



"Спорт как наджинг"

Максим Журило

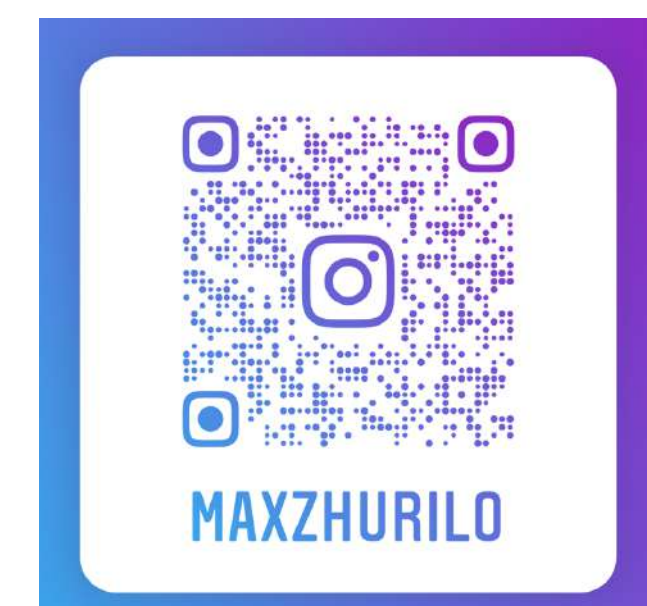
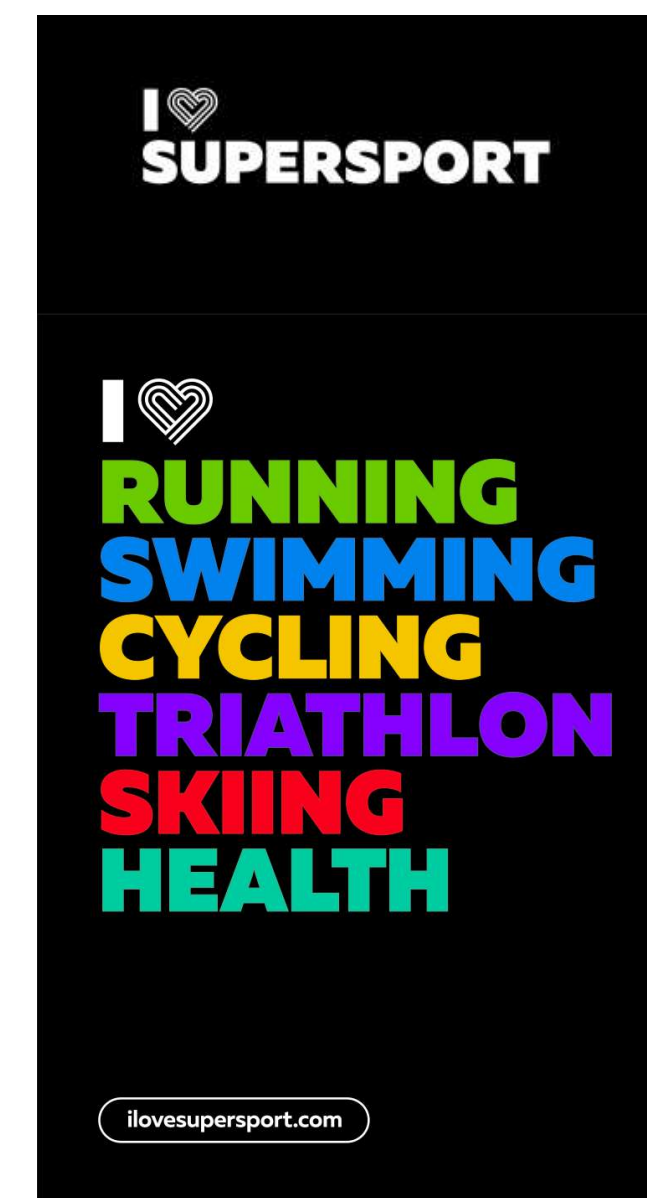
I ♥
SUPERSPORT

Максим
Журило



- ✓ “Прикладная математика” в МИФИ
- ✓ “Общественные стратегии” в Сколково и РАНХиГС
- ✓ John Smith Fellow (Великобритания)
- ✓ Пробежал 15+ марафонов
- ✓ 7 раз сделал Ironman
- ✓ Первый россиянин, переплывший Гибралтар

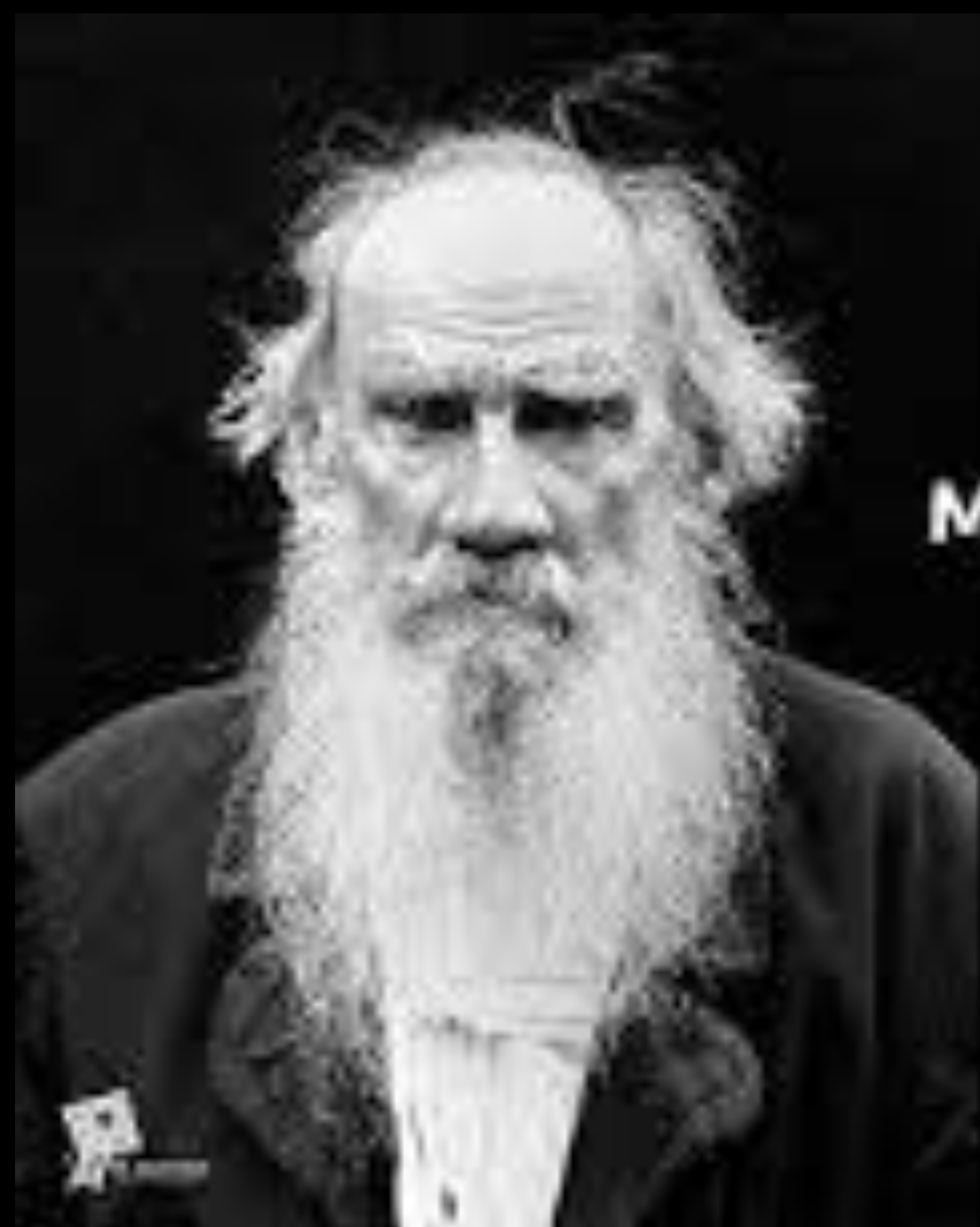
Со-основатель проектов:



zhurilo



maxzhurilo



**Каждый мечтает изменить
мир, но никто не ставит целью
изменить самого себя**

Лев Толстой

25 915
ДНЕЙ



180 vs **7980** ДНЕЙ



0.69%

ФИЗИЧЕСКОЙ
АКТИВНОСТИ

"Седалищная жизнь"



Exercise makes you happier than having money, according to Yale and Oxford research



