



ЕВРОПА

УБЕДИТЕЛЬНЫЕ
ФАКТЫ

Содействие физически активному образу жизни в городских условиях



РОЛЬ
МЕСТНЫХ
ОРГАНОВ ВЛАСТИ

УБЕДИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ



ЕВРОПА

**Содействие
физически активному
образу жизни
в городских условиях**

РОЛЬ МЕСТНЫХ ОРГАНОВ ВЛАСТИ

Peggy Edwards и Agis Tsouros

Ключевые слова

PHYSICAL FITNESS
EXERCISE
URBAN HEALTH
HEALTH PROMOTION
LIFE STYLE
LOCAL GOVERNMENT
COMMUNITY HEALTH PLANNING
EUROPE

ISBN 92-890-2187-X

Аннотация

Уровень физической активности людей находится под влиянием искусственной и природной среды обитания, социального окружения, а также ряда индивидуальных факторов, таких как пол, возраст, физические возможности и мотивации. Местным органам власти принадлежит важнейшая роль в создании условий и возможностей для физически активного образа жизни граждан. Настоящая публикация содержит краткий обзор наиболее значительных фактических данных по вопросам физической активности в условиях городской среды, а также рекомендации в отношении политики и практики, базирующиеся на этих данных.

Запросы относительно публикаций Европейского регионального бюро ВОЗ следует направлять по адресу:
Publications
WHO Regional Office for Europe
Scherfigsvej 8
DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark

Кроме того, запрос на документацию, информацию о здоровье и здравоохранении или на получение разрешения на цитирование или перевод можно заполнить в режиме он-лайн на веб-сайте Европейского регионального бюро ВОЗ по адресу:
<http://www.euro.who.int/pubrequest>

Фото на обложке:

Вверху слева: © г. Брно / Центр организации отдыха

Вверху в центре: © г. Турку

Вверху справа: © Всемирная организация здравоохранения / Connie Petersen

Внизу слева: © г. Милан / Департамент общего планирования

Внизу в центре: © г. Брно / Zdenek Kolarik

Внизу справа: © Стоук-он-Трент / Go5 / Nick Gater, ngphotographic

© Всемирная организация здравоохранения, 2006 г.

Все права сохранены. Европейское региональное бюро Всемирной организации здравоохранения охотно удовлетворяет обращения с просьбой разрешить перепечатку или перевод своих публикаций частично или полностью.

Обозначения, используемые в настоящей публикации, и приводимые в ней материалы ни в коем случае не отражают какого-либо мнения Всемирной организации здравоохранения относительно юридического статуса какой-либо страны, территории, города или района или их органов власти или относительно делимитации их границ. Там, где в заголовках таблиц используется обозначение “страна или район”, оно охватывает страны, территории, города или районы. Пунктирные линии на географических картах обозначают приблизительные границы, относительно которых пока что еще может не быть полного согласия.

Упоминание тех или иных компаний или продуктов отдельных изготовителей не означает, что Всемирная организация здравоохранения поддерживает или рекомендует их, отдавая им предпочтение по сравнению с другими компаниями или продуктами аналогичного характера, не упомянутыми в тексте. За исключением случаев, когда имеют место ошибки и пропуски, названия патентованных продуктов выделяются начальными прописными буквами.

Всемирная организация здравоохранения не гарантирует, что информация, содержащаяся в настоящей публикации, является полной и правильной, и не несет ответственности за какой-либо ущерб, нанесенный в результате ее использования. Мнения, выраженные авторами или редакторами данной публикации, необязательно отражают решения или официальную политику Всемирной организации здравоохранения.

Отпечатано в Турции

Содержание

Выражение благодарности	v
Предисловие	vii
От авторов	viii
Ключевые положения	ix
1. Физически активный образ жизни, здоровье и местные органы управления	1
2. Физическая активность: жизненно важная инвестиция	7
3. Проблемы и возможности, обусловленные городской инфраструктурой	11
4. Проблемы и возможности, обусловленные социальной средой	19
5. Группы населения, требующие особого внимания	25
6. Содействие физической активности в конкретных средовых условиях	32
7. Принципы городского планирования – в поддержку оптимальной массы тела	38
8. Комплексный подход – ключ к успеху	41
Библиография	47
Приложение 1. Контактная информация для получения более детальных сведений по вставкам под рубрикой «В фокусе»	54
Приложение 2. Основные источники дополнительной информации	56

Всемирная организация здравоохранения была создана в 1948 г. в качестве специализированного учреждения Организации Объединенных Наций, осуществляющего руководство и координацию международной деятельности в области общественного здравоохранения. Одной из уставных функций ВОЗ является предоставление объективных и достоверных данных и рекомендаций по вопросам охраны здоровья населения, и ее издательская деятельность – это один из путей выполнения данной функции. Посредством своих публикаций ВОЗ стремится помочь странам разрабатывать и осуществлять стратегии, направленные на улучшение здоровья людей и решение наиболее актуальных проблем общественного здравоохранения.

Европейское региональное бюро ВОЗ – это одно из шести расположенных в различных частях мира региональных бюро, каждое из которых проводит собственную программу, направленную на решение конкретных проблем здравоохранения обслуживаемых им стран. Европейский регион с населением около 880 млн. человек простирается от Северного ледовитого океана до Средиземного моря с севера на юг и от Атлантического до Тихого океана с запада на восток. Европейская программа ВОЗ оказывает помощь всем странам Региона в разработке и совершенствовании их стратегий, систем и программ здравоохранения; в предотвращении и устранении опасностей для здоровья населения; в повышении готовности стран к решению будущих проблем здравоохранения; и в пропаганде и реализации мер, направленных на охрану и улучшение здоровья населения.

В целях как можно более полного предоставления достоверной информации и научно обоснованных рекомендаций по вопросам охраны здоровья ВОЗ обеспечивает широкое международное распространение своих публикаций и поощряет их перевод и адаптацию. Содействуя укреплению и охране здоровья населения, а также профилактике и борьбе с болезнями, книги и другие публикации ВОЗ способствуют выполнению важнейшей задачи Организации – достижению всеми людьми максимально возможного уровня здоровья.

Серия «Убедительные факты»

Основное назначение этой серии публикаций Европейского регионального бюро ВОЗ – предоставить политикам и руководителям научные данные (убедительные факты) по вопросам социального и городского здравоохранения, изложенные в краткой и удобной для использования форме, с целью оказания поддержки, ускорения и придания правомочности изменениям политики и осуществляемым действиям.

Настоящая публикация была подготовлена Центром городского здравоохранения Европейского регионального бюро ВОЗ. Деятельность Центра посвящена разработке инструментов и методических материалов по вопросам политики здравоохранения, интегрированного планирования в области здравоохранения и устойчивого развития, городского планирования, городских систем здравоохранения, коллективного управления и социальной поддержки. Центр отвечает за осуществление программы «Здоровые города и городское управление».

Выражение благодарности

Работа над данной публикацией осуществлялась в тесной связи с процессом создания сопроводительной публикации ВОЗ *Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий* (Physical activity and health in Europe: evidence for action) благодаря активному сотрудничеству между двумя программами ВОЗ (Транспорт и здоровье; Здоровые города и городское управление), а также вовлеченными международными экспертами. Координация осуществлялась силами объединенной координационной группы в числе шести представителей авторского коллектива. Редакционная группа оказывала помощь авторам, внешние рецензенты ознакомились с рукописью и представили свои отзывы.

Объединенная координационная группа

Finn Berggren

Академия физического воспитания и спорта «Герлев», Слагелсе, Дания

Nick Cavill

Консультант по вопросам укрепления здоровья, Чешир, Соединенное Королевство

Peggy Edwards

Группа Челси, Оттава, Онтарио, Канада

Sonja Kahlmeier

Технический сотрудник, Транспорт и здоровье, Европейский центр ВОЗ по окружающей среде и охране здоровья, Рим, Европейское региональное бюро ВОЗ

Francesca Racioppi

Научный сотрудник, Транспорт и здоровье, Европейский центр ВОЗ по окружающей среде и охране здоровья, Рим, Европейское региональное бюро ВОЗ

Agis Tsouros

Региональный советник, Здоровые города и городское управление, Европейское региональное бюро ВОЗ

Редакционная группа

Hugh Barton

Факультет антропогенной среды, Университет Западной Англии, Бристоль, Соединенное Королевство

Finn Berggren

Академия физического воспитания и спорта «Герлев», Слагелсе, Дания

Marie Louise Bistrup

Технический сотрудник, Здоровые города и городское управление, Европейское региональное бюро ВОЗ

Nick Cavill

Консультант по вопросам укрепления здоровья, Чешир, Соединенное Королевство

Susan Handy

Университет Калифорнии в Дэйвисе, США

Sonja Kahlmeier

Технический сотрудник, Транспорт и здоровье, Европейский центр ВОЗ по окружающей среде и охране здоровья, Рим, Европейское региональное бюро ВОЗ

Francesca Racioppi

Научный сотрудник, Транспорт и здоровье, Европейский центр ВОЗ по окружающей среде и охране здоровья, Рим, Европейское региональное бюро ВОЗ

Мы выражаем благодарность следующим внешним рецензентам: Joan Devlin, Директор, Проект «Здоровые города», Белфаст, Северная Ирландия, Соединенное Королевство; Laura Donisetti, Координатор проекта «Здоровые города», Милан, Италия; Mark McCarthy, Кафедра эпидемиологии и общественного здравоохранения, Университетский колледж, Лондон, Соединенное Королевство; Harold Kohl, Отделение физической активности и здоровья, Центры по контролю и профилактике болезней, Атланта, Джорджия, США; Heini Parkkunen, Координатор проекта «Здоровые города», Турку, Финляндия; Tom Schmid, Отделение физической активности и здоровья, Центры по контролю и профилактике болезней, Атланта, Джорджия, США.

Благодарим координаторов в городах – членах Европейской сети ВОЗ «Здоровые города» за представленные примеры из практики, помещенные под рубрикой «В фокусе». Мы признательны представителям городов и другим партнерам за присланные фотографии, иллюстрирующие широкий круг мер, предпринимаемых в городах для улучшения возможностей для физически активного образа жизни людей. В приложении 1 приведена контактная информация для получения более детальных сведений.

Кроме того, выражается признательность следующим сотрудникам ВОЗ: Gudjón Magnússon (Директор, Отдел программ здравоохранения), Naik Nikogosian (Заместитель директора, Отдел программ здравоохранения), Roar Blom (Координатор по вопросам физической активности) и Francesco Branca (Региональный советник по вопросам питания) за их ценные замечания и предложения и постоянную поддержку в течение всего процесса работы над рукописью. Наконец, особой благодарности заслуживают Connie Petersen и Hedvig Wibskov, за безукоризненную административную поддержку; David Breuer, за проведенную полезную работу по улучшению языка и литературного стиля текста; Svend Lund, за творческую разработку полиграфического макета издания.

Peggy Edwards u Agis Tsouros

Предисловие

Стимулирование физической активности – это один из ключевых компонентов любой стратегии, нацеленной на реальное решение проблем малоподвижного образа жизни и ожирения среди детей и взрослых. Физически активный образ жизни способствует не только улучшению индивидуального физического и психического здоровья, но также и укреплению социальной сплоченности и благополучию на уровне всего сообщества. Возможности для физической активности не ограничены спортом и организованными формами активного отдыха. Они существуют повсюду – там, где люди живут и работают, по соседству с домом, в учебных и медицинских учреждениях.

То, как мы строим наши города, планируем городскую среду и в какой мере обеспечиваем близость к природе, может служить либо мощным стимулом, либо настолько же серьезным препятствием для развития физически активного образа жизни. Есть и барьеры иного рода, обусловленные социальной средой, в которой люди живут, работают, учатся и отдыхают. Среди людей, более всего страдающих от неблагоприятных последствий дефицита физической активности, в том числе ожирения и хронических болезней, значительную долю составляют представители бедных и социально неблагополучных групп населения. Внимание к нуждам всех граждан, касающимся различных аспектов повседневной жизни, и вовлечение их самих в процесс решения стоящих перед обществом задач – это необходимое условие для обеспечения социальной справедливости и всестороннего подхода в развитии физически активного образа жизни.

Настоящий буклет предназначен в первую очередь для руководителей и других должностных лиц местных органов государственного управления. Кроме того, он будет полезен представителям руководящего звена в таких сферах, как здравоохранение, образование, пресса, спорт и отдых, а также руководителям предприятий и организаций, поскольку все они играют важную роль в достижении того, чтобы «здоровый город» был «физически активным городом». Публикация представит особенный интерес для городов, поддерживающих движение «За здоровые города» в Европе и за ее пределами. К решению задач, касающихся физически активного образа жизни, лучше всего подходить на местном или городском уровне. Мы обращаемся к главам городской администрации: с проблемами ожирения, хронических болезней и малоподвижного образа жизни населения Европейского региона можно справиться только совместными дружными усилиями национальных, региональных и местных органов государственного управления. Вам принадлежит значительная роль в этом совместном начинании. Желаем вам всяческих успехов!

Gudjón Magnússon

Директор, Отдел программ здравоохранения

От авторов

Настоящая публикация содержит краткий обзор наиболее значительных фактических данных по вопросам физической активности в условиях городской среды, а также рекомендации в отношении политики и практики, базирующиеся на этих данных. Серия вставок под рубрикой «В фокусе» посвящена описанию примеров проводимой политики и осуществленных программ в городах по всей Европе, а в Приложении 1 приведена контактная информация для получения более детальных сведений.

Представленные фактические данные, касающиеся влияния городской инфраструктуры на физическую активность, взяты из двух основных источников: исследования в области городского планирования, в первую очередь посвященные изучению связей между характеристиками городской застройки и пешеходным и велосипедным движением в качестве средств транспорта; научные работы, касающиеся связей между городской средой и физической активностью в самом широком смысле, включая пешеходное и велосипедное передвижение, спорт, активный отдых, подвижные игры на открытом воздухе. Совокупность данных указывает на то, что для успешного развития физически активного образа жизни важнейшими являются такие аспекты, как обеспечение удобного доступа (за счет факторов землепользования и системы транспортных сообщений), рациональная планировка и соблюдение эстетических требований.

Причинно-следственные связи между активным образом жизни и факторами физической и социальной среды, по всей вероятности, носят более сложный характер. Тем не менее, создание возможностей для физически активного образа жизни должно занимать приоритетное место в городском планировании, если оно преследует цели улучшения общественного здоровья, создания устойчивой окружающей среды, достижения экономической эффективности, социальной сплоченности и построения такого города, который привлекает людей и доставляет им радость.

Мы надеемся, что эта публикация повысит степень осведомленности о проблеме, послужит стимулом для плодотворных дискуссий и, самое главное, создаст почву для формирования политической приверженности и перехода к активным действиям.

Peggy Edwards и Agis Tsouros

Ключевые положения

Перед органами государственного управления на местном, региональном и национальном уровнях встают проблемы резкого роста хронической заболеваемости, ожирения и малоподвижного образа жизни населения. Эти проблемы во многом обусловлены дефицитом физической активности.

Физическая активность полезна для здоровья в любом возрасте. Она крайне важна для здорового развития детей и подростков и может способствовать значительному улучшению состояния здоровья пожилых людей.

Физически активный образ жизни населения способствует экономическому процветанию и социальной сплоченности жителей городов. Совместная физическая активность улучшает возможности общения, благодаря ей люди начинают более полно осознавать свою принадлежность к местному сообществу.

Содействие развитию физической активности требует участия и сотрудничества органов государственного управления на всех уровнях (национальном, региональном и местном) с четким распределением ролей и обязанностей каждого из них.

Местным органам власти принадлежит важнейшая роль в создании условий и возможностей для физически активного образа жизни граждан. Главы городской администрации и другие ответственные лица могут обеспечить руководство, правомочность и благоприятную среду для разработки и внедрения политики, направленной на поддержку физически активного образа жизни всего населения.

Уровень физической активности людей находится под влиянием искусственной и природной среды обитания, социального окружения, а также ряда индивидуальных факторов, таких, как пол, возраст, физические возможности и мотивации.

Различные элементы городской инфраструктуры, связанные, например, с землепользованием, проектированием и благоустройством улиц, расположением общественных зданий, парков, мест отдыха и развлечений, – могут как содействовать, так и препятствовать физической активности. Люди более физически активны, больше передвигаются пешком и на велосипеде в тех случаях, когда магазины, работа, парки, зеленые зоны и другие необходимые объекты расположены в пределах легкой досягаемости.

К препятствиям для физически активного образа жизни относятся опасения в отношении преступности и дорожной безопасности, транспортное загрязнение воздуха, плохой доступ и/или отсутствие спортивных сооружений и объектов активного отдыха, а так-

же негативное отношение к упражнениям и физически активным формам передвижения.

Социально уязвимые группы населения и особенно люди с низким уровнем доходов менее физически активны в свое свободное время, поскольку у них, как правило, хуже условия и финансовые возможности для доступа к соответствующим объектам и программам, они чаще проживают в районах, неблагополучных по преступности и уровню дорожной безопасности.

Местные стратегии и планы должны быть нацелены на содействие физической активности людей всех возрастов, вне зависимости от социального положения и района проживания; особое внимание необходимо уделять соблюдению социальной справедливости, не допуская депривации и роста уязвимости.

Следует обеспечивать возможности для физической активности вблизи от мест проживания, стремясь при этом к созданию более чистой, безопасной, зеленой окружающей среды, располагающей к физически активному образу жизни. Стратегии, разрабатываемые на основе партнерства, должны ставить целью содействие физической активности в различных условиях (по месту жительства, в медицинских учреждениях, на рабочих местах, в школе, в качестве транспорта), чтобы в конечном счете каждому человеку было нетрудно сделать выбор в пользу физически активного образа жизни.

В условиях Европы сокращение автомобильных перевозок за счет пешего и велосипедного передвижения вполне реально. Люди будут больше ходить пешком и ездить на велосипеде, если принимать меры, направленные на снижение скорости автомобильного движения, усовершенствовать инфраструктуру, например прокладывать удобные велосипедные и пешеходные дорожки, а также вносить соответствующие изменения в местную политику.

Залог успеха – эффективное партнерство на местном уровне. Усилия по созданию благоприятных возможностей для физической активности и популяризации физически активного образа жизни требуют сотрудничества структур городского планирования, жилищного хозяйства, транспорта, здравоохранения, социальных служб, образования, спорта, а также частного сектора и общественных организаций.

Сектор здравоохранения обладает всеми необходимыми качествами для того, чтобы принять на себя функции руководства и поддержки в борьбе с проблемой ожирения и в содействии развитию физической активности среди всех граждан, а также для того, чтобы находить и привлекать новых партнеров по совместной деятельности с целью улучшения условий для физически активного образа жизни.

