

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ЕВРОПЕ И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

И.В. Енченко, Н.М. Егорова

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Цель исследования. Изучение уровня физической активности населения стран Европы и Российской Федерации, оценка регулярности занятий физической культурой в зависимости от пола и возраста, а также оценка мотивирующих факторов для занятий физической культурой и факторов, являющихся барьером к регулярным занятиям. **Материалы и методы.** Основой проведения сравнительного анализа послужили отчеты по опросу общественного мнения Eurobarometre, проводимому в 28 странах Европы, данные социологического опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) и Федерального научного центра физической культуры и спорта (ФГБУ ФИЦ ВНИИФК) в рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни», статистической информации, представленной на официальном сайте Министерства спорта Российской Федерации. **Результаты.** Были выявлены страны с наибольшей и наименьшей физической активностью, выявлены тенденции регулярности занятий физической культурой в странах Европы и России, проведен сравнительный анализ мотивирующих и демотивирующих факторов для занятий физической культурой в зависимости от возрастной категории занимающихся, определена степень удовлетворенности условиями для занятий физической культурой в Европе и России. **Заключение.** Отмечены статистически значимые корреляции показателей по уровню вовлеченности населения в сферу физической культуры и спорта. Отмечены положительные тенденции во всех возрастных группах, число регулярно занимающихся физической культурой с каждым годом растет.

Ключевые слова: *физическая активность, физическая культура, спорт, Европа, Россия, население.*

Введение. На сегодняшний день вопрос недостатка физической активности населения является крайне важным. По данным Всероссийской организации здравоохранения (ВОЗ) каждый четвертый взрослый человек в мире недостаточно активен [4]. ВОЗ определяет физическую активность как «какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий» [4]. Регулярная физическая активность способствует улучшению работы сердечной и дыхательной системы, влияет на состояние костей, снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсультов, диабета, онкологии. Одним из мощнейших видов физической активности, несомненно, является физическая культура. В масштабах страны привлечение максимального числа людей к занятиям физической культурой способствует формированию здоровой, физически крепкой нации [2, 5].

Материалы и методы. Для анализа были взяты следующие данные: отчеты по опросу общественного мнения Eurobarometre, проводимому в 28 странах Европы. Опрос был проведен политической и социальной организацией TNS в 28 странах Европы. В опросе принимали участие 28 031 человек. Аналогичные опросы проводились в 2009 и 2013 годах, в связи с чем мы можем проследить динамику отдельных показателей. Были проанализированы данные социологического опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) и Федерального научного центра физической культуры и спорта (ФГБУ ФИЦ ВНИИФК) в рамках реализации Федерального проекта «Спорт – норма жизни». Опрос был проведен в 2019 году. Было опрошено 7800 человек в возрастных категориях от 13 до 29 лет (2200 респондентов), от 30 до 59 лет (3200 респондентов) и старше 60 лет (2400 респондентов). Использовалась статистическая информация по уровню вовлеченности населения Российской Федера-

Спортивная тренировка

ции в сферу физической культуры и спорта (ФКиС), представленная на официальном сайте Министерства спорта Российской Федерации.

Результаты исследования. Первым показателем, который мы рассмотрели, является частота и активность занятий физической культурой (ФК). Почти половина европейцев, принимавших участие в опросе, 46 %, ответили, что не занимаются спортом, 14 % респондентов делают это редко. Регулярно занимаются физической культурой лишь 7 % населения [8]. Отметим, что по сравнению с 2013 годом число людей, не занимающихся физической культурой, возросло на 4 % (с 42 до 46 %), а по сравнению с 2009 годом на 7 % – с 39 до 46 % [7, 8]. На рис. 1 мы видим данные по уровню занятий физической культурой в европейских странах [9].

В среднем 46 % населения никогда не занимается физической культурой, 14 % населения занимаются редко и 40 % занимаются регулярно. Сравнивая показатели с данными отчета 2013 года, можно сказать, что за это время значительно возросла доля занимающихся физической культурой на Мальте – на 6 % регулярно занимающиеся и на 5 % – занимающиеся редко. Значительно сократилось число регулярно занимающихся физической культурой в таких странах, как Хорватия – на 11 %, Греция – на 8 % и Австрия – на 7 % [7, 8].

