

## ГОРОДСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ГОРОЖАН

Н.Х. Давлетова

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Для связи с автором: [davletova0681@mail.ru](mailto:davletova0681@mail.ru)

### Аннотация:

В статье затронуты вопросы городского планирования с точки зрения стимулирования физически активного образа жизни населения в условиях городской среды. Рассмотрены основные факторы, влияющие на физическую активность горожан. Дано определение физкультурно-спортивной среде города. Проанализированы основные международные документы и проекты по вопросам городского планирования с целью создания комфортных и здоровых (безопасных) условий жизни в городах, в том числе и городской физкультурно-спортивной среды.

**Ключевые слова:** городское планирование, физкультурно-спортивная среда города, физическая активность, физически активный образ жизни, факторы.

### URBAN PLANNING AND PHYSICAL ACTIVITY OF THE TOWNSPEOPLE

N.Ch. Davletova

Volga Region State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia

### Abstract:

The article touches on the issues of urban planning in terms of stimulating of physically active lifestyle in urban environments. The paper studies the factors influencing the physical activity of the citizens. The main international documents and projects related to urban planning in order for creating comfortable and healthy (safe) conditions of life in the cities, including the city sports environment.

**Keywords:** urban planning, physical culture and sports environment of the city, physical activity, physically active lifestyle, active living, factors.

### ВВЕДЕНИЕ

По прогнозам ученых, к 2030 году население Земли достигнет 8 млрд. человек (в 2000 г. насчитывалось 6 млрд. человек), городское население увеличится с 2,9 до 4,9 млрд. человек, а к 2050 году городское население мира увеличится почти в два раза. Следовательно, урбанизация будет одной из наиболее радикальных тенденций XXI века [1]. Глобализация, интенсивная миграция и этническое разнообразие городского населения требуют как разработки новой парадигмы развития городского пространства, так и проработки вопросов городского планирования. В эпоху, характеризующуюся переходом от индустриальной экономики, основанной на материальных активах, к экономике, основанной на знаниях, основным потенциалом развития становятся люди, а сконцентрированы они в большей степени в городах [2,3]. Поэтому вопросы городского планирования с целью

создания комфортных и здоровых (безопасных) условий жизни для горожан являются актуальными.

### МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе настоящего исследования был проведен анализ отечественной и зарубежной литературы, международных документов (деклараций, хартий, «повесток дня», стратегий и т.д.), данных сайтов Организации объединенных наций (<http://www.un.org>), Программы ООН по населенным пунктам ООН-ХАБИТАТ (<http://unhabitat.ru/ru/index>), Организации объединенных наций по вопросам образования, науки и культуры – ЮНЕСКО (<http://www.unesco.org/>), Всемирной организации здравоохранения (<http://www.who.int/ru/>), Европейского бюро Всемирной организации здравоохранения (<http://www.euro.who.int/ru>).

