

DOI: 10.24290/1029-3736-2021-27-1-112-131

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОРЫ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Е.Н. Новосёлова, канд. социол. наук, доц., доц., зам. зав. кафедрой социологии семьи и демографии по научной работе социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, Ленинские горы, д. 1. стр. 33, г. Москва, Российская Федерация, 119234*

В статье рассматривается вопрос влияния физической культуры и спорта на здоровье населения. Автор анализирует поведенческие факторы здоровья и болезни, делает отсылки к истории изучения данной проблематики в мировой и отечественной науке. В работе выделяются основные составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ) и препятствия, мешающие его практиковать, такие как: нехватка материальных и временных ресурсов, отсутствие силы воли, вредные привычки, высокий темп жизни и работы и т.д. На основе новейших статистических данных и анализа литературы показано, что людей, ведущих здоровый образ жизни, в России немного (от 12 до 25% по разным оценкам), однако существуют реальные преграды для этого помимо отсутствия мотивации у самого населения.

Основной акцент в статье сделан на значении адекватных физических нагрузок для здоровья. Приводятся данные о доле практикующих занятия физкультурой и спортом в России и в мире, результаты научных исследований, подтверждающие тот факт, что интерес россиян к спортивным практикам увеличился, они стали больше времени уделять физическому развитию, однако чтобы достичь показателей, характерных для стран Северной Европы и США, потребуется время.

Затрагивается проблема спорта высоких достижений, связанных с ним огромных затрат, его использования как эффективного инструмента “мягкой силы” в мировой политике, дегуманизации и коммерциализации большого спорта и, конечно, вопрос его влияния на здоровье. Также подвергается анализу значение профессионального спорта для развития массового спорта и повышения мотивации населения к занятию физической культурой.

Оцениваются ситуации в сфере развития физической культуры и массового спорта в России и вовлеченность в данные практики населения нашей страны. Анализируется влияние социально-демографических характеристик населения, таких, как пол, возраст, уровень образования и доходов, регион проживания, на отношение к такому аспекту ЗОЖ, как физическая активность.

* Новосёлова Елена Николаевна, e-mail: alena_n_@mail.ru, nauka@socio.msu.ru

Эмпирической базой работы являются данные ВОЗ, Федеральной службы государственной статистики (Росстат), Фонда “Общественное мнение” (ФОМ) и Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), а также исследования кафедры социологии семьи и демографии социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова (2489 респондентов), проведенного в 2018–2019 гг. “Межрегиональные исследования жизненных ценностей и нетранзитивности семейно-детных ориентаций женщин, мужчин и семейных пар на основе сквозного анализа сопоставимых данных” (СеДОЖ).

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни, массовый спорт, профессиональный спорт.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS FACTORS OF HEALTH AND FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Novoselova Elena N., PhD in Sociology, Associate Professor of the Department of the Family and Demography, Faculty of Sociology, Lomonosov Moscow State University, Leninsky Gory, 1-33, Moscow, Russian Federation, 119234, e-mail: alena_n_@mail.ru, nauka@socio.msu.ru

The article analyzes the influence of physical culture and sports on the health of the population. The author explores the behavioral factors of health and illness, using experience and examples from previous Russian and international research. The work highlights the main components of a healthy lifestyle and obstacles that prevent it from practicing, such as lack of material and time resources, lack of will, bad habits, high pace of life and work, etc. Based on the latest statistics and analysis, it is shown that there are few people leading a healthy lifestyle in Russia (from 12 to 25% according to various estimates), but there are real barriers to improving the situation. Furthermore, there is a lack of motivation among the population itself.

The article focuses on the importance of adequate physical activity to preserve health. Author presents data on the share of those practicing physical education and sports in Russia and in the world, as well as the results of scientific research confirming the fact that the interest of Russians with sports activities has increased, they began to devote more time to physical development. However, it will take time to achieve the indicators typical for the countries of Northern Europe and the USA.

The problem of high-performance sports, associated huge costs, its use as an effective instrument of “soft power” in world politics, dehumanization and commercialization of big-time sports and, of course, the issue of its impact on health are touched upon. It also analyzes the importance of professional sports for the development of mass sports and increasing the motivation of the population to engage in physical culture.

The situation in the development of physical culture and mass sports in Russia and the involvement of the population of our country in these practices are assessed. Author analyzes interlinks between physical activity on one side and influence of socio-demographic characteristics of the population, such as gender, age, level of education and income, region of residence on the other side.

The empirical basis of the work consists of data of the WHO, the Federal State Statistics Service (Rosstat), the Public Opinion Foundation (FOM) and the All-Russian Center for the Study of Public Opinion (VTsIOM), as well as the study undertaken in 2018–2019 by the Department of Sociology of Family and Demography, Faculty of Sociology, Lomonosov Moscow State University (2489 respondents) “Interregional studies of life values and nontransitivity of family and child orientations among women, men and married couples on the basis of cross-cutting analysis of comparable data” (SEDOZH).

Key words: *physical culture, sports, health, healthy lifestyle, mass sports, professional sports.*

Здоровье — ресурс для социального и экономического развития отдельной личности и общества в целом¹, показатель статуса развитого государства. Закономерно, что сохранение и укрепление здоровья граждан являются одними из главных приоритетов как для населения, так и для государственной политики каждой страны. Для России с ее территориями и демографическими проблемами здоровье граждан, по словам Президента В.В. Путина “проблема проблем, вопрос вопросов, абсолютно приоритетная вещь. Сохранить жизни и здоровье людей, потом остальные проблемы мы решим. Все потом к этому приложится”².

Факторов, влияющих на здоровье, множество, при этом около 20% — это наследственность и биологические особенности организма, а 80% — социально-экономические факторы, важнейшим из которых является образ жизни человека, нерациональность которого является основной причиной развития множества заболеваний³.

Размышления о том, что поведенческие факторы влияют на здоровье и болезнь, появились уже в древности (Гиппократ, Алкмеон Кротонский, Абу-Али Ибн Сина), были даже попытки различать специфику заболеваний в зависимости от социального статуса, характера труда и т.п. (Гален, Цельс). Позже итальянский врач Бернардино Рамаццини издал труд “Рассуждение о болезнях ремесленников” (1700 г.), в котором описал профессиональные болезни, вызванные условиями труда (свыше 50 профессий). В дореволюционной России Ф. Эрисман, Д.Н. Жбанков, Н.И. Тезяков, Е.М. Дементьев и др. доказательно говорили о том, что плохие бытовые условия, тя-

¹ Об этом: Оттавская хартия промоции (дальнейшего улучшения) здоровья. URL: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/146808 (дата обращения: 15.10.2020).

² Путин назвал сохранение здоровья россиян абсолютным приоритетом для государства // ТАСС. URL: <https://tass.ru/obschestvo/8834157> (дата обращения: 15.10.2020).

³ См., например: *Осипова Н.Г.* Социальное конструирование общественного здоровья // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2016. Т. 22. № 4. С. 119–141. URL: <https://doi.org/10.24290/1029-3736-2016-22-4-119-141>. С. 124, 130.