1. Физически активный образ жизни, здоровье и местные органы власти

Перед правительствами многих стран встает проблема резкого роста хронической заболеваемости, ожирения и малоподвижного образа жизни населения. Для того чтобы решить ее, государственные лидеры должны создавать возможности для физически активного образа жизни, что способствует здоровью и благополучию как самих людей, так и городов, в которых они живут.

Проблема сниженной физической активности

Несмотря на значительные различия между странами, средний уровень физической активности двух третей населения Европейского союза в возрасте 15 лет и старше не достигает рекомендуемой величины (1). В целом по Европейскому региону ВОЗ образ жизни каждого пятого человека характеризуется лишь незначительной степенью или полным отсутствием физической активности; данная проблема более актуальна для восточной части Региона (2). Результаты опросов школьников в разных странах Европы показали, что лишь у одной трети из них уровень физической активности соответствует принятым рекомендациям (3).



© Всемирная организация здравоохранения / Sophie Petersen

Копенгаген хорошо известен как город велосипедистов. Пользуясь разветвленной системой безопасных дорожек и выделенных полос на проезжей части улиц, горожане ежедневно покрывают на велосипедах суммарное расстояние свыше 1 млн км (4).



© Греческий центр контроля и профилактики болезней

«Ни в одной стране невозможно эффективно бороться с проблемой ожирения и создавать благоприятные условия для физической активности без учета важной роли местных органов государственного управления. Я убежден, что министры здравоохранения должны рассматривать мэров как естественных союзников в усилиях, направленных на содействие здоровому образу жизни и снижение частоты случаев ожирения как среди детей, так и среди взрослых.»

Dimitris Avramopoulos

Министр здравоохранения и социальной солидарности Греции

В прошлом – Министр развития туризма, мэр Афин

Эти тревожные данные отражают спад физической активности, продолжающийся в течение последних десятилетий во всех возрастных группах. Среди основных причин – механизация труда и быта, все большее использование автотранспорта вместо передвижения пешком или на велосипеде, преобладание сидячей работы, использование различных устройств для экономии физических усилий, а также распространение малоподвижных форм досуга (у телевизора и за компьютером).

Низкий уровень оздоровительной физической активности оказывает существенное влияние на здоровье населения. По оценочным данным, отсутствие физической активности ежегодно является в Европейском Регионе причиной 600 000 случаев смерти и приводит к утрате 5,3 млн. лет здоровой жизни вследствие преждевременной смертности и стойких нарушений здоровья (2). Малоподвижный образ жизни повышает риск развития многих хронических болезней, в том числе сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых видов злокачественных новообразований. Болезни не только причиняют страдания людям, но и наносят значительный финансовый ущерб обществу. По данным опубликованного доклада из Англии, приблизительный ежегодный ущерб, обусловленный отсутствием физической активности населения, составил (без учета расходов, связанных с ожирением) 12 млрд фунтов стерлингов (17,5 млрд евро) (5). Основываясь на выводах этого доклада и аналогичного исследования, проведенного в Швейцарии (6), можно заключить, что ущерб, наносимый экономике отсутствием физической активности населения составляет от 220 до 440 евро в год из расчета на одного человека.

Низкий уровень физической активности, наряду с изменениями характера питания, является одной из важных причин роста ожирения в странах Европы в течение последних десятилетий. В некоторых странах более половины взрослого населения обладает избыточной массой тела. По оценочным данным, не менее 14 млн детей в странах Евросоюза имеют избыточную массу тела, из них 3 млн страдают ожирением. Число детей с избыточной массой тела ежегодно увеличивается более чем на 400 000 (7).

Платформа ЕС по вопросам питания, физической активности и здоровья (7), определила содействие физической активности как одно из пяти ключевых направлений действий по решению данной проблемы. Платформа представляет собой общий форум для всех заинтересованных групп, дающий возможность обмена опытом и планами дальнейших усилий по содействию здоровому питанию, физической активности и борьбе против ожирения (8).

Местные решения

Что могут сделать местные органы государственного управления для противостояния этим негативным тенденциям? Подходы, основанные исключительно на изменении индивидуального поведения, обладают ограниченной эффективностью. Появляется все больше фактических данных, свидетельствующих о том, что политика и практические усилия по содействию физической активности населения приносят более плодотворные результаты в том случае, если они одновременно направлены на улучшение как социальной, так и физической среды (9).

Проведение на местном уровне политики, дающей людям больше реальных возможностей для физической активности, может оказывать и более долгосрочный эффект. Например, ограничение скорости автомобильного движения и устройство безопасных велосипедных и пешеходных дорожек может содействовать повышению уровня физической активности и, благодаря этому, более эффективному предупреждению и контролю хронической заболеваемости (10). Люди больше ходят пешком и в тех случаях, когда применен смешанный характер городской застройки (магазины, школы, рабочие места и другие необходимые людям структуры расположены вблизи от мест проживания). В одной из работ (11) было показано, что при распределении обследованных территорий на 4 квартиля, в соответствии со степенью использования данного подхода, каждый переход от более низких квартилей к более интенсивному использованию смешанного типа застройки демонстрировал 12,2%-ное снижение риска развития ожирения. При этом каждый дополнительный километр пешей ходьбы в день коррелировал с 4,8%-ным снижением данного риска (11).

Местное руководство

Мэры и другие избираемые должностные лица, равно как и штатные сотрудники городского управления, могут обеспечить политическую правомочность и техническую поддержку, необходимую для взаимного интегрирования городского планирования и политики общественного здравоохранения с целью всемерного содействия физически активному образу жизни всех граждан. Должностные лица в сфере планирования, транспорта, здравоохранения, жилищного хозяйства, отдыха и развлечений, а также экономического развития ежедневно принимают решения, влияющие на возможности для физически активной жизни. Местная территориальная инфраструктура, расположение школ и учреждений, распределение приоритетов в организации автомобильного, велосипедного и пешеходного движения – все это влияет на возможности людей вести физически активный образ жизни.

Что влияет на уровень физической активности городского населения?

Характер планирования, формирования и обновления городской среды оказывает значительное воздействие на физическую активность и здоровье как отдельных людей, так и сообщества в целом. Существенную роль при этом играет целый ряд факторов, действующих на различных уровнях (Рис. 1).

К индивидуальным детерминантам физической активности относятся такие параметры как пол, возраст, навыки, уровень функциональных возможностей, убеждения, отношение и мотивация. Основные препятствия включают субъективно воспринимаемый дефицит времени, отсутствие мотивации и опасения в отношении безопасности. Вовлечение людей в физическую активность требует прежде всего устранения этих препятствий. Так, например, если люди считают, что движение по велосипедной дорожке сопряжено с опасностью, они не станут ею пользоваться. К фак-



© r. Kopenhagen / Helle Moos

«Городской совет Копенгагена решил предпринять специальные усилия для того, чтобы столица Дании стала «городом в движении». Был разработан и поставлен на повестку дня специальный межсекторальный план, направленный на повышение уровня физической активности всех жителей Копенгагена. Я надеюсь, что в ближайшие годы Копенгаген завоюет известность как город, где людям помогают в том, чтобы физическая активность стала неотъемлемой частью их жизни, и где будет легко сделать выбор в пользу здоровья.»

Mogens Lønborg

Мэр по вопросам здоровья,
г. Копенгаген

Рис. 1. Факторы, влияющие на физическую активность жителей в местных сообществах



Источник: адаптировано из Dahlgren (12).

торам, имеющим позитивную связь с физически активным образом жизни, относятся самоэффективность (вера человека в свою способность вести активный образ жизни), получение положительных эмоций от физической

активности, а также ожидание благоприятных эффектов (2).

Ряд параметров социальной среды также оказывает влияние на физическую активность. К ним, в частности, относятся социально-экономический статус и уровень социального неравенства. Социально-экономический статус оказывает прямое влияние на участие людей в физических формах проведения досуга, например потому, что у людей с низким уровнем дохода меньше свободного времени и хуже условия доступа к спортивным сооружениям и зеленым зонам (13). Культурные традиции общества влияют на убеждения и взгляды людей относительно того, кому уместно заниматься физи-



© Муниципалитет г. Сан-Франциско / Tom Sogum

ческой активностью и какие ее формы являются более подходящими в зависимости от пола, возраста и принадлежности к той или иной социальной группе. Вероятность вовлечения людей в физическую активность выше при наличии социальной поддержки, одобрения со стороны близких, друзей, коллег и др. (13, 14). Совместная физическая активность дает возможность укреплять социальную сплоченность на уровне местных сообществ, городов и регионов. По определению Совета Европы, социальная сплоченность – это «способность общества обеспечивать благосостояние всех людей, сводя к минимуму социальное неравенство и предотвращая поляризацию» (15).

Совокупность характеристик землепользования и застройки определяется понятиями «антропогенная среда» или «городская инфраструктура». Она включает в себя все жилые здания, школы, парки, зоны отдыха, зеленые насаждения, деловые центры и транспортные системы. Раздел городского

Некоторые ключевые положения

Физическая активность

Физическая активность – это «любая работа, совершаемая скелетной мускулатурой, приводящая к затрате энергии сверх уровня, характерного для состояния покоя» (16). Это определение охватывает такие виды деятельности, как ходьба пешком и езда на велосипеде, танцы, подвижные игры, работа по дому и в саду, равно как и специальные занятия физической культурой и спортом. Спорт, как правило, включает те или иные формы состязательности, а занятия физкультурой предполагают наличие целенаправленных упражнений для улучшения физической формы и здоровья (1).

Физически активный образ жизни

Физически активный образ жизни – это такой образ жизни, при котором повседневные занятия человека органично включают те или иные формы физической активности. Каждый человек должен стремиться к тому, чтобы ежедневная суммарная продолжительность его физической активности составляла на менее 30 минут. Для этого можно использовать самые разнообразные виды занятий, такие как передвижение пешком и на велосипеде; физические упражнения для удовольствия и поддержания формы; участие в спортивных состязаниях (официальных и неформальных); подвижные игры на природе; работа в саду; ходьба по лестнице (вместо лифта); посещение мест активного отдыха (17).

Оздоровительная физическая активность

Любая физическая активность может приносить пользу, однако основная цель – это оздоровительная физическая активность, определяемая как «любая форма физической активности, способствующая укреплению здоровья и повышению функциональных возможностей, но не наносящая вреда и не связанная с неоправданным риском» (18). Эта цель лучше всего достигается путем включения физической активности как минимум умеренной интенсивности (например, ходьба в среднем темпе и аналогичные виды движений, вызывающие некоторое учащение дыхания и чувство тепла) в повседневную жизнь.

Важнейшие благоприятные воздействия физической активности на здоровье

- Снижает риск развития ишемической болезни сердца и инсульта, инсулиннезависимого диабета, рака ободочной кишки и остеопороза
- Поддерживает или повышает силу, гибкость, выносливость и прочность костей
- У пожилых людей снижает риск падений
- Улучшает состояние психического здоровья и повышает настроение, смягчает проявления депрессии и тревоги, развивает социальные навыки и повышает уровень самооценки
- Предупреждает рост массы тела или вызывает ее снижение, уменьшая жировые отложения и способствуя наращиванию мышц (1, 19)

планирования, относящийся к созданию благоприятной среды для проживания, работы и отдыха, носит название «городской дизайн». Антропогенная среда может оказывать как отрицательное, так и положительное влияние на уровень физической активности. Так, например, наличие хороших местных условий для пешеходного движения позволяет жителям с удовольствием каждый день ходить пешком по своим делам (20). Зеленые насаждения и парки дают людям возможность общения и активного отдыха на свежем воздухе. Разрастание городов, создание крупных торговых комплексов на окраинах и географическая оторванность друг от друга мест проживания, работы, учебы и торговых точек повышают необходимость использования автомобиля и сокращают возможности для физически активного образа жизни в городе.

Физическая активность зависит и от состояния природной окружающей среды в городе и в его окрестностях. Погодные условия, особенно резкая жара и, напротив, холод и гололед, снижают уровень физической активности на открытом воздухе – пешеходное и велосипедное движение, игры в парках. Загрязненность атмосферного воздуха также не способствует физической активности вне помещений.

Если в городе есть озеро, река или если он находится на морском побережье, это, при создании безопасных условий, дает массу возможностей для купания, катания на лодках и других видов активного отдыха, привлекающих как жителей, так и туристов. Популярность тех или иных форм активного отдыха и спорта также находится в зависимости от топографических характеристик города и окрестностей (например, холмистый рельеф местности или наличие горного массива). Леса и горы открывают возможности для пешеходных прогулок, общения с природой, походов, а также различных форм зимнего спорта – таких как катание на беговых и горных лыжах, санках и сноубордах.

2. Физическая активность: жизненно важная инвестиция

Реализация политики и проведение реформ, способствующих развитию физической активности населения, могут помочь снизить остроту проблем общественного здравоохранения, освещенных в первой главе. Такую политику и реформы можно также строить в соответствии с другими задачами городского планирования, охраны окружающей среды, энергоснабжения, общественного здравоохранения и развития экономики. Ниже приведены некоторые дополнительные аргументы в пользу того, чтобы местные органы государственного управления и их партнеры вкладывали средства в развитие физической активности.

Надежное экономическое вложение

Создание и поддержание физически активного образа жизни в городе способствует уменьшению страданий людей от болезней и соответствующему снижению экономических затрат на медицинскую и социальную помощь. В результате одного из исследований, проведенных в США (21), было выявлено, что прямые расходы на оказание медицинской помощи физически активным людям меньше по сравнению с аналогичными затрата-



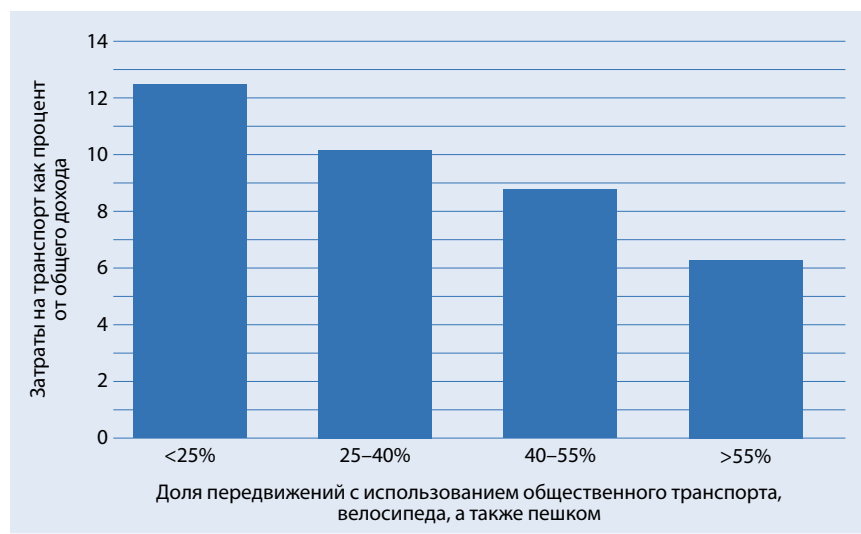
© Stadt Salzburg / Helpfener

Heinz Schaden, мэр г. Зальцбурга, ездит на велосипеде на работу, а также на деловые встречи в городе. Его руководство и преданность идее «жизни на велосипеде» во многом способствовали тому, что город ежегодно вкладывает более 1 млн евро в развитие этой активной формы передвижения.

ми в отношении людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Было также продемонстрировано, что вовлечение взрослого населения в регулярную умеренно интенсивную физическую активность может снизить ежегодные прямые расходы на медицинское обслуживание в рамках страны на многие миллиарды долларов (21). Наличие физически активных сотрудников также приносит выгоду работодателям, поскольку это сокращает потери по временной нетрудоспособности и повышает производительность труда (19).

Города со средней и высокой плотностью населения, где бóльшая часть передвижений осуществляется в общественном транспорте, пешком и на велосипеде, несут наименьшие расходы на обеспечение инфраструктуры мобильности для жителей (Рис. 2). Доля коммунальных доходов, используемая на транспорт, растет от менее 6% в городах с высокой плотностью населения, где жители в основном передвигаются пешком, на велосипеде и в общественном транспорте, до 12% в тех городах, где почти исключительно средством транспорта является легковой автомобиль (22).

Рис. 2. Коммунальные затраты на транспорт как процент от общего дохода местного сообщества, в зависимости от вида транспорта



Источник: Международная ассоциация общественного транспорта (22).

Укрепление социальной сплоченности

Рост вовлечения людей в занятия физкультурой и спортом способствует укреплению социальной сплоченности и придает новую энергию местному сообществу (23, 24). Зеленые зоны, парки для катания на роликовых досках, пешеходные дорожки, спортивные сооружения – все это повышает социальную значимость окружающей среды и позволяет жителям полнее ощутить свою принадлежность к местному сообществу. Создание равноправных и безопасных возможностей для физически активного образа жизни может также способствовать развитию разветвленных социальных связей и сетей общения. Это особенно важно для представителей этнических, расовых и религиозных меньшинств, а также для пожилых людей.

Поддержка со стороны заинтересованных структур

Речь не идет о том, что местные органы управления должны в одиночку бороться за внедрение физически активного образа жизни. В этом нет необходимости, поскольку есть и многие другие заинтересованные в этом государственные, добровольные и коммерческие структуры. Растет число стран, принявших национальные стратегии по содействию физической активности населения, которые могут обеспечить правомерность и поддержку усилий на местном уровне. На всемирном уровне государства-члены ВОЗ приняли Глобальную стратегию по питанию, физической активности и здоровью (25). В Европе, для утверждения на Пятьдесят шестой сессии Европейского регионального комитета ВОЗ (сентябрь 2006 г.) была представлена Европейская стратегия профилактики и борьбы с неинфекционными заболеваниями, а результатом работы Европейской министерской конференции ВОЗ по борьбе с ожирением (ноябрь 2006 г.) должна стать Европейская хартия по борьбе с ожирением. Среди других международных инструментов, направленных на решение задач, тесно увязанных с проблемой физической активности, следует отметить Европейский план

Всемирный праздник физической активности

По решению государств-членов ВОЗ ежегодно 10 мая (иногда днем раньше или позже) отмечается Всемирный день под лозунгом «Движение – это здоровье». Это мероприятие тесно связано с широким кругом программ содействия физически активному образу жизни, проводимых в течение всего года. В 2005 г. особое внимание при проведении Дня «Движение – это здоровье» было уделено вопросам создания благоприятных условий для поддержания физически активного образа жизни, поскольку такие условия дают возможность большему числу людей поддерживать рекомендуемый уровень: полчаса в день умеренно интенсивной физической активности (27).

