

Танатова Д. К., Юдина Т. Н., Королев И. В.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СПОРТ В ЖИЗНИ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ РОССИЙСКИХ ГОРОДОВ

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет», 129226, г. Москва

Статья посвящена реализации государственной политики по увеличению продолжительности здоровой жизни, периода активного долголетия населения через вовлечение пожилых людей в занятия спортом и физическую активность. В основу статьи легли результаты фокус-групповых дискуссий респондентов в возрасте 60 лет и старше. Проанализирован интерес старшего поколения к спорту, к занятиям спортом и физической активности, их личная вовлеченность в занятия конкретными видами спорта и физической активности, а также личные мотивы и установки на занятия спортом и физическую активность. Показаны барьеры для занятий спортом в конкретных российских городах, в том числе выявлены несоответствия между предложениями администрации городов по занятиям и возможностью участия в этих занятиях пожилых людей в районе их проживания. В заключение систематизируются предложения людей старшего поколения по пропаганде спорта в их городах в рамках реализации государственной политики по увеличению периода активного долголетия населения.

К л ю ч е в ы е с л о в а : продолжительность здоровой жизни; активное долголетие; физическая активность; спорт; старшее поколение.

Для цитирования: Танатова Д. К., Юдина Т. Н., Королев И. В. Физическая активность и спорт в жизни старшего поколения российских городов. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021;29(1):107—112. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2021-29-1-107-112>

Для корреспонденции: Юдина Татьяна Николаевна, д-р социол. наук, профессор факультета социологии Российского государственного социального университета, e-mail: ioudinatn@mail.ru

Tanatova D. K., Yudina T. N., Korolev I. V.

THE PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT IN LIFE OF ELDER GENERATION OF RUSSIAN CITIES

The Federal State Budget Institution of High Education “The Russian State Social University”, 129226, Moscow, Russia

The article is devoted to implementation of state policy of increasing duration of healthy life and active longevity of population through involvement of the elderly into sport and physical activity. The article is based on the results of focus group discussions of respondents aged 60 years and older. The interest and personal involvement of the elderly in sport and physical activity, including corresponding personal motivation and attitude. The particular obstacles to sport activities in specific Russian cities including inconsistencies between municipality administration proposals for exercises and opportunities of participating in area of residence of the elderly. The proposals of the elderly related to sports [promotion in their residences as component of state policy in increasing duration of active longevity are summarized.

К е y o r d s : healthy life-style; life expectancy; active longevity; physical activity; sports; the elderly.

For citation: Tanatova D. K., Yudina T. N., Korolev I. V. The physical activity and sport in life of elder generation of Russian cities. *Problemi socialnoi gigieni, zdravookhraneniya i istorii meditsini*. 2021;29(1):107—112 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2021-29-1-107-112>

For correspondence: Yudina T. N., doctor of sociological sciences, professor of the Faculty of Sociology of the Russian State Social University. e-mail: ioudinatn@mail.ru

Conflict of interests. The authors declare absence of conflict of interests.

Acknowledgment. The study was commissioned by the Federal state budgetary institution «Federal scientific center of physical culture and sports» (Federal state budgetary institution VNIIFK) (Contract no. 0373100110420000005).

Received 04.08.2020

Accepted 29.10.2020

Современная демографическая ситуация в России характеризуется динамичным увеличением доли населения старше 60 лет в общей численности населения. В 2019 г. продолжительность жизни в России составила 73,4 года. По расчетам Росстата, согласно среднему сценарию, продолжительность жизни россиян к 2035 г. увеличится до 79,1 года [1]. Однако, как показывают исследования, здоровье российских мужчин и женщин резко падает после 50 лет [2]. Поэтому надо говорить не просто о продолжительности жизни, а о продолжительности здоровой, активной, полноценной жизни, когда болезни не ограничивают жизнедеятельность человека, так как трудовая активность у пожилых может сохраняться до 80 лет [3]. В 2019 г. Росстат впервые оценил продолжительность здоровой жизни россиян. Она составила 60,3 года. Ожидаемая продолжительность здоро-