Обратимся к распределению занимающихся по социально-демографическим показателям. Данные по этому показателю представлены на рис. 2 [3].

Мы наблюдаем наиболее высокие показатели по регулярным занятиям физической

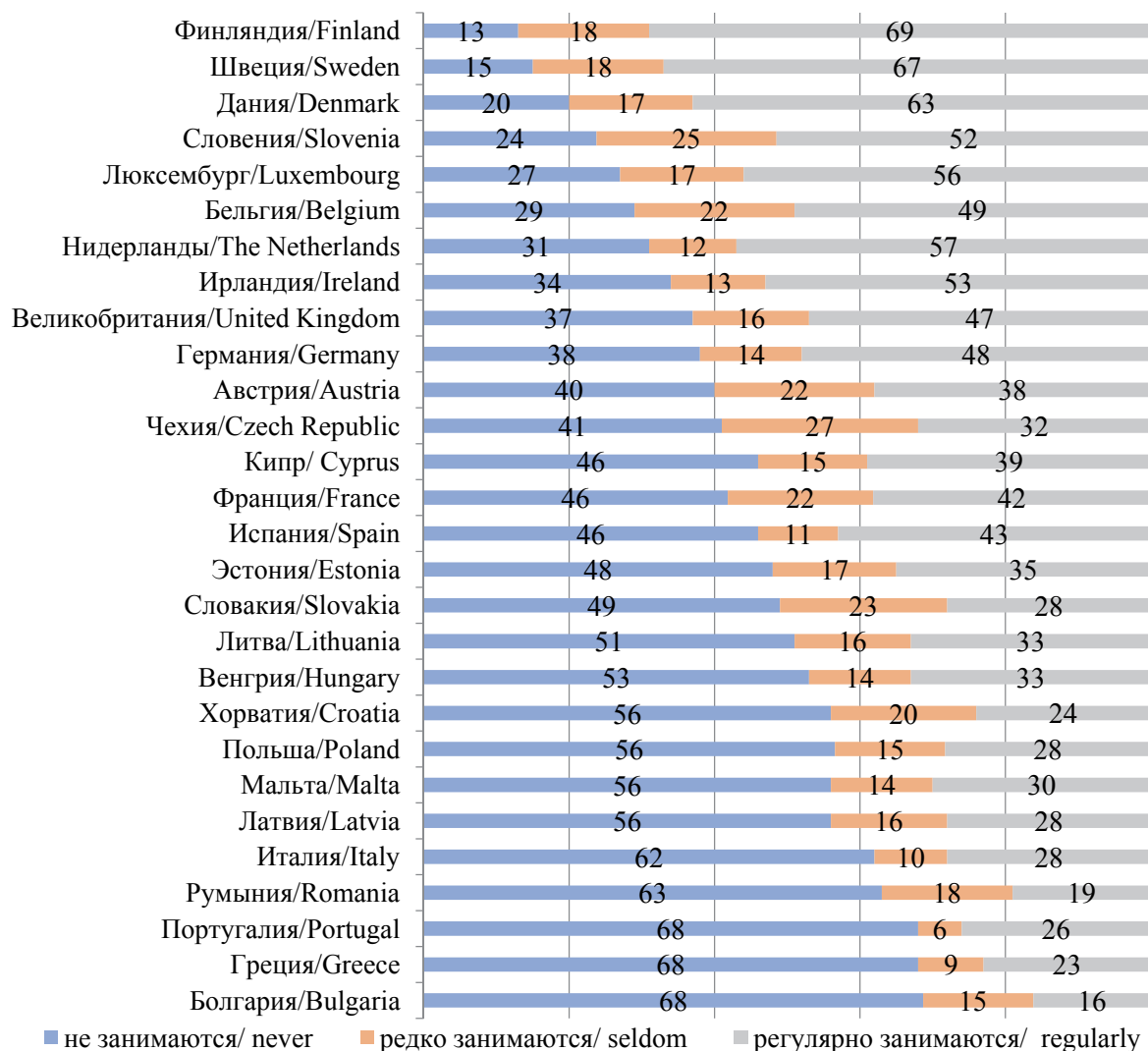


Рис. 1. Регулярность занятий ФКиС в Европе
Fig. 1. Frequency of physical activity in Europe