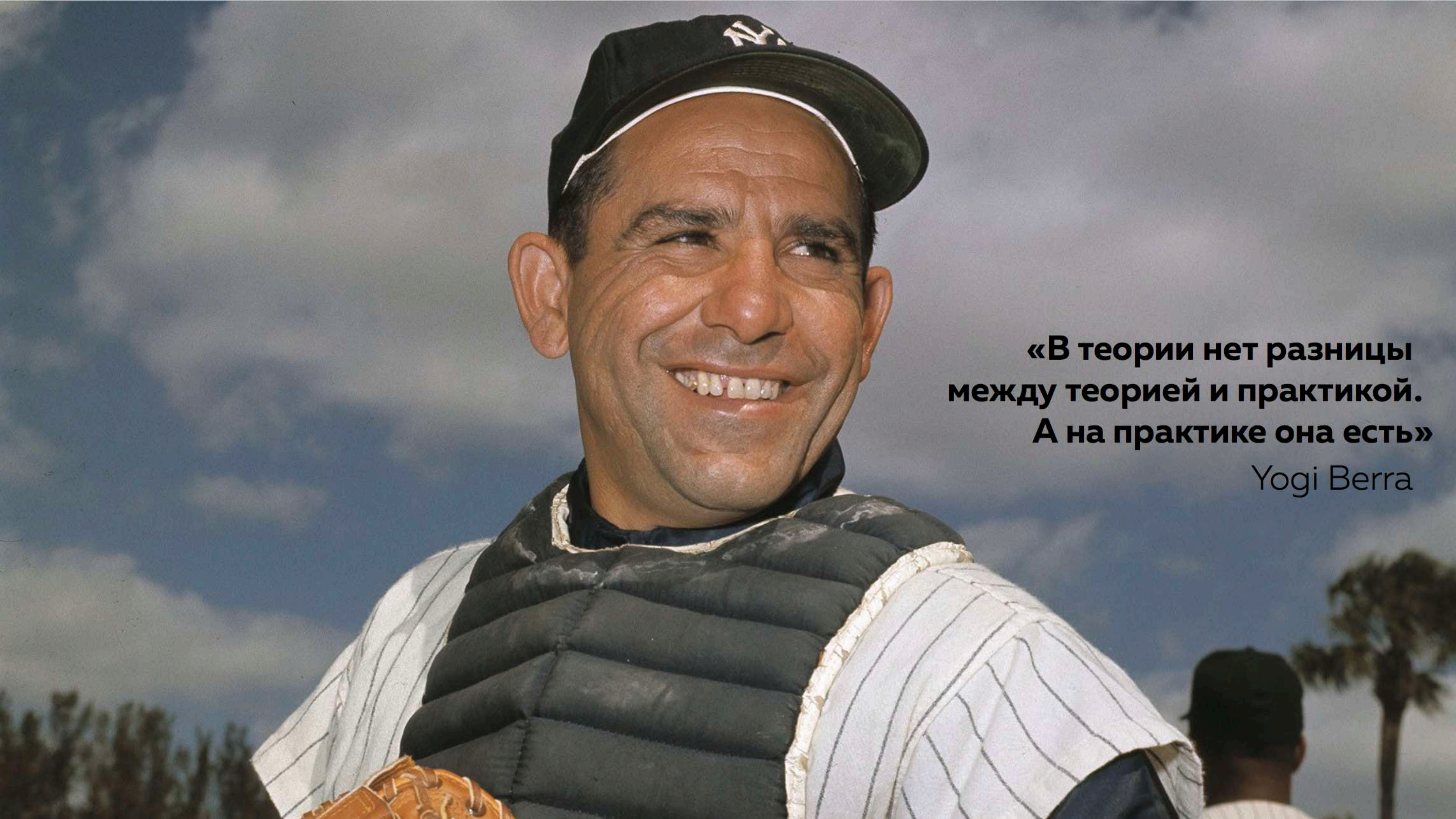
Active people feel just as good as those who don't do sports, but who earn around \$25,000 more a year.

Image: REUTERS/Luke MacGregor

Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study

[Sammi R Chekroud, BA](#) • [Prof Ralitza Gueorguieva, PhD](#) • [Amanda B Zheutlin, PhD](#) • [Prof Martin Paulus, MD](#) • [Prof Harlan M Krumholz, MD SM](#) • [Prof John H Krystal, MD](#) • [Adam M Chekroud, PhD](#)   • [Show less](#)





**«В теории нет разницы
между теорией и практикой.
А на практике она есть»**

Yogi Berra



Nudge

1



Отложенный результат



2



Инструмент обязательства



Здоровье

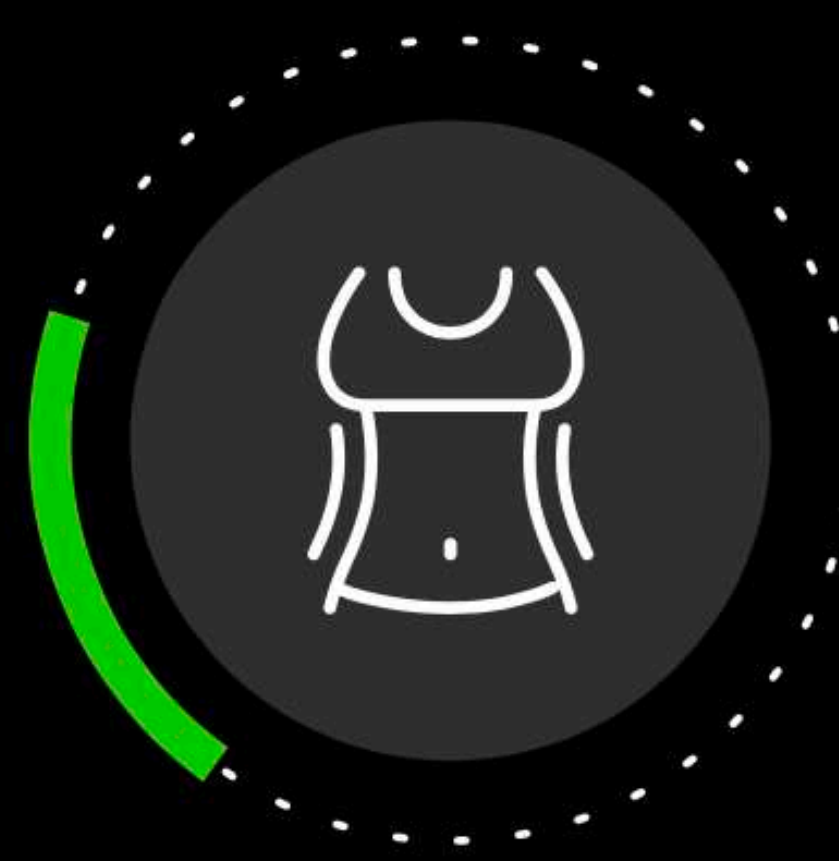
Факторы, от которых зависит
здоровье человека (по данным ВОЗ)



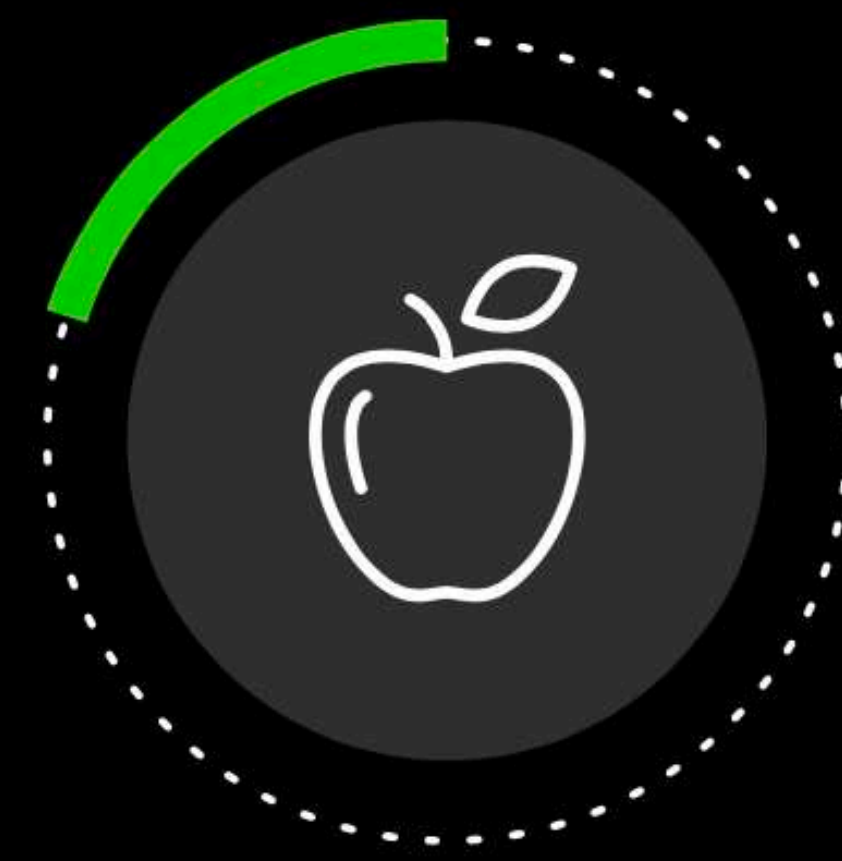
50%
Образ жизни



10%
Медицина



20%
Генетика



20%
Экология

“Спортивные” цели

“Образ жизни” определяется целями



“Спорт” vs “Физкультура”