вой жизни в Москве составила 65,1 года, в Санкт-Петербурге — 62,1 года [1]. Одной из задач Национальной стратегии действий в интересах граждан пожилого возраста до 2025 г. является задача повышения продолжительности здоровой жизни к 2024 г. до 67 лет [4]. Нельзя сохранить здоровье до старости без физической активности. Как свидетельствуют результаты выборочного наблюдения состояния здоровья населения, в 2019 г. по Российской Федерации доля граждан, систематически занимающихся физкультурой и спортом, составила лишь 27,5%, в том числе 30,6% у мужчин, 24,8% у женщин [5]. Необходимо приобщать к физической активности и население пожилого возраста. На это нацелены федеральные и региональные программы. Принят Приказ Минтруда России от 12.04.2019 № 242 «Об утверждении рекомендаций по повышению эффек-

тивности мероприятий региональных программ, направленных на укрепление здоровья, увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения», в рамках которого определены основные направления его реализации, а именно: «проведение информационно-коммуникационной кампании, популяризирующей занятия физической культурой и спортом; поощрение физической активности в повседневной деятельности; обеспечение доступа граждан старшего поколения к формам активного передвижения, включая ходьбу и езду на велосипеде, и обеспечение их безопасности; проведение на рабочих местах политики, способствующей физической активности граждан старшего поколения; содействие в организации и проведении ежегодной спартакиады пенсионеров России, вовлечение пенсионеров в массовые старты „Лыжня России“, „Кросс нации“, „Российский Азимут“ и др., содействие в организации мероприятий, направленных на развитие регулярных занятий физической культурой и спортом, проводимых общественными физкультурно-спортивными обществами, организациями, включая Союз пенсионеров России» [6]. Но без осознания данной возрастной категорией необходимости быть физически активными, заниматься физкультурой и спортом реализация всех мероприятий останется только в планах. Признавая на словах важность физкультуры и спорта для здоровья, многие в реальной жизни пренебрегают возможностями его сохранения [7, 8]. Поэтому целью нашего исследования стало выявление среди различных половозрастных групп населения российских городов старше 60 лет мотивов и стимулов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в том числе механизмов формирования индивидуальных потребностей к занятиям конкретными видами спорта и системами физических упражнений, а также факторов, препятствующих занятиям физической культурой и спортом.

Материалы и методы

Статья подготовлена на основе анализа данных социологического исследования, проведенного в июне 2020 г. по заказу ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (ФГБУ ФНЦ ВНИИФК).

Эмпирическим объектом исследования выступили граждане 60 лет и старше — жители городов Курск, Симферополь и В. Новгород. При формировании фокус-групп для дискуссий участников учитывалась гетерогенность по полу и гомогенность по типу населенного пункта в пределах выделенных категорий городов. Рекрутинг осуществлялся разными методами, в том числе с помощью поиска в социальных сетях (например, специализированные сообщества) на основе изучения профиля в ВКонтакте и/или Фейсбуке по заданным критериям, по интересам пользователей, демографии и т. д. Также использовался метод телефонного опроса или онлайн-опроса Computer Assisted Web Interviewing (CAWI) с использованием скрининговой анкеты для рекру-

тинга. Сама групповая дискуссия велась через скайп в режиме реального времени.

Результаты исследования

Интерес старшего поколения к спорту, к занятиям спортом и физической активности. Основные потребности граждан старше 60 лет в занятиях физической культурой и спортом связаны с поддержкой здоровья, бодрости, активного тонуса не только ради себя и своего хорошего самочувствия, но и для окружающих. Галина Николаевна (Симферополь): «Я не знаю, сколько нам осталось жить, ясно, что лучшие годы позади, но мне бы хотелось, чтобы оставшиеся годы были бы качественными, и для этого, для поддержания тонуса духа и тела, я занимаюсь физической культурой, плюс я не хотела бы доставить проблемы детям своим здоровьем, я вижу, насколько они заняты». Иван Семенович (Курск): «Я хочу быть полезным обществу и окружающим, родственникам, близким, друзьям и приносить им пользу и радость, помогать им всем, кому тяжело, кому трудно, мало ли что, где. Если я могу быть полезным морально, материально, я хочу быть рядом с этими людьми, и как можно дольше быть, помогать вот так вот людям, делать добро». Борис Дмитриевич (Курск): «Мы внутренне пытаемся доказать и себе, и окружающим, что мы в хорошей форме, что мы еще можем прожить долгую жизнь и быть полезными обществу. А ведь подспудно это все о том, что возраст, он, все-таки, берет свое, и мы, занимаясь спортом, пытаемся как бы самих себя убедить в том, что нам еще далеко до глубокой старости».

