

Ссылка для цитирования этой статьи:

Субботин В.Я. Реализация права на здоровый образ жизни сельских россиян: государственные стратегии и развивающаяся практика беговой активности // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 8. С. 33. URL: http://progress-human.com/images/2025/Tom11_8/Subbotin.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2025-8a-34.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРАВА НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕЛЬСКИХ РОССИЯН: ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СТРАТЕГИИ И РАЗВИВАЮЩАЯСЯ ПРАКТИКА БЕГОВОЙ АКТИВНОСТИ

Субботин Владимир Яковлевич
кандидат педагогических наук,
профессор кафедры физической культуры и спорта,
Тюменский индустриальный университет,
г. Тюмень, Российская Федерация

Аннотация. В условиях роста хронических неинфекционных заболеваний и повышенного внимания со стороны государства к качеству жизни россиян тема права на здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) из личного выбора трансформируется в вопрос государственной важности. Физическая культура и спорт, особенно массовые и доступные их виды, такие как бег, становятся ключевым инструментом реализации этого права. Статья призвана систематизировать государственные подходы и эмпирические данные, полученные от сельских жителей, проживающих на юге Тюменской области, о том, как эти подходы воплощаются в жизнь через понимание необходимости следить за своим здоровьем, правильно питаться и заниматься физическими занятиями, в том числе и через развитие беговой культуры.

Опрос сельских жителей выявил диспропорции в развитии спортивной инфраструктуры, неравный доступ к платной и бесплатной спортивной и медицинской инфраструктуре, к качественным благоустроенным уличным спортивным площадкам, беговым дорожкам в парках, школах и других общественных пространствах.

Ключевые слова: нормативная база здорового образа жизни, национальная безопасность, физическая культура, спорт, беговая активность, спортивная инфраструктура

Введение и проблема исследования

В последние годы здоровый образ жизни является предметом пристального внимания не только ученых, но и государства в целом. В Конституции РФ закреплено право на охрану здоровья (ст. 41) [2], на развитие этих прав указывают и другие документы государственной

важности: «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2030 года», Национальный проект «Демография» (федеральный проект «Спорт – норма жизни»), в котором среди ключевых показателей указана «доля граждан, систематически занимающихся спортом, а также количество марафонов и массовых стартов», Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта», Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г. и др. [3], [4], [8], [9].

Методы исследования:

1. Анкетный опрос (n=320, 2025 г.), проведенный в рамках договора НИР.
2. Вторичный анализ результатов социологических исследований.

Результаты и обсуждение.

Несмотря на наличие развитой нормативно-правовой базы, поддерживающей ЗОЖ, ее реализация в сфере массовой физической культуры, особенно в виде беговой активности, носит неравномерный характер. Доступность инфраструктуры и вовлеченность населения зависят от факторов урбанизации и эффективности местных властей, а участие в беговых практиках (5 верст, марафоны, трейловые забеги и др.) выполняет не только оздоровительную, но и мощную социально-коммуникативную функцию. По данным ВЦИОМ, каждый день физические занятия и активности присутствуют в жизни каждого четвертого представителя старшего возрастного поколения и жителя сельских поселений, но при этом общий уровень вовлеченности возрастных категорий в спортивные занятия (1–3 раза в месяц и чаще) составляет только от 45 до 51 % соответственно. Наиболее распространенными видами физической активности в настоящее время являются бег, спортивная ходьба и легкая атлетика, а десять лет назад россияне чаще занимались фитнесом [1].

Для выявления отношения к здоровому образу жизни сельского населения летом 2025 г. среди жителей Ярковского муниципального района был проведен онлайн-опрос. Всего в опросе приняли участие 320 человек, из числа опрошенных 36,4 % мужчин и 63,6 % женщин. Возрастное распределение участников: до 20 лет — 4,2 % респондентов, от 21 до 30 лет — 13,4 %, от 31 до 40 лет — 20,2 %, от 41 до 50 лет — 23,5 %, от 51 до 60 лет — 26,2 %, от 61 до 70 лет — 10,5 %, 71 и старше — 2,0 %.

Около 15,0 % участников оценили свое здоровье на отлично, каждый третий (31,6 %) ответил хорошо, чуть менее половины (48,6 %) — удовлетворительно, 3,0 % — плохо и 1,8 % затруднились ответить. Чуть менее половины опрошенных (42,1 %) указали, что есть

некоторые проблемы со здоровьем, но они стараются изменить образ жизни и следуют рекомендациям врачей, примерно каждый третий (27,9 %) — уверен, что ведет здоровый образ жизни, что позитивно сказывается на физическом и психическом состоянии. Каждый десятый участник опроса (10,5 %) считает, что может улучшить свое здоровье, но не знает, с чего начать, и жалуется на нехватку времени и ресурсов, около 9 % респондентов чувствуют себя здоровыми и не собираются предпринимать никаких действий, затруднились ответить на вопрос 6,6 % участников, при этом 4,0 % заботятся о здоровье, но часто нарушают привычки, и это их беспокоит, однако они не стремятся что-то менять.