Выносливость

Ключевое качество в бизнесе, спорте и проектах





Ментальные модели

Трихотомия контроля

1. Не находится под моим контролем
2. Находится под моим частичным контролем
3. Полностью под контролем



Спорт личных достижений

1. Зависит от меня
2. Результат измерим
3. Возможен прогресс
4. Соревнование с собой



Социальная поддержка

- Группа единомышленников
- Общие ценности
- Поддержка

Как влиять?



Социальное влияние

- Люди сами влияют друг на друга
- Среда способствует изменениям

Кнут и пряник – очень ограничены и из прошлого

- Работают пока есть (льготы/наказания)
- Стимулируют сразу к результату, а может быть много фаз "до"



Социальное влияние



we are one

SUPERSUMMIT 2019



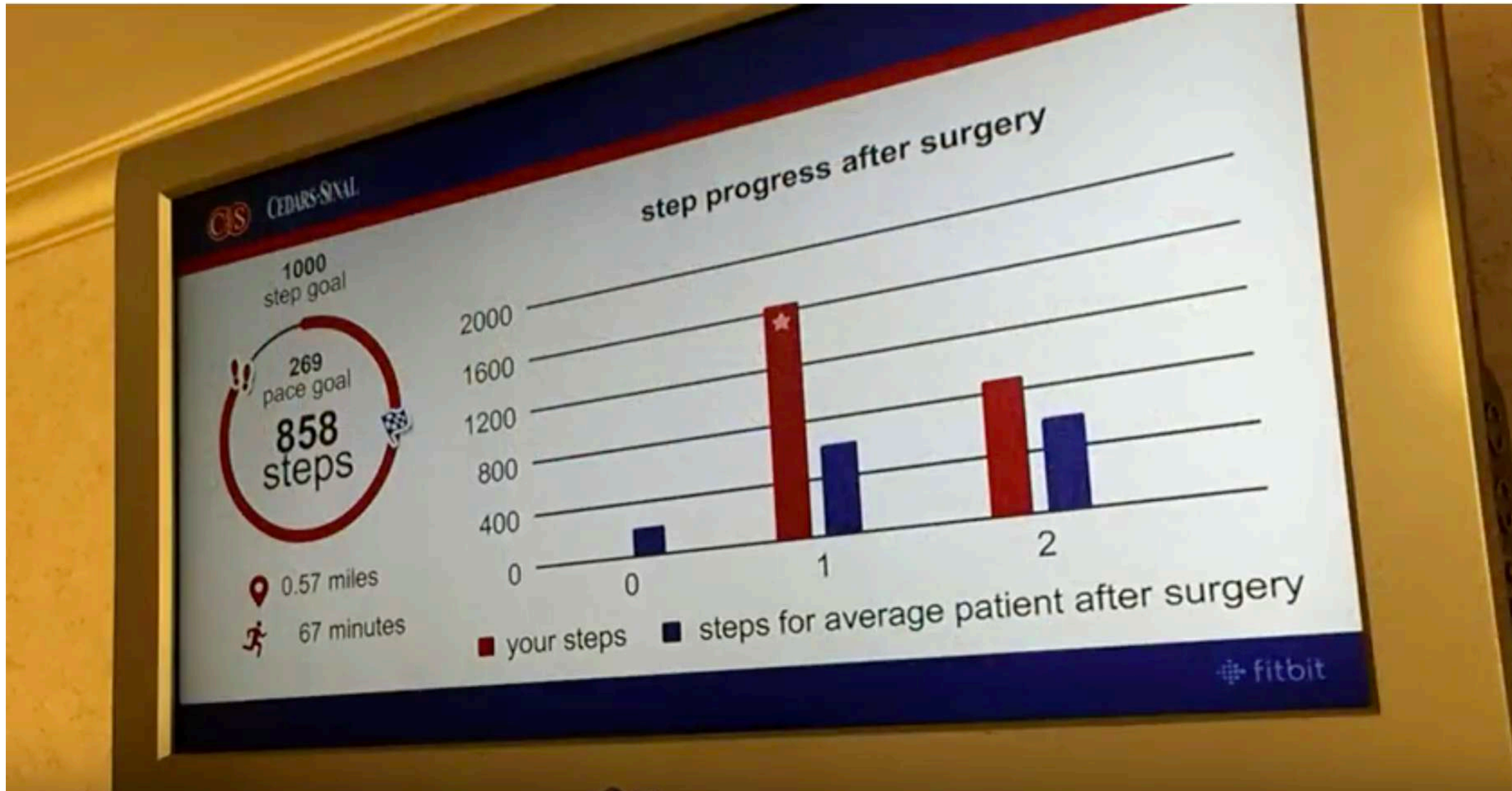
ilovesupersport.com

I  SUPERSPORT

Социальное влияние



we are one
SUPERSUMMIT 2019



O x C = Вовлеченность в ЗОЖ

Сила воли,
Персональное
решение

O = Личное
Отношение

C = Среда

Инфраструктура
Окружение

C = 0..1..2+..

O = 0..1..2+..

- Физическая активность
- Питание
- Восстановление/Чек-апы
- Ментальное здоровье

Методы социального влияния



- Использование данных с городских датчиков
- Создание социальных механик
- Повышение **ВИДИМОСТИ** спортивных занятий

Среда, влияющая на отношение!