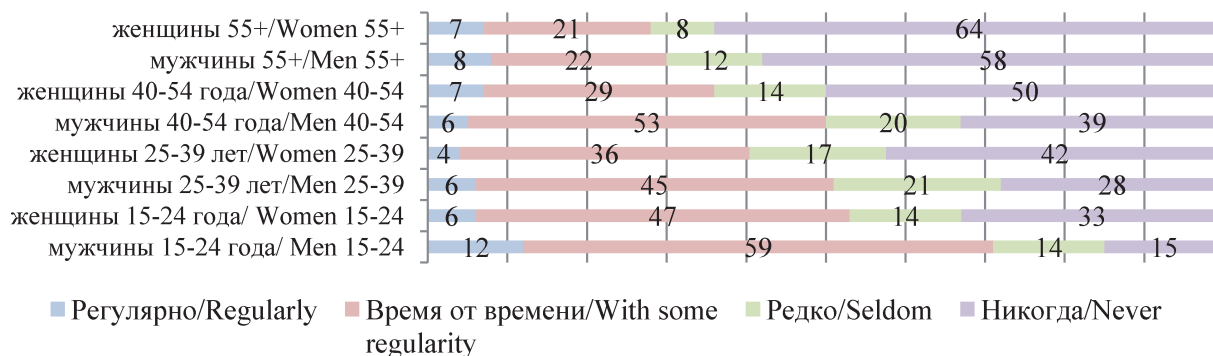


Рис. 2. Распределение занимающихся ФКиС по социально-демографическим показателям
 Fig. 2. Distribution of people engaged in physical activities according to the socio-demographic factor

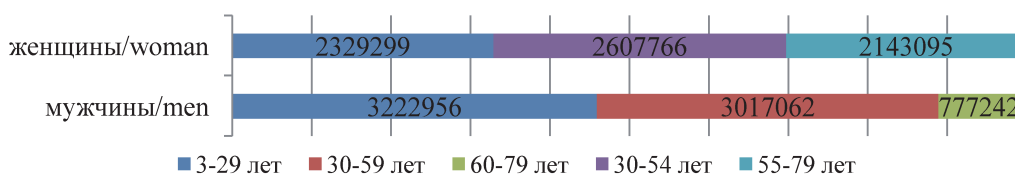


Рис. 3. Распределение занимающихся ФКиС в РФ
 Fig. 3. Distribution of people engaged in physical activities in Russia

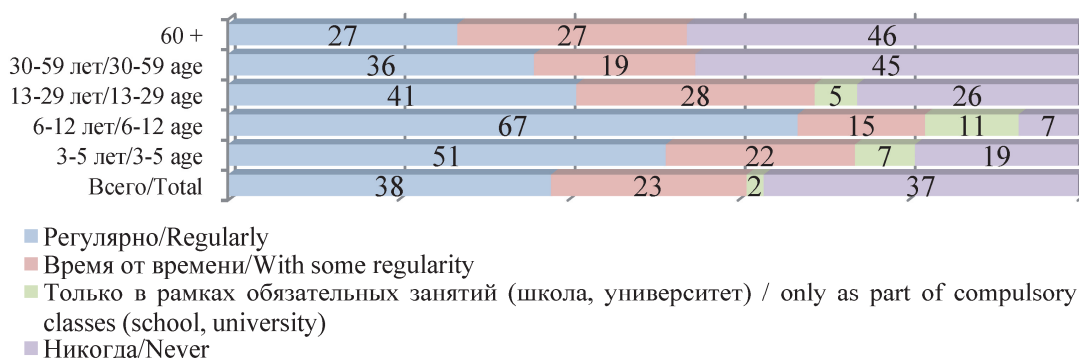


Рис. 4. Регулярность занятий ФКиС по данным ВЦИОМ (%)
 Fig. 4. Frequency of physical activity according to VTsIOM data (%)

культурой в возрастной группе от 15 до 24 лет – 12 % и в возрастных группах от 40 до 54 лет и старше 55 лет у женщин – 7 %. В целом можно сделать вывод, что мужчины чаще, чем женщины, занимаются физической культурой.

Обратимся к данным вовлеченности в сферу физической культуры и спорта в России. По данным Министерства спорта РФ за 2019 год систематически самостоятельно физической культурой занимались 14 097 420 человек в возрасте от 3 до 79 лет [6]. На рис. 3 представлено распределение самостоятельно занимающихся по полу и возрасту [6].