Потребность быть примером для своих детей, внуков и окружающих в целом подчеркивается пожилыми людьми. Иван Семенович (Курск): «Мои дети просто смотрят на меня и как будто заражаются этой спортивной инфекцией».

Однако данная возрастная категория людей большой акцент делает на удовлетворение потребности в общении, поднятии настроения, формировании общего спортивного духа, эмоциональной разрядке. Зоя Николаевна (В. Новгород): «Спорт — это физическая активность, хорошее настроение и позитив, и общение со спортивным коллективом. Спорт — это жизнь, настроение, эмоции и ура, ура, ура!» Елена Борисовна (Симферополь): «Спорт — это общение, когда мы в группе занимаемся, мы много что узнаем, мы общаемся». Людмила Ивановна (Симферополь): «Спорт — это настроение, тонус жизни, это прежде всего общение, я хожу на скандинавскую ходьбу. У меня столько появилось знакомых, люди все очень интересные».

Люди пенсионного возраста ассоциируют занятия физкультурой и спортом с определенной культурой поведения, обзором жизни и воспитания. Галина Николаевна (Симферополь): «Мне бы хотелось, чтобы спорт ассоциировался со словом „культура“. Культуру невозможно навязать, ее надо воспитывать. И это надо прививать с детства. Не кормить детей мифами — большими достижениями, за кото-

Здоровье и общество

рые они будут получать большие „бабки“, а должна быть физическая культура. Культура жизни, культура поведения». Борис Дмитриевич (Курск): «С возрастом начинаешь увлекаться тем, что приносит наиболее такой вот культурологический... культурологическое такое настроение и тепло».

Вовлеченность в занятия конкретными видами спорта и физической активности. Респонденты отмечают, что в их возрасте занятия спортом вызывают уважение и восхищение со стороны окружающих. Иван Семенович (Курск): «Может быть, это несколько громко сказано, спорт — это здоровье, прежде всего, имидж, так сказать, уважение со стороны окружающих меня людей, которые просто мне завидуют». Анна (Курск): «Я вижу, когда люди занимаются физкультурой — это физическая культура — это значит здоровое красивое тело, это походка, это приподнимает человека над остальной массой».

Занятия спортом поднимают самооценку и стимулируют соревновательный дух респондентов. Александр Владимирович (Курск): «Спорт, конечно же, в первую очередь, стремление к достижению каких-то более высоких физических показателей, потому что состязательный момент всегда какой-то присутствует, когда смотришь на других и стараешься к этому, так сказать, образу подойти, подтянуться каким-то образом».

Люди старшей возрастной группы свои спортивные потребности удовлетворяют посредством занятий конкретными видами спорта или физической активностью. Конкретные виды спорта, которые предпочитают люди в возрасте 60 лет и старше, — это плавание, скандинавская ходьба, езда на велосипеде, некоторые игровые виды спорта, танцы. Иван Семенович (Курск): «Я каждую неделю хожу в бассейн плаваю, а в субботу вчера в футбол играл в команде. И сегодня проехал на велосипеде». Наталья Николаевна (В. Новгород): «Я бы хотела посещать бассейн». Раиса Степановна (В. Новгород): «А я предпочитала гимнастику и танцы. И сейчас дома включаю музыку и танцую под музыку. Занимаюсь с удовольствием танцевальными упражнениями». Зоя Николаевна (В. Новгород): «А я хожу в фитнес-клуб много-много лет».

Индивидуальные мотивы и стимулы к занятиям физической культурой и спортом. Респонденты старше 60 лет отмечают, что стимулом и мотивацией для занятий спортом могут служить примеры других людей вне зависимости от их возраста. Это может быть партнер по занятиям физкультурой, известный спортсмен или тренер. Анна (Курск): «Но, понимаете, нужны лидеры и энтузиасты, которые бы вовлекали. А вот их все-таки маловато. Это я имею в виду молодежь, наш возраст уже все понятно, здесь мы сами уже взрослые люди, мы все отдаем отчет своим поступкам, своим действиям, следим за собой. А молодежи нужны увлечения и лидерство чье-то, на кого надо равняться». Раиса Степановна (В. Новгород): «Многое зависит от преподавателей, как они замотивируют ребенка». Анна (Курск): «Я согласна, что,

во-первых, нет хороших примеров, никто не заразил».