Социальное влияние

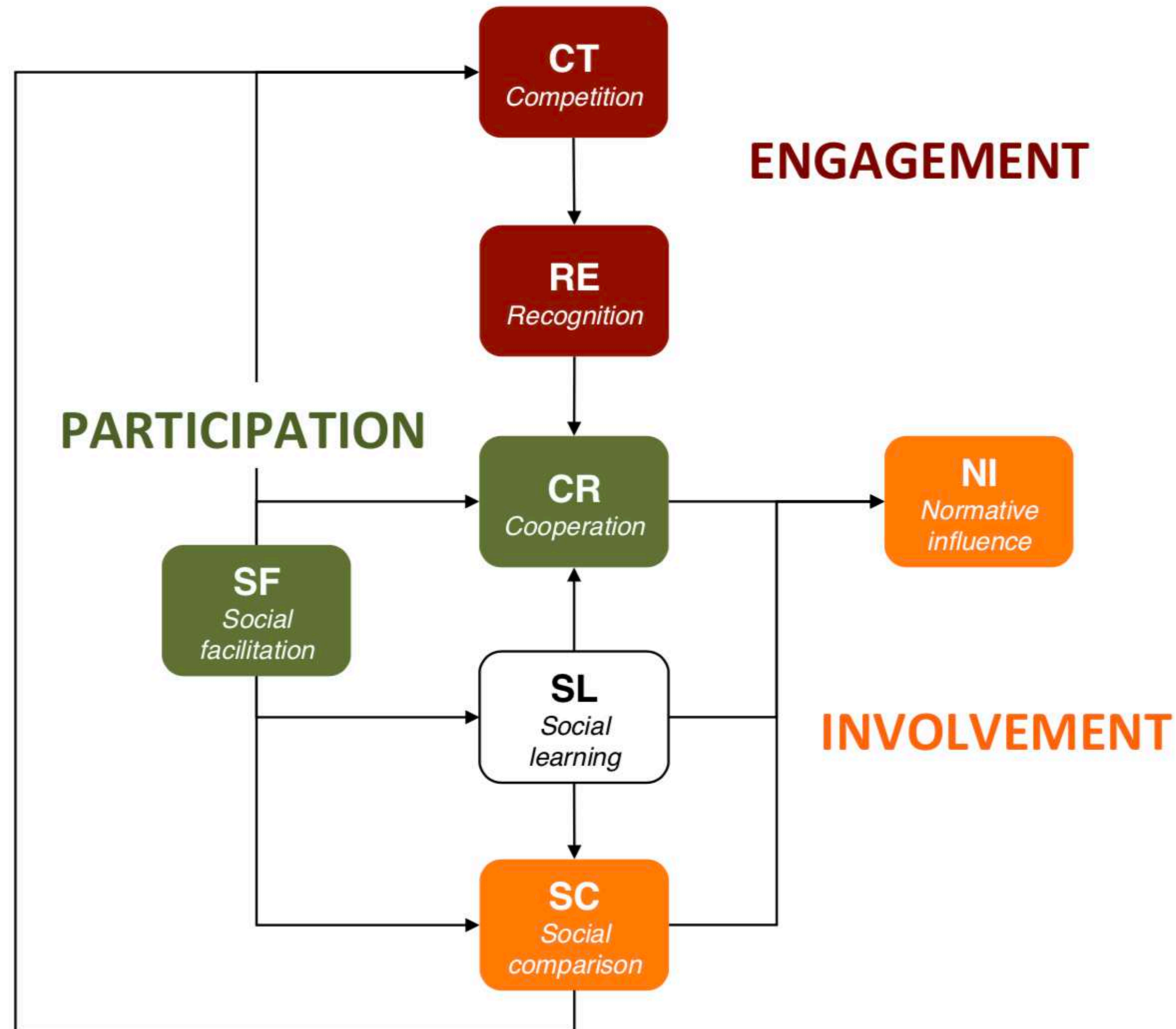


Fig. 2. Socially Influencing Systems (SIS) framework

7 инструментов социального влияния

1. Социальное обучение
2. Социальное сравнение
3. Социальная поддержка

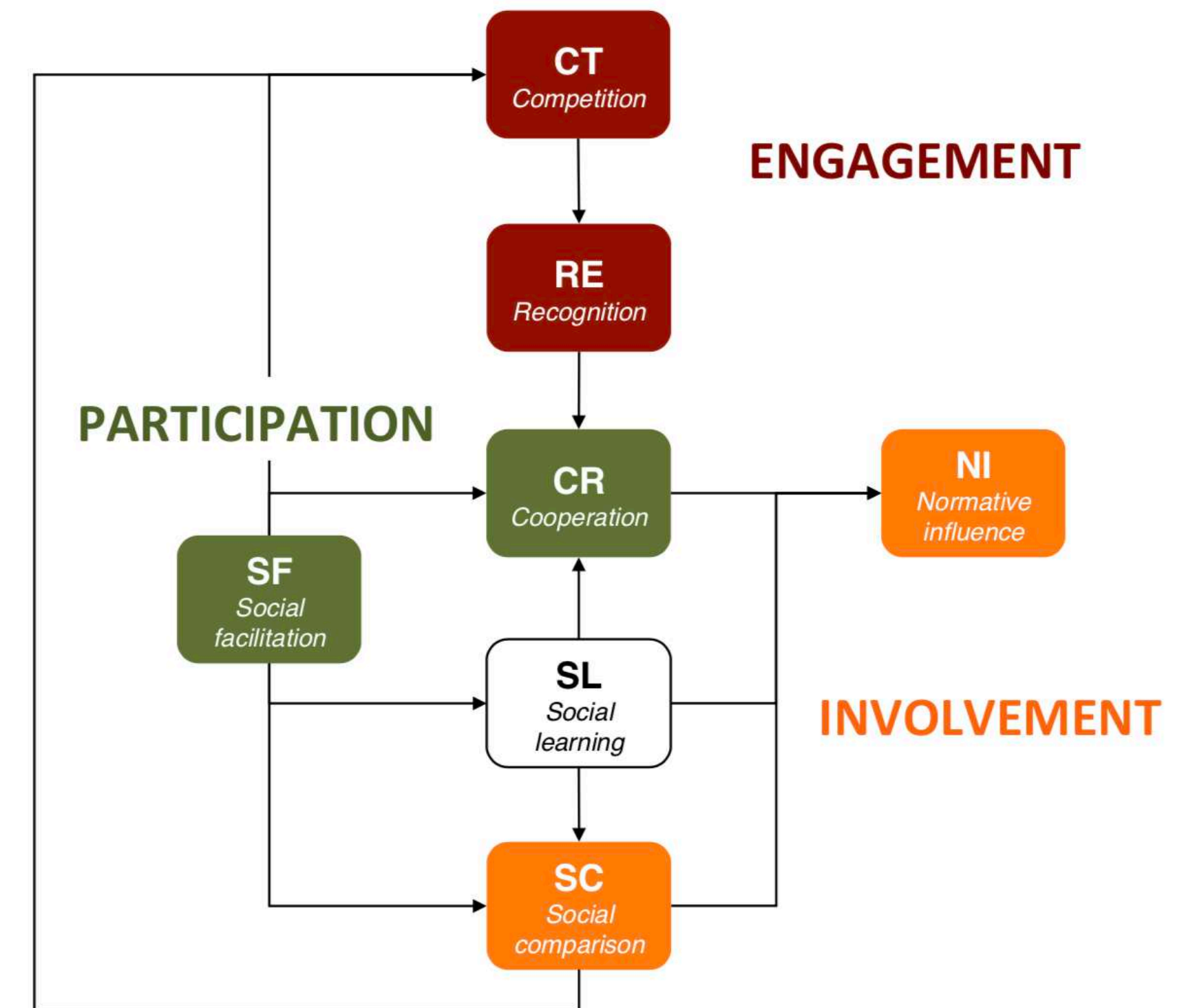


Fig. 2. Socially Influencing Systems (SIS) framework

7 инструментов социального влияния