Общее количество занимающихся у мужчин и женщин примерно одинаковое – 7 017 260 у мужчин и 7 080 160 у женщин. По данным доклада о реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Рос-

сийской Федерации на период до 2020 года доля граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, равна 39,8 % [1]. Рассмотрим данные социологического опроса, проведенного в августе – сентябре 2019 года ВЦИОМ и ФГБУ ФИЦ ВНИИФК. На рис. 4 представлены ответы, полученные на вопрос о регулярности занятий физической культурой [3].

Больше половины респондентов, 63 %, так или иначе занимаются физической культурой. Отметим тот факт, что число людей, систематически занимающихся физической культурой, с каждым годом растет. По результатам опросов ВЦИОМ по мониторингу здорового образа жизни можно сделать вывод о тенденции к улучшению показателей вовлеченности населения в сферу физической культуры.

Спортивная тренировка

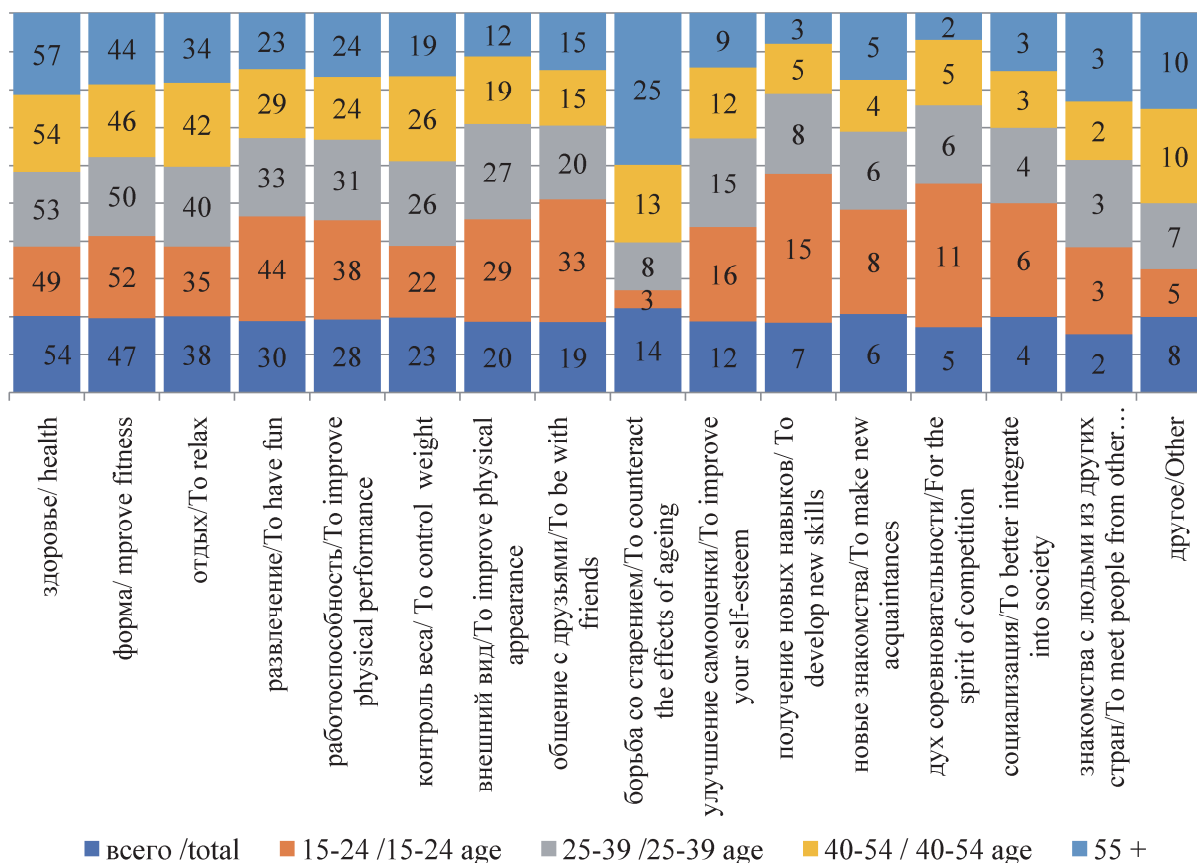


Рис. 5. Мотивирующие факторы к занятиям ФКиС в Европе
Fig. 5. Motivational factors for physical activity in Europe