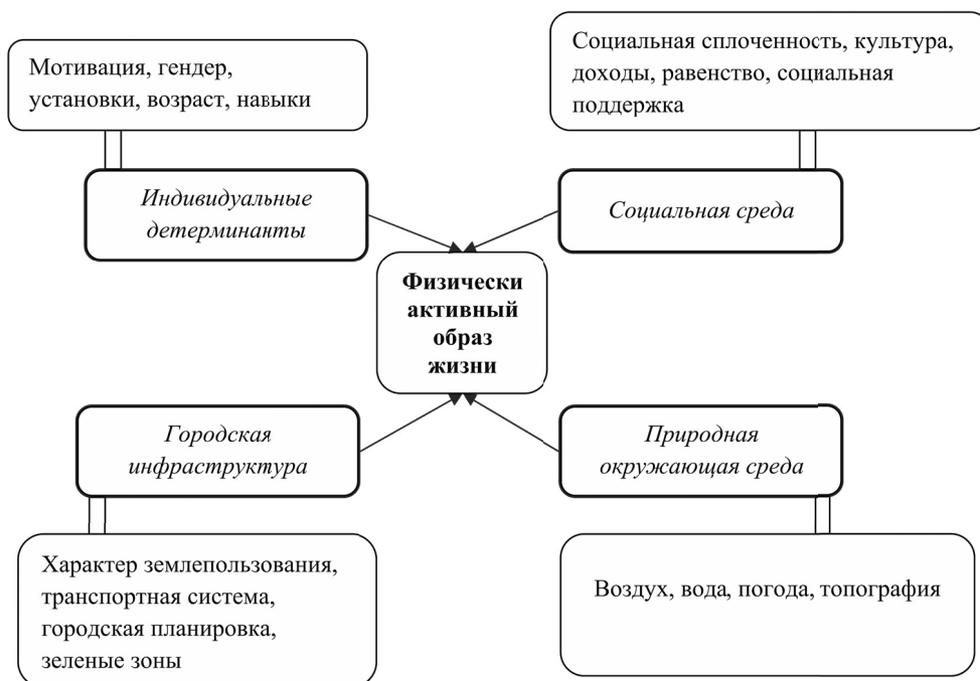


Рисунок 1 – Факторы, влияющие на уровень физической активности горожан [4]

## РЕЗУЛЬТАТЫ

В условиях городской среды на здоровье населения негативно влияют многие факторы, среди которых особое место занимает малоподвижный образ жизни. Снижение физической активности<sup>1</sup> горожан происходит за счет: сокращения профессиональной физической активности; более широкого использования автомобилей; увеличения энергоберегающих устройств в общественных местах – эскалаторов, лифтов, автоматических дверей; распространения малоподвижных форм досуга (просмотр телепередач или времяпровождение за компьютером или иным гаджетом), определенных социальных барьеров, негативного отношения к упражнениям и физически активным формам передвижения.

Элементы городской инфраструктуры также могут как содействовать, так и препятствовать физически активному образу жизни<sup>2</sup> насе-

ления города. Траектории и благоустройство улиц, характер землепользования, транспортная система, расположение спортивных объектов, общественных зданий, парков, мест отдыха и развлечений, отсутствие открытых пространств или недостаточная освещенность территорий рекреационных зон оказывают колоссальное влияние на уровень двигательной активности городского населения. Наблюдаемый в последнее время феномен разрастания городов, когда низкая плотность застройки ведет к увеличению расстояний между жилыми домами и общественными зданиями и к зависимости горожан от автотранспорта, приводит к дефициту физической активности горожан [4]. (рисунок 1).

Несомненно, причинно-следственные связи между активным образом жизни и факторами физической и социальной среды в городах, по всей вероятности, носят более сложный

<sup>1</sup> Физическая активность (physical activity) – любая работа, совершаемая скелетной мускулатурой, приводящая к затрате энергии сверх уровня, характерного для состояния покоя [4].

<sup>2</sup> Физически активный образ жизни (active living) – такой образ жизни, при котором повседневные занятия человека органично включают те или иные формы физической активности. Каждый взрослый человек должен стремиться к тому, чтобы ежедневная продолжительность его физической активности составляла не менее получаса [4].

характер. Тем не менее создание возможности 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 [4, 5, 6, 7].

Совокупность данных указывает на то, что вопросы городского планирования как спортивной инфраструктуры, так и физкультурно-спортивной среды города в целом занимают центральное место в стратегии повышения физической активности горожан.