В ФОКУСЕ: ЙОРК, СОЕДИНЕННОЕ КОРОЛЕВСТВО

Планирование городов для людей, а не для машин

Город Йорк был удостоен многочисленных призов и наград за развитие интегрированной транспортной системы, не делающей упор на пользование личными автомобилями и отвечающей местным стандартам по поддержанию качества воздуха. Неотъемлемой частью этой системы является всемерное содействие использованию, вместо частных автомобилей, удобных и надежных альтернативных видов передвижения – общественного транспорта, пешей ходьбы, велосипеда. Йорк стал одним из первых муниципалитетов, которые стали использовать при принятии решений, относящихся к территориальному планированию и транспорту, иерархический перечень пользователей транспорта. Перечень, в убывающем порядке приоритетности, выглядит следующим образом:

- | | |
|--|---|
| 1. Пешеходы | ленные пользователи (включая |
| 2. Граждане с нарушениями двигательных функций | средства местной доставки и большегрузные автомобили) |
| 3. Велосипедисты | 7. Граждане, пользующиеся личным |
| 4. Пассажиры городского транспорта (включая городские и междугородние автобусы, водный транспорт, такси и рельсовый транспорт) | автотранспортом для поездок в магазины и разовых посещений тех или иных объектов |
| 5. Двухколесный моторный транспорт | 8. Граждане, совершающие |
| 6. Коммерческие и промыш- | ежедневные поездки в личном автотранспорте по одному маршруту (например на работу и обратно) (26) |

действий «Окружающая среда и здоровье детей» (ЕОСЗД) (28), а также Общеввропейскую программу по транспорту, окружающей среде и охране здоровья (ОПТОСОЗ) (29).

Другие благоприятные для здоровья аспекты физически активных видов передвижения

За последние годы в европейских городах резко возрос уровень использования автомобилей, что повлекло за собой проблемы шума, загрязнения воздуха и дорожно-транспортного травматизма. Содействие пешеходному и велосипедному движению вместо использования автомобиля помогает добиться улучшения ситуации по каждому из данных серьезных вопросов общественного здравоохранения.

Привлечение как туристов и посетителей, так и постоянных жителей

Многие люди стремятся постоянно жить или бывать в местах с хорошими возможностями для активного образа жизни и социального общения – где «есть куда пойти». Городские карнавалы, праздники, зимние развлечения, включающие элементы физической активности и спорта, – это важные пути развития туризма. У постоянных жителей города всех возрастов также появляются возможности участия в традиционных культурных и сезонных мероприятиях в городе и окрестностях, способствующих повышению уровня физической активности.

3. Проблемы и возможности, обусловленные городской инфраструктурой

Проблемы: что мы знаем

Элементы городской инфраструктуры – такие, как траектории улиц, характер землепользования, транспортная система, расположение объектов отдыха и развлечений, парков, общественных зданий, – могут как содействовать, так и препятствовать физически активному образу жизни. Поэтому все они имеют большое значение для решения проблем, стоящих перед выборным руководством и должностными лицами, отвечающими за городское планирование.

Разрастание городов и растущая зависимость от автомобилей

В Европе уровень использования легковых автомобилей вырос в целом на 150% по сравнению с 1970 г; объем перевозок общественным транспортом увеличился гораздо меньше, а передвижение на велосипеде и пешком уменьшилось (30, 31). Растущая зависимость от машины – это одновременно и причина, и результат разрастания пригородов. Многие политики и простые граждане хорошо представляют себе многочисленные проблемы, связанные с разрастанием городов. С точки зрения общественного здравоохранения, к ним прежде всего относятся такие негативные проявления, как рост загрязнения воздуха, шум, транспортные заторы и риск дорожно-транспортного травматизма, повышенный выброс парниковых газов и ухудшение доступа к зеленым зонам отдыха. Периферическое разрастание городов становится в Европе все более типичным явлением (22).

Выявлена корреляция феномена разрастания городов с избыточной массой тела, ожирением и связанными с этим хроническими болезнями (11, 32).

Недостаток места для зеленых насаждений

В тесных и густо населенных районах городского центра, особенно в старых городах с исторически устоявшейся планировкой, порой трудно найти место для зеленых насаждений. Так, например, в Болонье лишь 56% жителей живут в пределах 15 минут ходьбы до ближайшей зеленой зоны, в Братиславе эта доля составляет 40%, а в Варшаве – 36% (33).

Второстепенная роль, придаваемая физически активным формам передвижения

Во многих странах при рассмотрении вопросов развития транспорта интересы велосипедистов и пешеходов учитываются в последнюю очередь. Это находит отражение в низкой доле инвестиций – менее 10%, тогда как на развитие автодорог отводят 65%, на общественный транспорт – 25% (33).

Травматизм и смертность от дорожно-транспортных несчастных случаев

Травмы и смертельные исходы в результате дорожно-транспортных происшествий, обусловленных высокой скоростью движения машин, интенсив-

Разрастание городов

Феномен разрастания городов характеризуется рядом особенностей землепользования, включая следующие:

- низкая плотность городской застройки, при которой жилые дома и общественные здания расположены далеко друг от друга и разделены широкими магистралями, ландшафтными элементами и автомобильными стоянками;
- раздельная городская планировка в соответствии с теми или иными целями: отведение разных территорий под торговые центры, учреждения и зоны отдыха;
- зависимость жителей от автомобильного транспорта, поскольку жилые дома, магазины, учреждения и объекты для отдыха и развлечений разделены автомагистралями и добраться до места работы, магазина или концертного зала, как правило, можно только на машине.

В ФОКУСЕ: ПРИНЦИП «ВООНЕРФ»

«Воонерф» (понятие родилось в Голландии, где соответствующее слово *woonerf* обозначает «улица для жизни») – это общее уличное пространство для пешеходов, велосипедистов и медленно движущихся автомобилей. Такие улицы обычно вымощены на одном уровне с тротуарами, скорость движения автотранспорта искусственно ограничена за счет деревьев, клумб, зон парковки и других препятствий, размещенных на проезжей части. Автомобилям не отдается никакого предпочтения, и они должны двигаться со скоростью пешеходов. При въезде на каждую такую улицу помещают опознавательный знак «воонерф». Это принцип совместного пользования уличным пространством, с успехом применяемый в Германии, Нидерландах и других странах северной части Европы, по-видимому, может иметь особую ценность для городов с ограниченным доступом к зеленым зонам.

ными транспортными потоками при отсутствии отдельных путей, проездов и дорожек для велосипедистов и пешеходов – основная причина того, почему жители городов избегают пользоваться велосипедом или ходить пешком. Это в особенности относится к детям и пожилым людям (34).

Отсутствие тротуаров и отдельных безопасных путей для пешеходного движения и велосипедной езды по дороге к школе может служить одной из причин роста дорожно-транспортных происшествий с детьми (34). Недостаточная длительность разрешительного сигнала светофора на широких перекрестках при неудовлетворительном качестве дорожной разметки создают повышенную опасность для пожилых пешеходов. Высокая скорость транспортного потока, большая протяженность автомагистралей, проходящих в непосредственной близости, неудобное расположение автобусных остановок и пешеходных переходов, а также плохое освещение коррелируют с повышенной опасностью для пешеходов любого возраста. Среди прочих источников опасности для пешеходов и велосипедистов отмечают плохое состояние тротуаров и наличие на улицах бесконтрольных собак (35).

Другие факторы городской инфраструктуры

Ряд других аспектов инфраструктуры города также может препятствовать физической активности. К ним относятся такие факторы, как неудовлетворительное освещение; отсутствие открытых пространств, объектов для занятий спортом и другими видами активного отдыха; запущенное состояние домов и окрестностей; неудовлетворительные эстетические характеристики; отсутствие открытого доступа к лестничным маршам в производственных и общественных зданиях, что вынуждает людей пользоваться лифтом.

Нежелание населения менять образ жизни

Самые лучшие намерения по распространению физически активного образа жизни могут встречать негативное отношение жителей в тех случаях, когда они не видят в нем большой пользы для себя или если конкретные формы физической активности считаются малопрестижными. Так, в определенных условиях езда на работу на велосипеде или в общественном транспорте может восприниматься как признак недостаточной обеспеченности, поскольку преуспевающие люди, как правило, ездят на собственной машине.

Возможности: что мы знаем

Землепользование и планировка зданий

Результаты научных исследований по проблемам городского планирования и поведения в отношении здоровья неизменно показывают, что характер застройки территории оказывает прямое влияние на то, пользуются ли люди общественным транспортом, ходят ли пешком и ездят на велосипеде, либо добираются повсюду лишь на машине (32, 36–38).

В исследовании, проведенном в шести странах Западной Европы (39), была продемонстрирована прямая зависимость между наличием местных возможностей для физической активности (хорошие условия по месту жительства, наличие спортивных сооружений, муниципальная поддержка), уровнем физической активности (по опросным данным) и субъ-

активно воспринимаемым состоянием здоровья. При этом наличие благоприятных условий для физической активности оказывало более заметное влияние на субъективное состояние здоровья женщин.

В другой работе, исследовавшей взрослое население городов Анже (Франция), Бонн (Германия), Братислава (Словакия), Будапешт (Венгрия), Феррейра-ду-Алентежо (Португалия), Форли (Италия), Женева (Швейцария) и Вильнюс (Литва), было выявлено, что меньшая замусоренность и более высокая степень озеленения окружающей среды коррелирует с физически активным образом жизни и отсутствием избыточной массы тела или ожирения (40).

Наличие общественного парка в пределах досягаемости пешком или на велосипеде от дома или места работы может способствовать повышению уровня физической активности. Проходы, связывающие жилые дома, производственные объекты, торговые центры, остановки общественного транспорта и коммунальные службы представляют собой безопасные и удобные пути сообщения для пешеходов (38).

В ФОКУСЕ: ЛИВЕРПУЛЬ, СОЕДИНЕННОЕ КОРОЛЕВСТВО



© Liverpool Sport Action Zone

Ранее – замусоренный пустырь...

Долгожданный спортивный комплекс в Адмирал-парке

Создание Адмирал-парка явилось результатом четырехлетних усилий на основе уникального сотрудничества трех местных реновационных организаций: Include Neighbourhood Regeneration, Liverpool Sport Action Zone и Dingle Granby Toxteth Education Action Zone. Работая вместе с местными школами и Городским советом Ливерпуля, эти организации смогли превратить замусоренный пустырь в спортивный комплекс, который был крайне необходим школьникам и другим местным жителям. Комплекс включил травяные площадки



© Liverpool Sport Action Zone

... теперь – Адмирал-парк

для игр, легкоатлетический стадион, многоцелевые площадки с твердым покрытием для занятий теннисом, нетболом и баскетболом, а также павильон для переодевания с современным оснащением. Местные школьники участвовали в разработке проекта на всех его этапах. Было устроено голосование среди учеников по выбору названия для спорткомплекса, детское творчество легло в основу декоративных элементов построек и сооружений комплекса. Автомобильная стоянка Адмирал-парка устроена вместе с парковкой для отделения полиции, что способствует безопасности на территории и дает спорткомплексу устойчивый доход.

Каковы условия для ходьбы пешком в районе, где вы живете?

Для оценки мнений жителей о том, какие местные условия благоприятствуют ходьбе пешком, можно применять «Шкалу факторов местной среды, способствующих ходьбе» (Neighborhood Environment Walkability Scale) (41). Обычно используют данные географических информационных систем и опросов местных жителей для расчета и оценки следующих показателей:

- плотность населения;
- близость и легкость доступа к нежилым объектам, таким как рестораны и магазины (смешанное использование территории);
- сопряженность уличной сети;
- наличие обустроенных элементов инфраструктуры для пешеходного движения (например, вымощенные пешеходные дорожки);
- соблюдение эстетических требований;
- дорожная безопасность;
- безопасность в отношении преступности.

Результаты исследований показывают, что жители районов с интенсивным пешеходным движением неизменно дают более высокую оценку таким показателям, как плотность населения, смешанный характер застройки и сопряженность уличной сети, по сравнению с жителями районов с плохими условиями для ходьбы пешком (42).

Хотя долгосрочные эффекты не изучены, уже известно, что люди начинают чаще пользоваться лестницей, если возле эскалаторов и лифтов (например, в метро, на железнодорожных и автобусных станциях, в библиотеках, торговых центрах) помещены плакаты, информирующие о том, что ходить по лестнице полезно для здоровья и помогает избавиться от лишнего веса (43).

Преобладающие способы передвижения жителей внутри города зависят от плотности городской застройки, поскольку она определяет расстояния между объектами городской среды и то, насколько легко до них можно добраться пешком или на велосипеде. По мере роста плотности, при прочих равных условиях, интенсивность легкового транспорта (в часах и километрах пробега) обнаруживает тенденцию к снижению, в то время как объем пешеходного и велосипедного движения, а также степень использования общественного транспорта повышаются (20). Если необходимые объекты находятся поблизости, люди больше ходят пешком и ездят на велосипедах. Поэтому плотная застройка и расположение школ, магазинов и рабочих мест вблизи жилых домов способствует развитию физически активных видов передвижения. Такая «традиционная» территориальная структура типична для многих старых европейских городов; однако иногда люди не чувствуют себя в безопасности на улице, и это не способствует развитию пешеходного и велосипедного движения.

Удобство сообщения, то есть то, в какой мере уличная сеть дает прямые и безопасные пути для пешеходов и велосипедистов, также влияет на выбор в пользу физически активных форм передвижения. Если необходимые объекты удобно соединяются улицами и проходами, люди больше ходят пешком и ездят на велосипеде (38, 44). В одном из исследований (45) было показано, что, при каждом повышении степени сопряженности местной уличной сети на 25%, вероятность того, что человек будет использовать пешее передвижение для целей, не связанных с работой, возрастает на 14%.

Для снижения уровня автомобильного движения в жилых районах улицы часто заканчивают тупиками. Однако эта мера приводит к изоляции жилых микрорайонов друг от друга и к увеличению расстояния от жилых домов до магазинов, мест работы и других необходимых объектов. В жилых районах с наличием уличных тупиков необходимо устраивать пешеходные и велосипедные дорожки, соединяющие отдельные микрорайоны.

Физически активные формы передвижения

Удобный доступ к общественному транспорту также способствует физической активности, поскольку при таких поездках определенную часть пути необходимо покрыть пешком или на велосипеде. Улучшение пешеходного доступа к остановкам общественного транспорта, возможно, наиболее полезно для здоровья людей с низким уровнем дохода, поскольку они больше пользуются общественным транспортом и добираются пешком до остановок (20).

В условиях Европы сокращение автомобильных перевозок за счет пешего и велосипедного передвижения вполне реально. Свыше 30% поездок на машине в Европе покрывают дистанции менее 3 км и 50% – менее 5 км. Такие расстояния можно преодолеть на велосипеде за 15–20 мин., при ходьбе в умеренном темпе – за 30–50 мин. (46, 47).

Анализ примеров из практики стран северной части Европы неоднократно показывал, что меры, направленные на ограничение интенсивности автотранспортных потоков, а также изменения инфраструктуры и проводимой политики на местном уровне приводили к росту объема пешеходного и велосипедного движения (11, 48).

Что могут сделать местные органы власти?

Городское планирование

- Интегрировать стратегию землепользования и транспортное планирование. В сотрудничестве с ведомствами, отвечающими за вопросы планирования, транспорта и экономического развития, обеспечить, чтобы в долгосрочной перспективе развитие города и окрестностей было направлено на снижение зависимости от легкового транспорта и создание для всех жителей равных возможностей для пользования удобным и эффективным общественным транспортом.
- Сохранять исторический облик старых городов и ограничивать дальнейшее распространение разбросанных, изолированных друг от друга пригородных территориальных комплексов, в том числе производственных и торговых центров, парков развлечений, учебных и больничных комплексов, спорадической жилой застройки, поскольку все это, по сути, повышает зависимость от легкового транспорта.
- Сокращать масштабы разрастания городов путем совершенствования общественного транспорта, ограничения автомобильного движения в городе и комплексного территориального планирования рабочих мест, магазинов, школ, медицинских учреждений в пределах интегрированных районов с благоприятными условиями для пешеходного и велосипедного движения.
- Обеспечивать ситуацию, при которой условия проживания людей с любым уровнем доходов давали бы им полную возможность пользоваться здоровыми видами транспорта и равноправный доступ к зеленым зонам. Устанавливать целевые показатели по решению данной задачи.
- Переориентировать местную инфраструктуру в пользу людей, а не машин и другой техники. Размещать основные службы, предприятия здорового питания, рабочие места и другие необходимые объекты в пределах легкой досягаемости пешком или на велосипеде от жилых домов. Рассматривать в качестве необходимого условия при проектировании нового строительства улучшенный



Локальный землеустроительный план, г. Бурса, Турция



© Офис проекта «Здоровые города», Кадикей

В г. Кадикей, Турция, установлены спортивные тренажеры и проложены дорожки, что позволяет людям, не имеющим времени и возможностей для посещения фитнес-центров, заниматься физкультурными упражнениями на свежем воздухе.

доступ жителей к общественному транспорту, а также обновление тротуаров, перекрестков и другой уличной инфраструктуры. Избегать устройства тупиковых проездов либо соединять тупики пешеходными дорожками.

- Обеспечивать удобный доступ к морскому побережью, рекам, озерам и лесам при наличии их в окрестностях города.
- Охранять и развивать зеленые зоны. Предоставлять стимулы для реновационных проектов по превращению пустырей и запущенных территорий в зеленые зоны и/или благоустроенные открытые пространства (площадки). Создавать небольшие, «карманные» парки в плотно застроенных центральных районах города. Реконструировать запущенные территории путем строительства жилых домов,

группированных вокруг общего сада или игровой площадки. Проводить работу по созданию комплекса городских зеленых зон, легкодоступных для всех жителей, дополненного сетью площадей и других открытых пространств для активного времяпрепровождения.

- Превращать городские улицы в зоны активного отдыха, где дети могут играть, а пожилые люди – общаться друг с другом. Осуществлять посадки деревьев и выращивать цветы на городских площадях с целью улучшения внешнего вида и создания затененных пространств.
- Изменить принципы организации автомобильных парковок. Устраивать подземные парковки и/или окружать парковочные площадки магазинами, кафе и зелеными зонами. Устраивать на месте автопарковочных площадок велосипедные парковки; отдавать предпочтение паркованию автотранспорта у краев проезжей части, что также способствует ограничению скорости движения транспортного потока.

Физически активный образ жизни

- Осуществлять необходимое планирование и проектные разработки для содействия физически активному образу жизни. Добиваться, чтобы муниципальные планы и инструкции обязательно учитывали воздействие всех предлагаемых мероприятий на возможность физической активности жителей. Проводить процедуру оценки воздействия на здоровье с целью гарантированного включения вопросов физически активного образа жизни в процессы обзора землепользования и планирования.
- Создавать объекты для активного отдыха и занятий спортом, разбивать парки, прокладывать пешеходные дорожки. Развивать комплексную

систему местных парков и проходов, соединяющих жилые дома со школами, производственными объектами и торговыми предприятиями. Обеспечивать условия, при которых использование спортивных сооружений было бы удобно и недорого для жителей. Содержать в парках штат обслуживающего персонала для оказания помощи детям и другим посетителям, а также для обеспечения безопасности.