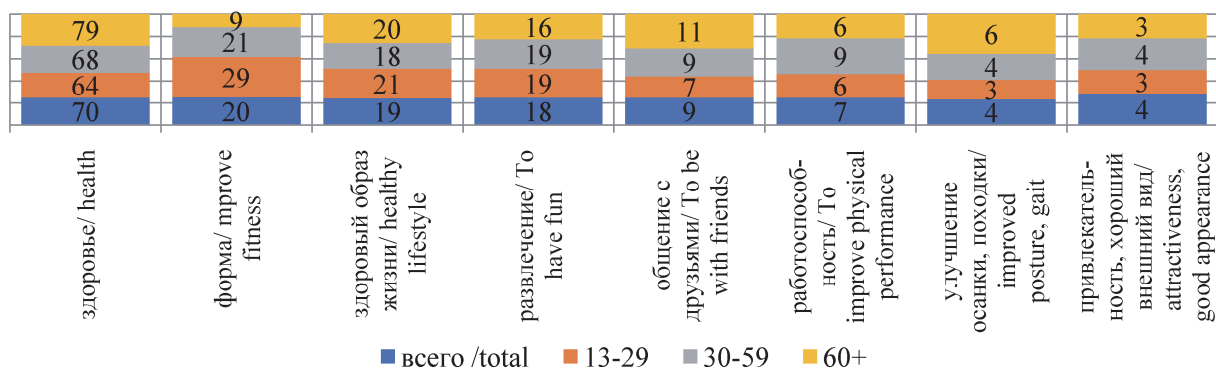


Рис. 6. Мотивирующие факторы к занятиям ФКиС в России
Fig. 6. Motivational factors for physical activity in Russia

Говоря о физической культуре, важно понимать, что мотивирует людей к занятиям физической культурой и что является барьером. На рис. 5 представлены наиболее популярные причины занятий физической культурой в европейских странах [9].

По результатам опроса Eurobarometer наиболее распространенная причина занятий спортом в Европе – улучшение здоровья (54 %), далее идет улучшение физической формы (47 %) и отдых (38 %) [9]. По сравнению

с данными 2013 года люди чаще стали обращать внимание на улучшение физической формы и работоспособность.

Обратимся к мотивирующим факторам, отмеченным респондентами в России. Согласно опросам ВЦИОМ респонденты в первую очередь связывают занятия физической культурой с укреплением здоровья. На рис. 6 представлено распределение ответов по мотивирующим факторам к занятиям физической культурой в России [3].

Таким образом, мы видим, что ключевой причиной является улучшение здоровья, так ответили 70 % респондентов. Мы можем с уверенностью сказать, что как в России, так и в Европе центральным мотивирующим фактором является поддержка здоровья, улучшение физической формы и возможность за счет средств физической культуры отдохнуть и расслабиться.

Перейдем к тем факторам, которые являются барьерами для занятий физической культурой и спортом. По данным Eurobarometer ключевая причина – нехватка времени, так ответили 40 % респондентов [9]. На рис. 7 представлены ключевые причины отказа от занятий физической культурой.