желый труд и образ жизни губительно влияют на здоровье рабочих и крестьян⁴.

Таким образом, здоровый образ жизни всегда являлся предметом исследования представителей разных наук: философов, медиков, социологов, педагогов, что лишний раз свидетельствует об отсутствии единого подхода к пониманию ЗОЖ. Очень важными для осмысления понятия “здоровый образ жизни” являются труды философов Ф. Бекона, Ф. Спинозы, Ж. Ламетри, П.Ж. Кабаниса, М.В. Ломоносова, А.Н. Радищева и др⁵. Значительный вклад в развитие данной проблемы внесли идеи и концепции отечественных и зарубежных социологов конца XIX — начала XX в.: М. Вебера, Э. Дюркгейма, П.А. Сорокина, М.М. Ковалевского, и современных ученых: И.В. Бестужева-Лады, А.П. Бутенко, В.И. Толстых⁶.

Россияне согласны с учеными умами в том, что забота о здоровье — это его базовая составляющая. По данным ВЦИОМ почти половина жителей нашей страны в плохом самочувствии и ухудшении здоровья склонны винить самих себя — 47%⁷. Исследование кафедры социологии семьи и демографии социологического факультета МГУ (далее СеДОЖ-2019) демонстрирует схожие результаты — 51,3% респондентов так или иначе считают, что усилия человека по сохранению здоровью лежат в его основе. Таким образом, данный фактор выходит в лидеры. Кроме него в ТОП-5 по обоим исследованиям входят экология, уровень и условия жизни, качество медицинского обслуживания, забота государства о здоровье людей.

Здоровый образ жизни — это правильное питание, отсутствие вредных привычек, двигательная активность, гигиена, предупреждение заболеваний посредством их профилактики, своевременное обращение в медицинские учреждения, правильное сочетание режима труда и отдыха и т.д. Кроме того следует помнить о психологических

⁴ Об этом: *Лисицын Ю.П.* Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2012.

⁵ *Бэкон Ф.* Сочинения: В 2-х т. М., 1977; *Ламетри Ж.* Сочинения. М., 1976; *Гольбах П., Гельвеций К., Кабанис П., Барнав А., Кондорсе Ж.* Французский материализм XVIII века: учение об обществе. М., 2011; *Радищев А.Н.* Избранные философские и общественно-политические произведения. М., 1952; *Ломоносов М.В.* Собрание сочинений. М., 2012.

⁶ *Вебер М.* Избранные произведения. М., 1990; *Дюркгейм Э.* Самоубийство. Социологический этюд. М., 1994; *Сорокин П.А.* Человек. Цивилизация. Общество. М., 1992; *Ковалевский М.М.* Понятие генетической социологии и ее метод. Социология в России XIX — начале XX веков. М., 1997; *Бестужев-Лада И.В.* Содержание и структура категории “образ жизни”. М., 1984; *Бутенко А.П.* Образ жизни: проблемы и суждения. М., 1978; *Толстых В.И.* Образ жизни: понятие, реальность, проблемы. М., 1975.

⁷ Доступность и качество российского здравоохранения: оценки пациентов. М., 2015.

факторах, влияющих на здоровье, ведь понятие “здоровый образ жизни” гораздо шире понятия “забота о физическом здоровье”⁸, и только совокупность психофизических сил организма повышает резервы здоровья, о чем очень точно говорит фраза Ювенала в трактовке философа и просветителя Дж. Локка “Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире”⁹. Кстати, россияне с данным тезисом согласны — 33% вкладывает здоровье (свое и близких) в понятие счастья (43% женщин и 20% мужчин)¹⁰.

По данным Росстата на 2019 г. совокупная доля россиян, ведущих здоровый образ жизни, всего 12%. Экспертный опрос, проведенный Социологическим центром РАГС при Президенте РФ по заказу Министерства образования и науки РФ¹¹, вторит Росстату — 83,0% опрошенных считают, что большинство населения не ведет здоровый образ жизни. Фонд “Общественное мнение” приводит следующие цифры: более трети российской молодежи (36%) практически не следит за своим здоровьем, и лишь 28% уделяют ему должное внимание¹². Исследование же ВЦИОМ показывает, что наши соотечественники пытаются вести здоровый образ жизни, но и о вредных привычках забывать не спешат: они курят (28%), не следят за питанием (40%), употребляют алкоголь, не проходят диспансеризацию (лишь 16% прошли ее в 2020 г.) и т.д.¹³ По их собственным словам, вести здоровый образ жизни мешают нехватка времени (44%) и денег (51%), высокий темп жизни и работы, лень, вредные привычки, а также отсутствие силы воли (18%)¹⁴. Если говорить о материальной составляющей ЗОЖ, то здесь к россиянам присоединяются и эксперты, например Директор “Левада-центра” Л.Д. Гудков в ответ

⁸ Зыбуновская Н.В., Покида А.Н. Здоровый образ жизни как социальная ценность и реальная практика // Социология власти. 2010. № 7.

⁹ Локк Дж. Сочинения: В 3-х т. Т. 3. М., 1988. С. 411.

¹⁰ Что такое счастье? // ФОМ. 2018.16.11. URL: <https://fom.ru/TSennosti/14129> (дата обращения: 15.10.2020).

¹¹ Зыбуновская Н.В., Покида А.Н. Здоровый образ жизни как социальная ценность и реальная практика // Социология власти. 2010. № 7.

¹² Что для молодежи ЗОЖ? // ЗдравФом. URL: <https://zdrav.fom.ru/post/chto-dlya-molodezhi-zozh> (дата обращения: 15.10.2020).

¹³ Здоровье — высшая ценность // ВЦИОМ. 2020.09.06. № 4256. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10321>; Здоровый образ жизни: мониторинг // ВЦИОМ. Данные опросов. 2019.30.05. № 3968. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9713>; Здоровый образ жизни: мониторинг // ВЦИОМ. 2018. 21.03. № 3611. URL: <https://infographics.wciom.ru/theme-archive/society/social-problems/smoking/article/zdorovyi-obraz-zhizni-monitoring.html> (дата обращения: 16.10.2020).

¹⁴ См. например: Забота о здоровье — Базовое исследование (ЗОЗ-бис) // ФОМ. 2019. Июль; Бойков В.Э., Стрижов С.А. Отношение представителей бизнеса к здоровому образу жизни // Социология власти. 2009. № 3.

на инициативу Минздрава о разделении продуктов питания на “вредные” и “полезные” заявил, что это не имеет смысла, так как у россиян попросту нет денег на полезные продукты¹⁵.

Одним из условий ЗОЖ по Росстату является адекватная физическая активность. Двигательная активность является биологической потребностью человеческого организма, важнейшей составляющей его физического и ментального здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды¹⁶. По мнению экспертов упомянутого выше опроса РАГС, физическая культура, спорт, закаливание (68,3%) стоят на втором месте среди факторов ЗОЖ после отказа от вредных привычек (76,3%)¹⁷. По данным исследования СеДОЖ-2019, занятия физкультурой и спортом занимают третье место среди важных элементов здорового образа жизни (см. табл. 1). Так или иначе, положительное влияние спорта на физическое здоровье и нервную систему человека не подлежит сомнению и научно доказано¹⁸.