- Составить всесторонний план развития велосипедного и пешеходного движения в условиях существующей инфраструктуры и будущего строительства и интегрировать его в общий план развития транспорта.
- Оказывать содействие велосипедистам путем соответствующей организации дорожного движения, создания разветвленной сети велосипедных дорожек, предоставления возможности краткосрочной, иногда бесплатной аренды велосипедов (система «городских велосипедов»), устройства велосипедных стоянок в общественных местах. На оживленных улицах создавать отдельные полосы движения и дорожки для пешеходов и велосипедистов. Предоставлять велосипеды для местных разъездов работникам государственных структур, в частности сотрудникам полиции, смотрителям парков и персоналу, обслуживающему платные автопарковки.
- Внедрять меры регулирования дорожного движения, такие как жесткое ограничение скорости, введение зон ограничения скорости до 20 км/ч, установка светофоров с адекватной длительностью разрешающих сигналов, четкая разметка перекрестков, механические устройства для ограничения скорости (искусственные дорожные неровности). Устанавливать четкие дорожные знаки в помощь велосипедистам, пешеходам и водителям с целью предотвращения травматизма и повышения культуры дорожного движения.
- Обеспечивать детей безопасными местами для игр. При планировании улиц и микрорайонов предусматривать устройство безопасных площадок для подвижных игр; обязывать проектно-строительные организации включать игровые зоны в планировку мест общего пользования; оборудовать привлекательные и безопасные игровые площадки и обеспечивать их поддержание в надлежащем порядке.
- Поддерживать чистоту и привлекательный вид местной территории, что будет способствовать вовлечению жителей в различные формы физической активности. Предусматривать наличие скамеек и клумб в пешеходных зонах вокруг исторических достопримечательностей и торговых комплексов.
- Содействовать популяризации территорий, благоприятных для пеших прогулок, путем озеленительных работ, устройства мест отдыха, а также охраны местных исторических и культурных памятников. Поддерживать в удовлетворительном состоянии тротуары, своевременно очищать их от льда и снега. Содействовать обновлению центральных городских районов, избегая при этом устройства обширных автопарковок и создания промышленных зон.
- Предоставлять людям четкую информацию об имеющихся в городе возможностях для безопасной и увлекательной физической активности. Разработать и распространить «карту физически активного образа жизни».

В ФОКУСЕ: БАРСЕЛОНА, ИСПАНИЯ

Восстановление зеленых зон и мелиорация морского побережья в условиях ограниченного пространства

Городское планирование, проводимое в Барселоне, обеспечивает оптимальные возможности для физически активного образа жизни людей. Этого удалось достичь, несмотря на то, что территория города небольшая и особенности рельефа местности создают препятствия для расширения, обуславливая дефицит площадей для зеленых зон и физически активных занятий. Город приходил в состояние упадка, и для того, чтобы решить эту серьезную проблему, градостроительные органы приняли целостный подход и использовали подготовку города к проведению Олимпийских игр 1992 г. в качестве механизма для осуществления общегородских реформ. Олимпийские спортивные объекты были возведены на территории четырех запущенных городских районов, а Олимпийская деревня выросла на месте бывшей промышленной зоны вблизи моря. Была проведена мелиорация берегов путем создания шести искусственных пляжей с каждой стороны Олимпийского порта. Параллельно был начат процесс радикальной перестройки центральных районов города, направленный на улучшение социального климата и снижение преступности. Реформирование центра города продолжается. Во многих жилых микрорайонах, вся свободная площадь которых ранее была занята промышленными объектами, постепенно стала освобождаться территория для устройства зеленых зон и небольших общественных парков.

ни на территории местного сообщества», на которой будут обозначены парки, проходы, велосипедные и пешеходные дорожки, а также объекты для активного отдыха и занятий физкультурой и спортом.

- Оборудовать в общественных зданиях удобные и хорошо заметные лестничные марши и помещать плакаты, агитирующие людей пользоваться лестницами вместо лифтов.

Инвестиции и финансы

- Показывать достойный пример другим. Планировать и размещать учебные, медицинские и социальные учреждения, а также собственнo муниципальные офисы таким образом, чтобы снижать зависимость от автомобиля и содействовать пешей ходьбе, велосипедному движению и использованию общественного транспорта.
- Увеличивать объем бюджетных ассигнований на создание и поддержание территориальных структур, способствующих здоровому, физически активному образу жизни. Выявлять и использовать возможности финансирования программ по содействию физической активности (таких, как программы совершенствования общественного транспорта, снижения интенсивности дорожного движения, улучшения качества воздуха) из национальных и общеевропейских источников.
- Отдавать предпочтение инвестициям в развитие общественного транспорта, а также финансированию проектов, направленных на улучшение состояния тротуаров, пешеходных и велосипедных дорожек, установку физических средств снижения скорости автомобильного движения.
- Устанавливать высокий налог на автомобильные парковки и взимать высокую плату за пользование ими. Схемы «парк-энд-райд» (парковка личного автомобиля и продолжение поездки на общественном транспорте) можно применять только в зонах с низкой плотностью застройки и неадекватным уровнем развития сети общественного транспорта. Парковки при этом следует размещать за чертой города, как можно ближе к местам проживания пользователей. Приветствуется использование таких схем парковок также и велосипедистами.
- Рассматривать возможность взимания платы с водителей за въезд в определенные районы города с целью общего снижения уровня пользования автомобилями, при этом направляя полученные средства на совершенствование общественного транспорта. Эта стратегия с успехом применяется в ряде европейских городов, в том числе в Лондоне, Осло и Стокгольме. В Лондоне данный порядок был учрежден в 2003 г., и за прошедший с тех пор период объем велосипедного транспорта возрос на 20%, а число автомобильных аварий в центре города сократилось на 7%. Возможно, увеличилось также пешеходное движение и ходьба по лестницам за счет более интенсивного использования общественного транспорта (49).

4. Проблемы и возможности, обусловленные социальной средой

Существующие социально-экономические условия одновременно как обуславливают целый ряд проблем, так и открывают широкие возможности для местных органов управления, стремящихся превратить свой город в зону, благоприятную для физически активного образа жизни.

Проблемы: что мы знаем

Социальное разнообразие

Население крупных современных городов часто является весьма разнородным по возрастным характеристикам, функциональным возможностям, этническим и культурным аспектам. Задача состоит в том, чтобы использовать различные преимущества и положительные стороны той или иной социальной группы и при этом удовлетворить основные насущные потребности населения. Возраст и уровень обеспеченности людей влияют на то, как они взаимодействуют с городской инфраструктурой и социальной средой и насколько они физически активны. Культурные особенности, обычно связанные с этнической и расовой принадлежностью, также часто оказывают влияние на уровень и характер физической активности. Культурные традиции, а также преобладающие взгляды и установки людей в отношении надлежащего поведения мужчин и женщин, одежды, участия в спортивных занятиях могут как содействовать, так и препятствовать, например, занятиям танцами, плаванием или езде на велосипеде.

Неравенство

Многие люди и целые сообщества, особенно с более низкими доходами, страдают от диспропорционально высокого уровня хронической заболеваемости и ожирения, связанного с недостаточной физической активностью и нездоровым характером питания (11). Эти различия отражают более широкий спектр неравенств в использовании земельных ресурсов, в жилищных условиях, организации транспорта и в экономическом развитии.

Малообеспеченные люди часто не имеют достаточного доступа к спортзалам или не могут ими пользоваться по финансовым соображениям. Им также реже удается бывать в местах, способствующих здоровому образу жизни, таких, как безопасные, тихие улицы, общественные парки (13). Если они все же решают стать физически активными, они нередко вынуждены подвергать себя диспропорциональному риску в связи с дорожным движением или беспокойной криминальной обстановкой (50). Так, отмечается более высокий уровень детского уличного травматизма в бедных кварталах, где дети проводят время на улице, часто из-за отсутствия другого, безопасного места для игр (51).

Несмотря на то что люди с низким уровнем доходов чаще ходят пешком или ездят на велосипеде за покупками и на работу, по сравнению с более обеспеченными группами населения, они меньше времени посвящают пешим и велосипедным прогулкам, а также работе в саду в часы досуга.

Гендерные аспекты физической активности

Несмотря на различия между странами, в целом в Европейском союзе женщины чаще (43%) сообщали об отсутствии умеренно интенсивной физической активности в течение 7 дней, предшествующих опросу, по сравнению с мужчинами (38%). Мужчины в большем проценте, чем женщины, сообщали о значительной (соответственно 18% и 12%) или некоторой (39% и 35%) физической активности в свое свободное время (52). Во всех странах и регионах и по всем возрастным группам девочки менее физически активны, чем мальчики, причем этот разрыв увеличивается с возрастом (3). Можно указать на следующие возможные причины таких различий: гендерные стереотипы; дефицит систем поддержки и программ, специально нацеленных на вовлечение девочек и женщин; недостаточная представленность девочек и женщин на лидирующих ролях в сфере физической активности и спорта; недостаток времени вследствие выполнения домашних обязанностей и ухода за детьми и престарелыми; опасения по поводу личной безопасности, особенно в темное время суток. Местным органам власти необходимо решать проблемы гендерного неравенства и оказывать поддержку ролевым моделям и мероприятиям, популяризирующим физически активных девочек и женщин.

По крайней мере отчасти это обусловлено неравномерным распределением средств физической активности (например, пешеходных дорожек и частных садов) между богатыми и бедными кварталами (53). Результаты исследования, проведенного в г. Эйнховене, Нидерланды, также показали, что жители менее благоустроенных районов в меньшей степени вовлечены в занятия спортом (54).

Таким образом, любые попытки органов городского планирования содействовать укреплению здоровья населения путем повышения уровня физической активности должны быть тесно увязаны с устранением имеющегося социального и расового неравенства. При наличии в обществе трений на этнической и социальной почве повышенная компактность застройки со множеством соединяющихся друг с другом элементов может восприниматься как источник угрозы безопасности (55). Несмотря на то что формальные проявления расовой дискриминации повсеместно запрещены законом, имеющаяся фактическая дискриминация, вытекающая из жилищной сегрегации, все еще может оказывать влияние на уровень возможностей для поддержания физически активного образа жизни.

Социальная сплоченность

Определенные группы населения особенно уязвимы в отношении риска социальной изоляции; к ним относятся молодежь, пожилые люди (особенно одинокие), инвалиды, семьи, оказавшиеся в тяжелой жизненной ситуации, мигранты, представители этнических меньшинств. Интеграция всех этих людей в общество чрезвычайно важна для достижения социальной сплоченности. В странах Европы существует различная политика по этим вопросам. Совет Европы призывает подходить к вопросам социальной сплоченности с позиций равенства прав. Одно из таких основных прав – это право на оптимальный уровень здоровья; неотъемлемым элементом сохранения и укрепления здоровья является физическая активность. Несмотря на ведущую роль государства, все сектора несут ответственность за поддержание способности общества обеспечивать социальную сплоченность и благосостояние всех людей (15).

Опасения за личную безопасность

Хотя по результатам ряда исследований не было выявлено существенной зависимости между личной безопасностью и уровнем физической активности, при изучении отдельных групп населения – женщин, детей и пожилых людей, была найдена прямая связь между наличием реальной и субъективно воспринимаемой угрозы личной безопасности и малоподвижным образом жизни. Так, например, в ряде работ было показано, что преступность и страх перед ней служат барьером для физической активности на открытом воздухе среди женщин, особенно представительниц этнических меньшинств. Опасения родителей по поводу безопасности ограничивают уровень физической активности детей, в частности подвижные игры в парках и других общественных местах, участие во внешкольных спортивных занятиях. Имеются работы, в которых показано, что опасения по поводу личной безопасности могут служить препятствием для физической активности пожилых людей (36).

В ФОКУСЕ: СТОУК-ОН-ТРЕНТ, СОЕДИНЕННОЕ КОРОЛЕВСТВО

© г. Стоук-он-Трент / Nick Gater, ngphotographic



Проект «Заполнить пробел»: внимание к малообеспеченным жителям и социально изолированной молодежи

В г. Стоук-он-Трент, благодаря сотрудничеству нескольких организаций, проводится ряд программ, направленных на повышение уровня физической активности населения, особенно в группах с низким социально-экономическим статусом, а также среди молодых людей, оказавшихся или находящихся под угрозой социальной изоляции.

В рамках программы Go5 медицинские работники получили возможность направлять пациентов для прохождения 10-недельного курса, включающего занятия различными формами физической активности (например, занятия в

спортзале, бассейне или организованные пешие прогулки) вплоть до пяти раз в неделю. Стоимость всего курса – не более 10 фунтов. Непосредственные провайдеры занятий, выступающие партнерами программы, базируются на легкодоступных объектах, находящихся на территории местных сообществ, и специализируются на физкультурной работе с населением.

Проект «Заполнить пробел» позволяет устранять целый ряд препятствий для участия молодых людей, оказавшихся в положении социальной изоляции, в занятиях спортом и различных формах активного отдыха. Являясь частью Местного стратегического партнерства г. Стоук-он-Трент, проект функционирует на базе Городского совета, который действует в партнерстве

с многочисленными внутренними и внешними группами и организациями, отвечающими за молодежные службы, спорт и отдых, соблюдение социального равноправия и профилактику преступности.

Данный проект помогает организациям, не имеющим прямого отношения к спорту, использовать средства спорта и физической активности в решении своих основных задач, а также помогает спортивным организациям налаживать связи с нетрадиционными партнерами и более эффективно работать с молодежью. Эти новые связи оказали значительное влияние на деятельность вовлеченных организаций и привели к заметному повышению участия молодежи в проводимых ими мероприятиях.

Реальные и кажущиеся субъективные барьеры

В современном динамичном мире к основным индивидуальным препятствиям для физически активного образа жизни относятся дефицит времени (как реальный, так и кажущийся) и отсутствие мотивации. Эти барьеры, иногда возникающие как результат культурных установок и социальных ролей, можно преодолевать путем улучшения возможностей для физической активности в различных условиях. Так, например, для работающих матерей с маленькими детьми, у которых действительно мало времени, следует создавать возможность для регулярной физической активности на рабочем месте и дома, вместе с детьми. Отношение людей к окружающим условиям иногда не совпадает с данными объективной оценки. Например, пожилые женщины могут считать, что гулять в местном парке опасно, в то время как это не подтверждается объективными сводками и наблюдениями.

Любители собак – объединяйтесь!

Результаты исследований показывают, что владельцы собак тратят больше времени на умеренно интенсивную физическую активность, чем остальные люди. В одном из исследований было выявлено, что владельцы собак посвящали в среднем 300 минут в неделю пешей ходьбе, а люди, не имеющие собак, – лишь 168 минут (56). Эти факты имеют важное значение для городского планирования; например, следует обеспечивать условия для того, чтобы пожилые люди имели возможность безопасно гулять с собаками вблизи от дома, а также отводить места, где собак можно отпускать с поводка и хозяева могут тоже размяться и поиграть со своими любимцами. Наряду с этим, необходимо следить за строгим соблюдением правил безопасности и санитарии: на улицах не должно быть собак без поводка, и хозяевам не следует забывать убирать за ними.

Возможности: что мы знаем

Политика, направленная на улучшение возможностей для пешей ходьбы и на обеспечение смешанного характера застройки, как правило, содействует повышению общего уровня социальной сплоченности в местном сообществе. Отчасти это обусловлено такой городской планировкой, которая позволяет соседям быть в поле зрения друг друга и в случае необходимости быстро прийти на помощь, что способствует повышению личной безопасности жителей (20).

Здоровье требует социальной поддержки (57). Системы социальной поддержки (например, организация групп ходьбы, занятий гимнастикой тай-чи на открытом воздухе, групп пешей ходьбы в школу) также помогают людям повысить уровень своей физической активности. Результаты исследований показывают, что мероприятия социальной поддержки на уровне сообществ (в микрорайонах, на рабочих местах, в университетах) могут приводить к 44%-ному увеличению времени, отводимого на физическую активность, и к 20%-ному росту частоты эпизодов физической активности (58).

Планомерное внедрение всесторонних программ в масштабах местного сообщества с вовлечением многих секторов в широко освещаемые массовые и многочисленные комплексные мероприятия может быть весьма эффективным средством повышения уровня физической активности. Эти программы могут включать сочетание таких мер, как кампании в средствах массовой информации, создание групп поддержки и самопомощи, устройство публичных ярмарок и других городских праздников, программы для школ и производственных коллективов, прокладывание пешеходных дорожек. Подобные программы могут способствовать развитию у людей чувства принадлежности к местному сообществу и гражданского патриотизма (58).

Спортивные, культурные, природоохранные ассоциации, детские и молодежные организации, ассоциации пенсионеров вовлекают множество людей в добровольную деятельность и играют важную роль в развитии социальной сплоченности. Спортивные и развлекательные мероприятия, вовлекающие молодежь в физическую активность, в потенциале могут предотвращать юношеский вандализм и преступность, особенно при использовании современных методов аутрича (58). Совместные спортивные занятия и другие формы физической активности могут укреплять у жителей чувство принадлежности к сообществу и таким образом способствовать их более деятельному участию в решении широкого спектра коммунальных задач.

Проекты местной модернизации, включающие обеспечение условий для физической активности (например, устройство баскетбольных площадок, парков для катания на роликовых досках, игровых площадок, футбольных полей), устройство небольших садов, безопасных путей в школу, остановок общественного транспорта, а также создание безопасных общественных парков могут способствовать сглаживанию неравенств в отношении доступа к физической активности и разнообразия ее форм (23).

Народные танцы и спорт дают возможность творческого проявления этнических традиций и обогащают культурную жизнь города. Однако при организации спортивных занятий следует учитывать имеющийся риск обратного

эффекта: спорт может служить источником социальной изоляции на основе различий физических возможностей, по признакам пола, расы, возраста, культуры и этнической принадлежности либо придавать чрезмерно большое значение элементам состязательности.

Что могут сделать местные органы власти?

- Проводить оценку степени соблюдения социальной справедливости с целью предоставления всем гражданам равных возможностей для участия в программах спорта и физически активного отдыха вне зависимости от пола, возраста, расовой принадлежности, уровня доходов или физической подготовленности. Предпринимать дополнительные шаги для обеспечения уязвимых групп населения такими же возможностями для физически активного образа жизни, как у населения в целом. Проводить на уровне города политику обеспечения гендерного и расового равноправия в вопросах, касающихся организации досуга, как в сфере предоставления услуг, так и в распределении руководящих постов.
- Оказывать поддержку организациям, занимающимся вопросами спорта, культуры и физически активного образа жизни, проводить с ними совместные программы, направленные на улучшение возможностей для физической активности и укрепление социальной сплоченности.
- Объединять программы по предоставлению недорогого жилья и возможностей для физически активного образа жизни. Содействовать созданию пешеходных зон, озеленению и улучшению возможностей для занятий спортом в менее благополучных жилых районах.