Рассмотрим причины отказа от занятий физической культурой в России. На рис. 8

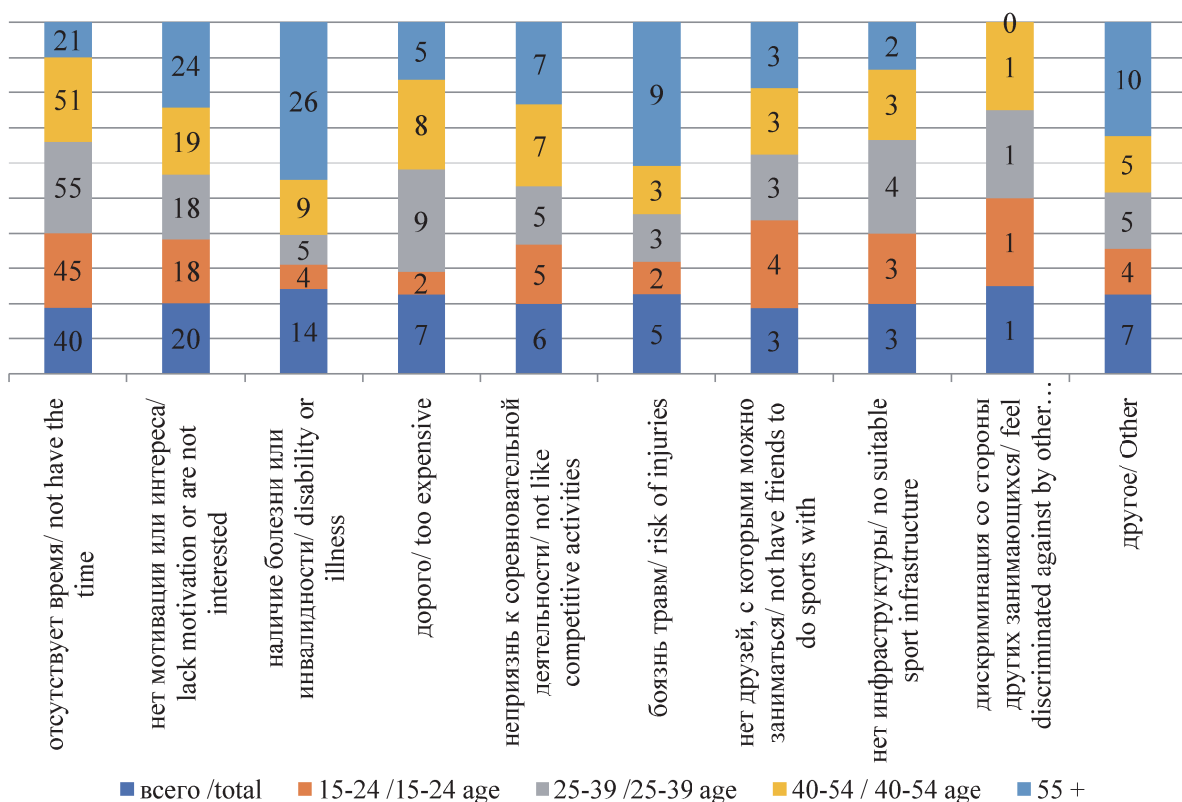


Рис. 7. Причины отказа от занятий ФКиС в Европе
Fig. 7. Reasons for refusal to do physical exercises in Europe

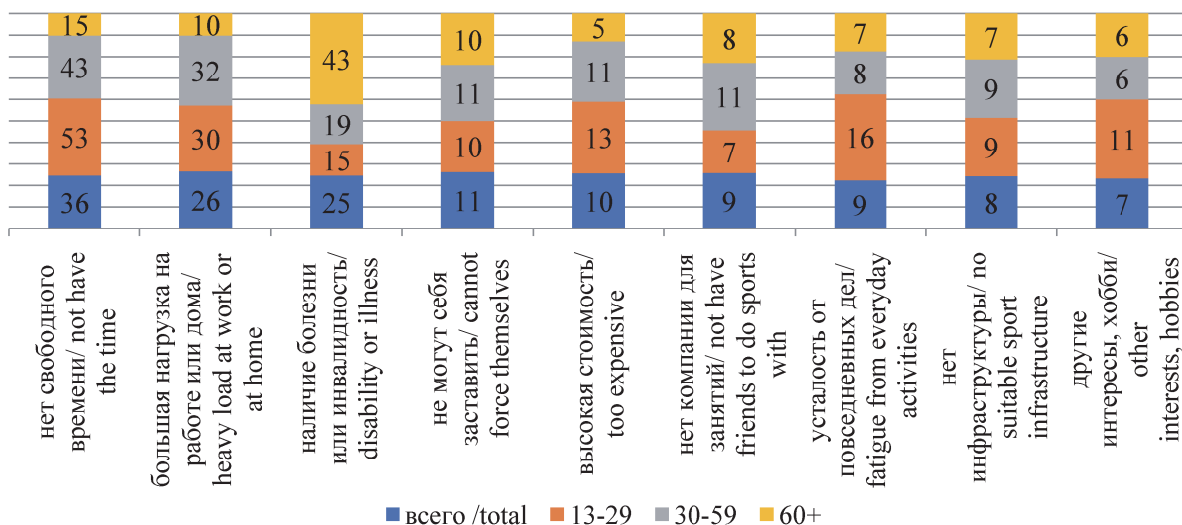


Рис. 8. Причины отказа от занятий ФКиС в России
Fig. 8. Reasons for refusal to do physical exercises in Russia

Спортивная тренировка



Рис. 9. Уровень удовлетворенности условиями для занятий ФКиС в Европе
Fig. 9. Level of satisfaction with the conditions for physical activity in Europe



Рис. 10. Уровень удовлетворенности условиями для занятий ФКиС в России
Fig.10. Level of satisfaction with the conditions for physical activity in Russia

представлены ключевые факторы отказа от занятий физической культурой в России.