По данным ВОЗ, как минимум четверть взрослого населения мира недостаточно физически активны (20% мужчин и 27% женщин). Причины этого — распространение сидячих форм досуга, а также изменение способов передвижения и урбанизация. Для поддержания здоровья населения организация призывает сократить к 2025 г. распространенность недостаточной физической активности на 10%¹⁹, так как данный фактор отмечен Всемирным Банком (исследование “Глобальное бремя болезней”) как важная угроза общественному здоровью во многих странах мира²⁰, и он же является четвертой по значимости причиной глобальной смертности (6%

¹⁵ Директор “Левада-центра”: ЗОЖ россиянам не по карману // Национальная служба новостей. 2018.17.01. URL: <https://nsn.fm/society/society-direktor-levada-centra-zozh-rossiyanam-ne-po-karmanu> (дата обращения: 17.10.2020).

¹⁶ Синютин М.В. Спорт и здоровье в образе жизни петербуржцев // Социальные исследования. 2016. № 4; Овчинников Ю.Д., Лызарь О.Г. Влияние двигательной активности на психическое здоровье современного человека // Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. 2019. № 2.

¹⁷ Зыбуновская Н.В., Покида А.Н. Здоровый образ жизни как социальная ценность и реальная практика // Социология власти. 2010. № 7.

¹⁸ См., например: Morgan W.P., Goldson S.E. Exercise and mental health. Washington, 1987; Sachs M.L. On the trail of the runner’s high — a descriptive and experimental investigation of characteristics of an elusive phenomenon. Unpublished doctoral dissertation. Tallahassee, 1980.

¹⁹ 10 фактов о физической активности // Всемирная Организация здравоохранения. URL: https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/ru/ (дата обращения: 21.10.2020).

²⁰ Глобальное бремя болезней (Global Burden of Disease): порождение доказательств, направление политики // Региональное издание для Европы и Центральной Азии. Сиэтл, 2013.

Элементы здорового образа жизни (СеДОЖ-2019), по полу, в %

	ЭЛЕМЕНТ ЗОЖ	ОБА ПОЛА	М	Ж
1	Здоровое питание	64,3	60,9	67,6
2	Отказ от вредных привычек	63,2	63,5	63
3	Занятия физической культурой, спортом	43,0	46,1	40,0
4	Соблюдение режима дня	31,5	29,7	33,3
5	Соблюдение правил гигиены	19,3	18,5	20,1
6	Отсутствие беспорядочной половой жизни	11,4	11,3	11,6
7	Умение справляться со своими эмоциями	11,4	9,9	12,7
8	Регулярное посещение врача с целью профилактики заболеваний	10,4	7,9	12,7
9	Владение достоверной информацией о здоровом образе жизни	4,3	3,9	4,7

Ответ на вопрос: «Что для Вас лично значит выражение “здоровый образ жизни”»? (не более трех вариантов ответа).

случаев смерти в мире)²¹. Кроме того, низкая физическая активность является одним из ведущих факторов в структуре экономического ущерба: имеются ввиду прямые потери (медицинская помощь и пособия по инвалидности) и не прямые потери (преждевременная смертность). Экономический ущерб от причин, ассоциированных с низкой физической активностью, в РФ — 273,0 млрд руб. на 2016 г. (0,32% ВВП), что превышает потери от избыточного потребления алкоголя — 82,5 млрд руб. (0,1% ВВП)²².

Пандемия коронавируса лишь усугубила проблему, так как многие работодатели перевели своих сотрудников на дистанционную работу, а вузы студентов — на дистанционное обучение (в России до пандемии удаленно работали только 2% опрошенных, во время — 16%)²³. Пребывание дома серьезно осложняет поддержание физи-

²¹ Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью // Всемирная Организация здравоохранения. URL: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/ru/> (дата обращения: 15.10.2020).

²² Концевая А.В., Муканеева Д.К., Мырзаматова А.О., Баланова Ю.А., Худяков М.Б., Драпкина О.М. Экономический ущерб факторов риска, обусловленный их вкладом в заболеваемость и смертность от основных хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации в 2016 году // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2020. Т. 19. № 1. С. 48–55.

²³ Подробнее на сайте ВЦИОМ: Цифровая грамотность и удаленная работа в условиях пандемии // ВЦИОМ. 2020. 15 мая. № 4235. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10280> (дата обращения: 07.10.2020).

ческой активности и снижает мотивацию к ней, добавляет стресса, который нередко заедается, что приводит к увеличению массы тела.

В современном мире проблема лишнего веса и ожирения, которую называют “неинфекционной эпидемией и новым курением”²⁴, становится одной из самых значимых. За последние сорок лет в мире втрое выросло число людей, страдающих ожирением. По данным ВОЗ на 2016 г., почти 40% взрослых старше 18 лет имеют избыточный вес, 13% страдают ожирением²⁵. В России от лишнего веса страдает 46,9% мужчин и 34,7% женщин, 17,8% мужчин и 24,5% женщин имеют какую-либо степень ожирения. Помимо ряда заболеваний, генетических и психологических нарушений, причиной ожирения является тот факт, что энергия, которая поступает в организм, превышает ее расход, и эта проблема еще более остро встала в период эпидемии, когда люди вынуждены чаще оставаться дома. Гиподинамия и лишний вес — основные враги иммунной системы, мешающие ей защищаться от вирусов²⁶. При этом, по данным опроса ВЦИОМ, россияне практически не практикуют укрепление иммунитета и заботу о здоровье в качестве мер, способных обезопасить их и близких от коронавируса (8%), большинство ограничивается сокращением контактов, ношением маски и мытьем рук, мерами эффективными, но недостаточными²⁷.

Итак, “уровень физической нагрузки влияет на устойчивость человека к заражению. Те лица, которые не занимаются спортом и малоактивны в жизни, более подвержены заражению респираторными заболеваниями”²⁸. В условиях пандемии врачи единодушно и настойчиво рекомендуют поддерживать уровень физической активности на должном уровне, т.е. 150 мин. умеренной физической

²⁴ Газеты пишут о... // Демоскоп Weekly. 2016. 17–30 октября. № 701–702. URL: <http://www.demoscope.ru/weekly/2016/0701/gazeta032.php> (дата обращения: 15.10.2020).

²⁵ Obesity and overweight // World Health Organization. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (accessed: 10.10.2020).

²⁶ Walsh N.P., Gleeson M., Shephard R.J., et al. Position statement. Part one: immune function and exercise // Exercise Immunology Review. 2011. Vol. 17. P. 6–63, Martin S.A., Pence B.D., Woods J.A. Exercise and respiratory tract viral infections // Exercise Sport Sciences Review. 2009. Vol. 37. N 4. P. 157–164.