Физкультурно-спортивная среда города – более широкое понятие, нежели спортивная инфраструктура города; она включает в себя не только спортивные объекты, но и территории внутри городского пространства, в пределах которых горожане имеют возможность активно двигаться. Таким образом, под физкультурно-спортивной средой города следует понимать совокупность объектов и территорий в пределах городского поселения, на которых осуществляются учебно-тренировочные занятия и соревнования (спортивные сооружения, пришкольные стадионы, корты и т.д.), а также территории, являющихся местами активного отдыха горожан (бульвары, парки, скверы, набережные, велосипедные дорожки, дворовые спортивные площадки и т.д.). Следовательно, физкультурно-спортивная среда города включает в себя:

- объекты для профессионального спорта (стадионы, спортивные залы, бассейны, крытые катки и т.д.);
- объекты для массового спорта (залы, площадки, устройства и т.д.);
- объекты для досугового спорта и развлечений (боулинг, бильярдные, аквапарки, площадки для «неформальных» спортивных занятий и т.д.);
- рекреационные зоны города (парки, скверы, бульвары, спортивные площадки и т.д.);
- зоны двигательной активности (пешеходные дорожки, велодорожки и т.д.) [8].

Безусловно, к элементам физкультурно-

спортивной среды города предъявляются определенные требования, такие как устойчивость, доступность, безопасность и экологичность [9].

Решение проблем, касающихся планирования физкультурно-спортивной среды города требует активного участия и сотрудничества органов государственного управления на всех уровнях (национальном, региональном и местном). Важную роль в достижении того, чтобы город стал «физически активным городом», играют международные организации, такие как Организация объединенных наций (ООН) и Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). В декабре 1977 г. Генеральная Ассамблея ООН приняла резолюцию о создании Комиссии по населенным пунктам для содействия развитию международного сотрудничества в области населенных пунктов. Секретариатом и исполнительным органом Комиссии ООН по населенным пунктам стал основанный в октябре 1978 г. Центр ООН по населенным пунктам (ХАБИТАТ). Сегодня программа ООН по населенным пунктам – ООН-ХАБИТАТ – координирует деятельность внутри системы ООН в области устойчивого развития населенных пунктов. Среди последних международных документов ООН-ХАБИТАТ, в которых отражены вопросы планирования и развития городов, можно отметить «Повестку дня в области устойчивого развития до 2030 года». Это глобальный «план действий для людей, планеты и процветания», среди 17 целей которого 11-й целью прописано: «Обеспечение открытости, безопасности, жизнестойкости и экологической устойчивости городов и населенных пунктов». Для содействия в осуществлении вышеуказанной цели 21 октября 2016 года состоялась Конференция ООН по жилью и устойчивому городскому развитию (ХАБИТАТ III), в ходе которой была принята «Новая городская повестка дня» [10]. Данный документ является рамочной программой (дорожной картой), содержание которой определяет, каким образом следует осуществлять городское планирование и управление, чтобы максимально обеспечить устойчивый процесс урбанизации на протяжении последующих 20 лет.

Кроме разработки и принятия международных

нормативных документов, ООН с целью повышения интереса международного сообщества к глобальной урбанизации, оказания содействия сотрудничеству между странами в реализации возможностей и решении проблем урбанизации и устойчивого развития городов во всем мире провозгласил 31 октября Всемирным днем городов [11].

Параллельно ООН-ХАБИТАТ при поддержке Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения (ЕРБ ВОЗ) функционирует глобальный международный проект «Здоровые города». Это долгосрочный проект, цель которого – добиться, чтобы вопросы здоровья стояли во главе повестки дня политических лидеров в городах Европы, чтобы полномасштабные программы по здоровью и устойчивому развитию в соответствии с принципами и задачами стратегий «Здоровье для всех в 21 веке», «Местная повестка дня на XXI век» и «Повестка дня в области устойчивого развития до 2030 года» развивались на местном уровне [12, 13].

21 ноября 2016 года в рамках Девятой Глобальной конференции по укреплению здоровья, проводимой под эгидой ВОЗ, был принят Шанхайский консенсус по проблеме здоровых городов. В данном документе среди девяти приоритетных направлений в области создания новых городов отмечена необходимость «проектировать города таким образом, чтобы они способствовали устойчивой мобильности в городской среде, передвижению пешком и физической активности в привлекательных и зеленых микрорайонах, ... сооружению площадок, доступных для игр и отдыха» [14].