Мотивацией к занятиям физической культурой и спортом для пожилых людей в возрасте старше 60 лет служит мнение некоторых людей, которым они доверяют. К этим людям относятся, во-первых, врачи. Лариса Александровна (Симферополь): «Нужно пропагандировать спорт по телевизору. Пусть наши доктора, которые там выступают, — Малышева, например, этим занимаются. Например, пусть по телевизору показывают картинку — как пенсионеры выходят из своего дома и с тренером идут заниматься на спортивную площадку. Многие бабушки будут к этому прислушиваться». Во-вторых, мотивировать могут спортивные тренеры. Наталья (Симферополь): «Должен быть человек, тренер-психолог, который приходил бы на площадку с группой и приглашал за компанию присоединиться». В-третьих, — известные телеведущие. Зоя Николаевна (В. Новгород): «В наш город приезжали некоторые телеведущие, например Лариса Вербицкая, и давала мастер-класс, как пользоваться палками для скандинавской ходьбы». В-четвертых, — известные спортсмены. Наталья (Симферополь): «Про спортсменов интересно читать, про их судьбы, про то, как шли к своим достижениям. Авторитет — те, кто достигли серьезных результатов, пусть и не самых больших побед. Но победили себя, обстоятельства, не объективное судейство и прочее. Интересно, как спортсмены настраиваются на победы, как они поднимаются после неудач. Что их мотивирует? (кроме денег)».

При этом отмечается, что мода на спорт уже не может мотивировать пенсионера. Анна (Курск): «Моды на спорт нет, но друг на друга смотрим». Борис Дмитриевич (Курск): «В нашем возрасте о моде, по-моему, говорить бессмысленно».

Еще одним мотивационным фактором служат примеры спортивных пенсионеров. Наталья (Симферополь): «Мотивирует внешний вид и результаты занятий реальных пенсионеров. Не просто фото обработанные, а как бы реальные женщины моего района!» Лариса Александровна (Симферополь): «Нас надо мотивировать — вот конкретная бабушка, она занимается спортом и т. д. Лучшее было бы под руководством тренера опытного. Вот, что было с бабушкой, — вот, что с бабушкой стало после того, как она стала заниматься спортом. А если она и похудеет немножко — вот для нас это мотивация!».

Индивидуальный подход к каждому пенсионеру с учетом его физических возможностей, состояния здоровья, хронических заболеваний может служить мотивационным стимулом для занятий физической культурой. Лариса Александровна (Симферополь): «Нужно создавать группы для людей с ограниченными возможностями. У кого-то проблемы с сердцем, давлением и т. д. Индивидуальный подход. Отдельные спортивные группы для людей за 70».

Наличие постоянного квалифицированного тренера является еще одним мотивационным фактором, поскольку с ним люди в возрасте старше 60 лет

будут чувствовать себя комфортно. Наталья (Симферополь): «Нагрузки и программы должны быть апробированы на продвинутых группах пенсионеров. Не хватает квалифицированного (!!!) человека, с которым можно заниматься рядом с домом, и места, где было бы мне удобно. Именно пенсионеру». Галина Николаевна (Симферополь): «Нужно подготовить тренеров нашего возраста. Тренер моего возраста будет чувствовать пенсионеров лучше». Татьяна Львовна (Симферополь): «Можно использовать опытных тренеров, которые работали бы со старшим поколением».

Организация бесплатных спортивных мероприятий может мотивировать население старше 60 лет на занятия физической культурой, поскольку многие пенсионеры отмечают финансовую недоступность спорта для этой категории граждан. Раиса Степановна (В. Новгород): «Организовывать посещение спортивных мероприятий группами со скидкой или бесплатно».

Барьеры для участия в спортивных мероприятиях региональных программ «Активное долголетие». Для граждан старше 60 лет занятия физической культурой воспринимается не только как возможность поддержания бодрости тела, но и как огромный труд, который может привести к потере здоровья. Наталья (Симферополь): «Для друзей моего круга физическая культура не всегда доступна. А подойдут ли по здоровью эти нагрузки? Всегда это большое сомнение». Раиса Степановна (В. Новгород): «Спорт — это тяжкий, тяжкий труд, многодневный, многочасовой. Чтобы добиться результатов, нужно очень хорошо потрудиться».