²⁷ Профилактика коронавируса: соблюдение правил повысилось // ВЦИОМ. 2020. 02 апр. № 4201. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10217> (дата обращения: 15.10.2020).

²⁸ Эксперт: коронавирус продолжает адаптироваться в человеческом организме // Минздрав. URL: <https://minzdrav.gov.ru/special/news/2020/07/01/14337-ekspert-koronavirus-prodolzhaet-adaptirovatsya-v-chelovecheskom-organizme> (дата обращения: 17.10.2020).

активности или 75 мин. интенсивной в неделю либо сочетанию умеренной и интенсивной активности для взрослого человека²⁹.

В России по данным Минспорта на 2018 г. 54 миллиона россиян (39,8%) занимаются физкультурой и спортом³⁰, примерно такая же доля “спортивного” населения и в европейских странах³¹, где в занятия спортом вовлекается все больше групп населения: старшее поколение, женщины, представители этнических меньшинств, люди с физическими недостатками и т.д. Стоит отметить, что особенно спортивны жители северных стран Европы и если в среднем цифра составляет 40%, то на севере спортивные интересы и мотивы людей более разнообразны, а доля регулярно занимающихся устойчиво приближается к 60–70%³², примерно такой же процент спортивных людей и в США³³, т.е. в этих странах уже произошла своеобразная “сporteификации общества (культуры)”³⁴, а спорт стал значимой частью потребительского образа жизни³⁵.

Опросы ведущих социологических центров России говорят о том, что интерес россиян с спортивным практикам увеличился, они стали больше времени уделять физическому развитию. Декларирует, что регулярно занимается спортом, четверть россиян (9% в 2008 г.), 30% — время от времени (17% в 2008)³⁶. Среди школьников и студентов показатели тоже позитивные — 47% занимались спор-

²⁹ Драпкина О.М., Гамбарян М.Г., Горный Б.Э., Карамнова Н.С., Концевая А.В., Новикова Н.К., Попович М.В., Рыбаков И.А., Калинина А.М. Укрепление здоровья и профилактика хронических неинфекционных заболеваний в условиях пандемии и самоизоляции. Консенсус экспертов Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины и Российского общества профилактики неинфекционных заболеваний // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2020. № 3.

³⁰ Заседание коллегии министерства спорта России // Федеральное казенное учреждение “Дирекция по развитию физической культуры и спорта”. URL: <https://www.sport-dp.ru/zasedanie-kollegii-ministerstva-sporta-rossii> (дата обращения: 10.09.2020).

³¹ Здоровый образ жизни: некоторые важные решения и показатели за 6 лет // Официальный сайт правительства Российской Федерации. URL: <http://government.ru/info/32118/> (дата обращения: 17.10.2020).

³² Sport and Physical Activity. Special Eurobarometer 334. URL: http://ec.europa.eu/health/nutrition_physical_activity/eurobarometers/index_en.htm (accessed: 11.10.2020).

³³ Тюриков Р.А. Управление массовыми спортивными практиками: сравнительный анализ отечественного и зарубежного опыта // Россия: тенденции и перспективы развития. 2017. № 12–2.

³⁴ Crum B. Changes in modern societies: consequences for physical education and school sport // Report on the I.O.A.’s Special Sessions and Seminars — 1999. Ancient Olympia, International Olympic Academy. 2000. N 3. P. 617–633.

³⁵ Heinemann K. Einführung in die Sociologie des Sports. Schorndorf, 1980.

³⁶ Здоровый образ жизни: мониторинг // Опрос ВЦИОМ. 2018. 15–16 марта. URL: <https://infographics.wciom.ru/theme-archive/society/social-problems/smoking/article/zdorovyi-obraz-zhizni-monitoring.html> (дата обращения: 27.09.2020).

том в 2012 г., 76,8% в 2017 г.³⁷ Указом президента РФ В.В. Путина “О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года” установлены следующие целевые показатели: доля россиян, систематически занимающихся физической культурой и спортом, должна вырасти до 70%³⁸.

В последнее время спорту уделяется особое внимание, а Россия по праву считается спортивной державой, подтверждением тому могут служить Олимпиада в Сочи, Универсиада в Казани, мировые первенства по легкой атлетике, дзюдо и плаванию и т.д. Россияне политику государства в сфере развития физической культуры и спорта скорее одобряют и считают, что стране необходимы высокие спортивные достижения, иначе ее нельзя будет назвать развитой (47%), медали на международных соревнованиях должны входить в топ-3 задач государства (48%), но средства все же надо тратить скорее на массовый спорт (18%), так как именно он обеспечивает здоровье нации (22%)³⁹. В действительности же все происходит наоборот, и хотя затраты федерального бюджета на спорт растут, на его массовый сегмент они сокращаются⁴⁰. Если же посмотреть на распределение средств, выделенных на Госпрограмму “Развитие физической культуры и спорта”, то можно заметить явный перекос в сторону спорта высоких достижений: в 2017 г. на него было выделено в 8,5 раз больше средств, чем на массовый спорт (79,5 и 9,3 млрд рублей соответственно)⁴¹.

Многие современные авторы говорят о кризисе спорта в нашей стране и в мире, так как он утрачивает гуманистические принципы, превращается исключительно в сферу карьерного роста, акценты смещаются с “духовно-нравственных принципов на рыночно-коммерческие”⁴², здоровье спортсмена ни во что не ставится, со-

³⁷ Здоровый образ жизни: некоторые важные решения и показатели за 6 лет // Официальный сайт правительства Российской Федерации. URL: <http://government.ru/info/32118/> (дата обращения: 17.10.2020).

³⁸ Указ о национальных целях развития России до 2030 года // Официальный сайт Президента РФ. URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/63728> (дата обращения: 17.10.2020).

³⁹ О развитии профессионального спорта // ФОМ. 2016.24.09. <https://fom.ru/posts/12817> (дата обращения: 17.10.2020).

⁴⁰ Эксперты обсудили, как мотивировать взрослое население заниматься спортом // Аналитический центр при Правительстве РФ. URL: <https://ac.gov.ru/news/page/eksperty-obsudili-kak-motivirovat-vzrosloe-naselenie-zanimatsa-sportom-17335> (дата обращения: 22.10.2020).

⁴¹ См.: Цинченко Г.М., Орлова И.С. Государственная политика Российской Федерации в сфере развития физической культуры и спорта // Вопросы управления. 2019. № 3 (39).

⁴² Бурухин С.В. Игровая деятельность и спорт в информационном обществе: социально-философский анализ. Автореф. дисс. ... канд. философ. наук. Тверь, 2012.