Проект ЕРБ ВОЗ «Здоровые города» реализуется пятилетними фазами, которые преследуют различные цели. В настоящее время проходит VI фаза (2014–2018 гг.), целью которой является учет интересов здоровья и справедливости в отношении здоровья во всех местных стратегиях. В Российской Федерации данный проект реализуется в виде программы «Здоровые города, районы и поселки», осуществляющей деятельность, направленную на улучшение состояния здоровья и качества жизни населения, достижение физического, психического и социального благополучия жителей

городских округов, городских и сельских поселений. Создание Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки» – новый этап развития проекта «Здоровые города» в России [15].

Кроме вышеназванных организаций, вопросы городского планирования с точки зрения повышения уровня физической активности горожан рассматриваются Межправительственным комитетом по физическому воспитанию и спорту (СИГЕПС) при Организации объединённых наций по вопросам образования, науки и культуры (ЮНЕСКО). СИГЕПС призван управлять деятельностью правительства в области спорта и физического воспитания, а также обеспечивать осуществление эффективной политики и программ спорта по всему миру.

В стратегически важных документах по формированию политики в области спорта – «Международной хартии физического воспитания, физической активности и спорта» (принятой в 1978 г., последний пересмотр в 2015 г.) и «Берлинской декларации» (от 30 мая 2013 г.) – также упоминается о важности и необходимости грамотного городского планирования [16, 17]. Так, в «Международной хартии физического воспитания, физической активности и спорта» говорится об ответственности национальных и местных органов власти за формирование и осуществление политики в области физического воспитания, физической активности и спорта в вопросах городского планирования (п.3.1), о создании условий для физической активности и спорта с учетом возможностей и условий естественной среды (п. 8.2), об учете возможности для физической активности и занятий спортом при разработке любых планов городского, сельского или транспортного развития (п. 8.4).

«Берлинская декларация» призывает обеспечить разработку комплексной политики в отношении спортивной инфраструктуры (п. 2.25), обеспечить соответствие инвестиций в инфраструктуру и объекты, предназначенные для проведения крупных спортивных мероприятий, запросам социального, экономического, культурного и экологического развития, в частности, через использование уже существующих объектов, строительство

новых спортивных сооружений, предусматривающих их упрощенный демонтаж или уменьшение их размеров, использование временной инфраструктуры (п. 2.29).

С целью интеллектуального и технического обмена в области физического воспитания и спорта один раз в несколько лет проводится Международная конференция министров и руководящих работников, ответственных за физическое воспитание и спорт (МИНЕПС), учрежденная ЮНЕСКО в 1976 г. Очередное (шестое) заседание МИНЕПС пройдет в 2017 году в г. Казани, на нем также запланировано обсуждение вопросов городского планирования физкультурно-спортивной среды. Основной темой МИНЕПС VI станет реализация уже действующих международных документов. Предполагается, что при рассмотрении вопросов городского планирования будут определены следующие ресурсы: информация о ведущих международных или региональных организациях и инициативах, которые могут обеспечить поддержку и руководство; методические рекомендации; учебные модули;

информационно-пропагандистские документы и другие ресурсы; стандарты и инструменты мониторинга и оценки, в том числе показатели и механизмы самооценки; источники информации о передовой практике [18].

