

МАССОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАЗВИТИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Г.В. БОГОМОЛОВ, Ю.М. ПРОКОПЕНКОВА,
ФГБУ ФНЦ ВНИИФК, г. Москва;
К.А. ОРЛОВ,
г. Москва

Аннотация

Формирование культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) предполагает системную работу по мотивации граждан и профилактике факторов риска. Для всех категорий и групп населения обеспечиваются возможности для систематических занятий физической культурой и спортом (ФКиС). Результативность данной работы оценивается посредством системы показателей, включенных в 2018–2024 гг. в федеральные проекты «Укрепление общественного здоровья» и «Спорт – норма жизни». В статье сопоставлены уровни распространения ЗОЖ и вовлеченность граждан в систематические занятия ФКиС в Российской Федерации и 85 субъектах Российской Федерации. Установлено, что ЗОЖ как совокупность отказа от вредных привычек, правильного питания и двигательной активности менее распространен, чем систематические занятия ФКиС. В регионах не наблюдается прямой статистической зависимости между долей граждан, ведущих ЗОЖ, и долей граждан, систематически занимающихся ФКиС.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, общественное здоровье, физическая культура, спорт, федеральный проект.

ANALYSIS OF DEVELOPMENT INDICATORS OF HEALTHY LIFESTYLE AND PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS BASED ON THE RESULTS OF THE IMPLEMENTATION OF FEDERAL PROJECTS

G.V. BOGOMOLOV, Yu.M. PROKOPENKOVA,
VNIIFK, Moscow city;
K.A. ORLOV,
Moscow city

Abstract

The formation of a healthy lifestyle for the population involves systematic work to motivate citizens and prevent risk factors. In this regard, opportunities for systematic physical education and sports are being created for all categories and groups of the population. The effectiveness of this work is assessed through indicators included in the federal projects “Strengthening Public Health” and “Sport is the Norm of Life”. The article compares the indicators of the popularity of a healthy lifestyle and the involvement of citizens in systematic physical education and sports in the Russian Federation and 85 subjects of the Russian Federation. It has been established that a healthy lifestyle (as a combination of giving up bad habits, proper nutrition and physical activity) is less common than systematic physical education and sports. In the regions, there is no direct relationship between the indicators of the development of a healthy lifestyle and physical culture and sports.

Keywords: healthy lifestyle, public health, physical education, sports, federal project.

Введение

В соответствии с указами Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 и от 21 июля 2020 г. № 474 достижение национальной цели развития Рос-

сийской Федерации «сохранение населения, здоровье и благополучие людей» обеспечивалось в стратегическом цикле 2018–2024 гг. посредством реализации националь-



ного проекта «Демография», включающего в том числе федеральные проекты:

– «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» («Укрепление общественного здоровья»);

– «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва» («Спорт – норма жизни») [1, 2].

Федеральные проекты направлены на увеличение численности граждан, ведущих здоровый образ жизни (ЗОЖ) и систематически занимающихся физической культурой и спортом (ФКиС).

При этом двигательная активность является неотъемлемым компонентом поддержания здоровья граждан, обеспечения их физического и духовного благополучия, повышения продолжительности жизни.

Таким образом, представленные федеральные проекты были связаны тождественным целеполаганием, но имели различную ведомственную принадлежность (Министерство здравоохранения Российской Федерации и Министерство спорта Российской Федерации соответственно), оперировали собственными метриками результативности и наборами показателей.

В 2024 г. завершился период реализации указанных федеральных проектов. Анализ показателей, достигнутых в этот период, характеризует основные тенденции развития ЗОЖ и ФКиС в Российской Федерации.

Цель исследования – сопоставление достигнутых по итогам 2023 г. показателей, характеризующих уровень распространения здорового образа жизни среди населения Российской Федерации, и вовлеченность граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Методы и организация исследования. В рамках данного исследования проведен анализ фактических значений показателей «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни» и «Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом» в Российской Федерации и 85 субъектах Российской Федерации. Используются данные отчетности федеральных проектов «Укрепление общественного здоровья» и «Спорт – норма жизни» за 2023 г., размещенные в открытых информационно-статистических системах [3, 4].

Результаты исследования

Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» предусматривал увеличение доли граждан, ведущих ЗОЖ, до 9,7% в 2024 г. и до 14,5% в 2030 г. [5].