ревновательность заменена на конкуренцию, а главным является результат, и победа любой ценой⁴³. Кроме того, сегодня профессиональный спорт стал важной частью политики, инструментом противостояния⁴⁴, а лозунг “спорт вне политики”, быть может, актуальный в период возрождения Олимпийских игр в конце XIX в., уже давно просто пустой звук, как и фраза Пьера де Кубертена “Главное — не победа, а участие”. Спортивные соревнования становятся полем сражения государств, “заменителем войны”⁴⁵. Сегодня знаменитая фраза президента США Джона Ф. Кеннеди о том, что “значимость страны определяется количеством ядерных боеголовок и завоеванных золотых олимпийских медалей”⁴⁶, стала только актуальнее. Спорт высоких достижений — это изнуряющие тренировки, широкий спектр патологических изменений, связанных с состоянием перенапряжения, огромное количество травм, допинг⁴⁷, психоэмоциональное истощение, раннее завершение карьеры и профессиональная не востребованность после. Профессиональный спорт не прибавляет здоровья, он скорее вредит ему (так считают 32% россиян⁴⁸), т.е. здесь уместен тезис “Здоровье для спорта, а не спорт для здоровья”⁴⁹. При всем при этом спорт высоких достижений необходим, так как “для того чтобы 100 человек занимались физической культурой, нужно, чтобы 50 человек занимались спортом; для того чтобы 50 человек занимались спортом, нужно, чтобы 20 человек были спортсменами-специалистами; чтобы 20 человек были спортсменами-специалистами, нужно, чтобы 5 человек могли показать удивительные достижения”⁵⁰.

⁴³ См., например: Богданова М.А. Спорт в современном обществе: антропокультурное измерение и перспективы гуманизации. Автореф. дисс. ... докт. философ. наук. Волгоград, 2015; Баразгова Е.С., Аристов Л.С. Массовый спорт: институциональный и неоинституциональный подходы // Вопросы управления. 2016. № 6 (43).

⁴⁴ Юдина А.В. Спорт как инструмент политического противостояния: к вопросу о государственной политике в сфере физической культуры и спорта // Среднерусский вестник общественных наук. 2017. № 6; Осинина Д.Д., Урожок Е.А. Спорт и политика в современном мире // Научные записки молодых исследователей. 2016. № 2.

⁴⁵ Пилоян Р.А. Физкультура и спорт: пути перестройки // Теория и практика физической культуры. 1990. № 7. С. 3–7.

⁴⁶ Цит. по: Орлов А.А. Роль ЮНЕСКО в международной борьбе с допингом в спорте // Международная аналитика. 2019. № 3 (29).

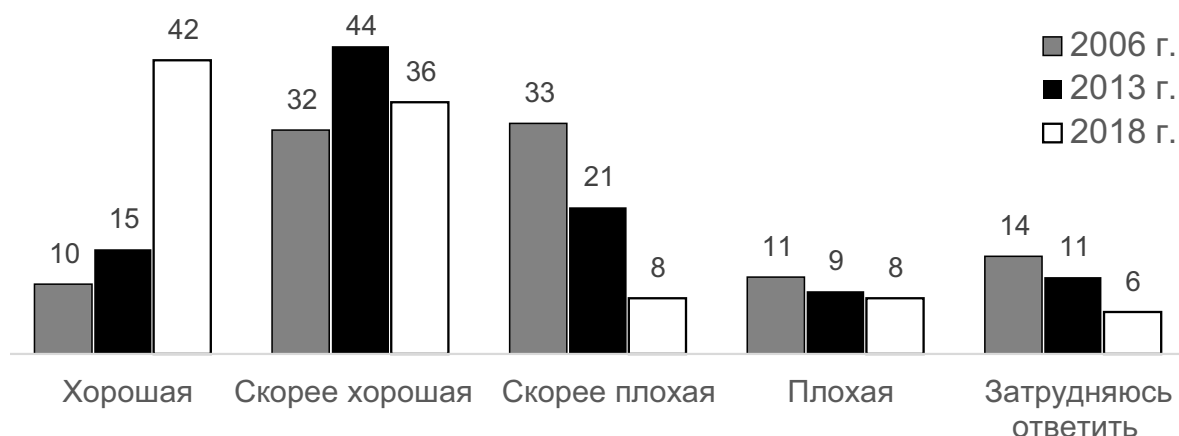
⁴⁷ Ларшина Н.В. Спорт: двуликий Янус // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2006. № 1.

⁴⁸ О профессии спортсмена // ФОМ. URL: <https://fom.ru/Zdorove-i-sport/12835> (дата обращения: 10.10.2020).

⁴⁹ Сафонов Л.В., Левандо В.А., Бобков Г.А. Здоровье для спорта или спорт для здоровья // Вестник спортивной науки. 2010. № 4.

⁵⁰ Цит. по: Ларшина Н.В. Спорт: двуликий Янус // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2006. № 1.

Сегодня ситуация с массовым спортом и физической культурой в стране меняется к лучшему, как отмечают россияне. Так, если в 2006 г. лишь 10% оценивали ее как хорошую, то в 2018 — уже 42% (см. рис.).



Источник данных: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9301>

Рис. Оценка респондентами ситуации в сфере развития физической культуры и массового спорта

Почти половина опрошенных (47%) сообщают о том, что в 10–15 минутах ходьбы от дома есть стадион, спортивный клуб, у трети (33%) — бассейн и хоккейная коробка (32%). Спортивную площадку во дворе имеют 43% опрошенных⁵¹. Постепенно, но условия для приобщения россиян к спорту создаются, и наблюдается тенденция к устойчивому развитию спортивной инфраструктуры, однако, здесь можно наблюдать региональное неравенство в обеспеченности объектами и в доступности для населения услуг физкультурно-оздоровительного характера, которое в настоящее время пытаются устранить путем увеличения финансирования регионов на развитие спортивной инфраструктуры⁵².

Как уже говорилось выше, двигательная активность является одной из наиболее важных составляющих здоровья, и россияне это прекрасно понимают — 56,5% респондентов СеДОЖ-2019 вкладывают в выражение “забочусь о здоровье” занятия спортом. Вредным для здоровья малоподвижный образ жизни считают 71,2% респондентов. С возрастом это понимание лишь крепнет, и если в возрастной группе до 29 лет 64,3% респондентов склонны считать данный фактор

⁵¹ Развитие массового спорта: оценка россиян // ВЦИОМ. 2018. 10 сент. № 3759. URL: <https://wTciom.ru/index.php?id=236&uid=9301> (дата обращения: 10.10.2020).

⁵² О внесении изменений в федеральную целевую программу “Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы” и признании утратившими силу отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации // Постановление Правительства РФ от 18 июня 2019 года № 776. URL: <http://government.ru/docs/37147/>

важным, то в возрасте 50+ таких уже 76% ($\chi^2(2)=39,433$, $p=0,000$). Гендерные различия по этому вопросу хоть и не столь яркие, однако тоже статистически значимые ($\chi^2(2)=26,242$, $p=0,000$) — 68,8% мужчин и 73,6% женщин считают, что движение — это жизнь!