- 4. Социальные нормы
- 5. Кооперация
- 6. Соревнование
- 7. Признание

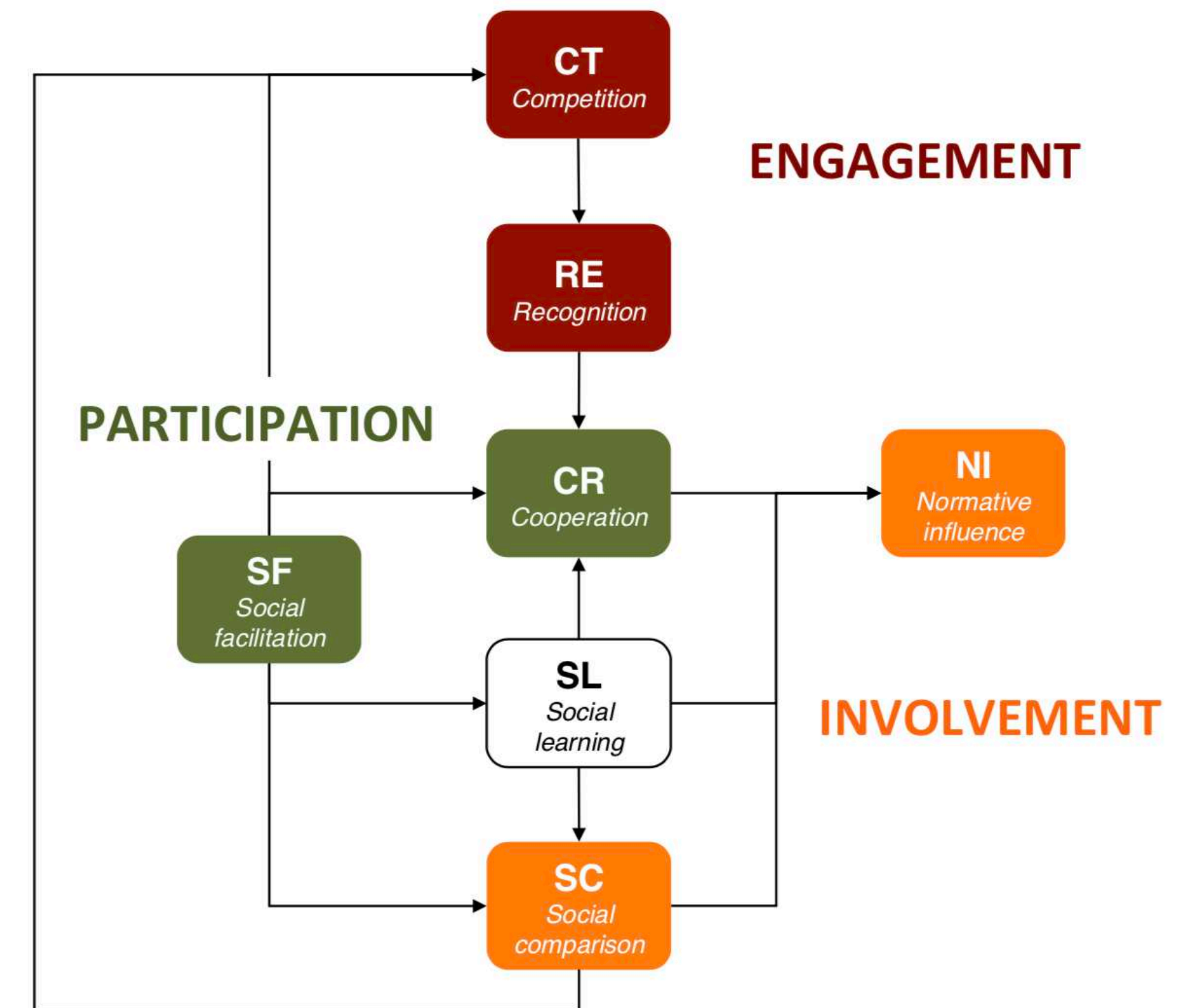
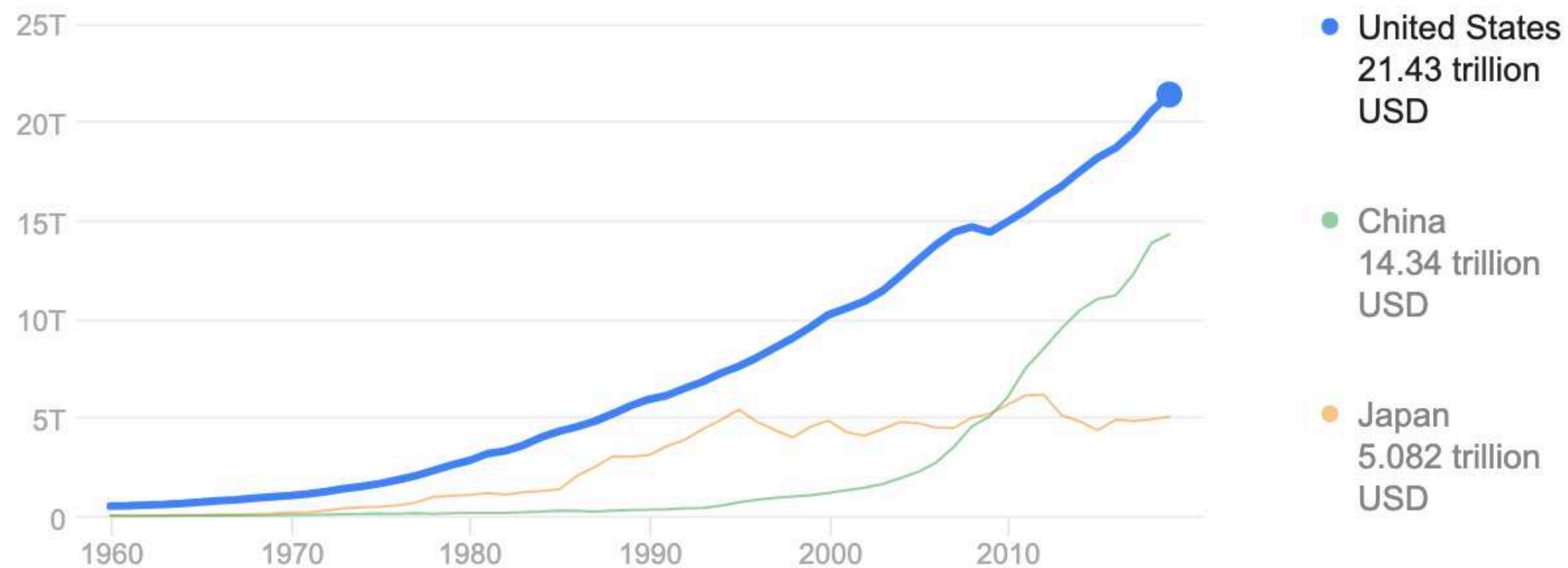


Fig. 2. Socially Influencing Systems (SIS) framework

**Счастье и
физическая
активность**

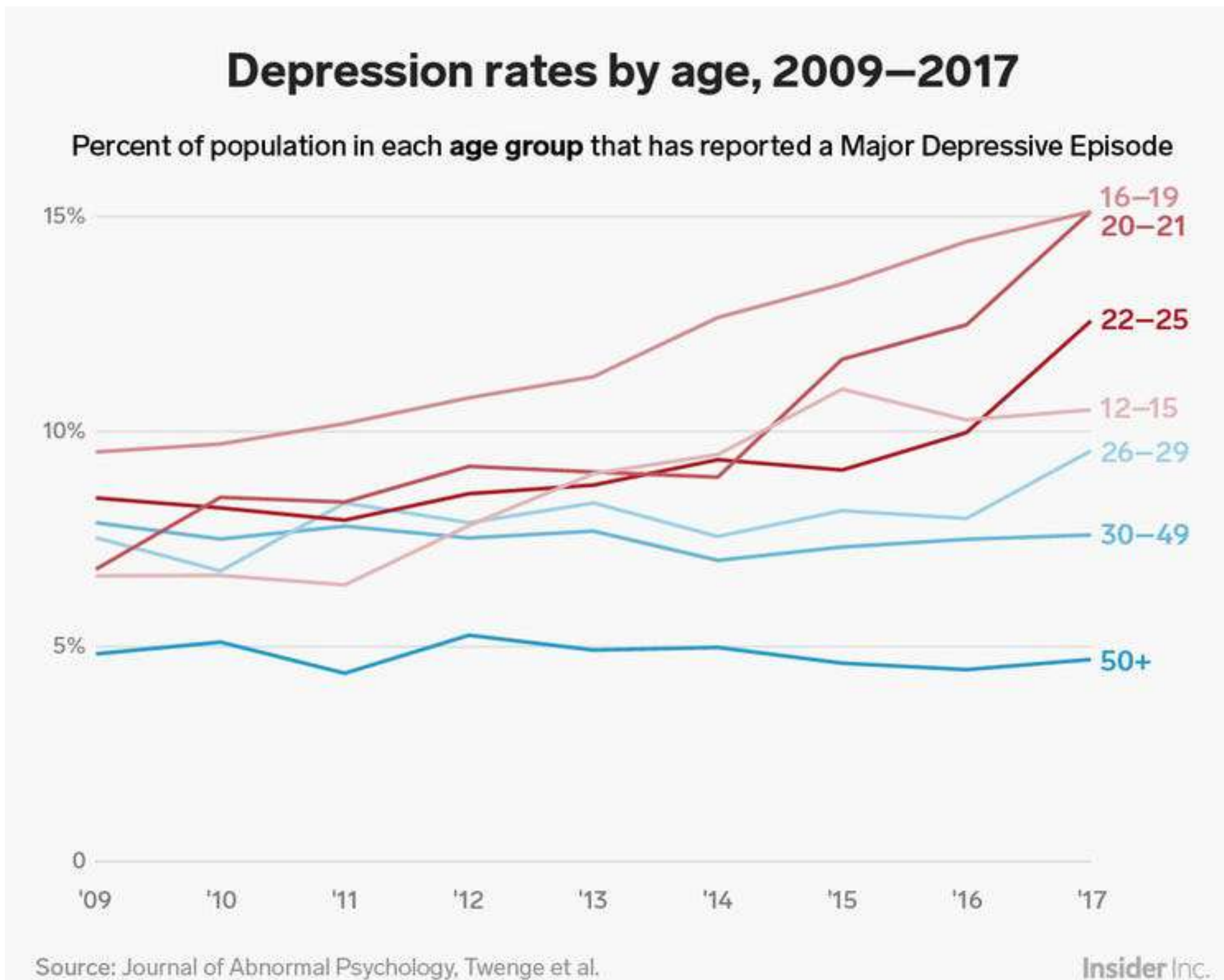
ВВП растёт

21.43 trillion USD (2019)