К факторам, препятствующим занятиям спортом, пенсионеры относят неразвитую инфраструктуру в своем городе. Александр Владимирович (Курск): «Дело в том, что существует проблема с территориями, где можно было бы заниматься спортом». Наталья (Симферополь): «В частном секторе нашего города проблема — администрация города не может найти возможности установить спортивную площадку. Очень трудно гулять в межсезонье — сыро, грязно, нужны нешиши прогулки, аэробные нагрузки, но маршрутов один-два. До центральной площади города и обратно ни одного турника, нет спортивной площадки». Наталья Николаевна (В. Новгород): «Не во всех городах есть бассейны хотя бы или ледовые дворцы. Многие крупные города не имеют таких спортивных сооружений».

Инфраструктура бывает не адаптирована под возрастную категорию граждан пенсионного возраста. Они не могут найти секцию, которая подходила бы их состоянию здоровья и уровню физической активности. Галина Николаевна (Симферополь): «Но беда в том, что многие клубы, секции не адаптированы под нас. Для нашего возраста хороший тренер и доступ кислорода обязательно должны быть». Елена Борисовна (Симферополь): «Еще было бы хорошо, если бы помещения соответствовали видам занятий. Иногда приходится заниматься в духоте».

Препятствием для занятий физической культурой для людей в возрасте старше 60 лет является высокая стоимость занятий в фитнес-центрах и секциях. Анна (Курск): «В основном сейчас все стало платным, бесплатного такого, знаете, чтобы развивало, не очень много, по крайней мере, в Курске». Лариса Александровна (Симферополь): «Нужно обязывать людей создавать для пенсионеров специальные группы за небольшую плату. Пускай маленькая плата будет. Если пенсия небольшая, значит и плата небольшая». Наталья Николаевна (В. Новгород): «Я бы хотела посещать бассейн. Это дорого для меня». Наталья (Симферополь): «Пенсия у меня минимальная, я неработающий пенсионер. Позволить себе абонемент не могу». Галина Николаевна (Симферополь): «Заоблачные цены для пенсионеров на все эти физкультуры. Это должно быть доступно».

Несмотря на то что в некоторых регионах есть специальные программы, курсы, секции, специальные скидки и абонементы в спортивные залы, пенсионеры отмечают их недостаток. Лариса Александровна (Симферополь): «Для нас, пенсионеров, делают иногда бесплатные или дешевые занятия. У нас есть организации, где для пенсионеров делают очень большие скидки. И я бы хотела, чтобы таких организаций было больше, где пенсионеры получали скидки, так как пенсия у нас, конечно, небольшая». Елена Борисовна (Симферополь): «Хотелось бы, чтобы у нас было как в Москве. В Москве есть программа „Активное долголетие“. С пенсионерами занимаются, выделяют залы».

Следующим препятствием, по мнению пенсионеров, является порицание и неприятие людей старшего поколения, которые занимаются спортом, со стороны окружающих людей. Галина Николаевна (Симферополь): «Мы занимались так — у всех были наушники, и мы двигались и выполняли упражнения под этот трек на улице. Некоторые подходят, некоторые смотрят как на ненормальных. Приходилось себя преодолевать. Сейчас меня уже это не напрягает, я к этому спокойно отношусь. Был интересный опыт преодоления». Наталья (Симферополь): «Со стороны общественного мнения тоже не всегда есть понимание».

Безусловным препятствием для занятий физической культурой и спортом для лиц старше 60 лет послужила самоизоляция в период пандемии коронавирусной инфекции COVID-19. Наталья (Симферополь): «Пандемия убила всем спорт и нагрузки». Людмила Ивановна (Симферополь): «Конечно, пандемия нас всех ослабила». Борис Дмитриевич (Курск): «Для меня самоизоляция сказалась отрицательно. Я был ограничен в активности, поэтому, естественно, только что в стенах своей маленькой квартиры занимался физической культурой, то есть зарядкой».