Физическая активность зависит от многих социально-экономических характеристик населения, таких как пол, возраст, состояние здоровья, уровень образования, убеждения и взгляды, уровень дохода, социальное окружение и т.п. Некоторые авторы указывают на влияние окружающей среды, инфраструктуры и доступности спортивных сооружений, секций и т.д.⁵³

Данные табл. 2 показывают, что частота занятий физкультурой и спортом снижается с возрастом. Данный факт подтверждают и другие исследования, например, по данным Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения (РМЭЗ НИУ ВШЭ) на 2013 г., в пенсионном возрасте занимаются физкультурой и спортом 17,6% мужчин и 16,8% женщин⁵⁴. Данную ситуацию необходимо исправлять, так как по мнению специалистов ВОЗ, в любом возрасте преимущества физической активности перевешивают потенциальный вред⁵⁵, она помогает поддерживать хорошее состояние здоровья и рационально использовать имеющиеся резервы организма. Стоит отметить, что частично низкую частоту и интенсивность занятий спортом среди пожилых компенсируют другие виды активности — работа на приусадебном участке, уход за внуками и т.п.⁵⁶

Согласно современным исследованиям, такой фактор, как образование, которое, безусловно, предполагает определенные поведенческие стереотипы, социально-экономический статус и образ жизни и ассоциируется с более здоровым образом жизни, может влиять на уровень физической активности как положительно, так

⁵³ 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; Ferreira I., Horst K., van der, Wendel-Vos W., Kremers S., Lenthe F., van, Brug J. Environmental correlates of physical activity in youth — a review and update // *Obesity Reviews*. 2007. Vol. 8. N 2. P. 129–154; *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 1992. Vol. 24. N 6. P. 248–257; Spence J., Lee R. Toward a comprehensive model of physical activity // *Psychology of Sport and Exercise*. 2003. Vol. 4. N 1. P. 7–24; Welk G. The youth physical activity promotion model: a conceptual bridge between theory and practice // *Quest*. 1999. Vol. 51. N 1. P. 5–23.

⁵⁴ См., об этом: Хоркина Н.А., Филиппова А.В. Физическая активность пожилых людей как объект управляющего воздействия государства // *Вопросы государственного и муниципального управления*. 2015. № 2.

⁵⁵ Физическая активность // ВОЗ. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

⁵⁶ См., об этом: Хоркина Н.А., Филиппова А.В. Физическая активность пожилых людей как объект управляющего воздействия государства // *Вопросы государственного и муниципального управления*. 2015. № 2.

**Регулярность занятий физической культурой и спортом в зависимости
от пола и возраста респондента (СеДОЖ-2019), %**

	29 лет и менее		30–39 лет		40–49 лет		50+ лет		Всего	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Не занимаются	15,5	21,4	26,0	29,3	32,3	37,5	36,8	36,2	30,5	32,4
Каждый день	19,7	15,5	17,7	12,6	13,9	12,6	18,4	22,6	17,5	16,7
Несколько раз в не- делю	41,2	34,8	33,8	35,3	29,2	27,1	24,2	17,2	29,7	26,7
Еженедельно	12,1	14,5	12,4	11,6	13,9	11,9	6,9	11,4	10,4	12,1
Раз в месяц	5,6	8,7	5,3	6,3	4,8	5,0	7,4	5,5	6,1	6,1
Раз в год	4,6	2,6	1,7	2,3	,7	2,4	2,4	3,7	2,1	2,9

Ответ на вопрос: “Занимаетесь ли Вы спортом или физкультурой (делаете зарядку, посещаете спортклуб и т.д.), если да, то как часто?”

и отрицательно⁵⁷. Однако большинство из них все же говорит о позитивном воздействии данной характеристики⁵⁸. СеДОЖ-2019 продемонстрировало следующую зависимость (см. табл. 3). Лица с высшим образованием не занимаются физкультурой и спортом в 25,3% (22,9% мужчин, 27,8% женщин), среди менее образованных таких 44% (44,8% мужчин, 43% женщин) ($\chi^2(2)=130,620$, $p=0,000$).

Также табл. 3 демонстрирует значимые различия в физической активности респондентов с разным уровнем дохода: среди лиц с самооценкой дохода ниже среднего 37,4% не занимаются спортом, выше среднего таких уже 19,1% ($\chi^2(2)=76,065$, $p=0,000$). Подобные выводы подтверждаются и другими исследованиями, например доля физически активной молодежи в среднем в 1,5–2 раза выше у выходцев из наиболее обеспеченных семей, по сравнению с мало-обеспеченными⁵⁹.

⁵⁷ Bauman A.E., Reis R.S., Sallis J.F., Wells J.C., Loos R.J., Martin B.W. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? // The Lancet. 2012. Vol. 380. P. 258–271.

⁵⁸ Paffenbarger R.S., Hyde R.T., Wing A.L. The association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men // New England Journal Medical. 1993. Vol. 328. P. 538–545.

⁵⁹ Хоркина Н.А., Лопатина М.В., Костина Ю.В. Физическая активность российской молодежи и возможности государственной политики // Вопросы государственного и муниципального управления. 2018. № 2.

Влияние уровня образования, самооценки дохода и региона проживания на частоту занятий спортом (СеДОЖ-2019), в %

	Образование		Самооценка дохода			Регион проживания	
	Среднее и ниже	Высшее	Ниже среднего	Как у всех	Выше среднего	Москва	Другой
Не занимаются	44,0	25,3	37,4	33,7	19,1	23,0	37,5
Каждый день	19,3	16,5	18,0	17,3	18,2	20,6	14,6
Несколько раз в неделю	18,4	34,4	22,7	28,3	38,6	32,3	25,4
Еженедельно	8,0	13,2	8,5	11,2	15,9	13,4	9,6
Раз в месяц	5,6	6,6	8,2	5,4	4,5	5,4	6,6
Раз в год	2,4	2,7	4,7	2,2	1,6	,8	3,7

Ответ на вопрос: “Занимаетесь ли Вы спортом или физкультурой (делаете зарядку, посещаете спортклуб и т.д.), если да, то как часто?”

Доля лиц, игнорирующих физические упражнения, также ниже в Москве в сравнении с другими регионами, в которых проводился опрос (37,5% и 23% соответственно)⁶⁰ ($\chi^2(2)=99,660$, $p=0,000$). Согласно данным Росстата, доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, разнится по регионам довольно значительно, однако нельзя сказать, что Москва здесь лидирует. Самые “спортивные” регионы на 2019 г.: Мордовия — 48,9% систематически занимающихся спортом, Удмуртия — 48,8%, Республика Коми — 43,9%. Аутсайдеры — Магаданская (19,3%), Воронежская (20,2%) области, а также Бурятия (20,3%). Доля занимающихся спортом в Москве — 27,8%. Однако некоторые эксперты сомневаются в валидности этих данных и считают, что здесь возможны ошибки в методике подсчета⁶¹.

Подводя итог, следует сказать, что в целом мы можем наблюдать некую положительную динамику в области развития институтов физической культуры и спорта в России, что крайне важно, так как физическая активность — это развитие физических и нравственных качеств человека, основа здоровья нации, продолжительной и полно-

⁶⁰ Под “другими регионами” понимаются Владимир, Екатеринбург, Краснодар, Курск, Уфа и близлежащие к ним городские поселения.