© Марибор / Школа танцев «Линге»

Молодые участники Фестиваля кадрили танцуют на главном мосту г. Марибора, Словения, 19 мая 2006 г. Ровно в полдень 18 мая 2007 г. около 100 000 юношей и девушек в различных странах Восточной Европы должны будут вновь станцевать знаменитую кадрили из оперетты Штрауса «Летучая мышь».

- Обеспечивать личную безопасность жителей и осуществлять меры профилактики преступности. Стремиться к тому, чтобы пути движения пешеходов и велосипедистов были свободны от уличной преступности; содержать в чистоте и патрулировать бесхозные территории; внедрять методы развития сотрудничества правоохранительных органов и населения (общественные группы содействия охране правопорядка, подразделения сотрудников полиции для работы среди населения и др.); применять принципы городского планирования, ставящие барьер для правонарушений и снижающие уровень страха жителей за свою безопасность.
- Оказывать поддержку проведению всесторонних кампаний по развитию физической активности, с вовлечением многих секторов и большим числом мероприятий. Поддерживать и поощрять организацию местных праздников и других специальных мероприятий, способствующих физической активности и вовлекающих все социальные группы.
- Следовать принципам мультикультурализма и этнокультурного разнообразия. Проводить работу с различными культурными и религиозными группами в сообществе с целью развития форм физически активного отдыха и улучшения возможностей для физической активности, находя оптимальные пути преодоления существующих препятствий.
- Распространять информацию о наличии безопасных парков, пешеходных и велосипедных дорожек, игровых площадок, катков, бассейнов и других возможностей для занятий физкультурой и спортом, а также действующих городских и осуществляемых за счет спонсорских средств программах, спортивных мероприятиях и т.д.

5. Группы населения, требующие особого внимания

Возможности для физически активного образа жизни представляют важность для всех, однако местным органам власти необходимо обращать особое внимание на ряд определенных групп населения. Речь идет, в частности, о гражданах и семьях с низким уровнем доходов, а также о представителях этнических меньшинств (см. более подробно в предыдущей главе). Дети, инвалиды и пожилые люди чаще передвигаются по городу пешком, на велосипеде и на общественном транспорте. Требуются дополнительные усилия для того, чтобы обеспечить эти группы населения удобными условиями для данных, физически активных форм передвижения. Эти же группы имеют особые потребности в поддержке в отношении организации активного отдыха, спорта и развлечений.

Дети и молодежь

В большинстве местных сообществ возможности для физической активности детей и подростков в настоящее время резко ограничены. Многих отвозят в школу на автобусе или в частном автомобиле в связи со значительным расстоянием и/или опасениями по поводу дорожной безопасности (см. более подробно в следующей главе). К сожалению, для таких опасений имеется достаточно оснований: в Европейском регионе дорожно-транспортный травматизм является основной причиной смерти



© Городской совет г. Сан-Фернандо-де-Хенарес

Сан-Фернандо-де-Хенарес, Испания

среди детей (5-14 лет) и молодежи (15-29 лет) (60). Из опасений в отношении дорожного движения и/или преступности, родители неохотно разрешают детям играть на улице или отправляться на игровую площадку без сопровождения взрослых. Одна из существенных причин того, что подростки и молодежь перестают заниматься спортом, – слишком высокие требования и состязательный характер занятий в спортивных секциях. Пригородные зоны с широкими улицами, длинными рядами зданий, неразвитыми пешеходными зонами и отсутствием смешанной застройки создают ситуацию, когда детям и молодежи «некуда пойти». Этим вероятно отчасти объясняется то, что они все больше свободного времени проводят в пассивных занятиях в помещении (перед телевизором и в компьютерных играх).

Регулярная физическая активность крайне необходима для нормального роста и развития детей и подростков. Она способствует также социальному, поведенческому и духовному становлению молодежи. Для самих детей и молодежи основная мотивация для участия в физически активных, в том числе спортивных занятиях, – это стремление весело провести время в компании с друзьями.

По заключению большинства экспертов, дети и молодежь должны посвящать умеренно интенсивной физической активности в общей сложности не менее 1 часа в день, 5 или более раз в неделю. Несмотря на большие различия между странами Европы, по данным за 2002 г., в целом лишь примерно у одной трети детей и подростков в возрасте 11, 13 и 15 лет уровень физической активности соответствовал этим рекомендациям (3).

Ограниченное число исследований и их противоречивые результаты не позволяют дать однозначные ответы на конкретные вопросы, касающиеся коммунальных механизмов стимулирования детской физической активности (61). Однако в одном из обзоров (62) были сформулированы следующие



© Муниципалитет Санднеса / Tom Sorum

Санднес, Норвегия

выводы: чем больше времени проводят дети младшего возраста на открытом воздухе, тем выше уровень их физической активности; наличие спортивных и игровых площадок, парков и других объектов для активного отдыха, а также доступ к участию в соответствующих программах положительным образом коррелируют с уровнем физической активности детей и подростков. Даже при наличии обустроенных безопасных аллей и велосипедных дорожек дети не всегда ими пользуются, особенно в пустых закоулках, предпочитая находиться в более многолюдных местах. В процессе принятия решений, относящихся к физической активности и подвижности детей, следует всегда учитывать взгляды и пожелания самих детей и молодежи.

К этому призывают Европейский план действий «Окружающая среда и здоровье детей» (28), а также Декларация молодежи, принятая 24 июня 2004 г. (63), в которой указывается, что «Молодежь должна играть важнейшую роль в выработке политики в области здоровья и окружающей среды, в процессах принятия соответствующих решений, а также в строительстве более здорового и устойчивого мира. Как на уровне местных сообществ и стран, так и на международном уровне в этой области уже отмечаются определенные позитивные изменения».

Пожилые люди

Пожилые люди – это весьма неоднородная группа населения, характеризующаяся значительным разбросом в уровнях бытовой самостоятельности и мобильности. Подавляющее большинство из них живут у себя дома и предпочитают там оставаться.

Никогда не поздно начать получать пользу от регулярной физической активности. Даже скромное повышение ее уровня у пожилых людей может приводить к значительному улучшению самочувствия и функциональных возможностей, позволяющих им сохранять независимость и принимать активное участие в жизни сообщества (64,65). Создание благоприятных

© Стоук-он-Трент / Nick Gater of ngphotographic



В ФОКУСЕ: ИЕРУСАЛИМ, ИЗРАИЛЬ

Пожилые жители Иерусалима участвуют в ежегодном Физкультурном дне пожилых, проводимом на стадионе Гиват Рам. Основные организаторы – муниципалитет и Израильская ассоциация по планированию и развитию услуг для пожилых людей (JDC-ESHEL).

условий и популяризация физической активности в этой группе населения, возможно, представляет собой один из наиболее эффективных путей снижения значительных расходов, связанных с оказанием медицинской и социальной помощи пожилым людям. Несмотря на эти факты, пожилые люди (особенно женщины) остаются среди наименее физически активных групп населения. В 2002 г. свыше 60% жителей Европы старше 65 лет сообщили об отсутствии умеренно интенсивной физической активности в течение 7 дней, предшествующих опросу (52).

Можно отметить следующие основные препятствия для физической активности пожилых людей: труднодоступность (например, при нарушении двигательных функций пожилому человеку может быть трудно ходить по лестницам, особенно в подвальных помещениях); проблемы безопасности на улице, связанные с погодными условиями (например, гололед) и дорожным движением (опасность при переходе на другую сторону улицы); возрастные предубеждения (когда люди считают, что физическая активность и спорт подходят только молодым), а также социальная изоляция (например, отсутствие поддержки со стороны других людей, в том числе медицинских работников и специалистов в области организации активного отдыха).

Изучению взаимоотношений между характером антропогенной среды и уровнем физической активности пожилых людей было посвящено лишь ограниченное число исследований (66). Удаётся достичь успеха при использовании всесторонних подходов, включающих учет интересов пожилых людей в городской планировке, информирование и просвещение, а также проведение надомных мероприятий (67). Когда пожилые люди имеют возможность легко дойти пешком от дома до необходимых мест (магазинов, парков и т.д.), когда они оценивают условия окружающей среды как безопасные, эстетичные и способствующие пешим прогулкам, это обуславливает и более высокий уровень их физической активности (68).



План парка Фанкейро

Инвалиды

Граждане с различными формами инвалидности представляют значительную и растущую часть общего населения, при этом они зачастую менее физически активны по сравнению с остальными людьми. Для инвалидов крайне важно сохранять максимально возможный уровень физической активности не только для общего поддержания здоровья и профилактики болезней, но и для снижения риска развития вторичных осложнений, обусловленных основной причиной инвалидности. Соответствующая адаптация мероприятий, внесение изменений в условия окружающей среды и применение вспомогательного оборудования может позволить инвалидам полнее участвовать в жизни общества и быть физически активными (69).



© Отдел прессы и связей с общественностью Городской муниципалитет Бурсы

Городской муниципалитет г. Бурсы организовал спортивные занятия для людей с отставанием психического развития: игра в шары (петанк).

Наиболее типичная проблема для инвалидов с нарушением двигательных функций – непригодность зданий и сооружений. Среди других препятствий можно отметить наличие экономических трудностей, недостаток транспортных возможностей, чтобы добраться до мест активного отдыха, непригодное оборудование, негативное отношение и предубеждения, дефицит информации, а также низкая квалификация соответствующего персонала. Отсутствие пандусов между тротуарами и проезжей частью на перекрестках, а также неровная поверхность пешеходных дорожек и троп в парковых зонах может обуславливать трудности с равновесием и передвижением (69).

Что могут сделать местные органы власти?

Органы местного самоуправления могут обеспечить создание благоприятного окружения для людей всех возрастов, способствующего физически активному образу жизни. Это принесет пользу всем гражданам, включая детей и молодежь, пожилых людей и инвалидов.

Доступность и безопасность

- Улучшить доступ к местам для активного отдыха. Размещать игровые площадки, зоны для занятий спортом, парки, пешеходные дорожки так, чтобы до них было легко добраться от дома пешком или на велосипеде. Обеспечить создание и поддержание в надлежащем состоянии безопасных парков и игровых зон для детей (игровые площадки, бассейны для маленьких детей – «лягушатники», открытые катки, площадки для катания на роликовых досках, спортивные площадки и поля, велосипедные и пешеходные дорожки). Обеспечить бесплатный или льготный доступ

- в плавательные бассейны и другие объекты активного отдыха для детей и подростков, пожилых людей и инвалидов.
- Улучшить условия пользования общественным транспортом и/или предоставлять транспорт для поездок в места для активного отдыха инвалидам, пожилым людям и малообеспеченным семьям.
 - Предпринимать дополнительные усилия для вовлечения инвалидов и людей с хроническими заболеваниями (всех возрастов) в адекватные формы физической активности. Это потребует соответствующих конструктивных усовершенствований, улучшающих доступ к элементам антропогенной и естественной среды, а также повышения роли медиков и сотрудников по уходу за больными, находящимися в учреждениях по оказанию долгосрочной помощи.
 - Содействовать развитию велосипедного транспорта для людей всех возрастов путем осуществления таких мер, как установление более низких пределов скорости автомобильного движения на городских улицах, приоритетное отношение к велосипедистам в транспортной политике, устройство велосипедных дорожек и отдельных полос движения, совершенствование дорожной конструкции, организация курсов велосипедной езды для детей и подростков, пожилых людей, а также женщин из среды этнических меньшинств.
 - Организовывать специальные целевые программы физической активности через городской отдел по вопросам отдыха и развлечений:
 - для пожилых людей: группы ходьбы, уход за общественным садом, занятия физическими упражнениями в коммунальных центрах, надомные программы, мероприятия с вовлечением представителей разных поколений, занятия гимнастикой тай-чи в парках, упражнения в воде на базе местных бассейнов.
 - для детей и молодежи: мероприятия с элементами развлекательности, развития навыков, общения и самореализации.
 - для инвалидов: группы ходьбы и езды в колясках по парковым дорожкам; предоставление специального оборудования в парках, например прокат ручных велосипедов; организация программ, направленных на вовлечение инвалидов в общие мероприятия, что является более предпочтительным, чем создание для них отдельных программ.

Политика и методы

- Проводить пересмотр политики, процедур и программ, относящихся к городскому планированию и физически активному образу жизни с целью исключения дискриминации в отношении тех или иных возрастных групп или людей с недостаточным уровнем физических возможностей. Назначить специального сотрудника или определить ответственное лицо по связям в местном сообществе для совместного решения вопросов, касающихся доступа приоритетных групп к объектам активного отдыха и спорта.
- Внедрять политику и правовые механизмы для обеспечения того, чтобы места и объекты для активного отдыха были доступны всем гражданам. Популяризировать и поощрять те физкультурно-оздоровительные учреждения, где относятся с особым вниманием к потребностям пожилых людей и инвалидов.
- Проводить политику, направленную на осуществление смешанной застройки, основанной на сочетании жилых, торговых и других ком-

мерческих объектов в пределах одной небольшой территории. Обязывать застройщиков предусматривать наличие тротуаров и адекватного освещения. Размещать новые жилые помещения для семей с детьми, инвалидов и пожилых людей, а также учреждения для оказания долгосрочного ухода вблизи магазинов и предприятий сферы обслуживания, остановок общественного транспорта, парков и центров активного отдыха.

- Устраивать зоны выгула для собак (на поводке и без поводка) на расстоянии пешей ходьбы от мест проживания пожилых людей, семей с детьми и инвалидов.
- Популяризировать физически активный образ жизни среди пожилых людей и инвалидов. Проводить работу со средствами массовой информации, направленную на устранение возрастных предрассудков и вредных стереотипов относительно пожилых людей и инвалидов, ставящих под сомнение их возможности вести физически активный образ жизни.

Работа в партнерстве

- Вовлекать детей, молодежь, пожилых людей, а также представителей обществ инвалидов в процессы планирования, оценки и разработки проектов строительства или реконструкции объектов и территорий, предназначенных для реализации физически активного образа жизни.
- Развивать партнерские отношения с коммунальными ведомствами, добровольными ассоциациями, религиозными организациями и спортивными клубами с целью создания оптимальных возможностей для физически активного образа жизни детей, юношества, пожилых людей и инвалидов.

В ФОКУСЕ: САНДНЕС, НОРВЕГИЯ

Вовлечение детей в работу по территориальному планированию

Муниципальный совет г. Санднес в процессе местного планирования предпринимает систематические усилия по выявлению и учету потребностей детей и юношества. В рамках проекта «Детская тропинка» детям была дана возможность самим обозначить на карте важные для них места. Таким образом были зарегистрированы 1265 игровых зон, 550 сквозных проходов, 130 участков, занятых школами, и 185 участков, занятых

дошкольными учреждениями. Эти зарегистрированные участки были нанесены на цифровые карты и аэрофотокарты для обязательного учета и охраны этих важных для детей зон при проведении территориального планирования.



6. Содействие физической активности в конкретных средовых условиях

В ФОКУСЕ: ЕВРОПА

Школы, содействующие укреплению здоровья

Европейская сеть школ, содействующих укреплению здоровья (ENHPS) функционирует при поддержке Совета Европы, Европейской комиссии и Европейского регионального бюро ВОЗ. Ее основная цель – интегрировать принципы, лежащие в основе школ, содействующих укреплению здоровья, в более широкий спектр политики и практики в сфере здравоохранения и образования. Работа проводится на трех уровнях: школьном, национальном и международном. В центре данной модели – ученик школы, рассматриваемый как индивидуальная личность в динамическом окружении. Тысячи школ в более чем 40 государствах-членах с энтузиазмом восприняли и внедрили этот подход благодаря своему членству в сети ENHPS. Периодическое издание сети – Network News – освещает многочисленные инновационные программы, направленные на развитие физической активности и здорового питания детей как в школе, так и вне ее, благодаря контактам с родителями и местным сообществом. Дополнительную информацию можно получить, посетив веб-сайт <http://www.euro.who.int/ENHPS>.

В одном из обзоров (42) сделан вывод о том, что создание или улучшение доступа к местам для физической активности может приводить к 25%-ному повышению доли населения, занимающегося теми или иными упражнениями не реже трех раз в неделю, особенно при сочетании этих мер с распространением информации о пользе физически активного образа жизни и имеющихся для этого возможностях. Помимо общих изменений, вносимых в городскую инфраструктуру (см. Главу 3), оптимальный эффект могут иметь вмешательства, направленные на три основные сферы: школы, рабочие места и система здравоохранения. Местные органы власти обладают разной степенью влияния на каждую из этих сфер. В одних случаях им следует занять лидирующую роль; в других залогом успеха является позиция прочного сотрудничества.

Школы

На всем протяжении школьного обучения, от подготовительных до выпускных классов, дети и подростки проводят многие часы в школе. Там они, помимо всего прочего, приобретают и начинают использовать навыки, а также формируют ценности и установки относительно физически активного образа жизни, которые могут сохраниться на всю последующую жизнь.

Получены убедительные научные аргументы, свидетельствующие о том, что физическое воспитание в школе эффективно способствует повышению уровня физической активности и улучшению физического состояния учеников (57). К сожалению, в течение последнего десятилетия урокам физического воспитания придавали недостаточное значение и отводили меньше времени в расписании (70), и было выявлено, что учащиеся средних школ (особенно девочки) не уделяют достаточного времени физической активности во время перемен (71). Учеников нередко доставляют в школу на машинах и автобусах, лишая их возможности ходить пешком или ездить на велосипеде. В довершение всего, в ряде городов, из соображений безопасности или по экономическим причинам, доступ в школьные помещения теперь закрыт после уроков. Это означает, что дети, молодежь и другие жители не могут воспользоваться школьными спортивными сооружениями, которые ранее представляли большое удобство для местного сообщества. Суммарно все эти тенденции привели к значительному сокращению физической активности на базе школ.

Если дети добираются до школы и обратно пешком или на велосипеде, это способствует формированию физически активного образа жизни и сжиганию лишних калорий благодаря регулярности таких упражнений – по крайней мере два раза в день, в течение всей учебной недели. Во многих странах продемонстрирована особая эффективность обеспечения безопасных и удобных пешеходных и велосипедных путей в школу.

Что могут сделать местные органы власти?

- Проводить работу со школами, органами образования и родителями, добиваясь включения ежедневных занятий физкультурой в расписание всех классов. Стремиться к тому, чтобы уроки физкультуры соответствовали возможностям всех детей, а не только наиболее физически развитых и чтобы они способствовали формированию у детей любви и привычки к регулярной физической активности на всю дальнейшую жизнь.
- Оказывать поддержку другим направлениям школьной политики и мероприятиям, способствующим повышению уровня физической активности и улучшению физической формы детей и подростков. Речь может идти о предоставлении места, спортивного инвентаря и о надзоре во время перемен, участии учителей в организации подвижных игр в отведенное время в течение школьного дня, а также об улучшении организации внешкольных спортивных занятий, мероприятий и секций (72, 73).