Как и в ответах европейцев, ключевой фактор – отсутствие свободного времени. Данный фактор является ключевым у респондентов от 13 до 59 лет. У людей старше 60 лет ключевым фактором выступает состояние здоровья. Вторым по популярности ответом является большая нагрузка на работе или дома. В возрастной категории от 13 до 29 лет также популярен ответ – усталость от повседневных дел.

Еще одним важным вопросом является удовлетворенность условиями для занятий физической культурой, предоставляемыми по месту жительства. 74 % респондентов из Европы согласны, что им предоставляют достойные условия для занятий физической культурой, 19 % респондентов не удовлетворены предоставленными возможностями [9]. На рис. 9 представлены данные по уровню удовлетворенности условиями для занятий физической культурой в Европе.

Обратимся к уровню удовлетворенности условиями для занятий физической культурой в России (рис. 10) [3].

По данным ВЦИОМ более 66 % респондентов удовлетворены условиями для занятий физической культурой [3].

Выводы. Как в Европе, так и в России наблюдается довольно высокий уровень вовлеченности населения в сферу физической

культуры. В России систематически занимаются физической культурой и спортом 39,8 % населения, средний показатель по Европе – 40 % [7, 8]. Несомненно, нашей стране необходимо перенимать опыт вовлечения населения в массовую физическую культуру у таких стран, как Финляндия, Швеция и Дания. Важно привлекать взрослое население от 30 лет и старше, так как именно эта возрастная категория на сегодняшний день меньше всего охвачена средствами физической культуры и спорта. Необходимо учесть выявленные мотивирующие факторы и при разработке программ и стратегий, направленных на физическую культуру и спорт, делать акцент именно на эти факторы. Необходимо учесть те барьеры занятиям физической культурой, которые были выявлены в процессе опроса. Можно отметить положительную динамику по развитию физической культуры в нашей стране. Мы наблюдаем общую удовлетворенность возможностями для занятий физической культурой, а значит, существующая политика в данной сфере верна и работает эффективно.

Литература

1. Доклад о реализации Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – <https://www.minsport.gov.ru/activities/reports/> (дата обращения: 20.02.2020).

2. Здоровый образ жизни: мониторинг // ВЦИОМ. – <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116757> (дата обращения: 1.03.2020).

3. Россия – спортивная страна! // ВЦИОМ. – <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10001> (дата обращения: 28.02.2020).

4. Физическая активность // Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения. – https://www.who.int/topics/physical_activity/ru/ (дата обращения: 23.02.2020).

5. Численность населения в субъектах Российской Федерации в 2019 году // Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 20.02.2020).

6. Численность населения, систематически самостоятельно занимающегося физической культурой и спортом // Официальный сайт Министерства спорта Российской Фе-

дерации. – <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (дата обращения: 24.02.2020).

7. Eurobarometer 72.3 Sport and Physical Activity. Brussels: TNS Opinion & Social, 2010.

8. Special Eurobarometer 412. Sport and physical activity report. Fieldwork: November – December 2013. Publication: March 2014 // European Commission. – ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/Survey/getSurveyDetail/instruments/special/yearFrom/1974/yearTo/2020/search/physical%20activity/surveyKy/1116 (дата обращения: 20.02.2020).

9. Special Eurobarometer 472. Sport and physical activity. Report. Fieldwork December 2017. Publication March 2018. // European Commission. – <https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164> (дата обращения: 27.02.2020).

Енченко Ирина Валерьевна, кандидат экономических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35. E-mail: ir.gerasina2010@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-9194-0211.

Егорова Нина Михайловна, кандидат экономических наук, доцент кафедры менеджмента и экономики спорта, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, 35. E-mail: ninelle68@mail.ru, ORCID: 0000-0003-1224-0610.

Поступила в редакцию 16 сентября 2020 г.