Заключение

Механизмами формирования индивидуальных потребностей к занятиям конкретными видами спорта для населения России являются внутренние и внешние факторы, побуждающие его проявлять

Здоровье и общество

спортивную активность. Определяющими можно назвать следующие. Во-первых, укрепление и поддержание здоровья: удовлетворение данной потребности является целью спортивной активности большинства пожилых людей вне зависимости от предпочитаемого вида спорта. Во-вторых, — это сохранение и улучшение физических характеристик организма. Источником спортивной активности при этом служит желание людей поддержать жизненный тонус, поднять свои физические возможности. В-третьих, получение положительных впечатлений, так как занятия спортом и физической культурой позволяют получить заряд позитивных эмоций, связанных с социальными коммуникациями, наличием необходимой физической нагрузки. В-четвертых, формирование коммуникационных связей, так как потребность в них удовлетворяется посредством приобретения новых знакомств, формирования социальных связей и социальных отношений с единомышленниками. Кроме этого, люди старше 60 лет часто сталкиваются с одиночеством, которое проявляется в недостатке общения. Групповые спортивные занятия снимают эту проблему.

Население удовлетворено переменами, происходящими в развитии физической культуры и спорта в России. Сегодня в регионах создаются условия для спортивной активности. В последнее время построено много объектов спортивной инфраструктуры, что положительно сказалось на желании людей прибегнуть к спорту и физкультуре. Незрелая инфраструктура ведет к физической недоступности спортивных кружков и секций и снижает удовлетворенность пожилого населения условиями для занятий физической культурой и спортом. Поэтому главным условием вовлечения населения в занятия спортом и физической культурой и увеличения удовлетворенности от этого является создание объектов спортивной инфраструктуры в шаговой доступности. Однако на сегодняшний день есть немало проблем, касающихся обеспеченности городов удобно расположенными спортивными площадками. На удовлетворенность людей условиями для занятий спортом и физической культурой влияет слабая информированность о проводимых спортивных мероприятиях в городе и регионе. Люди ожидают доступной и открытой информации. Населению сложно оперативно реагировать и принимать участие в спортивных мероприятиях.

Главный мотив для пожилых людей к занятию спортом и физической культурой — это их желание улучшить свои физические характеристики. В некоторых случаях мотивация к спортивным занятиям основана на необходимости восстанавливать утраченное здоровье или на желании поддерживать организм в хорошей физической форме. Наличие, развитие качественной спортивной инфраструктуры стимулирует население к занятиям спортом и физической культурой. Кроме этого, важным стимулом для пожилых людей выступает мода на спорт и спор-

тивный образ жизни, наблюдающаяся в российском обществе. Пропаганда спорта и физической культуры, транслируемая СМИ и в сети Интернет, мотивирует их следовать этой моде. Еще одним фактором мотивации выступает социальная среда, в которой находятся люди. Стимулирующий эффект имеет личный пример близких, а также мнение относительно спорта тех людей, которые вызывают доверие (известные спортсмены, врачи, тренеры, семья и друзья).

Главной помехой для пожилого населения российских городов в занятиях спортом и физической культурой является неудобная территориальная локализация спортивных объектов. Людям в возрасте сложно регулярно посещать спортивные сооружения, удаленные от места жительства. Барьером для проявления спортивной активности людей старшего возраста является неприспособленность инфраструктуры к их спортивным потребностям. Они часто не могут найти секцию, которая подходила бы состоянию здоровья и уровню физической активности пожилых людей. Населению не хватает доступной информации о спортивных мероприятиях и занятиях в секциях в своем регионе, поэтому они не могут оперативно реагировать на эти спортивные события, даже имея желание в них участвовать.