В ФОКУСЕ: РИМ, ИТАЛИЯ**«Пешеходный школьный автобус»**

«Пешеходный школьный автобус» – это безопасный, увлекательный и здоровый способ доставки детей в школу и обратно. Дети идут в группе, по установленному маршруту, забирая по дороге дополнительных «пассажиров» на «автобусных остановках». В каждом «автобусе» есть взрослые «водители» – идущие впереди и сзади. Городской совет Рима (Департамент по вопросам детства и семьи) провел работу с руководством школ, родителями, местной и городской полицией, окружными представителями и сотрудниками службы безопасности дорожного движения, направленную на организацию данной формы доставки детей в школу. В 2005–2006 гг. в проект было вовлечено более 50 школ (1300 детей и 100 «автобусных линий»). В 2006–2007 гг. происходит распространение проекта на все школьные районы города. «Пешеходный автобус» дает детям ежедневную возможность физической активности, общения со сверстниками и практического

освоения правил дорожной безопасности. Проект также способствует улучшению состояния окружающей среды вокруг школ за счет снижения интенсивности дорожного движения и меньшего загрязнения воздуха автомобильными

выхлопными газами. «Пешеходный школьный автобус» внедряется в практику многих городов и стал частью широкого международного движения за развитие физически активных и безопасных путей в школу (74, 75).



© г. Рим / Paola Samaritani

Walter Veltroni, мэр г. Рима, среди детей на остановке «пешеходного школьного автобуса».

- Утверждать нормативы в отношении организации ежедневных безопасных и увлекательных подвижных игр в помещении и на открытом воздухе в дошкольных детских учреждениях.
- Включать планирование по вопросам развития физической активности в более широкие программы, касающиеся школ, содействующих укреплению здоровья.
- Проводить работу со школами, органами образования, и родителями, правоохранительными органами и местными организациями с целью создания возможностей для безопасного, физически активного пути в школу и обучения детей правилам дорожной безопасности.
- Содействовать тому, чтобы родители или другие взрослые родственники сопровождали детей младшего возраста в школу пешком или на велосипеде. Одна из новых инициатив – это так называемый «пешеходный автобус», когда взрослые сопровождающие собирают детей по дороге в школу и идут либо едут на велосипеде вместе с ними.
- Проводить работу с руководством школ, добиваясь того, чтобы местные жители и спортивные секции могли бесплатно пользоваться школьными спортивными сооружениями во внеклассное время.

Рабочие места

В настоящее время работа у многих людей принимает все более и более сидячий характер: в 2002 г. половина участников опроса в странах Евросоюза сообщили, что их работа сопряжена лишь с незначительным уровнем физической активности либо она полностью отсутствует (52). Число людей, постоянно едущих на работу на машине, достигло рекордной отметки.

Несмотря на отчасти противоречивые данные относительно эффективности отдельных программ на рабочих местах, воздействие на условия, в которых работающее взрослое население проводит 7–8 часов в день, обладает огромным потенциалом для повышения уровня физической активности, особенно если речь идет о предоставлении условий для физических упражнений и о проведении политики, содействующей тому, чтобы работники ходили на работу пешком или пользовались велосипедом (1). Возможность совместной физической активности сотрудников во время перерывов и после работы является формой социальной поддержки физически активного образа жизни.

В одном из обзоров (42) было показано, что программы физической активности на рабочих местах часто включали и другие элементы, такие, как санитарное просвещение, скрининг на наличие тех или иных факторов риска и направление на дополнительные виды обслуживания. Многие участники таких «комбинированных» программ сообщали о том, что им удавалось избавиться от лишнего веса и жировых отложений, улучшить состояние своей сердечно-сосудистой системы и другие показатели физического состояния организма. Кроме того, исследования на рабочих местах показали, что суммарная польза для каждого отдельного работника значительно превышала расходы (в стандартизированном выражении) на создание или улучшение возможностей для физической активности.

Руководители предприятий и учреждений могут оказывать существенное содействие тому, чтобы сотрудники ездили на работу и обратно на велосипедах, путем возмещения расходов на велосипедное передвижение, предоставляя возможность принять душ, а также создавая велосипедные стоянки (76).

Что могут сделать местные органы власти?

- Показать пример другим организациям, проводя следующие реформы на рабочих местах в собственных структурах: сформировать комитеты по физически активному образу жизни на рабочем месте, включающие представителей профсоюзов, профессиональных ассоциаций и руководства; содействовать физически активному транспорту (например,



© Отдел прессы и связей с общественностью, Городской муниципалитет Бурсы



© Отдел прессы и связей с общественностью, Городской муниципалитет Бурсы

Каждый год около 500 сотрудников Городского муниципалитета г. Бурсы принимают участие в товарищеских состязаниях по баскетболу, волейболу и футболу, организованных руководством. По отзывам сотрудников, это способствует росту их физической активности, укрепляет дружбу с коллегами и улучшает моральный климат в коллективе.

Микрорайоны

Жилые микрорайоны представляют собой естественную среду для физически активного образа жизни. В этом отношении они отличаются от других мест пребывания людей, таких как школы, медицинские учреждения и рабочие помещения. В микрорайонах, в условиях, определяемых физической инфраструктурой и социальным контекстом, протекает повседневная жизнь всех людей: молодых и пожилых, мужчин и женщин, рабочих и студентов, художников и мигрантов. Большинство вмешательств, описанных в данной публикации, полностью применимы к любому микрорайону. Осуществление на уровне микрорайонов интегрированных мер, например устройство пешеходных и велосипедных дорожек, игровых площадок, зеленых зон и легкодоступных местных физкультурно-оздоровительных объектов, дает людям максимальные возможности для ведения физически активного образа жизни, улучшения здоровья и достижения социального благополучия.

В ФОКУСЕ: ЕВРОПА

До медицинского учреждения – пешком или на велосипеде

Национальная благотворительная организация «Састранс» (Соединенное Королевство), занимающаяся популяризацией физической активности форм транспорта, выпустила пособие для медицинских учреждений по содействию пешему и велосипедному передвижению сотрудников и посетителей. Пособие рекомендует давать информацию о том, как добраться до учреждения, в последовательности, соответствующей влиянию на здоровье: сначала указывать, как пройти пешком и проехать на велосипеде, затем – как доехать на общественном транспорте (поскольку такие поездки также сочетаются с пешей ходьбой в начале и в конце пути) и лишь в заключение – как добраться на машине. Сведения о проезде на автомобиле и парковке помещаются в последнюю очередь, так что описание более здоровых способов транспорта обращает на себя внимание. На практике, расстояние около 3 км, как правило, можно преодолеть пешком, расстояние примерно до 8 км – проехать на велосипеде. В пособии также рекомендуется выбирать места для проведения встреч и совещаний там, куда можно прийти пешком или доехать на велосипеде, и обеспечивать удобный доступ для инвалидов (77).

оборудуя велосипедные стоянки) и, напротив, не поощрять использование личных автомобилей (например не предоставляя льгот для использования автомобиля и парковок); создавать возможности для физической активности на рабочем месте (фитнес-программы, душевые, помещения для переодевания, спонсорство в отношении спортивных клубов, проведение соревнований между сотрудниками); при отсутствии условий на рабочем месте, субсидировать доступ сотрудников в местные физкультурно-оздоровительные учреждения.

- Поощрять проведение аналогичной политики и практики в других организациях и предприятиях и при необходимости оказывать им поддержку и техническую помощь. Высказывать публичное одобрение в отношении тех руководителей предприятий и учреждений, которые создают благоприятные возможности для физической активности действующих сотрудников, их семей, а также пенсионеров.
- Создавать и популяризировать безопасные и требующие физической активности пути к местам работы, способствующие пешеходному и велосипедному передвижению, а также использованию их сочетания с эффективными и скоростными средствами общественного транспорта.
- В процессе территориального городского планирования размещать предприятия и учреждения в смешанной застройке с жилыми зданиями или вблизи от остановок общественного транспорта.
- Создать функциональное подразделение в отделе общественного здравоохранения, отвечающее за координацию усилий больших и малых городских предприятий и учреждений, заинтересованных в создании или улучшении условий для физической активности своих работников. При необходимости содействовать развитию связей предприятий с местными службами и программами физической активности и организации отдыха.

Система здравоохранения

Системам здравоохранения принадлежит ключевая роль в решении проблем недостаточной физической активности, ожирения и нездорового питания. Местные медико-санитарные центры, больницы и учреждения длительного ухода за хроническими больными должны показать пример создания и улучшения условий для физической активности. Активный образ жизни и адекватные упражнения – это залог эффективного восстановления здоровья и бодрости после болезни или травмы, а также необходимое условие поддержания независимой жизнедеятельности в пожилом возрасте. Совет медика относительно ценности и пользы регулярной физической активности может иметь большую убедительную силу. Поэтому положение работников первичной медико-санитарной помощи является идеальным для проведения краткосрочных мероприятий, мотивирующих людей к повышению уровня физической активности (78).

Что могут сделать местные органы власти?

- Поддерживать и поощрять медицинские учреждения, а также учреждения длительного ухода за хроническими больными в их работе по улучшению условий для физической активности пациентов и сотрудников.

- Поддерживать медицинских работников первичной медико-санитарной помощи (медсестер, педиатров, физиотерапевтов) в их усилиях по популяризации физической активности и мотивированию людей, ведущих малоподвижный образ жизни, к умеренно интенсивным упражнениям.
- Включать планирование по вопросам развития физической активности в более широкие программы, касающиеся больниц, содействующих укреплению здоровья.

В ФОКУСЕ: ЕВРОПА

Больницы, содействующие укреплению здоровья

Цель проекта «Больницы, содействующие укреплению здоровья» – повысить качество оказания медицинской помощи путем содействия работе по укреплению здоровья, профилактике и реабилитации в условиях стационара. Проект также затрагивает вопросы здоровья больничного персонала, придавая приоритетное значение развитию оздоровительной физической активности. Дополнительную информацию можно получить, посетив веб-сайт Сотрудничающего центра ВОЗ по содействию укреплению здоровья в больницах и при оказании медицинской помощи по адресу <http://www.hph-hc.cc>.



© г. Милан / Департамент общего планирования

Зеленый пояс вокруг Милана связывает ряд парков и открытых пространств между ними. Как показано на карте, зеленый пояс станет основой для создания более обширной системы озеленения, соединяющейся с объектами общественного назначения и площадями Милана. Парковая зона периметром 60 км послужит местом активного отдыха, подвижных игр, пеших и велосипедных прогулок.

7. Принципы городского планирования – в поддержку оптимальной массы тела

Что мы знаем

Избыточная масса тела и ожирение обусловлены поступлением в организм с пищей большего числа калорий, чем тратится на физическую активность. Эта, казалось бы, простая зависимость, находится, однако, под влиянием сложных взаимодействий между наследственными, средовыми и поведенческими факторами. Научные данные свидетельствуют о том, что и простые, и более сложные факторы, относящиеся к питанию и физической активности, находятся в определенной зависимости от антропогенной среды, т.е. условий, в которых люди живут, работают, учатся и отдыхают (79).

В местах проживания людей с низким уровнем доходов, как правило, меньше выбор доступных продуктов рационального питания и, в основном, потребителям предлагаются нездоровые виды пищи. Ближайшие источники продуктов здорового питания находятся на значительном расстоянии, а транспортное сообщение либо неудобное, либо недоступно для большинства малообеспеченных жителей (16). Широкое распространение высококалорийных продуктов сочетается с мощным рыночным давлением на потребителя, например когда продукты продают в комплекте с игрушками для детей. Эти факторы, в сочетании с тем, что семьи вынуждены экономить деньги на еду и стремятся сократить время на приготовление пищи, приводит к высокому уровню потребления дешевых полуфабрикатов с высоким содержанием жира и калорий.

Дополнительную проблему для детей и подростков представляет собой такая организация школьного обучения, когда сокращается время на физическое воспитание и спорт и разрешается включать продукты с высоким содержанием жира, а также чрезмерно сладкую еду и напитки в школьные завтраки или в ассортимент закусок автоматов. С другой стороны, результаты предварительных исследований показывают, что включение в доступный ассортимент школьного питания свежих овощей и фруктов может способствовать росту их потребления (80).

Исследователям еще не удалось доказать, что внесение изменений в антропогенную среду может однозначно привести к снижению уровня ожирения, однако несомненным является то, что развитие физической активности будет способствовать переходу от наблюдаемого в настоящее время роста избыточной массы тела и ожирения среди детей и подростков к снижению этого показателя. Внесение изменений в городскую инфраструктуру и социальную среду, дающих возможность детям и подросткам быть физически активными, может в долгосрочном плане способствовать уменьшению числа случаев избыточного веса, особенно если эти изменения сочетаются с соответствующим регулированием снабжения пищевыми продуктами и проведением рациональной политики школьного питания (81).

Что могут сделать местные органы власти?

Помимо внесения изменений в инфраструктуру и социальную среду, направленных на улучшение возможностей для физической активности, местные органы власти могут также улучшать доступ к здоровым продуктам питания путем поддержки соответствующей политики в таких областях, как сельское хозяйство, транспорт, землепользование, экономическое развитие и финансы.

- Внедрять политику землепользования, составленную с учетом интересов здоровья. Содействовать сохранению фермерских земельных угодий и разрешать создание общественных садов на пустующих государственных и частных землях. Способствовать созданию обществен-

В ФОКУСЕ: БРНО, ЧЕШСКАЯ РЕСПУБЛИКА

Снижение частоты случаев ожирения среди детей

В г. Брно (Чешская Республика) борьба с ожирением у детей организована на семейном уровне. Под руководством Консультативного центра по здоровому образу жизни, функционирующего на базе Мемориального онкологического института им. Масарика, для детей с избыточной массой тела и их родителей проводятся программы физкультурных упражнений, учебные занятия по правильному питанию и обсуждения других семейных факторов, влияющих на вес ребенка. Городская администрация г. Брно также предоставляет финансовую поддержку летнему лагерю для детей, страдающих ожирением. Дети, отдыхающие в лагере, получают здоровое питание, вовлечены в разнообразные формы физической активности и учатся правильно питаться и вести физически активный образ жизни.



В ФОКУСЕ: СТИРЛИНГ, ШОТЛАНДИЯ

В г. Стирлинг (Шотландия) благодаря уникальному партнерству между департаментом городской администрации и рядом местных добровольных групп создано множество возможностей для активного отдыха детей и молодежи, в том числе бесплатное пользование бассейном, «вечерний футбол», «вечерний баскетбол», музыка и танцы.

ных садов при дошкольных детских учреждениях и школах, а также озеленению игровых площадок.

- Поддерживать организацию небольших рынков, торгующих продуктами здорового питания и свежими овощами и фруктами. Ограничить число закусочных быстрого обслуживания («фаст-фуд») из расчета на квадратный километр и запретить их открытие возле школ.
- Оказывать поддержку фермерским рынкам, придорожным рынкам и программам прямого продуктового снабжения «с фермы на предприятие» (например, «с фермы – в школу» или «с фермы – в больницу»). Развивать программы экономического стимулирования и партнерства между государственным и частным секторами в целях содействия созданию сельскохозяйственных рынков и супермаркетов в районах проживания малообеспеченного населения.
- Проводить транспортную политику, направленную на то, чтобы маршруты городских автобусов позволяли удобно добираться до супермаркетов и сельскохозяйственных рынков, а также создавать экономические стимулы для того, чтобы рынки предоставляли бесплатный или дешевый транспорт для покупателей.
- При разработке и проведении политики школьного питания замещать нездоровую пищу более рациональными продуктами как в школьных закусочных автоматах, так и в школьных завтраках. Вовлекать детей в помощь персоналу в школьных столовых в процессе приготовления пищи из здоровых продуктов, полученных с местных ферм.
- Поддерживать запрет на рекламу и продажу нездоровых продуктов и напитков в школах и других местах, где бывает много детей.
- Предлагать еду только из здоровых продуктов и устраивать перерывы для физических упражнений на всех мероприятиях и совещаниях, организуемых городской администрацией.
- Вовлекать диетологов и работников пищевой промышленности в процесс городского планирования для воздействия на инфраструктуру и социальные условия с целью улучшения возможностей физической активности и здорового питания.
- По мере необходимости формировать партнерства со структурами пищевой промышленности.



© Г. Коннегарен / Alexander Brandel

Гребцы в Копенгагене

8. Комплексный подход – ключ к успеху

Межсекторальные действия

Городское планирование в интересах здоровья, включая усилия по созданию возможностей и стимулированию физически активного образа жизни, требует междисциплинарного, межучрежденческого и межсекторального сотрудничества; при этом речь идет об общем понимании сути проблем и необходимости в синергическом подходе для их успешного всестороннего решения. К ведущим заинтересованным участникам процесса относятся различные структуры государственного сектора (такие как жилищное хозяйство, транспорт, планирование, социальные службы, здравоохранение и образование), а также частный сектор и общественные организации.

Структуры, отвечающие за городское планирование, играют ведущую роль в создании и регулировании условий среды, в которой живут граждане. Вопросы здоровья и физически активного образа жизни, несомненно, должны учитываться в их работе. Аналогичным образом, должностным лицам, отвечающим за транспорт, следует стремиться к созданию сбалансированной системы сообщений, предоставляющей возможность жителям добираться пешком или на велосипеде до магазинов, школы и места работы.



© г. Копенгаген / Pia Laulund

Массовое катание на роликовых коньках по улицам Копенгагена (в вечернее время по пятницам)

В ФОКУСЕ: КОПЕНГАГЕН, ДАНИЯ

«Копенгаген в движении»

«Копенгаген в движении» – это комплексная долгосрочная программа, направленная на повышение уровня физической активности жителей. Работа проводится по трем направлениям: повышение уровня знаний (информационные кампании, просвещение жителей и обучение работников определенных категорий); предоставление возможностей (создание соответствующих условий антропогенной среды, содействие физической активности на рабочем месте, в дошкольных учреждениях и школах); стимулирование действий (мотивирование индивидуального выбора в пользу физически активного образа жизни). Координация всех усилий проводится межотраслевым комитетом управления. Программа опирается на знания и опыт, приобретенный в процессе предшествующей работы и реализации других проектов по планированию городской среды (82).

Имеется множество заинтересованных участников общего процесса среди различных структур гражданского общества и добровольных общественных организаций, в том числе работающих в области образования, здравоохранения, организации досуга, спорта, занимающихся вопросами охраны природы и окружающей среды. Дети, подростки, их родители и близкие кровно заинтересованы в создании и поддержании оптимальных условий и программ, содействующих физически активному образу жизни. Эти группы населения также должны быть вовлечены в процесс принятия решений и в осуществление, мониторинг и оценку проводимых мероприятий.

