of Retired Persons). Community-Wide Campaign to Promote Physical Activity Among Midlife and Older Adults: Lessons Learned from AARP's Active for Life™ Campaign and a Synopsis of Evidence-Based Interventions. 2007. URL: http://www.ncoa.org/improve-health/center-for-healthy-aging/content-library/AARP_AFL_Campaign.pdf (accessed: 20 May, 2015).
10. Baert V., Gorusa E., Metsa T., Geertsa C., Bautmans I. Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: A systematic review // Ageing Research Reviews. 2011. No. 10. P. 464–474.
11. Booth M.L., Bauman A., Owen N., Gore C.J. Physical activity preferences, preferred sources of assistance and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. // Preventive Medicine. 1997. No. 26 (1), P. 131–137.
12. Brown D., Finkelstein E., Brown D. Estimating Older Adults' Preferences for Walking Programs via Conjoint Analysis // American Journal of Preventive Medicine. 2009. No. 36 (3). P. 201–207.
13. Bull F.C., Jamrozik K. Advice on exercise from a family physician can help sedentary patients to become active // Am J Prev Med. 1998. No. 15 (2). P. 85–94.
14. Buman M., Yasova L., Giacobbi Jr. Descriptive and narrative reports of barriers and motivators to physical activity in sedentary older adults // Psychology of Sport and Exercise. 2010. No. 11. P. 223–230.
15. California Agencies Promote Strength-Training Programs for Older Adults. 2007. URL: <http://www.rwjf.org/reports/grr/039593.html> (accessed: 20 May, 2015).
16. Cohen-Mansfield J., Marx M.S., Biddison J.R., Guralnik J.M. Socio-environmental exercise preferences among older adults // Preventive Medicine. 2004. No. 38. P. 804–811.
17. Finch H. Physical activity 'at our age'. Qualitative research among people over the age of 50. Health Education Authority. 1997. 83 p.
18. Fox K.R., Hillsdon M., Sharp D., Cooper A.R., Coulson J.C., Davis M., Harris R., McKenna J., Narici M., Stathi A., Thompson J.L. Neighbourhood deprivation and physical activity in UK older adults // Health & Place. 2011. No. 17. P. 633–640.

19. Fry J. and Orton P. *General Practice: the facts*. Oxford: Radcliffe Medical Press. 1992.
20. Go For Life Grant Scheme. 2014. URL: <http://ageandopportunity.ie/what-we-do/physical-activity-sport/go-for-life-grant-scheme> (accessed: 20 May, 2015).
21. Grants scheme to encourage older people into physical activity. 2014. URL: <https://www.barnet.gov.uk/citizen-home/news/grants-scheme-to-encourage-older-people-into-physical-activity.html> (accessed: 20 May, 2015).
22. Hirvensalo M., Lintunen T. and Rantanen T. Physical exercise in old age: an eight-year follow-up study on involvement, motives and obstacles among persons age 65–84 // *Journal of Aging and Physical Activity*. 1998. No. 6 (2). P. 157–168.
23. Croteau K.A., Richeson N.E. A Matter of Health: Using Pedometers to Increase the Physical Activity of Older Adults // *Activities, Adaptation & Aging*. 2006. No. 30 (2). P. 37–47.
24. Karvinen E., Kalmari P., Starck H., Urtamo A., Säpyskä-Nordberg M., Salminen U., Havas A., Farin V. Strength in old age – Health exercise programme for older adults (2005–2015). The Age Institute. 2014. URL: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/402> (accessed: 20 May, 2015).
25. McDaid D., Oliver F., Merkur Sh. What do we know about the strengths and weakness of different policy mechanisms to influence health behaviour 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 (accessed: 20 May, 2015).
26. Munro J., Brazier J., Davey R., Nicholl J. Physical activity for the over-65s: could it be a cost-effective exercise for the NHS? // *Journal of Public Health Medicine*. 1997. No. 19 (4). P. 397–402.
27. Newson R., Kemps E. Factors That Promote and Prevent Exercise Engagement in Older Adults // *Journal of Aging and Health*. 2007. No. 19 (3). P. 470–481.
28. Nicholl J.P., Coleman P., Brazier J.E. Health and healthcare costs and benefits of exercise // *Pharmacoeconomics*. 1994. No. 5 (2). P. 109–122.
29. Nicholson L. *Older People, Sport and Physical Activity: A Review of Key Issues*. Research Report No. 96, Edinburgh. 2004. URL: http://www.sportscotland.org.uk/documents/research_reports/older_people_digest_final.pdf (accessed: 20 May, 2015).
30. Paterson D., Warburton D.E. Physical activity and functional limitations in older adults: a systematic review related to Canada's Physical Activity Guidelines // *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2010. No. 7 (38). P. 1–22.
31. Rosset E. *Aging Process of Population* // *Population* (french edition). 1965. No. 20 (4). P. 700–706.