Данный показатель учитывал высокую приверженность к ЗОЖ, под которой понимается сочетание у граждан пяти поведенческих компонентов:

- отсутствие вредных привычек: (1) курение, (2) употребление алкоголя;
- правильное питание: (3) ежедневное потребление овощей и фруктов в установленных объемах, (4) ограничение количества поваренной соли в рационе;

– (5) физическая активность. Адекватной называется умеренная физическая нагрузка в течение 150 мин в неделю или интенсивная физическая нагрузка в течение 75 мин в неделю [6].

Исполнение по данному целевому показателю формировалось на основании результатов выборочного наблюдения состояния здоровья населения, проводимого ежегодно Росстатом [7]. Исследование представляет собой опрос домохозяйств, в том числе содержащий вопросы:

- о повседневной физической активности граждан (включая физический труд, передвижение пешком или на велосипеде/самокате, выполнение бытовых обязанностей);
- активном досуге;
- физкультурно-спортивных занятиях и выполнении упражнений в организованных и самостоятельных формах, периодичности и длительности таких занятий, наличии условий для них.

В период реализации федерального проекта доля граждан, ведущих ЗОЖ, в целом по Российской Федерации изменялась нелинейно: в 2019 г. – 12,0%; в 2020 г. – 9,1%; в 2021 г. – 7,3%; в 2022 г. – 7,2%; в 2023 г. – 9%. Соответствующее снижение показателей в 2020–2021 гг. объясняется увеличением численности граждан с удовлетворительной (не высокой) приверженностью к ЗОЖ, которая предполагает отказ гражданина от курения и наличие трех любых других компонентов ЗОЖ [8].

Федеральный проект «Спорт – норма жизни» направлен на увеличение доли граждан, систематически занимающихся ФКиС, до 55,0% в 2024 г. и до 70,0% в 2030 г. [9].

Источником данных показателя является годовая форма федерального статистического наблюдения № 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте», в которой учету подлежат граждане, занимающиеся общей физической подготовкой либо избранным видом спорта и двигательной активностью в организованных формах (в секциях, клубах, фитнес-центрах) и объемах, определенных по каждой возрастной группе. Не включаются в статистические данные урочные формы занятий, проводимые на базе образовательных организаций, а также информация об участии населения в соревнованиях. Не допускается двойной учет граждан, занимающихся ФКиС в нескольких организованных формах.

Фактическое значение показателя ежегодно увеличивалось: 2019 г. – 42,3%; 2020 г. – 45,4%; 2021 г. – 49,4%; 2022 г. – 52,9%; 2023 г. – 56,8%. Темпы прироста показателя носят опережающий характер – целевой уровень вовлечения населения в систематические физкультурно-спортивные занятия, установленный на 2024 г. (55,0%), на текущий момент перевыполнен.

Динамика показателей, отражающих доли граждан, ведущих ЗОЖ и систематически занимающихся ФКиС, представлена на рис. 1.

Анализ значений показателей, достигнутых по итогам 2023 г., в разрезе 85 субъектов Российской Федерации показал следующее.



По показателю «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни», среднее значение по регионам составило 10,3%. Интервал значений довольно широкий – 33,8 про-

центных пункта, от максимального (34,9% – в г. Севастополе) до минимального (1,1% – в Магаданской области). Стандартное отклонение – 7,5 процентных пункта.

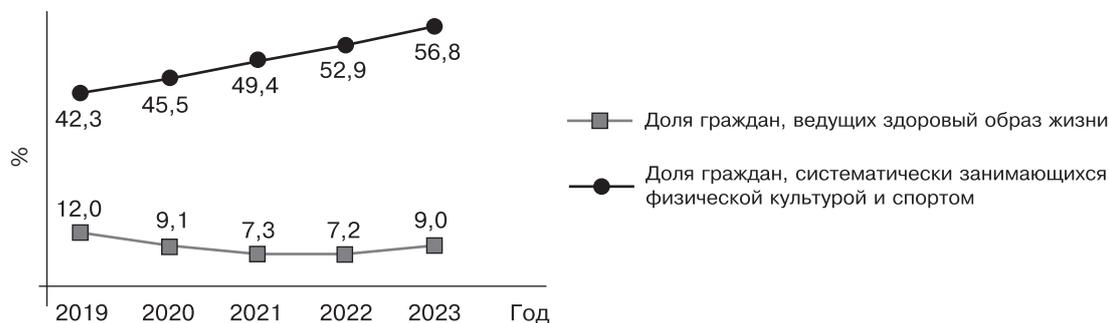


Рис. 1. Фактические значения показателей «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни» и «Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом» в Российской Федерации в 2019–2023 гг.