В ФОКУСЕ: ТУРКУ, ФИНЛЯНДИЯ



© г. Турку

Моцион 2000

В г. Турку (Финляндия) был осуществлен проект «Моцион-2000», который продемонстрировал, как применение всестороннего подхода может привести к росту физической активности среди граждан всех возрастов, в том числе и среди тех, кто ранее вел малоподвижный образ жизни. Проект включил широкий круг поэтапно осуществляемых мероприятий в сфере коммуникации, предоставления услуг, консультативной работы с населением, изменения антропогенной среды в сотрудничестве с органами городского планирования. Основная задача проекта состояла в привлечении людей к участию в различных формах физической активности. Координацию проекта осуществляло Агентство по спорту, которое работало в тесном сотрудничестве с другими отделами городской администрации и добровольными организациями. За период с 1993 по 2004 г. доля взрослого городского населения с достаточным для поддержания здоровья уровнем физической активности (три раза в неделю, умеренной интенсивности) выросла с 28% до 42%.

Участие граждан – это один из основных принципов жизни здоровых, физически активных городов. Вовлечение общественности в диалог и обмен информацией по вопросам местного территориального планирования и создания возможностей для физической активности дает должностным лицам доступ к коллективному опыту, знаниям, мнениям и навыкам, имеющимся в сообществе, а также позволяет проводить просветительную работу среди населения относительно актуальных вопросов, приоритетов и имеющихся препятствий.

Всесторонний подход

Положения, приведенные в настоящей публикации, могут быть воплощены в жизнь в любой стране Европы: однако каждый город должен сам выбрать для себя приоритеты и конкретные пути реализации вмешательств. Основные составляющие – лидерство, партнерство, систематический и стратегический подход, умение воспользоваться возможностями по мере их появления. В европейских городах за последнее время появилось много инновационных проектов по развитию физической активности. Важнейшая задача, стоящая перед местными руководителями, приверженными идее здорового, физически активного города, – обеспечить разработку всестороннего подхода. Целесообразно вначале воспользоваться уже имеющимися, пусть незначительными возможностями и оказать поддержку местным проектам развития физической активности – там, где есть интерес и ресурсы. Однако конечная цель должна заключаться в принятии всестороннего подхода путем разработки плана, который учитывал бы все факторы, влияющие на физическую активность населения, как индивидуальные, так и социальные и зависящие от инфраструктуры, с особым вниманием к ключевым условиям и потребностям уязвимых групп.

Такой подход органично связан со стратегией ВОЗ «Здоровье для всех» и, более конкретно, – с концепцией Здоровых городов, в основе которой лежит стремление придать вопросам здоровья приоритетное положение в политической повестке дня путем формирования устойчивой заинтересованности руководства, организационных изменений, планирования на основе партнерства, а также коллективного управления на благо развития и укрепления здоровья людей. По определению, здоровый город должен быть и физически активным городом.

Каждый город должен решить, кто будет координировать ход осуществления плана. В ряде случаев ответственность возлагают на отдел, занимающийся вопросами спорта и отдыха, однако данную координирующую функцию могут выполнять и другие отделы или партнерские структуры, в том числе неправительственные организации. Успешное внедрение всестороннего подхода к развитию физически активного образа жизни требует выполнения четырех следующих условий:

- прочная политическая приверженность на самом высоком уровне в отношении принципов, в соответствии с которыми здоровье, социальное равноправие и устойчивое развитие являются ключевыми отправными точками в разработке городской политики и постановке стратегических целей;



© г. Копенгаген / Helle Moos

Могенс Лønборг, мэр по вопросам здоровья г. Копенгагена, регулярно занимается бегом. Вместе с ним – его сын Андреас (слева).

- общее понимание стратегических целей и приверженность к осуществлению всестороннего и систематического подхода в отношении формирования физически активного образа жизни всех жителей;
- наличие организационных структур и процессов, обеспечивающих координацию, управление и поддержку проводимых реформ, а также содействующих межсекторальным действиям и активному вовлечению населения;
- наличие формальных и неформальных возможностей для налаживания партнерских отношений и коммуникации с официальными и неофициальными структурами и общественными группами.

В предыдущих разделах освещен широкий круг аспектов и детерминант, влияющих на характер физической активности отдельных людей и сообществ. Всесторонний подход не обязательно означает, что все эти факторы имеют одинаковый вес и значение для всех городов. То, что в одном месте является препятствием, в другом – не составляет ни малейшей проблемы. Это относится к социальным и индивидуальным факторам, а также к практическим аспектам планирования и создания объектов инфраструктуры. Нет единого рецепта для всех возможных ситуаций. Однако в любом случае необходимо осознавать важность и тщательно учитывать все многочисленные местные факторы, оказывающие влияние на поведение людей в отношении физической активности.

Порой высказывается мнение, что в городах с плотной исторической застройкой развитие зеленых зон или устройство пешеходных и велосипедных дорожек не представляется реальным. Это утверждение, вероятно, отчасти верно, и оно может служить причиной отвлечения внимания на развитие других форм физической активности. Однако накопленный в Европе опыт свидетельствует также и о том, что политическая воля, стратегическое видение и приверженность целям развития физически активного образа жизни делают возможным внедрение инноваций даже в самых стесненных условиях окружающей среды. Основная задача – создавать благоприятную среду в отношении здоровья, в частности такие местные условия, которые бы способствовали развитию физически активного образа жизни всех жителей.

Что могут сделать местные органы власти?

- Показать себя в роли лидера и стать примером для других. Выступать в качестве последовательных поборников ходьбы, велосипедной езды, физически активного образа жизни и всех мер, предпринимаемых в местном сообществе в его поддержку.
- Развивать сотрудничество между подразделениями местной администрации. Создавать форумы для обмена мнениями между представителями городских отделов (таких, как транспорт, здравоохранение, общественная безопасность, образование, парковое хозяйство и организация отдыха) по различным аспектам разработки интегрированной стратегии содействия физически активному образу жизни. Поддерживать тесное сотрудничество структур общественного здравоохранения и городского планирования.

- Развивать партнерские отношения с добровольными организациями, профессиональными ассоциациями и структурами местного сообщества. Внедрить механизм, который позволит работникам здравоохранения вносить свой вклад в городской и транспортное планирование.
- Развивать партнерство с частным сектором. Сотрудничать со сферой бизнеса и торгово-промышленными палатами с целью улучшения маркетинга, внешнего вида городских объектов и повышения уровня уличной безопасности как путей оживления экономического роста центральных городских районов и стимулирования физически активного образа жизни. Приветствовать инициативы руководства предприятий и организаций по поддержке программ физической активности для работников. Спортивные клубы, центры здоровья, фирмы, производящие и торгующие соответствующим снаряжением, могут с энтузиазмом принимать участие в кампаниях по популяризации и содействию физически активному образу жизни.
- Осуществлять обмен информацией. Обеспечивать механизмы обмена данными между отделами местной администрации и с частным сектором относительно физически активного образа жизни, например об экономическом ущербе, наносимом недостаточной физической активностью, о характеристиках пешеходного движения и состоянии дорожной безопасности.
- Содействовать вовлечению общественности. Вовлекать неправительственные организации, структуры частного и государственного сектора, а также граждан всех возрастов в планирование и реализацию проектов, направленных на развитие физически активного образа жизни.
- Реализовать стратегию коммуникации, направленную на повышение уровня осведомленности граждан о пользе физической активности, в частности пешей ходьбы и езды на велосипеде, о том, как преодолевать препятствия к физической активности, какие возможности для этого существуют вблизи от дома, в городе и окрестностях.
- Применять поэтапный подход. 1-й этап может включать работу по достижению политической приверженности, построение стратегической концепции, составление профиля местного сообщества, консультации с жителями и другими заинтересованными сторонами, формулирование целей и задач. На 2-м этапе составляют конкретные планы действий по улучшению возможностей для физической активности путем воздействия на антропогенную и социальную среду. 3-й этап – это реализация плана, оценка результатов и распространение полученных данных.

Заключение

Важность укрепления здоровья и повышения уровня физической активности жителей городов становится все более общепризнанной; усилия, направленные на решение этой задачи пользуются растущей поддержкой со стороны жителей, сферы бизнеса и специалистов во многих отраслях. В основе одних проектов лежит стремление поддержать экономическое развитие и усилить социальную сплоченность общества, другие нацелены в первую очередь против деградации окружающей среды или на улучшение городского транспорта. Вне зависимости от поставленных стратеги-

ческих целей, любые городские программы, улучшающие возможности для физической активности, оказывают позитивное влияние на здоровье и качество жизни людей.

Проблемы, связанные с дефицитом физической активности и ростом ожирения, нуждаются в безотлагательном решении, и городам в этом отношении принадлежит важная роль. С целью повышения качества разрабатываемых стратегий в области общественного здравоохранения органы государственного управления должны оказывать поддержку дальнейшим научным исследованиям, посвященным количественной оценке причинно-следственных связей между уровнем физической активности, показателями здоровья и изменениями антропогенной и социальной среды, а также исследованиям по оценке эффективности местной политики и программ по данным вопросам.

В Приложении 2 приведен ряд полезных источников информации. Публикация под названием *A healthy city is an active city* [Здоровый город – это физически активный город] (83) содержит описание комплексных стратегических рамок для осуществления действий и предлагает ряд практических подходов. Вооруженные четким видением цели и прочной приверженностью к ее достижению, городские руководители и должностные лица обладают всеми возможностями для успешного противостояния современным негативным тенденциям, связанным с малоподвижным образом жизни, и способствовать улучшению здоровья и благополучия своих городов и их жителей.



© Городской совет Сейшала / Natalia Madureira

Сейшалский залив – место, располагающее к здоровому образу жизни

Библиография

1. *Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий*. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006.
2. *The world health report 2002 – Reducing risks, promoting healthy life*. Geneva, World Health Organization, 2002 (<http://www.who.int/whr/2002/en>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
3. Currie C et al., eds. *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2004 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 4; http://www.euro.who.int/eprise/main/who/informationresources/publications/catalogue/20040518_1, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
4. *City of cyclists*. Copenhagen, City of Copenhagen, 2006 (<http://www.vejpark.kk.dk/byenstrafik/cyklernesby/uk/index.htm>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
5. United Kingdom Chief Medical Officer. *At least five a week. Evidence on the impact of physical activity and its relationship to health*. London, Department of Health, 2004.
6. Martin B et al. Economic benefits of the health-enhancing effects of physical activity: first estimates for Switzerland. Scientific position statement of the Swiss Federal Office of Sports, Swiss Federal Office of Public Health, Swiss Council for Accident Prevention, Swiss National Accident Insurance Organisation (SUVA), Department of Medical Economics of the Institute of Social and Preventive Medicine and the University Hospital of Zurich and the Network HEPA Switzerland. *Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 2001, 49:131–133.
7. Lobstein T, Rigby N, Leach R. *International Obesity Task Force EU platform briefing paper*. Brussels, International Obesity Task Force (IOTF) and European Association for the Study of Obesity, 2005 (<http://www.ilotf.org/media/euobesity3.pdf>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
8. Diet, physical activity and health – EU platform for action [веб-сайт]. Brussels, European Commission 2005 (http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/platform_en.htm, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
9. Spence J et al. *Compilation of evidence of effective active living interventions: a case study approach*. Toronto, Canadian Consortium of Health Promotion Research, 2001 (<http://www.centre4activeliving.ca/publications/researchandreports/1EffectiveActiveLivingInterventions.pdf>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
10. *Preventing chronic diseases: a vital investment*. Geneva, World Health Organization, 2005 (http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/en, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

11. Frank LD, Engelke P. *How land use and transportation systems impact public health: a literature review of the relationship between physical activity and built form*. Atlanta, Centers for Disease Control and Prevention, 2000 (ACES: Active Community Environments Initiative Working Paper No. 1; <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pdf/aces-workingpaper1.pdf>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
12. Dahlgren G. The need for intersectoral action for health. In: Harrington P, Ritsatakis A, eds. *European Health Policy Conference: opportunities for the future, Copenhagen 5–9 December 1994. Volume II. The policy framework to meet the challenges – Intersectoral action for health*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1995 ([http://whqlibdoc.who.int/euro/1994-97/EUR_ICP_HFAP_94.01_CN01\(II\).pdf](http://whqlibdoc.who.int/euro/1994-97/EUR_ICP_HFAP_94.01_CN01(II).pdf), по состоянию на 21 августа 2006 г.).
13. McNeill L, Kreuter M, Subramanian S. Social environment and physical activity: a review of concepts and evidence. *Social Science and Medicine*, 2006, 63:1011–1022.
14. Sallis JF, Owen NG. Understanding and influencing physical activity. In: *Physical activity and behavioral medicine*. Thousand Oaks, CA, Sage Publications, 1999.
15. *Revised strategy for social cohesion*. Strasbourg, Council of Europe, 2004 (http://www.coe.int/t/e/social_cohesion/social_policies/03.strategy_for_social_cohesion/2_Revised_Strategy, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
16. Caspersen C, Powell K, Christensen G. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 1985, 100:126–131.
17. *Leadership action strategies*. San Diego, CA, Active Living Leadership, 2003 (<http://www.activelivingleadership.org/strategies.htm>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
18. Foster C. *Guidelines for health-enhancing physical activity promotion programmes*. Tampere, UKK Institute for Health Promotion Research, 2000.
19. United States Surgeon General. *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Atlanta, Centers for Disease Control and Prevention, 1996.
20. Frank L, Kavage S, Liman T. *Promoting public health through smart growth*. Vancouver, Canada, SmartGrowthBC, 2006 (<http://www.smartgrowth.bc.ca>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
21. Pratt M, Macera C, Wang G. Higher direct medical costs associated with physical inactivity. *The Physician and Sportsmedicine*, 2000, 28:63–70.
22. *Mobility in cities*. Brussels, International Association of Public Transport, 2005.
23. Social Exclusion Unit. *A new commitment to neighbourhood renewal: a national strategy action plan*. London, Cabinet Office, 2001 (<http://www.neighbourhood.gov.uk/publications.asp?did=85>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
24. *Sport, physical activity and renewal*. London, Neighbourhood Renewal Unit, 2006 (<http://www.renewal.net/toolkits/SportsToolkit>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

25. *Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью*. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2004 (http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf, по состоянию на 7 октября 2006 г.).
26. Local Transport Plan (LTP) [веб-сайт]. York, City of York, 2006 (<http://www.york.gov.uk/transport>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
27. A "Move for Health Day" each year [веб-сайт]. Geneva, World Health Organization, 2006 (<http://www.who.int/moveforhealth/about/en>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
28. *Европейский план действий «Окружающая среда и здоровье детей»*. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2004 (<http://www.euro.who.int/document/e833338r.pdf>, по состоянию на 7 октября 2006 г.).
29. Transport, Health and Environment Pan-European Programme [веб-сайт]. Geneva, Transport, Health and Environment Pan-European Programme, 2006 (<http://www.theper.org>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
30. European Commission, Directorate-General for Energy and Transport in cooperation with Eurostat. *Energy and transport in figures*. Brussels, European Commission, 2005.
31. Dora C, Phillips M, eds. *Transport, environment and health*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2000 (WHO Regional Publications, European Series, No. 89; http://www.euro.who.int/transport/publications/20021008_1, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
32. Saelens B et al. Neighbourhood-based differences in physical activity: an environment scale evaluation. *American Journal of Public Health*, 2003, 93:1552–1558.
33. Urban audit [веб-сайт]. Brussels, European Commission, 2006 (<http://www.urbanaudit.org>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
34. Рачиоппи Ф. и соавт. *Предупреждение дорожно-транспортного травматизма: перспективы здравоохранения в Европе*. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2004. (<http://www.euro.who.int/document/E82659r.pdf>, по состоянию на 7 октября 2006 г.).
35. *Does the built environment influence physical activity? Examining the evidence*. Washington, DC, Transportation Research Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005 (http://www.trb.org/news/blurb_detail.asp?ID=4536, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
36. Handy S et al. How the built environment affects physical activity: views from urban planning. *American Journal of Preventive Medicine*, 2002, 23 (2 Suppl):64–73.
37. Killingsworth R, ed. Health promoting community design (special issue). *American Journal of Health Promotion*, 2003, 18:1–122.
38. *Designing for active transportation*. San Diego, CA, Active Living Research, 2005 (<http://www.activelivingresearch.org/downloads/transportationrevised021105.pdf>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

39. Rütten A et al. Self reported physical activity, public health and perceived environment: results from a comparative European study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 2001, 55:139–146.
40. Ellaway A, Macintyre S, Bonnefoy X. Graffiti, greenery, and obesity in adults: secondary analysis of European cross sectional survey. *British Medical Journal*, 2005, 331: 611–612.
41. Sallis JF. *Neighborhood Environment Walkability Scale (NEWS)*. Version 12/2002. San Diego San Diego State University, 2002 (<http://www.drjamesallis.sdsu.edu/NEWS.pdf>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
42. Leslie E et al. Residents' perceptions of walkability attributes in objectively different neighbourhoods: a pilot study. *Health and Place*, 2005, 11:227–236.
43. *The guide to community preventive services: what works to promote health?* Atlanta, United States Centers for Disease Control and Prevention, 2002 (<http://www.thecommunityguide.org/library/book>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
44. *Healthy by design: a planners' guide to environments for active living*. West Melbourne, National Heart Foundation of Australia (Victoria Division), 2004.
45. Lawrence Frank and Company Inc. *A study of land use, transportation, air quality and health in King County, WA*. Seattle, King County Office of Regional Transportation Planning, 2005.
46. *Cycling: the way ahead for towns and cities* (http://ec.europa.eu/environment/cycling/cycling_en.htm). Brussels, European Commission, 1999 (по состоянию на 21 августа 2006 г.).
47. Racioppi F et al. *A physically active life through everyday transport – With a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2002 (<http://www.euro.who.int/document/e75662.pdf>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
48. Pucher J. Urban transport in Germany. Providing feasible alternatives to the car. *Transport Reviews*, 1998, 18:285–310.
49. *Congestion charging: impacts monitoring. Second annual report*. London, Transport for London, 2004 (http://www.tfl.gov.uk/tfl/cclondon/cc_monitoring-2nd-report.shtml, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
50. *Active living and social equity: creating healthy communities for all residents. A guide for local governments*. Washington, DC, International City/County Management Association, 2005.
51. Corless J, Ohland G. *Caught in the crosswalk: pedestrian safety in California*. San Francisco, Surface Transportation Policy Project, 1999 (<http://www.transact.org/ca/caught99/caught.htm>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
52. *Physical activity: special Eurobarometer*, 183-6, Wave 558. Brussels, European Opinion Research Group, 2003.