DOI: 10.14529/hsm200412

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE PHYSICAL ACTIVITY LEVEL IN EUROPE AND RUSSIAN FEDERATION

I.V. Enchenko, ir.gerasina2010@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-9194-0211,

N.M. Egorova, ninelle68@mail.ru, ORCID: 0000-0003-1224-0610

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russian Federation

Aim. The goal of this research is to study the physical activity level of the population in the European countries and Russian Federation, as well as to estimate the frequency of physical activity depending on gender and age. Apart from this, the paper aims to estimate the motivational factors for physical activity and factors which act as an obstacle to regular training. **Material and methods.** Eurobarometer surveys held in 28 European countries, a sociological survey conducted by the Russian Public Opinion Research Center (VTsIOM) and the Federal Scientific Center of Physical Culture and Sports under the Federal Project “Sport is the norm of life”, as well as the statistics published on the official website of the Ministry of Sport of the Russian Federation served as a basis for the comparative analysis. **Results.** The countries with the highest and lowest physical activity level were established together with the frequency

of physical activity. The comparative analysis of motivational and demotivational age-dependent factors for physical activity was conducted; the level of satisfaction with the conditions for physical activity in Europe and Russia was determined. In the Russian Federation, the number of people who engage in physical activities has been increasing every year, currently constituting 39.8%, while the average rate for Europe is 40%. Motivational and demotivational factors are similar in general both for Russia and Europe. The level of satisfaction with the conditions for physical activity is also relatively high. **Conclusion.** The statistically significant correlations of population involvement in physical culture and sport have been found. Positive trends in all age groups are recorded, and the number of people regularly engaged in physical activities has been increasing every year.

Keywords: *physical activity, physical culture, sport, Europe, Russia, population.*

References

1. *Doklad o realizatsii Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta na period do 2020 goda* [Report on the Implementation of the Strategy for the Development of Physical Culture and Sports for the Period up to 2020]. Official Site of the Ministry of Sports of the Russian Federation. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/activities/reports/> (accessed 20.02.2020).
2. *Zdorovyy obraz zhizni: monitoring* [Healthy Lifestyle. Monitoring]. VTsIOM. Available at: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116757> (accessed 1.03.2020).
3. *Rossiya – sportivnaya strana!* [Russia is a Sports Country!] VTsIOM. Available at: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10001> (accessed 02.28.2020).
4. *Fizicheskaya aktivnost'* [Physical Activity]. Official Website of the World Health Organization. Available at: https://www.who.int/topics/physical_activity/ru/ (accessed 23.02.2020).
5. *Chislennost' naseleniya v sub'yektakh Rossiyskoy Federatsii v 2019 godu* [Population in the Constituent Entities of the Russian Federation in 2019]. Official website of the Ministry of Sports of the Russian Federation. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (accessed 20.02.2020).
6. *Chislennost' naseleniya, sistematicheski samostoyatel'no zanimayushchegosya fizicheskoy kul'turoy i sportom* [The Size of the Population Systematically Independently Engaged in Physical Culture and Sports]. Official site of the Ministry of Sports of the Russian Federation. Available at: <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> (accessed 24.02.2020).
7. *Eurobarometer 72.3 Sport and Physical Activity*. Brussels: TNS Opinion & Social, 2010.
8. *Special Eurobarometer 412. Sport and Physical Activity Report. Fieldwork: November – December 2013. Publication: March 2014*. European Commission. Available at: ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/Survey/getSurveyDetail/instruments/special/yearFrom/1974/yearTo/2020/search/physical%20activity/surveyKy/1116 (accessed 20.02.2020).
9. *Special Eurobarometer 472. Sport and Physical Activity. Report. Fieldwork December 2017. Publication March 2018*. European Commission. Available at: <https://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/index.cfm/survey/getsurveydetail/instruments/special/surveyky/2164> (accessed 27.02.2020).

Received 16 September 2020

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Енченко, И.В. Сравнительный анализ уровня физической активности в Европе и Российской Федерации / И.В. Енченко, Н.М. Егорова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № 4. – С. 103–110. DOI: 10.14529/hsm200412

FOR CITATION

Enchenko I.V., Egorova N.M. Comparative Analysis of the Physical Activity Level in Europe and Russian Federation. *Human. Sport. Medicine*, 2020, vol. 20, no. 4, pp. 103–110. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm200412