Что понимают под «здоровым образом жизни» участники опроса? Около 39 % респондентов считают, что это регулярная физическая активность, чуть менее трети (31,6 %) — отказ от вредных привычек, примерно четверть (23,1 %) — правильное питание. Наиболее важной мотивацией для ведения здорового образа жизни является забота о здоровье и 53,0 % участников считают это главным стимулом. Участники опросов делятся, что физические занятия укрепляют не только здоровье, а способствуют увеличению продолжительности жизни, что особенно актуально в связи с повышением пенсионного возраста россиян [7]. Общение авторов с приверженцами физическими занятиями (включая беговые практики) позволяет сформулировать вывод о том, что, начавшаяся пандемия в 2020 году, повлекла закрытие не только большинства фитнес-залов, но и подтолкнула россиян заняться теми видами активностей, которые не требовали посещения спортивных залов, поэтому большинство вышли на улицу и стали практиковать бег, который закрепился за годы пандемии и стал частью их жизни.

Более четверти респондентов считают основными препятствиями на пути к здоровью нехватку инфраструктуры (парки, спортзалы и зоны для отдыха), каждый пятый назвал высокие цены на здоровую еду и фитнес-услуги, ухудшение здоровья или хронические заболевания — около 12 %, неосведомленность о принципах здорового питания — примерно 10 %. Для поддержания физической активности большинство предпочитает прогулки на свежем воздухе — примерно 41 %, чуть меньше четверти респондентов (23 %) занимаются дома, 10 % посещают спортзалы, около 8 % используют спортплощадки, 6 % участвуют в спортивных играх.

Наиболее полезными источниками для получения информации о здоровье респонденты назвали консультации с врачами и диетологами — около 40 %, интернет-ресурсы — примерно 23 %, книги, научные статьи и социальные сети — около 13 %, примеры родственников или друзей — около 11 %. Чуть меньше половины респондентов (46,6 %) полностью согласны с

тем, что здоровый образ жизни может предотвратить некоторые заболевания, около 43 % — скорее согласны, примерно 6 % — скорее не согласны и чуть более 5 % затруднились ответить.

Опросы, проводимые среди участников Московского марафона, показывают, что для более половины участников (от 60 до 75 %) основной мотивацией является факт преодоления финишной линии, приобщение к общей атмосфере спортивного праздника, а не результат, с этим согласны полностью и авторы статьи, которые лично принимали участие в преодолении марафонских дистанций. Так, в 2025 году в Московском марафоне стартовали 16756 участников, финишировали – 15581 участник, среди финишеров 3414 составили женщины (22 %), 12167 мужчины (78 %). Это данные, представленные авторами статьи, которые были среди участников данного марафона, ведущие активный здоровый образ жизни [5].

Заключение и выводы.

В нашей стране сформировалась солидная правовая и стратегическая база для поддержания здорового образа жизни россиян. Ключевой проблемой остается неравенство в доступе к качественной спортивной инфраструктуре не только среди жителей крупных мегаполисов, крупных и средних городов, но, особенно, в провинциальных городах и сельских поселениях. С каждым годом растет число людей, занимающихся активными физическими занятиями, в том числе беговыми практиками (субботние парковые забеги 5 верст, марафоны, трейловые забеги и др.). Беговая активность доказывает свою эффективность не только как способ оздоровления россиян, но и как массовая и социально значимая практика.

По мнению автора, руководители местных органов власти должны усилить акцент на развитии уличной, парковой и дворовой инфраструктуры в сельских поселениях (беговые дорожки, воркаут-зоны). Важно среди сельских жителей активнее поддерживать и организовывать низкобюджетные массовые старты. На предприятиях и организациях целесообразно внедрять корпоративные программы wellness, включающие поддержку физическими занятиями, а также занятий бегом, что укрепит здоровье работающих, снизит количество предоставления больничных листов и др. социальным эффектам [10].

Проведенный анализ вторичных результатов исследований российских социологов и проведенный опрос сельских жителей юга Тюменской области выявил проблемы в исследуемой теме: во-первых, региональные и муниципальные диспропорции в развитии спортивной инфраструктуры, неравный доступ к платной и бесплатной спортивной и медицинской инфраструктуре, к качественным благоустроенным уличным спортивным площадкам, беговым дорожкам в парках, школах и других общественных пространствах.