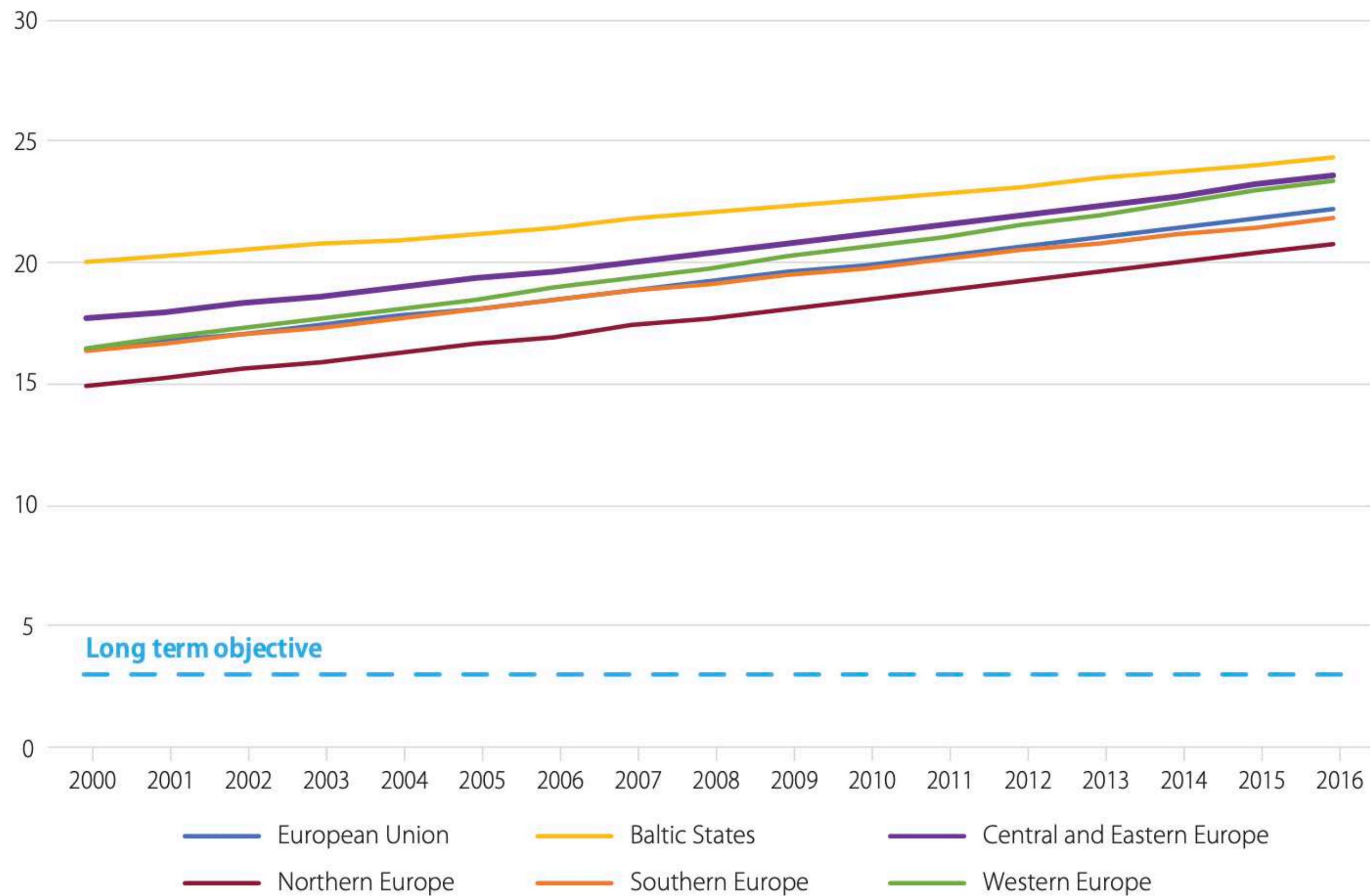
Sources include: World Bank

Уровень депрессии



Рост ожирения в ЕС

Figure 11 | Obesity is rising fast across the EU.
Prevalence of obesity, BMI \geq 30 (% adult population)



Source: World Health Organization (2019)

**“GDP measures everything except
that which makes life worthwhile.”**

– ROBERT F. KENNEDY, 1968

**“ВВП можно измерить все, кроме того что
делает жизнь ценной”**

“The welfare of a nation can scarcely be inferred from a measurement of national income.”

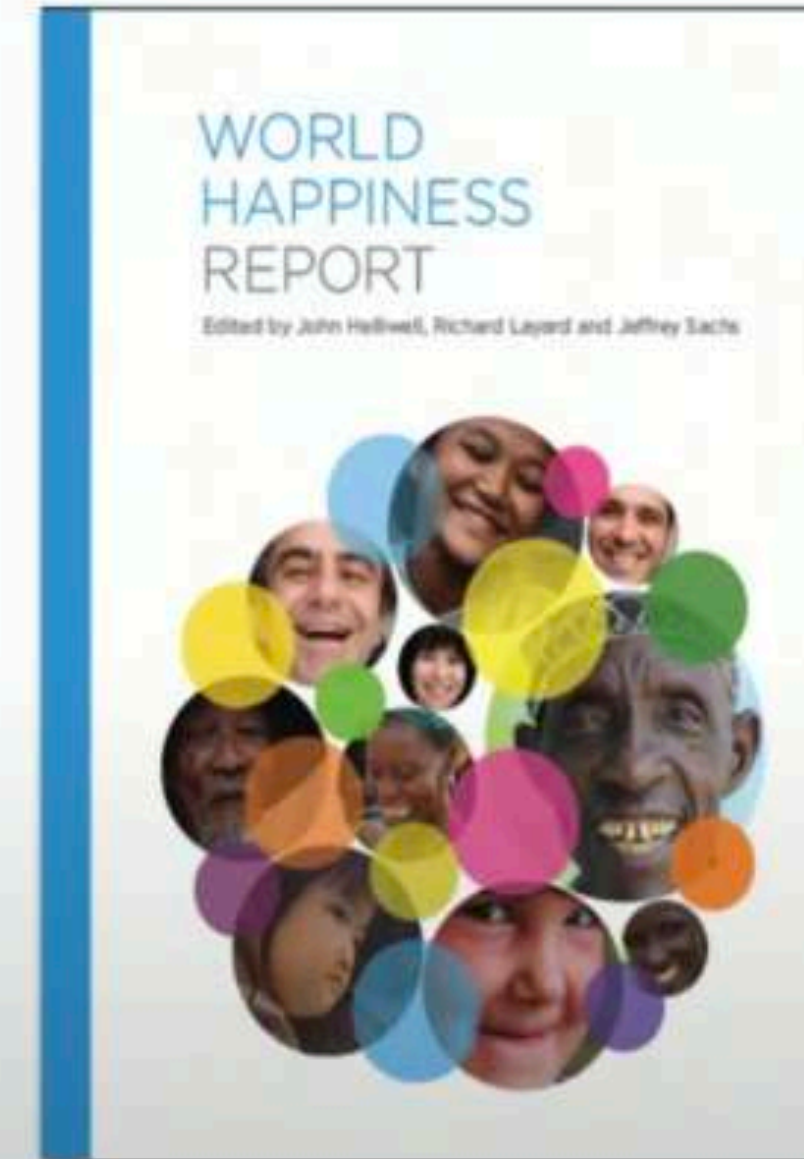
– SIMON KUZNETS, 1934

“О благосостоянии нации вряд ли можно судить по измерению национального дохода.”

Индекс благополучия

UNITED NATIONS RESOLUTION 2011:

“Invites Member States to pursue the elaboration of additional measures that better capture the importance of the pursuit of happiness and well-being in development with a view to guiding their public policies.”