Таким образом, вопросы городского планирования обсуждаются на самом высоком уровне. При этом роль органов государственного управления на национальном, региональном и местном уровнях огромна. Так, местные органы власти (главы городской администрации, другие ответственные лица) могут обеспечить руководство, правомочность и благоприятную среду для разработки и внедрения политики, направленной на поддержку физически активного образа жизни населения. А сотрудничество структур городского планирования, жилищного хозяйства, транспорта, здравоохранения, социальных служб, образования, спорта, а также частного сектора и общественных организаций обеспечит успех в вопросах создания благоприятных возможностей для физической активности и популяризации физически активного образа жизни горожан.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Декларация Кито об экологически устойчивых городах и населенных пунктах для всех [Электронный ресурс]. – 17-20 октября 2016г. – 28 с. Режим доступа: [http://unhabitat.ru/assets/files/publication/Documents/Draft-Outcome-Document-of-Habitat-III-\(R\).pdf](http://unhabitat.ru/assets/files/publication/Documents/Draft-Outcome-Document-of-Habitat-III-(R).pdf)
2. Волкова, И. В. Проблемы приобщения к физической культуре в условиях городской среды / И. В. Волкова // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – Т. 13. – № 2(4). – 2011 – С. 771-774.
3. Соколов, М. М. Стратегическое планирование крупных городов: возможности использования зарубежного опыта / М. М. Соколов // Вестник РАЕН. – 2010. – № 2. – С. 24-28.
4. Edwards, P. Promoting physical activity and active living in urban environments. The role of local governments. The solid facts [Электронный ресурс] / P. Edwards, A. Tsouros // – 2006. – 66с. – Режим доступа: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0009/98424/E89498.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/98424/E89498.pdf?ua=1)
5. Gehl, J. Cities for People / J. Gehl // Covelo, CA : Island Press. – 2010. – 288 с.
6. Edwards, P. A healthy city is an active city: a physical activity planning guide [Электронный ресурс] / P. Edwards, A. Tsouros. – 2008. – 80с. – Режим доступа: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0012/99975/E91883.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0012/99975/E91883.pdf?ua=1)
7. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0010/102119/E71317r.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/102119/E71317r.pdf)
8. Белоносов, С. А. Системный подход в теории архитектурного формирования многофункциональных спортивных комплексов / С. А. Белоносов // Вестник ТГАСУ. – 2009. – № 2. – С. 58-64.
9. Бартон, Х. Методическое руководство ВОЗ «Здоровое городское планирование»: пер. с англ. [Электронный ресурс] / под ред. Ю. Е. Абросимовой // М. – 2004. – 212 с. – Режим доступа: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0014/102119/E71317r.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0014/102119/E71317r.pdf)
10. Проект итогового документа Конференции Организации объединенных наций по жилью и устойчивому городскому развитию (Хабитат-III) [Электронный ресурс] – 2016. – 28 с. – Режим доступа: <https://www2.habitat3.org/bitcache/9c36efb2eb746e93d8d2e0740a09a7d7b38ccdc?vid=591157&disposition=inline&op=view>
11. Message of the UN-HABITAT executive director DR. Joan Clos [Электронный ресурс] – 31.10.2016г. – Режим доступа: [http://www.08.3005.unhabitat.ru/assets/files/publication/WCD2016\\_EN\\_DrClosMessage\\_Eng.pdf](http://www.08.3005.unhabitat.ru/assets/files/publication/WCD2016_EN_DrClosMessage_Eng.pdf)
12. Здоровье для всех в 21-м веке [Электронный ресурс] – 1998. – 44 с. – Режим доступа: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0007/109762/EHFA5-R.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0007/109762/EHFA5-R.pdf)
13. Преобразование нашего мира: Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030

- года [Электронный ресурс] – 2015. – 45 с. – Режим доступа: <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N15/285/75/PDF/N1528575.pdf?OpenElement>
14. Шанхайский консенсус по проблеме здоровых городов [Электронный ресурс] // Китай, Шанхай 21.11.2016 г. – Режим доступа: [http://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/Shanghai\\_mayors\\_consensus\\_final\\_project\\_RU.pdf?ua=1](http://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/Shanghai_mayors_consensus_final_project_RU.pdf?ua=1)
  15. <http://zdorovyegoroda.ru/>
  16. Международная хартия физического воспитания, физической активности и спорта [Электронный ресурс]. – 2015. – 11 с. – Режим доступа: <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002354/235409r.pdf>
  17. Берлинская декларация [Электронный ресурс] – 2013. – 20 с. – Режим доступа: <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002211/221114r.pdf>
  18. <https://ru.unesco.org/news/startovala-podgotovka-k-vsemirnoy-konferencii-ministrov-po-sportu-2017-goda>