32. Schoppe S., Bauman A., Bull F. International review of national physical activity policy: A literature review: CPAH Report No. 04-0002. Sydney, Australia. 2004.
33. Scott Porter Research and Marketing Ltd. An exploration of issues and attitudes surrounding the low levels of participation in physical activity amongst (1) parents of pre-fives children, (2) teenage girls and (3) men in mid years. Physical Activity Task Force. 2002.
34. Sherrington C., Whitney J.C., Lord S.R. et al. Effective exercise for the prevention of falls: a systematic review and meta-analysis // *Journal of the American Geriatrics Society*. 2008. No. 56 (12). P. 2234–2243.
35. Stathi A., McKenna J., Fox K.R. The experiences of older people participating in exercise referral schemes. // *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. 2003. No. 124 (1). P. 18–23.
36. WHO. Report from Workshop on the Economic Benefits of Physical Activity / Burden of Physical Inactivity. Asheville, North Carolina. U.S. Centers for Disease Control and WHO. 1999.
37. Wilcox S., Bopp M., Oberrecht L., Kammermann S., McElmurray Ch. Psychosocial and Perceived Environmental Correlates of Physical Activity in Rural and Older African American and White Women // *Journal of Gerontology*. 2003. No. 58B(6). P. 329–337.

ПРИМЕЧАНИЯ

- ¹ Согласно критерию Россета, население страны считается старым, если численность лиц в возрасте 60 лет и старше превышает 12%; значение данного показателя в пределах 16–18% характеризует высокий уровень демографической старости; превышение показателем порогового уровня в 18% соответствует очень высокому уровню демографической старости (Rosset, 1965).
- ² Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения (РМЭЗ НИУ ВШЭ) представляет собой серию общенациональных репрезентативных опросов, проводимых на базе вероятностной стратифицированной многоступенчатой территориальной выборки, разработанной при участии ведущих мировых экспертов в этой области. <http://www.hse.ru/rlms/>
- ³ Расчеты авторов на основе данных РМЭЗ НИУ ВШЭ.

PHYSICAL ACTIVITY OF ELDERLY PEOPLE AS A PUBLIC POLICY OBJECT

Khorkina Nataliya A.

Ph.D., Associate Professor of the Department of Applied Economics, Laboratory for Economic Research in Public Sector, researcher, HSE.
Address: National Research University Higher School of Economics,
26 Shabolovka St., 119049 Moscow, Russian Federation.
E-mail: khorkina@hse.ru

Filippova Anna V.

Graduate 2nd year student majoring in Applied Economics, Faculty of Economics, HSE.
Address: National Research University Higher School of Economics,
26 Shabolovka St., 119049 Moscow, Russian Federation.
E-mail: diesendorf@yandex.ru

Abstract

Population aging is a fundamental demographic process determining changes of the age groups structure in all developed countries. Russia is no exception in witnessing this process. Fostering physical activity of elderly people is one of the key areas of the public policy in the majority of countries. At the same time, little attention is paid to the promotion of a healthy lifestyle among the Russian elderly. Measures taken are sporadic and non-systematic. The article analyses the benefits of physical activity programs and discusses the factors motivating elderly people to get engaged in fitness training and sports. The authors also focus on methods and instruments of the public policy of developed countries aimed at encouraging a healthy lifestyle of the elderly on both federal and local levels. The article offers a typology of measures outside Russia and highlights the most efficient of them. In conclusion the authors emphasize the peculiarities of tailoring foreign practices to the contemporary Russian reality.

Keywords: elderly people; active lifestyle; fitness, factors of physical activity, fostering physical activity; public policy.

Citation: Khorkina, N.A. & Filippova, A.V. (2015). Fizicheskaya aktivnost pozhilykh lyudey kak ob'ekt upravlyayushchego vozdeystviya gosudarstva [Physical Activity of Elderly People as a Public Policy Object]. *Public Administration Issues*, n. 2, pp. 197–222 (in Russian).