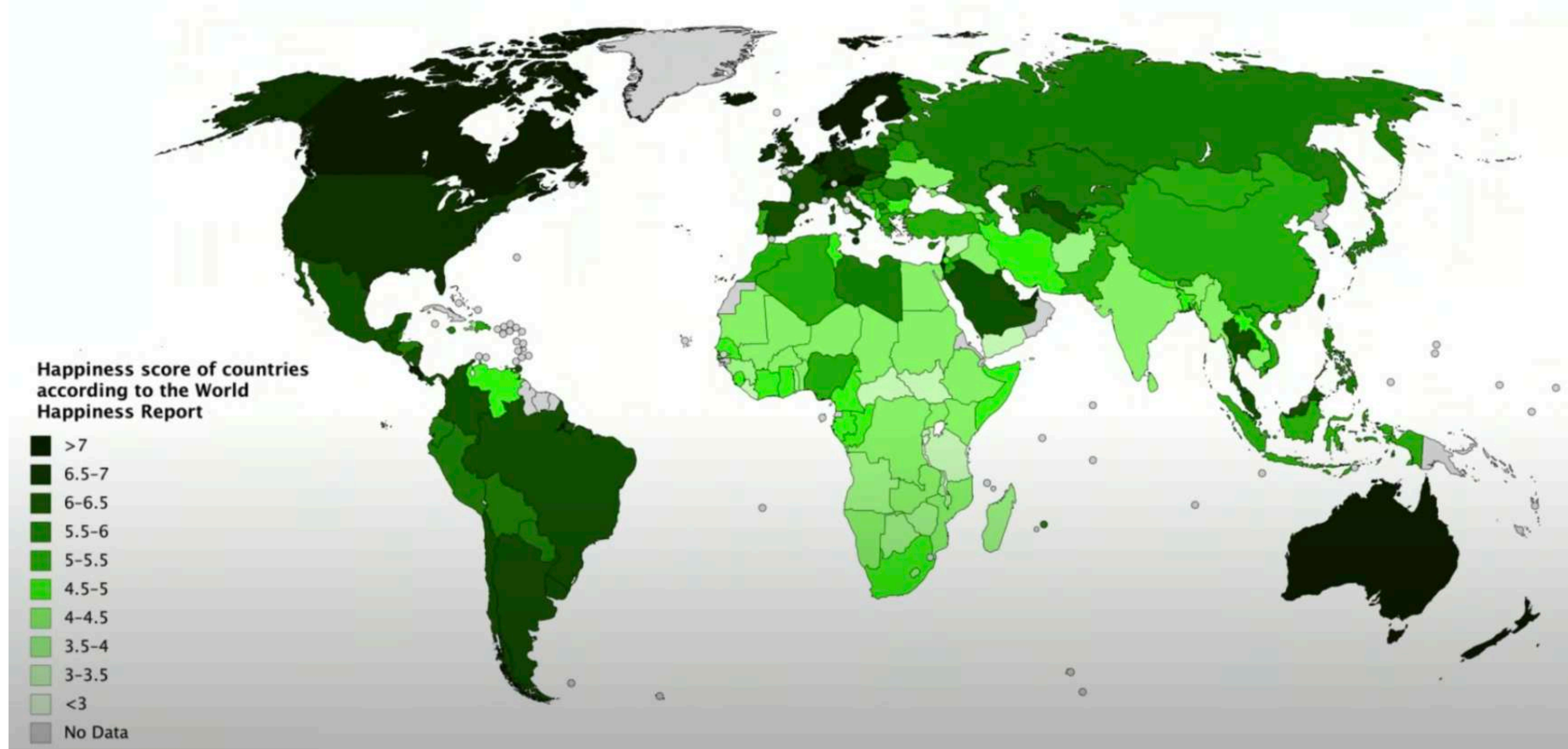
Лестница Кантрила

Assume that this ladder is a way of picturing your life. The top of the ladder represents the best possible life for you. The bottom rung of the ladder represents the worst possible life for you.

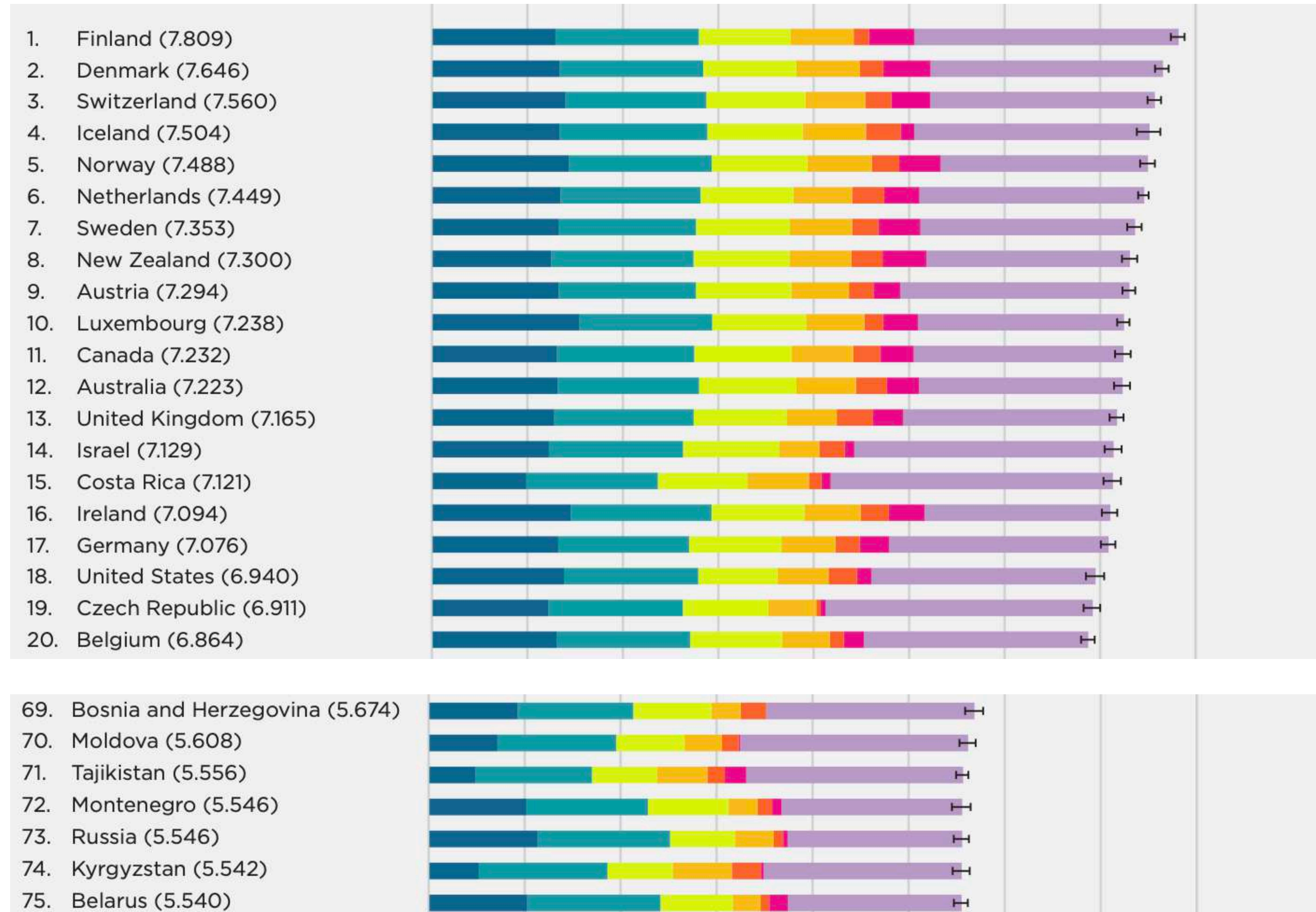
Indicate where on the ladder you feel you personally stand right now by marking the circle.