⁶¹ Степанян В. Названы самые “спортивные” регионы России // Информационно-аналитический центр “МедиаНьюс”. 2019. 26.12. URL: <https://news.ru/russia/regiony-sport/> (дата обращения: 22.10.2020).

ценной жизни, важная составляющая воспитания подрастающего поколения и т.д.

Проанализированный теоретический и эмпирический материал позволяет сделать вывод, что растет как число спортивных сооружений и учреждений, ведущих физкультурно-оздоровительную работу, так и число вовлеченных в различные спортивные практики россиян. Тем не менее, в этой области остается пространство для усиленной работы, особенно в свете того, что целевые показатели в этой области, установленные Указом “О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года” очень высоки (70% систематически занимающихся физической культурой и спортом россиян). В связи с этим необходимы как проведение информационно-пропагандистской политики в данной области, так и некоторые меры практического характера, такие как:

- активное внедрение спортивных практик в воспитание и обучение подрастающего поколения, у которого с младых ногтей должно культивироваться стремление заниматься спортом;

- увеличение доли лиц третьего возраста, регулярно занимающихся спортом (на настоящий момент это всего около 4%), так как физическая активность данной части населения является важнейшим условием продления активного долголетия, поддержания интереса к жизни, сохранения и укрепления здоровья;

- смягчение перекоса в затратах федерального бюджета, более равномерное распределение средств между профессиональным и массовым спортом;

- развитие адаптивного спорта, обеспечение возможностей для участия лиц с ограниченными возможностями в занятиях физической культурой и спортом, строительство специальных сооружений для тренировок и соревнований;

- мотивация работодателей к повышению физической активности сотрудников, например, путем введения налоговых льгот и преференций.

Безусловно, здесь названы лишь некоторые способы вовлечения населения в спортивные практики, которые, тем не менее, помогут улучшить качество жизни населения России, поддержать и укрепить здоровье нации, что является основой развития экономики, условием безопасности страны, инвестицией в ее благополучие и процветание.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Барзгова Е.С., Аристов Л.С. Массовый спорт: институциональный и неинституциональный подходы // Вопросы управления. 2016. № 6 (43).

Бестужев-Лада И.В. Содержание и структура категории “образ жизни”. М., 1984.

- Богданова М.А. Спорт в современном обществе: антропокультурное измерение и перспективы гуманизации. Автореф. дисс. ... докт. философ. наук. Волгоград, 2015.
- Бурухин С.В. Игровая деятельность и спорт в информационном обществе: социально-философский анализ. Автореф. дисс. ... канд. философ. наук. Тверь, 2012.
- Бэкон Ф. Сочинения: В 2-х т. М., 1977.
- Гольбах П., Гельвеций К., Кабанис П., Барнав А., Кондорсе Ж. Французский материализм XVIII века: учение об обществе. М., 2011.
- Драпкина О.М., Гамбарян М.Г., Горный Б.Э., Карамнова Н.С., Концевая А.В., Новикова Н.К., Попович М.В., Рыбаков И.А., Калинина А.М. Укрепление здоровья и профилактика хронических неинфекционных заболеваний в условиях пандемии и самоизоляции. Консенсус экспертов Национального медицинского исследовательского центра терапии и профилактической медицины и Российского общества профилактики неинфекционных заболеваний // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2020. № 3.
- Зыбуновская Н.В., Покида А.Н. Здоровый образ жизни как социальная ценность и реальная практика // Социология власти. 2010. № 7.
- Концевая А.В., Муканеева Д.К., Мырзаматова А.О., Баланова Ю.А., Худяков М.Б., Драпкина О.М. Экономический ущерб факторов риска, обусловленный их вкладом в заболеваемость и смертность от основных хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации в 2016 году // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2020. Т. 19. № 1. С. 48–55.
- Ларшина Н.В. Спорт: двуликий Янус // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. 2006. № 1.
- Ломоносов М.В. Собрание сочинений. М., 2012.
- Овчинников Ю.Д., Лызарь О.Г. Влияние двигательной активности на психическое здоровье современного человека // Социальная педагогика в России. Научно-методический журнал. 2019. № 2.
- Орлов А.А. Роль ЮНЕСКО в международной борьбе с допингом в спорте // Международная аналитика. 2019. № 3 (29).
- Осинина Д.Д., Урожок Е.А. Спорт и политика в современном мире // Научные записки молодых исследователей. 2016. № 2.
- Осипова Н.Г. Социальное конструирование общественного здоровья // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2016. Т. 22. № 4. С. 119–141. URL: <https://doi.org/10.24290/1029-3736-2016-22-4-119-141>.
- Пилюн Р.А. Физкультура и спорт: пути перестройки // Теория и практика физической культуры. 1990. № 7. С. 3–7.
- Радищев А.Н. Избранные философские и общественно-политические произведения. М., 1952.
- Сафонов Л.В., Левандо В.А., Бобков Г.А. Здоровье для спорта или спорт для здоровья // Вестник спортивной науки. 2010. № 4.
- Синютин М.В. Спорт и здоровье в образе жизни петербуржцев // Социальные исследования. 2016. № 4.
- Сорокин П.А. Человек. Цивилизация. Общество. М., 1992.
- Толстых В.И. Образ жизни: понятие, реальность, проблемы. М., 1975.
- Хоркина Н.А., Лопатина М.В., Костина Ю.В. Физическая активность российской молодежи и возможности государственной политики // Вопросы государственного и муниципального управления. 2018. № 2.
- Хоркина Н.А., Филиппова А.В. Физическая активность пожилых людей как объект управляющего воздействия государства // Вопросы государственного и муниципального управления. 2015. № 2.
- Цинченко Г.М., Орлова И.С. Государственная политика Российской Федерации в сфере развития физической культуры и спорта // Вопросы управления. 2019. № 3 (39).

Юдина А.В. Спорт как инструмент политического противостояния: к вопросу о государственной политике в сфере физической культуры и спорта // Среднерусский вестник общественных наук. 2017. № 6.

REFERENCES

Barazgova E.S., Aristov L.S. Massovyj sport: institucional'nyj i neoinstitucional'nyj podhody [Mass sports: institutional and neoinstitutional approaches] // *Voprosy upravlenija*. 2016. N 6 (43) (in Russian).

Bauman A.E., Reis R.S., Sallis J.F., Wells J.C., Loos R.J., Martin B.W. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? // *The Lancet*. 2012. Vol. 380. Iss. 9838.

Bestuzhev-Lada I.V. Soderzhanie i struktura kategorii "obraz zhizni" [Content and structure of the category "way of life"]. M., 1984 (in Russian).

Bogdanova M.A. Sport v sovremennom obshchestve: antropokul'turnoe izmerenie i perspektivy gumanizacii [Sport in modern society: anthropo-cultural dimension and perspectives of humanization]. Avtoref. diss. ... dokt. filosof. nauk. Volgograd. 2015 (in Russian).

Buruhin S.V. Igrovaja dejatel'nost' i sport v informacionnom obshchestve: social'no-filosofskij analiz [Game activity and sports in the information society: socio-philosophical analysis]. Avtoref. diss. ... kand. filosof. nauk. Tver'. 2012 (in Russian).

