

Соловьёв Сергей Серафимович

канд. пед. наук, доцент, профессор,
действительный член (академик) и вице-президент
Международной общественной академии
Экологической Безопасности и Природопользования
ФГБОУ ВО «Российский государственный
аграрный университет –
МСХА им. К.А. Тимирязева»
г. Москва

Барина Наталья Владимировна

руководитель
Клуб здорового образа жизни (ЗОЖ) «Созвездие»
г. Электросталь, Московская область

DOI 10.21661/r-463744

**КЛУБЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ – ПЕРСПЕКТИВНАЯ ФОРМА
ОЗДОРОВЛЕНИЯ РОССИЯН (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ
СТОЛИЧНЫХ ВУЗОВ С УЧЕТОМ РЕЗУЛЬТАТОВ
СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)**

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни у российской молодежи в современных условиях посредством деятельности консультантов по питанию в клубах здорового образа жизни (ЗОЖ). В работе изложены результаты социологического исследования, проведенного со студентами московских вузов в 2015–2016 гг., на предмет выявления их знаний в области здорового образа жизни. В статье также представлен опыт клуба ЗОЖ «Созвездие», созданный в г. Электростали Московской области.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, индивидуальный образ жизни, здоровье человека, наследственность, условия внешней среды, молодежная политика, молодежь, студенты вузов, население Российской Федерации, проблемы

со здоровьем, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, клубы здорового образа жизни.

Во многих странах мира имеются специальные научно-исследовательские институты (другие учреждения и организации), которые занимаются изучением здорового образа жизни всех категорий населения и предлагают различные методики и рекомендации.

В нашей стране с каждым годом уделяется все более актуальное, пристальное внимание к здоровью и долголетию всех категорий, россиян. В этой связи, необходимо отметить, что правительство Российской Федерации 7 августа 2017 года утвердило проект о здоровом образе жизни для россиян. Паспорт приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни», целью которого является – повысить количество россиян, ответственно относящихся к здоровью. «В рамках реализации проекта предполагается к концу 2019 года увеличить долю граждан, приверженных здоровому образу жизни, до 45%, а к концу 2025 года – до 60%» [1].

Паспорт проекта утвердили по итогам заседания совета при президенте по стратегическому развитию, прошедшего 26 июля 2017 года. Инициатива призвана увеличить число россиян, которые регулярно занимаются физкультурой и спортом, снизить потребление табака, а также усовершенствовать законодательство о рекламе, связанной с алкоголем, табаком и нерациональным питанием. Предполагается повысить долю россиян, систематически занимающихся спортом, до 38% в 2019 году и до 45% в 2025 году. Планируется также снизить долю курильщиков среди взрослого населения с 30,5% в 2017 году до 29,5% в 2019 году и 27% в 2025 году. Кроме того, власти намерены снизить потребление алкоголя на душу населения с десяти литров в 2017 году до 9,3 литра в 2019 году и до восьми литров в 2025 году [1].

Ранее глава Минздрава Вероника Скворцова рассказала, что проект предполагает специальный блок программы по маркировке продуктов питания на предмет их пользы для здоровья. Как подчеркнул на заседании совета премьер Дмит-

рий Медведев, все больше россиян бросают курить и стараются следить за здоровьем. По его мнению, людей нужно мотивировать к занятиям спортом с самого детства, чтобы они сохранили эту привычку на всю жизнь [1].

Это связано, прежде всего, с тем, что во многих регионах нашей страны наблюдается высокий уровень, неблагоприятной экологической обстановки для проживания населения, высокая степень смертности от алкоголизма (и, различных денатуратов, полуфабрикатов алкоголя, кустарного производства), табакокурения и злоупотребления наркотиками [1; 13].

Отвлечь население от этих пагубных (вредных) привычек, грозящих летальным исходом определенных категорий населения, как раз и призваны клубы здорового образа жизни (ЗОЖ), где в том числе предлагается овладение методиками сбалансированного питания, что позволяет успешно контролировать свой вес и иметь стройную, получить омолаживающий эффект на лице и в целом, иметь, – привлекательную фигуру.

К сожалению, во всем мире у землян, стоят остро проблемы ожирения (лишнего веса), недостатка качественных продуктов питания их содержимого: качественного и низкокалорийного белка, углеводов, жиров, витаминов, минераллов и микроэлементов, способствующих, нормализации обмена веществ и освобождения организма от зашлакованности и вредных для организма веществ.