Список литературы

1. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представляет результаты мониторингового опроса на тему спорта. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh> (дата обращения: 20.08.2025)
2. Конституция Российской Федерации. – 2020. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/1a349c9b47bf7c4104137be732fbc8640d1b81de/
3. Концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 г.: приказ Минспорта России № 1007. от 21 ноября 2017 г.
4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р). URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 20.08.2025).
5. Субботин В.Я. Жизнь как спорт и жизнь в спорте: монография / В.Я. Субботин. Тюмень: ТИУ, 2024. 196 с.
6. Социально-гуманитарные проблемы современности; личность и общество / Хайруллина Н.Г., Москатова А.К., Недосекина А.Г. и др. Книга 2. Saint-Louis, MO, USA, 2013. 200 с.
7. Хайруллина Н.Г., Баранова К.Л. Пенсионный возраст россиян: оценки и мнения. Тюмень: ТюмГНГУ, 2012. 100 с.
8. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». URL: <https://www.consultant.ru/> (дата обращения: 20.08.2025).
9. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». URL: <https://www.consultant.ru/> (дата обращения 20.10.2025). URL: <https://www.consultant.ru/> (дата обращения: 20.08.2025).
10. Бредихин А.В. К определению понятия "региональное сообщество" в условиях современных социокультурных трансформаций / А.В. Бредихин, В.Н. Закопырин, Ю.М. Лустин // Евразийский юридический журнал. 2024. № 6 (193). С. 526-527. EDN NVGFYJ.

REALIZING THE RIGHT TO A HEALTHY LIFESTYLE IN RURAL RUSSIANS: STATE STRATEGIES AND DEVELOPING RUNNING PRACTICE

Subbotin Vladimir Yakovlevich

Candidate of Pedagogical Sciences,
Professor, Department of Physical Education and Sports,
Tyumen Industrial University,
Tyumen, Russian Federation

Abstract. With chronic non-communicable diseases on the rise and increased government attention to the quality of life of Russians, the right to a healthy lifestyle (HLS) is transforming from a personal choice into a matter of national importance. Physical fitness and sport, particularly popular and accessible forms such as running, are becoming a key tool for realizing this right. This article aims to systematize government approaches and empirical data collected from rural residents in the southern Tyumen region. It explores how these approaches are being implemented through an understanding of the need to monitor one's health, eat right, and engage in physical activity, including through the development of a running culture.

A survey of rural residents revealed disparities in the development of sports infrastructure, unequal access to paid and free sports and medical infrastructure, high-quality, well-maintained outdoor sports grounds, and running tracks in parks, schools, and other public spaces.

Keywords: healthy lifestyle regulatory framework, national security, physical education, sport, running activity, sports infrastructure.

References

1. The All-Russian Public Opinion Research Center (VTsIOM) presents the results of a monitoring survey on sports. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh> (accessed: August 20, 2025)
2. Constitution of the Russian Federation. – 2020. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/1a349c9b47bf7c4104137be732fbc8640d1b81de/
3. Concept for the Development of University Sports in the Russian Federation through 2025: Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation No. 1007 of November 21, 2017.
4. Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation through 2030 (Order of the Government of the Russian Federation of November 24, 2020 No. 3081-r). URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (accessed on August 20, 2025).
5. Subbotin V. Ya. Life as a Sport and Life in Sport: Monograph / V. Ya. Subbotin. Tyumen: TIU, 2024. 196 p.
6. Social and Humanitarian Problems of Our Time; Individual and Society / Khairullina N. G., Moskatova A. K., Nedosekina A. G., et al. Book 2. Saint-Louis, MO, USA, 2013. 200 p.
7. Khairullina N. G., Baranova K. L. Retirement Age of Russians: Assessments and Opinions. Tyumen: Tyumen State Oil and Gas University, 2012. 100 p.
8. Federal Law of 04.12.2007 No. 329-FZ "On Physical Culture and Sports in the Russian Federation". URL: <https://www.consultant.ru/> (accessed on 20.08.2025).
9. Decree of the President of the Russian Federation of 21.07.2020 No. 474 "On the national development goals of the Russian Federation for the period up to 2030". URL: <https://www.consultant.ru/> (accessed on 20.10.2025). URL: <https://www.consultant.ru/> (accessed on 20.08.2025).

10. Bredikhin A.V. On the definition of the concept of "regional community" in the context of modern socio-cultural transformations / A.V. Bredikhin, V.N. Zakopyrin, Yu.M. Lustin // Eurasian Law Journal. 2024. No. 6 (193). pp. 526-527. EDN NVGFYJ.