REFERENCES

1. *A Literature Review of Evidence on Physical Activity for Older People and a Review of Existing Physical Activity Guidelines for Older People* (2011). University of Western Sydney, New Zeland Guidelines Group.
2. AARP (American Association of Retired Persons) (2007). *Community-Wide Campaign to Promote Physical Activity among Midlife and Older Adults: Lessons Learned*

- from AARP's Active for Life™ Campaign and a Synopsis of Evidence-Based Interventions. Available: http://www.ncoa.org/improve-health/center-for-healthy-aging/content-library/AARP_AFL_Campaign.pdf (accessed: 20 May, 2015).
3. Baert, V., Gorusa, E., Metsa, T., Geertsa, C. & Bautmans, I. (2011). Motivators and Barriers for Physical Activity in the Oldest Old: A Systematic Review. *Ageing Research Reviews*, n. 10, pp. 464–474.
 4. Booth, M.L., Bauman, A, Owen, N. & Gore, C.J. (1997). Physical Activity Preferences, Preferred Sources of Assistance and Perceived Barriers to Increased Activity Among Physically Inactive Australians. *Preventive Medicine*, n. 26, vol. 1, pp. 131–137.
 5. Brown, D., Finkelstein, E. & Brown, D. (2009). Estimating Older Adults' Preferences for Walking Programs via Conjoint Analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, n. 36, vol. 3, pp. 201–207.
 6. Bull, F.C. & Jamrozik, K. (1998). Advice on Exercise from a Family Physician Can Help Sedentary Patients to Become Active. *American Journal of Preventive Medicine*, n. 15, vol. 2, pp. 85–94.
 7. Buman, M., Yasova, L. & Giacobbi Jr. (2010). Descriptive and Narrative Reports of Barriers and Motivators to Physical Activity in Sedentary Older Adults. *Psychology of Sport and Exercise*, n. 11, pp. 223–230.
 8. California Agencies Promote Strength-Training Programs for Older Adults, 2007. Available: <http://www.rwjf.org/reports/grr/039593.html> (accessed: 20 May, 2015)
 9. Cohen-Mansfield, J., Marx, M.S., Biddison, J.R. & Guralnik, J.M. (2004). Socio-Environmental Exercise Preferences among Older Adults. *Preventive Medicine*, n. 38, pp. 804–811.
 10. Efremov, D. (2010). *Nauchnoe obosnovanie sovershenstvovaniya raboty vracha po formirovaniyu zdorovogo obraza zhizni u patsientov* [Scientific argumentation of improving physician's strategies of healthy lifestyle promotion among patients]. (PhD in Medical Science Thesis). Moscow: NRIPH.
 11. Finch, H. (1997). *Physical Activity "At our Age"*. *Qualitative Research among People over the Age of 50*. London: Health Education Authority.
 12. Fox, K.R., Hillsdon, M., Sharp, D., Cooper, A.R., Coulson, J.C., Davis, M., Harris, R., McKenna, J., Narici, M., Stathi, A. & Thompson, J.L. (2011). Neighborhood Deprivation and Physical Activity in UK Older Adults. *Health & Place*, n. 17, pp. 633–640.
 13. Fry, J. & Orton, P. (1992). *General Practice: the Facts*. Oxford: Radcliffe Medical Press.
 14. Go For Life Grant Scheme, 2014. Available: <http://ageandopportunity.ie/what-we-do/physical-activity-sport/go-for-life-grant-scheme> (accessed: 20 May, 2015)
 15. Grants Scheme to Encourage Older People into Physical Activity, 2014. Available: <https://www.barnet.gov.uk/citizen-home/news/grants-scheme-to-encourage-older-people-into-physical-activity.html> (accessed: 20 May, 2015).