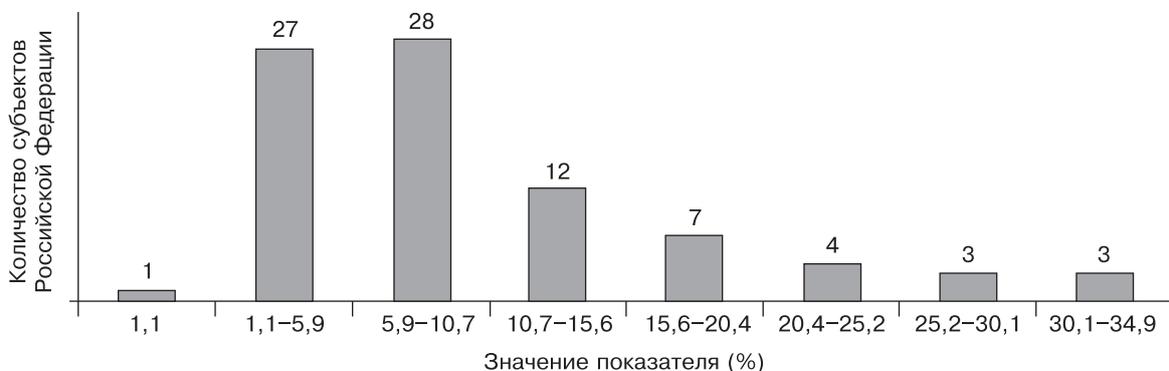


Рис. 2. Распределение количества субъектов Российской Федерации по показателю «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни» в 2023 году

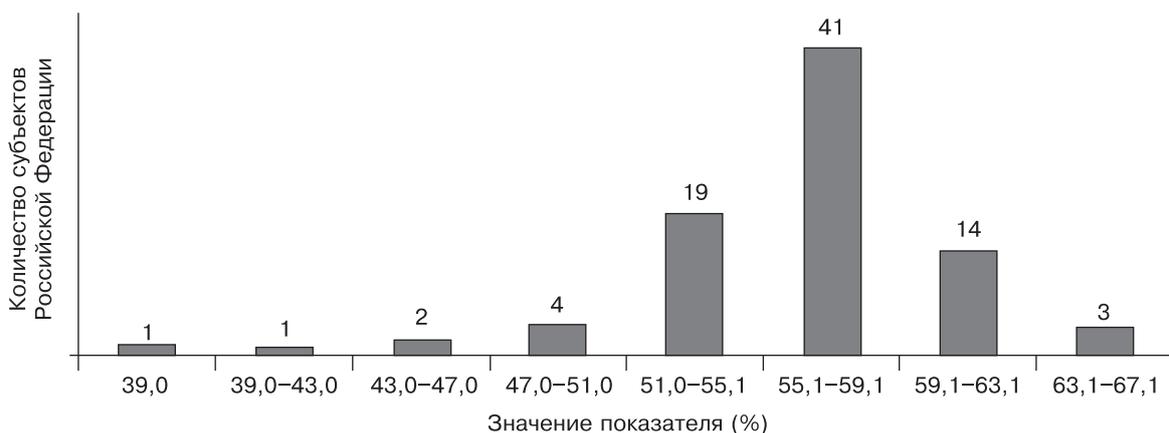


Рис. 3. Распределение количества субъектов Российской Федерации по показателю «Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом» в 2023 году

По показателю «Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом», среднее значение составило 56,0%. Интервал значений меньше, чем по показателю распространения ЗОЖ, – 28,1 процентных пункта от максимального (67,1% – в Сахалинской области) до минимального значения (39,0% – в Рес-

публике Северная Осетия – Алания). Стандартное отклонение в 1,6 раза меньше, чем по показателю ЗОЖ, – 4,6 процентных пункта.

Распределение количества субъектов Российской Федерации в зависимости от диапазонов, достигнутых в 2023 г. значений показателей, представлено на рис. 2 и 3.