Bjekon F. Sochinenija [Works]. M., 1977 (in Russian).

Crum B. Changes in modern societies: consequences for physical education and school sport // Report on the I.O.A.'s Special Sessions and Seminars 1999. Ancient Olympia, International Olympic Academy. 2000.

Drapkina O.M., Gambarjan M.G., Gornyj B.Je., Karamnova N.S., Koncevaja A.V., Novikova N.K., Popovich M.V., Rybakov I.A., Kalinina A.M. Ukreplenie zdorov'ja i profilaktika hronicheskikh neinfekcionnyh zabolevanij v uslovijah pandemii i samoizoljatsii. Konsensus jekspertov Nacional'nogo medicinskogo issledovatel'skogo centra terapii i profilakticheskoj mediciny i Rossijskogo obshhestva profilaktiki neinfekcionnyh zabolevanij [Health promotion and prevention of chronic noncommunicable diseases in a pandemic and self-isolation. Consensus of experts from the National Medical Research Center for Therapy and Preventive Medicine and the Russian Society for the Prevention of Noncommunicable Diseases] // *Kardiovaskulyarnaya terapiya i profilaktika*. 2020. N 3 (in Russian).

Ferreira I., Horst K., van der, Wendel-Vos W., Kremers S., Lenthe F., van, Brug J. Environmental correlates of physical activity in youth — a review and update // *Obesity Reviews*. 2007. Vol. 8.

Gol'bah P., Gel'vecij K., Kabanis P., Barnav A., Kondorse Zh. Francuzskij materializm XVIII veka: Uchenie ob obshchestve [French materialism of the XVIII century: the doctrine of society]. M., 2011 (in Russian).

Horkina N.A., Filippova A.V. Fizicheskaja aktivnost' pozhilyh ljudej kak ob#ekt upravljajushhego vozdeystvija gosudarstva [Physical activity of older people as an object of state control] // *Voprosy gosudarstvennogo i municipal'nogo upravlenija*. 2015. N 2 (in Russian).

Horkina N.A., Lopatina M.V., Kostina Ju.V. Fizicheskaja aktivnost' rossijskoj molodezhi i vozmozhnosti gosudarstvennoj politiki [Physical activity of Russian youth and the possibilities of state policy] // *Voprosy gosudarstvennogo i municipal'nogo upravlenija*. 2018. N 2 (in Russian).

Judina A.V. Sport kak instrument politicheskogo protivostojanija: k voprosu o gosudarstvennoj politike v sfere fizicheskoi kul'tury i sporta [Sport as an instrument of political confrontation: on the issue of state policy in the field of physical culture and sports] // *Srednerusskij vestnik obshchestvennyh nauk*. 2017. N 6 (in Russian).

Koncevaja A.V., Mukaneeva D.K., Myrzamatova A.O., Balanova Ju.A., Hudjakov M.B., Drapkina O.M. Jekonomicheskij usherb faktorov riska, obuslovlennyj ih vkladom v zaboлеваemost' i smertnost' ot osnovnyh hronicheskikh neinfekcionnyh zabolevanij v Rossijskoj Federacii v 2016 godu [Economic damage to risk factors due to their contribution to morbidity and mortality from major chronic non-communicable diseases in the Russian Federation in 2016] // *Kardiovaskuljarnaja terapija i profilaktika*. 2020. T. 19. N 1. P. 48–55 (in Russian).

Larshina N.V. Sport: dvulikij Janus [Sport: two-faced Janus] // *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo. Serija: Social'nye nauki*. 2006. N 1 (in Russian).

Lomonosov M.V. Sobranie sochinenij [Collected Works]. M., 2012 (in Russian).

Medicine and Science in Sports and Exercise. 1992. Vol. 24. N 6.

Orlov A.A. Rol' JuNESKO v mezhdunarodnoj bor'be s dopingom v sporte [Role of UNESCO in the international fight against doping in sport] // *Mezhdunarodnaja analiza*. 2019. N 3 (29) (in Russian).

Osipova N.G. Social'noe konstruirovanie obshhestvennogo zdorov'ja [The social construction of the public health] // *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serija 18. Sociologija i politologija*. 2016. T. 22. N 4. S. 119–141. <https://doi.org/10.24290/1029-3736-2016-22-4-119-141>. S.124, 130 (in Russian).

Ovchinnikov Ju.D., Lyzar' O.G. Vlijanie dvigatel'noj aktivnosti na psihicheskoe zdorov'e sovremennogo cheloveka [The influence of motor activity on the mental health of a modern person] // *Social'naja pedagogika v Rossii. Nauchno-metodicheskij zhurnal*. 2019. N 2 (in Russian).

Paffenbarger R.S., Hyde R.T., Wing A.L. The association of changes in physical activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men // *New England Journal Medical*. 1993. Vol. 328.

Pilojan R.A. Fizkul'tura i sport: puti perestrojki [Physical culture and sport: ways of perestroika] // *Teorija i praktika fizicheskoj kul'tury*. 1990. N 7. S. 3–7 (in Russian).

Radishhev A.N. Izbrannye filosofskie i obshhestvenno-politicheskie proizvedenija [Selected philosophical and socio-political works]. M., 1952 (in Russian).

Sachs M.L. On the trail of the runner's high — a descriptive and experimental investigation of characteristics of an elusive phenomenon. Unpublished doctoral dissertation. Tallahassee, 1980.

Safonov L.V., Levando V.A., Bobkov G.A. Zdorov'e dlja sporta ili sport dlja zdorov'ja [Health for sports or sports for health] // *Vestnik sportivnoj nauki*. 2010. N 4 (in Russian).

Sinjutin M.V. Sport i zdorov'e v obraze zhizni peterburzhcev [Sport and health in the lifestyle of Petersburgers] // *Social'nye issledovanija*. 2016. N 4 (in Russian).

Sorokin P.A. Chelovek. Civilizacija. Obshhestvo [Man. Civilization. Society]. M., 1992 (in Russian).

Spence J., Lee R. Toward a comprehensive model of physical activity // *Psychology of Sport and Exercise*. 2003. Vol. 4. N 1. P. 7–24.

Tcinchenko G. M., Orlova I.S. Gosudarstvennaja politika Rossijskoj Federacii v sfere razvitija fizicheskoj kul'tury i sporta [State policy of the Russian Federation in the field of physical culture and sport development] // *Voprosy upravlenija*. 2019. N 3 (39) (in Russian).

Tolstyh V.I. Obraz zhizni: ponjatie, real'nost', problem [Way of life: concept, reality, problems]. M., 1975 (in Russian).

Welk G. The youth physical activity promotion model: a conceptual bridge between theory and practice // *Quest*. 1999. Vol. 51. N 1. P. 5–23.

Zybunovskaja N.V., Pokida A.N. Zdorovyj obraz zhizni kak social'naja cennost' i real'naja praktika [Healthy lifestyle as a social value and real practice] // *Sociologija vlasti*. 2010. N 7 (in Russian).