16. Hirvensalo, M., Lintunen, T. & Rantanen, T. (1998). Physical Exercise in Old Age: an Eight-Year Follow-Up Study on Involvement, Motives and Obstacles Among Persons Age 65–84. *Journal of Aging and Physical Activity*, n. 6, vol. 2, pp. 157–168.
17. Croteau K.A. & Richeson, N.E. (2006). A Matter of Health: Using Pedometers to Increase the Physical Activity of Older Adults. *Activities, Adaptation & Aging*, n. 30, vol. 2, pp. 37–47.
18. Karvinen, E., Kalmari, P., Starck, H., Urtamo, A., Säpyskä-Nordberg, M., Salminen, U., Havas, A. & Farin V. (2014). Strength in Old Age – Health Exercise Programme for Older Adults (2005–2015). The Age Institute. Available: <http://www.ikainstituutti.fi/binary/file/-/id/3/fid/402> (accessed: 20 May, 2015).
19. Khorkina, N. & Kalinin, A. (2012). Natsional'nye programmy po stimulirovaniyu zdorovogo obraza zhizni [National Programmes Fostering Healthy Life Style]. *Natsionalnye Interesy i Bezopasnost'* (National priorities and security), n. 8, vol. 149, pp. 53–58.
20. LEIOS (Laboratoriya ekonomicheskikh issledovaniy obshchestvennogo sektora) (2014). *Sotsial'no-ekonomicheskie faktory aktivnogo dolgoletiya i gosudarstvennaya politika v otnoshenii aktivnogo obraza zhizni pozhilykh* [Project Report on “Social and Economic Determinants of Active Aging and Public Policy Response towards the Elderly”]. Moscow: HSE, Laboratory for Economic Research in Public Sector, № 01201362612.
21. McDaid, D., Oliver, F. & Merkur, Sh. (2014). *What do We Know about the Strengths and Weakness of Different Policy Mechanisms to Influence Health Behaviour in the Population? The Regional Office for Europe of the World Health Organization and European Observatory on Health Systems and Policies*. Available: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/270138/PS15-web.pdf?ua=1 (accessed: 20 May, 2015).
22. Munro, J., Brazier, J., Davey, R. & Nicholl, J. (1997). Physical Activity for the Over-65s: Could it be a Cost-Effective Exercise for the NHS? *Journal of Public Health Medicine*, n. 19, vol. 4, pp. 397–402.
23. Newson, R. & Kemps, E. (2007). Factors that Promote and Prevent Exercise Engagement in Older Adults. *Journal of Aging and Health*, n. 19, vol. 3, pp. 470–481.
24. Nicholl, J.P., Coleman, P. & Brazier, J.E. (1994). Health and Healthcare Costs and Benefits of Exercise. *Pharmacoeconomics*, n. 5, vol. 2, pp. 109–22.
25. Nicholson, L. (2004). *Older People, Sport and Physical Activity: A Review of Key Issues*. Research Report № 96, Edinburgh. Available: http://www.sportscotland.org.uk/documents/research_reports/older_people_digest_final.pdf (accessed: 20 May, 2015).
26. Paterson, D. & Warburton, D.E. (2010). Physical Activity and Functional Limitations in Older Adults: a Systematic Review Related to Canada's Physical Activity Guidelines. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, n. 7, vol. 38, pp. 1–22.
27. Rosset, E. (1965). Aging Process of Population. *Population* (French edition), n. 20, vol. 4, pp. 700–706.

28. Rosstat (2013). *Predpolozhitel'naya chislennost' naseleniya Rossiyskoy Federatsii do 2030 goda (statisticheskiy byulleten')* [Estimated Population of Russian Federation up to 2030 (Statistical Bulletin)].
29. Rosstat (2014). *Demograficheskiy ezhegodnik Rossii* [The Demographic Yearbook of Russia].
30. Schoppe, S., Bauman, A. & Bull, F. (2004). *International Review of National Physical Activity Policy: A Literature Review: CPAH Report no. 04-0002*. Sydney, Australia.
31. Scott Porter Research and Marketing Ltd. (2002). *An Exploration of Issues and Attitudes Surrounding the Low Levels of Participation in Physical Activity Amongst (1) Parents Of Pre-Fives Children, (2) Teenage Girls and (3) Men in Mid Years. Physical Activity Task Force*. Edinburgh UK Market Research.
32. Sherrington, C., Whitney, J.C., Lord, S.R. et al. (2008). Effective Exercise for the Prevention of Falls: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, n. 56, vol. 12, pp. 2234–2243.
33. Stathi, A., McKenna, J. & Fox, K.R. (2003). The Experiences of Older People Participating in Exercise Referral Schemes. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, n. 124, vol. 1, pp. 18–23.
34. Vishnevskiy, A. (2012). Vozrastnaya struktura naseleniya skoro stanet neblagopriyatnoy. [Population Age Structure Will Soon Turn Negative]. *Demoskop Weekly*, 533–534. Available: <http://demoscope.ru/weekly/2012/0533/tema02.php> (accepted: October 23, 2014).
35. VOZ (2010). Global'nye rekomendatsii po fizicheskoy aktivnosti dlya zdoroviya. [Global Recommendations on Physical Activity for Health]. Available: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789244599976_rus.pdf (accepted: March 1, 2015).
36. WHO (1999). *Report from Workshop on the Economic Benefits of Physical Activity/Burden of Physical Inactivity*. Asheville, North Carolina. U.S. Centers for Disease Control and WHO.
37. Wilcox, S., Bopp, M., Oberrecht, L., Kammermann, S, McElmurray, Ch. (2003). Psychosocial and Perceived Environmental Correlates of Physical Activity in Rural and Older African American and White Women. *Journal of Gerontology*, n. 58B, vol. 6, pp. 329–337.