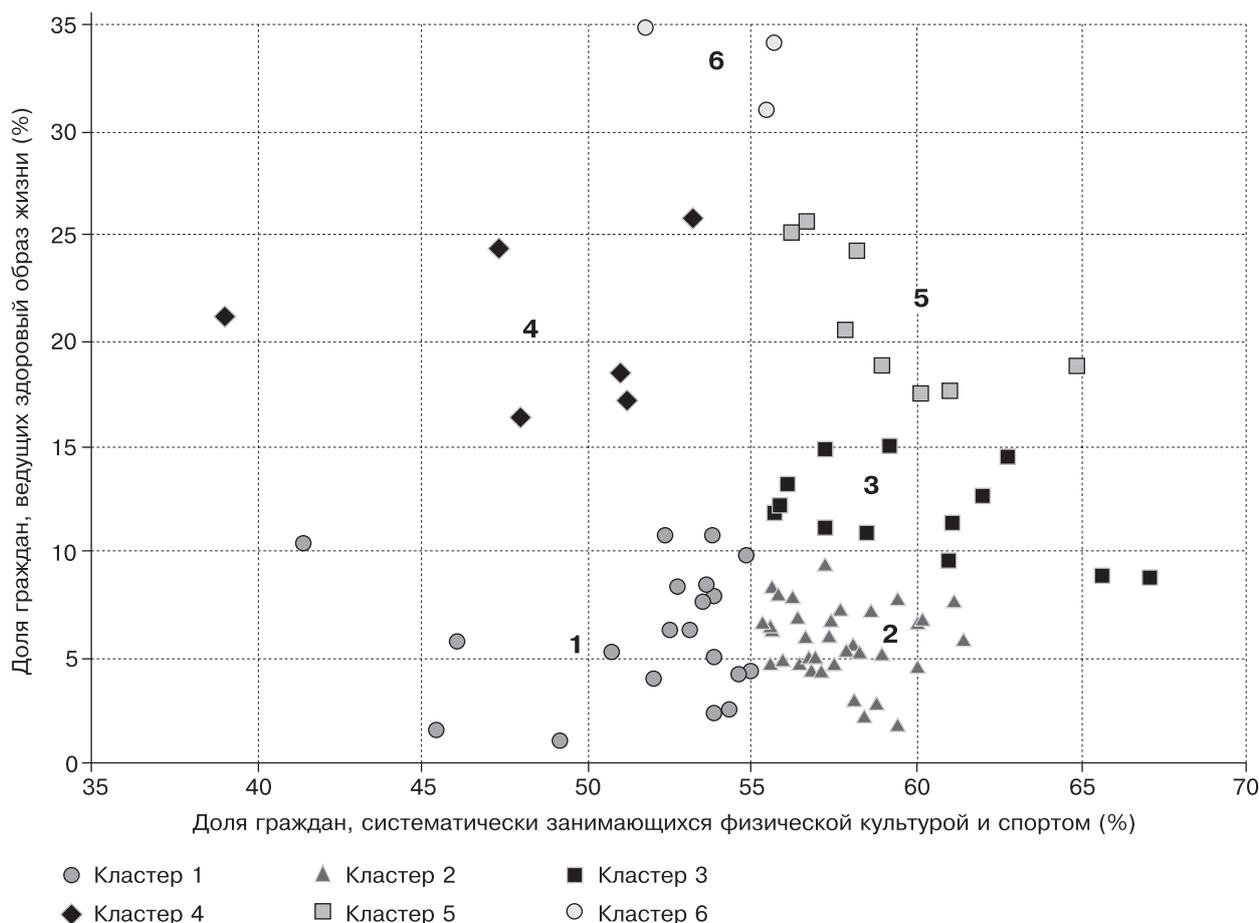


Рис. 4. Сопоставление региональных показателей «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни» и «Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом» в 2023 году

Соотношение между фактическими значениями указанных показателей по субъектам Российской Федерации в 2023 г. приведено на рис. 4. На визуализации выделено 6 кластеров.

Большинство субъектов (55 регионов) Российской Федерации объединены в 1-й и 2-й кластеры. В них представлены регионы, в которых отмечается приверженность населения ЗОЖ на уровне общероссийского значения и ниже.

В 1-м кластере доля граждан, систематически занимающихся ФКиС, не достигает общероссийского значения. В данном кластере находятся 20 регионов: Амурская область, Архангельская область, Брянская область, город Москва, Еврейская автономная область, Забайкальский край, Иркутская область, Калининградская область, Камчатский край, Красноярский край, Магаданская область, Нижегородская область, Новосибирская область, Омская область, Орловская область, Рязанская область, Смоленская область, Тверская область, Чеченская Республика, Ярославская область.