Исследование выполнено по заказу ФГБУ «Федеральный научный центр физической культуры и спорта» (Договор № 037310011042000005). Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Каллиников К. Росстат впервые оценил продолжительность здоровой жизни россиян. Режим доступа: <https://rns.online-society/Rosstat-vpervie-otsenil-prodolzhitelnost-zdorovoi-zhizni-rossiyan-2019-11-11/> (дата обращения 12.09.2020).
2. Гуриев С. Как Россия может извлечь выгоду из старения населения. Режим доступа: <https://www.forbes.ru/obshchestvo/394177-kak-rossiya-mozhet-izvlech-vygodu-iz-stareniya-naseleniya> (дата обращения 11.09.2020).
3. Киселев С. Н. Демографические аспекты старения населения Дальневосточного федерального округа. *Общественное здоровье*. 2017;(3). Режим доступа: <http://www.fesmu.ru/dmj/20173/2017318.aspx> (дата обращения 12.09.2020).
4. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации». Режим доступа: <http://kremlin.ru/acts/bank/43027> (дата обращения 10.09.2020).
5. Выборочное наблюдение состояния здоровья населения в 2019 году. Режим доступа: https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/ZDOR/2019/PublishSite/index.html (дата обращения 10.09.2020).
6. Приказ Минтруда России от 12.04.2019 № 242 «Об утверждении рекомендаций по повышению эффективности мероприятий региональных программ, направленных на укрепление здоровья, увеличение периода активного долголетия и продолжительности здоровой жизни граждан старшего поколения». Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_335836/bae5f4612feb4baca200178a8be15795b9f0eeec6/ (дата обращения 11.09.2020).
7. Танатова Д. К., Королев И. В. Профессиональная интеграция людей с инвалидностью (по результатам социологического исследования). В кн.: Инвалиды — инвалидность — инвалидизация: Материалы международной научно-практической конференции. М.; 2018. С. 827—30.
8. Юдина Т. Н. Социальное здоровье и профилактика социальных болезней. В кн.: Гигиена культуры: теория, методология, практики. М.: Изд-во РГСУ; 2019. С. 179—99.

REFERENCES

1. Kallinikov K. Rosstat for the first time estimated the healthy life expectancy of Russians. [*Rosstat vpervye ocenil prodolzhitel'nost' zdorovoj zhizni rossijan*]. Available at: <https://rns.online/society/Rosstat-vpervie-otsenil-prodolzhitelnost-zdorovoi-zhizni-rossijan-2019-11-11/> (accessed 12.09.2020) (in Russian).
2. Guriev S. How Russia can benefit from an aging population [*Kak Rossiya mozhet izvlech' vygodu iz starenija naselenija*]. Available at: <https://www.forbes.ru/obshchestvo/394177-kak-rossiya-mozhet-izvlech-vygodu-iz-starenija-naseleniya> (accessed 11.09.2020) (in Russian).
3. Kiselev S. N. Demographic aspects of population aging in the far Eastern Federal district. *Obshhestvennoe zdorov'e*. 2017;(3). Available at: <http://www.fesmu.ru/dmj/20173/2017318.aspx> (accessed 12.09.2020) (in Russian).
4. Decree of the President of the Russian Federation No. 204 of May 7, 2018 «On national goals and strategic objectives for the development of the Russian Federation» [*Ukaz Prezidenta Rossijskoj Federacii ot 7 maja 2018 goda № 204 «O nacional'nyh celjah i strategicheskikh zadachah razvitija Rossijskoj Federacii»*]. Available at: <http://kremlin.ru/acts/bank/43027> (accessed 10.09.2020) (in Russian).
5. Selective monitoring of the health status of the population in 2019 [*Vyborochnoe nabljudenie sostojanija zdorov'ja naselenija v 2019 godu*]. Available at: https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/ZDOR/2019/PublishSite/index.html (accessed 10.09.2020) (in Russian).
6. Order of the Ministry of labor of the Russian Federation of 12.04.2019 N 242 «on approval of recommendations for improving the effectiveness of regional programs aimed at improving health, increasing the period of active longevity and healthy life Expectancy of older citizens» [*Prikaz Mintruda Rossii ot 12.04.2019 N 242 «Ob utverzhdenii rekomendacij po povysheniju jeffektivnosti meroprijatij regional'nyh programm, napravlennyh na ukreplenie zdorov'ja, uvelichenie perioda aktivnogo dolgoletija i prodolzhitel'nosti zdorovoj zhizni grazhdan starshego pokolenija»*]. Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_335836/bae-5f4612feb4baca200178a8be15795b9f0eee6/ (accessed 11.09.2020) (in Russian).
7. Tanatova D. K., Korolev I. V. Professional integration of people with disabilities (based on the results of a sociological study). In: Disabled people — disability — disability: Materials of the international scientific and practical conference [*Invalidy — invalidnost' — invalidizacija: Materialy mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii*]. Moscow; 2018. P. 827—30 (in Russian).
8. Yudina T. N. Social health and prevention of social diseases. In: Hygiene of culture: theory, methodology, practice [*Gigiena kul'tury: teorija, metodologija, praktiki*]. Moscow: Izd-vo RGSU; 2019. P. 179—99 (in Russian).