53. Gordon-Larsen P et al. Inequality in the built environment underlies key health disparities in physical activity and obesity. *Pediatrics*, 2006, 117:417–424.
54. Van Lenthe F, Brug J, Mackenbach J. Neighbourhood inequalities in physical inactivity: the role of neighbourhood attractiveness, proximity to local facilities and safety in the Netherlands. *Social Science and Medicine*, 2005, 60:763–775.
55. Vojnovic I. Building communities to promote physical activity: a multi-scale geographical analysis. *Geografiska Annaler, Series B, Human Geography*, 2006, 88:67–90.
56. Brown SG, Rhodes RE. Relationships among dog ownership and leisure time walking in western Canadian adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 2006, 30:131–136.
57. *Социальные условия и здоровье: убедительные факты*. Под ред. Wilkinson R, Marmot M. 2-е изд. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2004 (<http://www.euro.who.int/document/e81384r.pdf>, по состоянию на 7 октября 2006 г.).
58. Kahn E et al. The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 2002, 22 (4 Suppl):73–107.
59. Coalter F, Allison M, Taylor J. *The role of sport in regenerating deprived urban areas*. Edinburgh, Scottish Executive Central Research Unit, 2000 (<http://www.scotland.gov.uk/cru/kd01/blue/rsrdua-00.htm>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
60. Sethi D et al. *Injuries and violence in Europe: why they matter and what can be done*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2006 (http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20060601_1, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
61. Handy S. Community design and physical activity: what do we know? And what don't we know? *National Institute of Environmental Health Sciences Conference Obesity and the Built Environment: Improving Public Health through Community Design, Washington DC, 24–26 May 2004* (http://www.des.ucdavis.edu/faculty/handy/Handy_NIEHS_revised.pdf, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
62. Sallis J, Prochaska J, Taylor W. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2000, 32:963–975.
63. *Декларация молодежи: Четвертая конференция на уровне министров по окружающей среде и охране здоровья, Будапешт, Венгрия, 23–25 июня 2004 г.* Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2004 (<http://www.euro.who.int/document/e83350r.pdf>, по состоянию на 7 октября 2006 г.).
64. *Growing older, staying well: ageing and physical activity in everyday life*. Geneva, World Health Organization, 1998 (<http://www.who.int/ageing/publications/active/en/index.html>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

65. *Physical activity for active aging: a regional guide for promoting physical activity*. Washington, DC, Pan American Health Organization, 2002.
66. Cunningham G, Michael Y. Concepts guiding the study of the impact of the built environment on physical activity for older adults: a review of the literature. *American Journal of Health Promotion*, 2004, 18:435–443.
67. King AC, Rejeski WJ, Buchner DM. Physical activity interventions targeting older adults. A critical review and recommendations. *American Journal of Preventive Medicine*, 1998, 15:316–333.
68. King WC et al. The relationship between convenience of destinations and walking levels in older women. *American Journal of Health Promotion*, 2003, 18:74–82.
69. *Disability and physical activity. An overview of issues related to active living*. Chapel, Hill, NC, Active Living by Design, 2006 (http://www.activelivingbydesign.org/fileadmin/template/documents/Dis_Factsheet.pdf, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
70. Hardman K, Marshall J. Update on the state and status of physical education world-wide. *2nd World Summit on Physical Education, Magglingen, Switzerland, 2–3 December 2005*.
71. Limstrand T. *Tarzan eller Sytpeis: en undersøkelse om fysisk aktivitet på ungdomsskoletrinet [Тарзан или «слабак»: опросное исследование по физической активности в средней школе]* (на норвежском языке). Bodø, Nordland County, 2003.
72. Brunton G et al. *Children and physical activity: a systematic review of barriers and facilitators*. London, EPPI-Centre, 2003.
73. Story M, Kaphingst K, French S. The role of schools in obesity prevention. *The Future of Children*, 16, 1:109–142 (http://www.futureofchildren.org/information2826/information_show.htm?doc_id=355663, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
74. *Scuolabus a piedi [Пешеходный школьный автобус]* (на итальянском языке). Rome, City of Rome, 2006 (http://www.comune.roma.it/was/wps/portal/!ut/p/_s.7_0_A/7_0_21L?menuPage=/Comune_Agenzie_e_Aziende/Dipartimenti/Dipartimento_XVI/Eventi_e_iniziative/Scuolabus_a_piedi, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
75. *Children's health and environment case studies summary book*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2004 (http://www.euro.who.int/childhealthenv/Policy/20040602_1, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
76. de Geus B, Blanke B, Meeusen R. Companies' role in promoting commuter cycling (abstract). In: *Book of abstracts: WALK21 Satellite Symposium on Transport-Related Physical Activity and Health to the 6th International Conference on Walking in the 21st Century*. Zurich, Swiss Federal Institute of Sports, 2006:26 (http://www.walk21satellite.ch/satellite/Book_abstracts.pdf, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
77. *Active travel: how to produce active travel directions for your visitors and staff*. London, Sustrans, 2006 (<http://www.sustrans.org.uk/webfiles/AT/Publications/June%202006%20-How%20to%20produce%20active%20travel%20directions%20.pdf>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

78. *Four commonly used methods to increase physical activity: brief interventions in primary care, exercise referral schemes, pedometers and community-based exercise programmes for walking and cycling*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence, 2006 (<http://www.nice.org.uk/page.aspx?o=299528>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
79. Wakefield J. Fighting obesity through the built environment. *Environmental Health Perspectives*, 2004, 112:616–618.
80. Robbins L. Evolution of increased access to local, fresh produce in New Mexico. Denver, CO, National Conference of State Legislatures, 2005 (http://www.activelivingleadership.org/pdf_file/produce_new_mexico.pdf, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
81. Sallis J, Glanz K. The role of built environments in physical activity, eating and obesity in childhood. *The Future of Children*, 2006, 16:89–108 (http://www.futureofchildren.org/information2826/information_show.htm?doc_id=355433, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
82. *Copenhagen on the Move*. Copenhagen, City of Copenhagen, 2006 (<http://www2.kk.dk/folkesundhed/pegasus.nsf/all/ED182DDF54FF3C125719200469A2E?OpenDocument>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).
83. Edwards P. *A healthy city is an active city. A strategic framework for the promotion of active living at the community or city level*. Ottawa: ParticipACTION, 1990 (<http://www.lin.ca/resource/html/al044%5B0%5D.pdf>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Приложение 1. Контактная информация для получения более детальных сведений по вставкам под рубрикой «В фокусе»

Брно: Снижение частоты случаев ожирения среди детей

Ivana Draholova
Координатор проекта «Здоровые города»
Городской муниципалитет Брно
Брно
Чешская Республика
Эл. почта: draholova.ivana@brno.cz

Бурса: Товарищеские спортивные состязания сотрудников Городского муниципалитета Бурсы

Nalan Fidan
Координатор проекта «Здоровые города»
Городской муниципалитет Бурсы
Бурса
Турция
Эл. почта: nfidan@bursa-bld.gov.tr

Зальцбург: «Мэр-велосипедист» Heinz Schaden

Peter Weiss
Координатор велосипедного движения
г. Зальцбург
Австрия
Эл. почта: Peter.Weiss@stadt-salzburg.at

Иерусалим: Ежегодный физкультурный день для пожилых

Samuel Heimberg
Координатор проекта «Здоровые города»
Иерусалим
Израиль
Эл. почта: healthyc@zahav.net.il

Кадикёй: Физкультурные упражнения в местных парках

Sule Onur
Координатор проекта «Здоровые города»
Кадикёй
Стамбул
Турция
Эл. почта: sule.onur@kadikoy-bld.gov.tr

Копенгаген: Город велосипедистов

Niels Jensen
Специалист по планированию
Отдел дорог и парков
Муниципалитет Копенгагена
Дания
Эл. почта: niejen@tmf.kk.dk

Копенгаген: «Копенгаген в движении»

Pia Laulund
Старший консультант по вопросам физической активности
Отдел общественного здравоохранения
Муниципалитет Копенгагена
Копенгаген
Дания
Эл. почта: Pia.laulund@suf.kk.dk

Ливерпуль: Долгожданный спортивный комплекс в Адмирал-парке

Nadine Adu
Администратор
Liverpool Sport Action Zone
Ливерпуль
Соединенное Королевство
Эл. почта: nadine.adu@liverpool.gov.uk

Марибор: День танца

Igor Krampac
Координатор
Национальная сеть «Здоровые города»
Марибор
Словения
Эл. почта: igor.krampac@zzv-mb.si

Милан: Зеленый пояс Милана

Emilio Cazzani
Директор
Отдел городского развития
и территориальной политики
Муниципалитет Милана
Италия
Эл. почта: Emilio.Cazzani@comune.milano.it

Рим: «Пешеходный школьный автобус»

Daniela Aureli
Руководитель отдела
Политика укрепления семейного
и детского здоровья
г. Рим
Италия
Эл. почта: d.aureli@comune.roma.it

Санднес: Вовлечение детей в работу по территориальному планированию

Hans Ivar Sømme
Координатор проекта «Здоровые города»
Санднес
Норвегия
Эл. почта: hans.ivar.somme@sandnes.kommune.no

Сан-Фернандо-де-Хенарес: Здоровый образ жизни

María Dolores Gerez Valls
Директор Муниципального центра здравоохранения, Координатор проекта «Здоровые города»
Городской совет г. Сан-Фернандо-де-Хенарес
Сан-Фернандо-де-Хенарес
Испания
Эл. почта: directora.sanidad@ayto-san-fernando.com

Сейшаль: Физическая активность и Парк Фанкейро

Celeste Gonçalves
Технический координатор проекта «Здоровый Сейшаль»
Сейшаль
Португалия
Эл. почта: seixal.saudavel@cm-seixal.pt

Стирлинг: сотрудничество в целях организации активного отдыха детей и молодежи

Andrew Bain
Главный менеджер
Проект «Активный Стирлинг»
Стирлинг
Соединенное Королевство
Эл. почта: baina@activestirling.org.uk

Стоук-он-Трент: «Заполнить пробел» и Программа Go5

«Заполнить пробел»:
Andrew Heaward
Менеджер проекта «Заполнить пробел»
Городской совет г. Стоук-он-Трент
Соединенное Королевство
Эл. почта: Andrew.Heaward@stoke.gov.uk

Программа Go5:
Carl Bennett
Ведущий программы – Физическая активность
Директорат укрепления здоровья
Фонд первичной медико-санитарной помощи (North and South Stoke Primary Care Trusts)
Соединенное Королевство
Эл. почта: carl.bennett@northstaffs.nhs.uk

Турку: Моцион 2000

Heini Parkkunen
Координатор проекта «Здоровые города»
Турку
Финляндия
Эл. почта: heini.parkkunen@turku.fi

Приложение 2. Основные источники дополнительной информации

Городское планирование в интересах здоровья

Barton H, Tsourou C. *Healthy urban planning*. London, Spon Press, 2000.

Barton H, Mitcham C, Tsourou C, eds. *Report of the WHO City Action Group on Healthy Urban Planning*. Copenhagen, WHO, Regional Office for Europe, 2003 (http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20050118_4, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Communities and local government: working together, a resource manual – “Forging partnerships for healthy communities”. 2nd ed. Toronto, Ontario Healthy Communities Coalition, 2003.

Healthy cities and the city planning process: a background document on links between health and urban planning. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 1999 (http://www.euro.who.int/healthy-cities/UHT/20050201_2, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Планирование в целях развития физически активного образа жизни городского населения

Designing for active transportation. San Diego, CA, Active Living Research, 2005 (<http://www.activelivingresearch.org/downloads/transportationrevised021105.pdf>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Designing for active recreation. San Diego, CA, Active Living Research, 2005 (<http://www.activelivingresearch.org/downloads/recreationrevised021105.pdf>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

The guide to community preventive services: what works to promote health? Atlanta, United States Centers for Disease Control and Prevention, 2002 (<http://www.thecommunityguide.org/library/book>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Frank LD, Engelke P. *How land use and transportation systems impact public health: a literature review of the relationship between physical activity and built form*. Atlanta, Centers for Disease Control and Prevention, 2000 (ACES: Active Community Environments Initiative Working Paper No. 1; <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pdf/aces-workingpaper1.pdf>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Frank L, Kavage S, Liman T. *Promoting public health through smart growth*. Vancouver, Canada, SmartGrowthBC, 2006 (<http://www.smartgrowth.bc.ca>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Mobility in cities. Brussels, International Association of Public Transport, 2005.

Jackson RJ, Kochtitzky C. *Creating a healthy environment: the impact of the built environment on public health*. Washington, DC, Sprawl Watch Clearinghouse, 2001 (<http://www.sprawlwatch.org/home.html>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Leadership action strategies. San Diego, CA, Active Living Leadership, 2003 (<http://www.activelivingleadership.org/strategies.htm>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

A primer on active living for government officials. San Diego, CA, Active Living Leadership, 2003 (http://activelivingleadership.org/pdf_file/ALL_primer_final.pdf, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Healthy by design: a planner's guide to environments for active living. Victoria, National Heart Foundation of Australia, 2004 (<http://www.heartfoundation.com.au/separvic>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Does the built environment influence physical activity? Examining the evidence. Washington, DC, Transportation Research Board, Institute of Medicine of the National Academies, 2005 (http://www.trb.org/news/blurbs_detail.asp?ID=4536, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Dora C, Phillips M, eds. *Transport, environment and health*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2000 (WHO Regional Publications, European Series, No. 89; http://www.euro.who.int/transport/publications/20021008_1, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Technical Consultation with the WHO European Healthy Cities Network on the Role of Local Governments in Promoting Physical Activity and Active Living, Bursa, Turkey, 21–24 September 2005: report on a WHO consultation. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2006.

Физически активный образ жизни и здоровье

Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006.

United States Surgeon General. *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Atlanta, Centers for Disease Control and Prevention, 1996.

The world health report 2002 – Reducing risks, promoting healthy life. Geneva, World Health Organization, 2002 (<http://www.who.int/whr/2002/en>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2004 (http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf, по состоянию на 7 октября 2006 г.).

Группы населения, требующие особого внимания

Age-friendly built environments. Opportunities for local governments. Deakin, Australian Local Government Association, 2005 (<http://www.alga.asn.au/policy/healthAgeing/ageing/resources/publications/builtEnv.php>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Canada's physical activity guide to healthy active living for older adults. Ottawa, Public Health Agency of Canada, 2003 (http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/fitness/pdf/guide_older.pdf, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Canada's physical activity guides to healthy active living for children and youth [веб-сайт]. Ottawa, Public Health Agency of Canada, 2003 (http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child_youth/index.html, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Racioppi F et al. *A physically active life through everyday transport – With a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe.* Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2002 (<http://www.euro.who.int/document/e75662.pdf>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

The walking bus guide [веб-сайт]. Smethwick, Lollypop Publishing, 2006 (<http://www.thewalkingbus.co.uk>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

IWalk – the official web site of International Walk to School [веб-сайт] (<http://www.iwalktoschool.org/resources.htm>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Active, safe routes to school [веб-сайт]. Ottawa, Go for Green, 2006 (http://www.goforgreen.ca/asrts/home_e.html, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Active ageing: a policy framework. Geneva, World Health Organization, 2002 (<http://www.who.int/ageing/publications/active/en/index.html>, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Профилактика ожирения

A primer on access to healthy food for government officials. San Diego, CA, Active Living Leadership, 2005 (http://www.activelivingleadership.org/pdf_file/all_government_primer.pdf, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Designing to reduce childhood obesity. San Diego, CA, Active Living Research, 2005 (http://www.activelivingresearch.org/index.php/What_We_are_Learning/117, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Green Paper. Promoting healthy diets and physical activity: a European dimension for the prevention of overweight, obesity and chronic disease. Brussels, European Commission, 2005.

Background material to the Action Plan for Healthy Dietary Habits and Increased Physical Activity. Sweden, National Food Administration, National Institute of Public Health, 2005 (http://www.slv.se/upload/dokument/In_English/Food_and_health/TheSwedishActionplan.pdf, по состоянию на 21 августа 2006 г.).

Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2004 (http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf, по состоянию на 7 октября 2006 г.).

Государства-члены

Австрия
Азербайджан
Албания
Андорра
Армения
Беларусь
Бельгия
Болгария
Босния и Герцеговина
Бывшая Югославская Республика Македония
Венгрия
Германия
Греция
Грузия
Дания
Израиль
Ирландия
Исландия
Испания
Италия
Казахстан
Кипр
Кыргызстан
Латвия
Литва
Люксембург
Мальта
Монако
Нидерланды
Норвегия
Польша
Португалия
Республика Молдова
Российская Федерация
Румыния
Сан-Марино
Сербия
Словакия
Словения
Соединенное Королевство
Таджикистан
Туркменистан
Турция
Узбекистан
Украина
Финляндия
Франция
Хорватия
Черногория
Чешская Республика
Швейцария
Швеция
Эстония

Уровень физической активности людей находится под влиянием искусственной и природной среды обитания, социального окружения, а также ряда индивидуальных факторов, таких как пол, возраст, физические возможности, наличие свободного времени и мотивации. То, как люди строят города, планируют городскую среду и в какой мере обеспечивают близость к природным ландшафтам, может служить либо стимулом, либо препятствием для развития физически активного образа жизни. Есть и барьеры иного рода – обусловленные социальной средой, в которой люди живут, работают, учатся и отдыхают.

Стимулирование физической активности – это один из ключевых компонентов любой стратегии, нацеленной на решение проблем малоподвижного образа жизни и ожирения среди детей и взрослых. Физически активный образ жизни способствует не только улучшению индивидуального физического и психического здоровья, но также укреплению социальной сплоченности и повышению благосостояния всего сообщества. Возможности для физической активности не ограничены спортом и организованными формами активного отдыха; они существуют повсюду – там, где люди живут и работают, по соседству с домом, в учебных и медицинских учреждениях.

Программа Европейского регионального бюро ВОЗ “Здоровые города и городское управление” сосредоточила внимание на вопросе о том, каким образом, осуществляя городское планирование в интересах здоровья, местные органы государственного управления могут способствовать улучшению возможностей для физически активного образа жизни.

Настоящая публикация содержит обзор наиболее значительных из имеющихся фактических данных по вопросам физической активности в условиях городской среды, а также рекомендации в отношении политики и практики, базирующиеся на этих данных. Мэры городов и другие должностные лица в составе городских органов власти могут воспользоваться приведенной информацией в процессе удовлетворения потребностей и запросов всех граждан в отношении различных аспектов их повседневной жизни, с целью обеспечения социальной справедливости и всестороннего подхода в усилиях по развитию физически активного образа жизни.

Всемирная организация здравоохранения Европейское региональное бюро

Scherfigsvej 8
DK-2100 Copenhagen Ø
Denmark
Тел.: +45 39 17 17 17
Факс: +45 39 17 18 18
Эл. почта: postmaster@euro.who.int
Веб-сайт: www.euro.who.int

ISBN 92-890-2187-X



9 789289 021876