Во 2-м кластере доля граждан, систематически занимающихся ФКиС, принимает значения на уровне общероссийского и выше. Это самый многочисленный кластер – 35 регионов: Алтайский край, Белгородская

область, Владимирская область, Волгоградская область, Вологодская область, г. Санкт-Петербург, Кемеровская область, Кировская область, Курганская область, Курская область, Ленинградская область, Московская область, Мурманская область, Оренбургская область, Пензенская область, Пермский край, Приморский край, Республика Адыгея, Республика Алтай, Республика Башкортостан, Республика Бурятия, Республика Калмыкия, Республика Карелия, Республика Мордовия, Республика Саха (Якутия), Республика Хакасия, Самарская область, Саратовская область, Свердловская область, Ставропольский край, Томская область, Ульяновская область, Хабаровский край, Челябинская область, Чукотский автономный округ.

В регионах 3-го кластера по обоим показателям значения находятся на уровне общероссийского и выше. В данный кластер включено 13 регионов: Астраханская область, Воронежская область, Калужская область, Карачаево-Черкесская Республика, Костромская область, Республика Дагестан, Республика Коми, Республика Марий Эл, Республика Татарстан, Сахалинская область, Тамбовская область, Тульская область, Тюменская область.

4-й кластер охватывает регионы с высокой долей граждан, ведущих ЗОЖ, и относительно низкой вовле-



ченностью населения в систематические физкультурно-спортивные занятия – 6 регионов: Ивановская область, Псковская область, Республика Ингушетия, Республика Крым, Республика Северная Осетия – Алания, Удмуртская Республика.

Регионы *5-го кластера* характеризуются продвинутыми значениями показателей: популярность ЗОЖ в 1,8–2,7 раза превосходит общероссийский уровень, обеспечена массовость занятий ФКиС на общероссийском уровне и выше. В данном кластере 8 регионов: Липецкая

область, Краснодарский край, Кабардино-Балкарская Республика, Республика Тыва, Ростовская область, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, Чувашская Республика, Ямало-Ненецкий автономный округ.

Регионы *6-го кластера* – город Севастополь, Ненецкий автономный округ и Новгородская область – отличаются максимальными показателями распространения ЗОЖ, которые в три раза превосходят общероссийское значение. При этом указанные регионы не являются лидерами по развитию ФКиС.

Выводы

В результате проведенного анализа показателей «Доля граждан, ведущих ЗОЖ» федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» и «Доля граждан, систематически занимающихся ФКиС» федерального проекта «Спорт норма жизни» установлено:

1. Физическая активность является одним из пяти компонентов ЗОЖ. Показатели вовлечения населения в физкультурно-спортивные занятия в целом по Российской Федерации в 2019–2023 гг. кратно (в 3,5–7 раз в разные годы) превышают распространенность ЗОЖ. По состоянию на 2023 г. примерно каждый шестой гражданин, регулярно занимающийся ФКиС, может быть отнесен к строгим последователям ЗОЖ.

2. Массовость занятий ФКиС ежегодно линейно увеличивается со стабильными годовыми приростами (3–4 процентных пункта). Показатель ЗОЖ в ретроспективном периоде демонстрирует снижение в 2020–2022 гг. и рост до уровня 2020 г. в 2023 г. в связи с мобильностью населения между категориями «высокой» и «умеренной» приверженности ЗОЖ.

3. В разрезе субъектов Российской Федерации по итогам 2023 г. доля граждан, систематически занимающихся ФКиС, характеризуется меньшей вариативностью регио-

нальных значений (разбросом вокруг среднего и интервалом выборки) в сравнении с показателем популярности ЗОЖ среди населения.

4. Согласно диаграмме рассеивания, в регионах в целом не наблюдается прямой статистической зависимости между долей граждан, ведущих ЗОЖ, и долей граждан, систематически занимающихся ФКиС. Для большинства регионов характерно следующее сочетание показателей: уровень вовлечения граждан в систематические физкультурно-спортивные занятия соответствует либо превышает общероссийское значение; распространенность ЗОЖ соответствует общероссийскому значению либо не достигает его.