#### BIBLIOGRAPHY

1. Quito Declaration on Sustainable Cities and Human Settlements for All. 17-20 October 2016. – 28p. – URL: [http://unhabitat.ru/assets/files/publication/Documents/Draft-Outcome-Documents-of-Habitat-III-\(R\).pdf](http://unhabitat.ru/assets/files/publication/Documents/Draft-Outcome-Documents-of-Habitat-III-(R).pdf)
2. Volkova, I. V. Introduction to physical culture in the urban environment / I. V. Volkova // Proceedings of the Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences. – № 2(4). – 2011 – P. 771-774.
3. Sokolov, M. M. Metropolis strategic planning: opportunities to use foreign experience / M. M. Sokolov // Vestnik RANS. – 2010. – № 2. – P. 24-28.
4. Edwards, P. Promoting physical activity and active living in urban environments. The role of local governments. The solid facts // P. Edwards, A. Tsouros. – 2006. – 66p. – URL: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0009/98424/E89498.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0009/98424/E89498.pdf?ua=1)
5. Gehl, J. Cities for People / J. Gehl // Covelo, CA : Island Press. – 2010. – 288 p.
6. Edwards, P. A healthy city is an active city: a physical activity planning guide/ P. Edwards, A. Tsouros. – 2008. – 80 p. – URL: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0012/99975/E91883.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0012/99975/E91883.pdf?ua=1)
7. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. – URL: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0010/282961/65wd09e\\_PhysicalActivityStrategy\\_150474.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf?ua=1)
8. Belonov, S. A. The system approach in the theory of architectural formation of multi – functional sports facilities / S. A. Belonov // Vestnik TSUAB. – № 2. – 2009. – P. 58-64.
9. Barton, H. Healthy Urban Planning / H. Barton, C. Tsouros // Moscow. – 2004. – 212 p. – URL: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0014/102119/E71317r.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0014/102119/E71317r.pdf)
10. Draft outcome document of the United Nations Conference on Housing and Sustainable Urban Development (Habitat III) – 2016. – 28 с. – URL: <https://www2.habitat3.org/bitcache/9c36efb2eb746e93d8d2e0740a09a7d7b38ccdc?vid=591157&disposition=inline&op=view>
11. Message of the UN-HABITAT executive director DR. Joan Clos – 31.10.2016. - URL: [http://www.08.3005.unhabitat.ru/assets/files/publication/WCD2016\\_EN\\_DrClosMessage\\_Eng.pdf](http://www.08.3005.unhabitat.ru/assets/files/publication/WCD2016_EN_DrClosMessage_Eng.pdf)
12. Health for All Policy for the 21st century – 1998. – 44 p. – URL: [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0006/88593/EHFA5-R.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/88593/EHFA5-R.pdf?ua=1)
13. Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development – 2015. – 45p. – URL: <https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N15/285/75/PDF/N1528575.pdf?OpenElement>
14. Shanghai Consensus on Healthy Cities 2016 // Shanghai, China 21.11.2016. – URL: [http://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/Shanghai\\_mayors\\_consensus\\_final\\_project\\_RU.pdf?ua=1](http://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/Shanghai_mayors_consensus_final_project_RU.pdf?ua=1)
15. <http://zdorovyegoroda.ru/>
16. International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport. – 2015. – 11 p. – URL: <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002354/235409r.pdf>
17. Declaration of Berlin – 2013. – 20 p. – URL: <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002211/221114r.pdf>
18. <https://ru.unesco.org/news/startovala-podgotovka-k-vsemirnoy-konferencii-ministrov-po-sportu-2017-goda>

#### СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

Давлетова Наиля Ханифовна (Davletova Nailja Chanifovna) – кандидат медицинских наук, доцент кафедры медико-биологических дисциплин Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма, e-mail: [davletova0681@mail.ru](mailto:davletova0681@mail.ru);