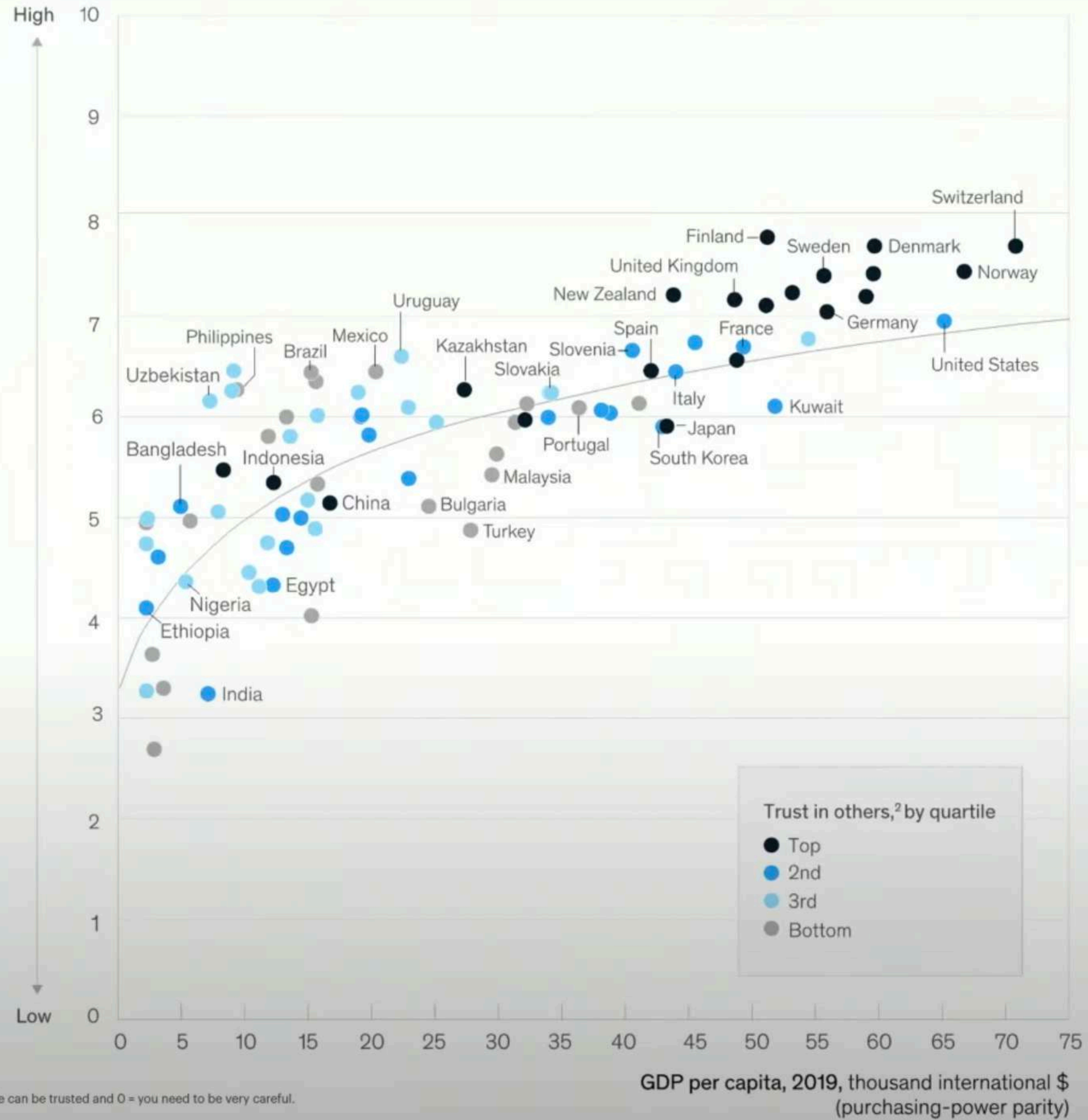
MEASURING WELLBEING AROUND THE WORLD



Индекс благополучия (World Happiness Ranking 2020)



Average life satisfaction,¹ 2019, rated from 0 to 10



¹ 0 = you need to be very careful.

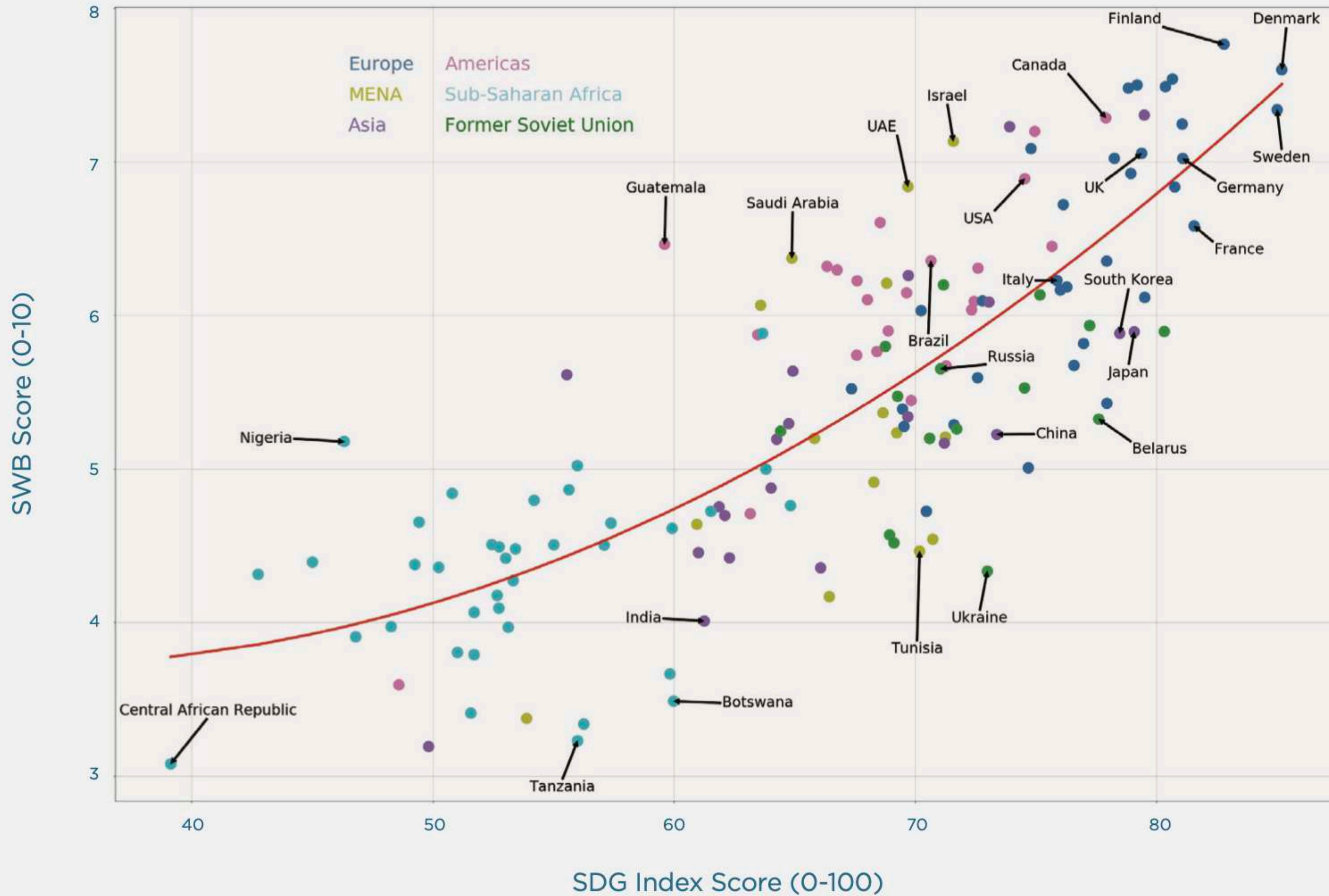
GDP per capita, 2019, thousand international \$ (purchasing-power parity)

Факторы, определяющие удовлетворенность и благополучие

6 факторов

- **ВВП на душу населения** по паритету покупательской способности
- **Социальная поддержка / social support.** “В сложной жизненной ситуации, есть ли у вас родственники или друзья на которых вы могли бы положиться и которые вам помогут, или нет?”
- **Продолжительность здоровой жизни. HALE WHO**
- **Свобода / freedom to make life choices.** “Вы удовлетворены или недовольны уровнем свободы того как жить?”
- **Великодушие / generosity** — результат регрессии среднего национального показателя ответов на вопрос “Жертвовали ли вы на благотворительность в прошлом месяце” к ВВП на душу населения.
- **Воспринимаемая коррупция** — среднее из ответов на вопросы: “Коррупция распространена во власти?” and “Коррупция распространена в бизнесе?”

Цели Устойчивого Развития и Счастье





ЦЕЛИ

В ОБЛАСТИ



УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

1 ЛИКВИДАЦИЯ
НИЩЕТЫ

2 ЛИКВИДАЦИЯ
ГОЛОДА

3 ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ
И БЛАГОПОЛУЧИЕ

4 КАЧЕСТВЕННОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

5 ГЕНДЕРНОЕ
РАВЕНСТВО

6 ЧИСТАЯ ВОДА
И САНИТАРИЯ

7 НЕДОРОГОСТОЯЩАЯ
И ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ

8 ДОСТОЙНАЯ РАБОТА
И ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
РОСТ

9 ИНДУСТРИАЛИЗАЦИЯ,
ИННОВАЦИИ И
ИНФРАСТРУКТУРА

10 УМЕНЬШЕНИЕ
НЕРАВЕНСТВА

11 УСТОЙЧИВЫЕ
ГОРОДА И
НАСЕЛЕННЫЕ ПУНКТЫ

12 ОТВЕТСТВЕННОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
И ПРОИЗВОДСТВО

13 БОРЬБА
С ИЗМЕНЕНИЕМ
КЛИМАТА

14 СОХРАНЕНИЕ
МОРСКИХ
ЭКОСИСТЕМ

15 СОХРАНЕНИЕ
ЭКОСИСТЕМ СУШИ

16 МИР, ПРАВОСУДИЕ
И ЭФФЕКТИВНЫЕ
ИНСТИТУТЫ

17 ПАРТНЕРСТВО
В ИНТЕРЕСАХ
УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

ЦЕЛИ
В ОБЛАСТИ
УСТОЙЧИВОГО
РАЗВИТИЯ

Спасибо!



**Максим
Журило**

 zhurilo

 [maxzhurilo](#)