5. В обновленной системе национальных целей до 2030 г. и на перспективу до 2036 г. задачи в сфере здравоохранения и ФКиС также объединены в рамках национальной цели «сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи». Суммарную продолжительность временной нетрудоспособности граждан предполагается снизить за счет мероприятий по формированию ЗОЖ, профилактики заболеваний и привлечения граждан к систематическим занятиям ФКиС [10].

Литература

1. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [Электронный ресурс]: <https://docs.cntd.ru/document/565341150> (дата обращения: 01.04.2024).

2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» [Электронный ресурс]: <https://docs.cntd.ru/document/557309575> (дата обращения: 01.04.2024).

3. Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: <https://www.fedstat.ru/indicator/59457> (дата обращения: 22.04.2024).

4. Доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом [Электронный ресурс]: <https://www.fedstat.ru/indicator/61635> (дата обращения: 22.04.2024).

5. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» [Электронный ресурс]: <https://emir.gov.ru/assets/7925366b-f209-4671-a9bc-9f243317013>

[d?access_token=CMfHflJccmiq6t0V6uwS3UYa_mLiu-L9](https://emir.gov.ru/assets/7925366b-f209-4671-a9bc-9f243317013) (дата обращения: 29.07.2024).

6. Методика расчета показателя «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (процент)» [Электронный ресурс]: <https://docs.cntd.ru/document/554093500> (дата обращения: 17.04.2024).

7. Выборочное наблюдение состояния здоровья населения. 2023 год [Электронный ресурс]: https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/zdor23/PublishSite_2023/index.html (дата обращения: 28.06.2024).

8. Доля ведущих здоровый образ жизни россиян уменьшилась в пандемию. Но сократилось и число антизожников [Электронный ресурс]: <https://www.rbc.ru/society/08/07/2021/60e452749a794722f7e8612a?ysclid=lvax1wfyvg168838203> (дата обращения: 19.04.2024).

9. Паспорт федерального проекта «Спорт – норма жизни» [Электронный ресурс]: https://emir.gov.ru/assets/d5b0261d-0dfa-402a-8994-9926425bca36?access_token=CMfHflJccmiq6t0V6uwS3UYa_mLiu-L9 (дата обращения: 29.07.2024).



10. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу

до 2036 года» [Электронный ресурс]: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lyr9i1sixs766099981> (дата обращения: 16.09.2024).

References

1. Decree of the President of the Russian Federation dated July 21, 2020 No. 474 “On the National Development Goals of the Russian Federation for the period up to 2030”. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/565341150> (date of access: 01.04.2024).

2. Decree of the President of the Russian Federation dated May 7, 2018 No. 204 “On National Goals and Strategic Objectives for the Development of the Russian Federation for the period up to 2024”. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/557309575> (date of access: 01.04.2024).

3. The proportion of citizens leading a healthy lifestyle. – URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/59457> (date of access: 22.04.2024).

4. The proportion of citizens who systematically engage in physical education and sports. – URL: <https://www.fedstat.ru/indicator/61635> (date of access: 22.04.2024).

5. Passport of the federal project “Strengthening Public Health”. – URL: https://emir.gov.ru/assets/7925366b-f209-4671-a9bc-9f243317013d?access_token=CMfHflJccmiq6t0V6uwS3UYa_mLiu-L9 (date of access: 29.07.2024).

6. Methodology for calculating the indicator “Percentage of citizens leading a healthy lifestyle”. – URL: <https://docs.cntd.ru/document/554093500> (date of access: 17.04.2024).

7. Selective monitoring of the health status of the population. The year 2023. – URL: https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/zdor23/PublishSite_2023/index.html (date of access: 28.06.2024).

8. The proportion of Russians leading a healthy lifestyle decreased during the pandemic. However, the number of citizens who do not lead a healthy lifestyle has also decreased. – URL: <https://www.rbc.ru/society/08/07/2021/60e452749a794722f7e8612a?ysclid=lvax1wfyvg168838203> (date of access: 19.04.2024).

9. Passport of the federal project “Sport is the norm of life”. – URL: https://emir.gov.ru/assets/d5b0261d-0dfa-402a-8994-9926425bca36?access_token=CMfHflJccmiq6t0V6uwS3UYa_mLiu-L9 (date of access: 29.07.2024).

10. Decree of the President of the Russian Federation No. 309 dated May 7, 2024 “On the National Development Goals of the Russian Federation for the period up to 2030 and for the future up to 2036”. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?ysclid=lyr9i1sixs766099981> (date of access: 16.09.2024).