В клубах люди получают профессиональные консультации, у, специально, подготовленных людей (консультантами по питанию), проводится бесплатное тестирование людей, ведутся специальные записи наблюдений (дневники наблюдений) – биометрических показателей, например, таких как вес, биологический возраст, размеры талии, груди (и, под грудью), живота и т. п., конкретного человека и пошаговая разработка индивидуального плана, программы, употребления продуктов сбалансированного питания в течение суток.

Население России: на 1 января 2017 года по оценке *Росстата* Российской Федерации, – было 146 804 372 постоянных жителей. Благодаря чему страна занимает *девятое место в мире по численности населения* [13].

Плотность населения – 8,57 чел./км² (2017). Население распределено крайне неравномерно: 68,3% россиян проживают в *европейской части России*, составляющей 20,66% территории. Плотность населения европейской России – 27 ч/км², а азиатской – 3 ч/км². Среди субъектов федерации наибольшая плотность населения зарегистрирована в Москве – более 4626 человек на км², наименьшая – в Чукотском автономном округе – менее 0,07 человек на км² [14].

Городское население нашей страны составляет: – 74,27% (2017) [14]. По состоянию на 1 января 2016 года 169 городов имеют население численностью более 100 тысяч человек. Из них 15 городов имеют население численностью более одного миллиона человек [15].

В 2013 году в России наблюдался первый естественный прирост населения с 1991 года, который составил 22 700 человек. С учетом иммиграции, население выросло на 294 500 человек [4; 17].

Почти 60% от всех смертей происходят из-за болезней сердечно-сосудистой системы, ещё около 15% – от онкологических заболеваний, примерно по 4% – от заболеваний органов дыхания и пищеварения. В 45% смерть от заболеваний органов дыхания вызвана курением табака [16].

В 2013 году *Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ)* сообщила в своем, ежегодном докладе, что продолжительность жизни российских мужчин самая короткая среди населения Европы и Средней Азии: российские мужчины в среднем доживают лишь до 62,8 лет.

В 2016 году общая (среди мужчин и женщин) средняя продолжительность жизни в России достигла 71,87 года [14]. В то же время занявшие первое место по продолжительности жизни мужчин израильтяне живут в среднем 80,1 года, британцы – 78,4 года, а испанцы – 78,8 года [2].

Согласно расчётам отечественных экспертов, начавшийся в конце 2014 года в России экономический кризис может привести к новой волне роста смертности в РФ [7]. В первом квартале 2015 года по данным Росстата смертность в России

выросла на 5,2% относительно первого квартала 2014 года. Аналитики расходятся во мнениях, что послужило причиной подобного роста, отмечается возможность простого статистического выброса [6].

Период прохождения пика рождаемости в разных регионах будет различным. В регионах с ранним возрастом рождений (республики Кавказского и Южного ФО; Тыва, Алтай, ряд республик Приволжского ФО) снижение рождаемости начнётся в 2015–2020 годах. В регионах с более поздними сроками рождений и большим возрастом поколений (Центральный и Северо-Западный ФО) снижение рождаемости начнется позднее – к 2020 году и далее. В остальных регионах будет наблюдаться промежуточный характер времени наступления снижения рождаемости.

Официальный прогноз Росстата до 2036 года предполагает изменение численности населения страны от 138,36 млн человек (низкая рождаемость и низкая миграция) до 153,58 млн человек (высокая рождаемость и высокая миграция) [17]. Имеются и *альтернативные точки зрения*, учитывающие воздействие разных вариантов внешних условий, влияющих на рождаемость и смертность [17]. Наше исследование было посвящено изучению ЗОЖ, молодежи.

«*Молодёжь* – это особая социально-возрастная группа, – отмечается в википедии, – отличающаяся *возрастными* рамками и своим статусом в обществе: переход от *детства* и *юности* к социальной ответственности. Некоторыми учёными молодёжь понимается как совокупность молодых людей, которым общество предоставляет возможность социального становления, обеспечивая их льготами, но, ограничивая в возможности активного участия в определённых сферах жизни социума» [9]. Возрастные рамки, позволяющие относить людей к молодёжи, различаются в зависимости от конкретной страны. Нижняя возрастная граница молодёжи устанавливается между 14 и 16, верхняя – между 25 и 35 и более годами [9].

В соответствии с данными википедии в настоящее время в Российской Федерации молодёжь составляет – 39,6 миллионов молодых граждан – 27% от об-

щей численности населения страны. В соответствии со Стратегией государственной молодёжной политики в Российской Федерации, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 декабря 2006 года №1760-р, к категории молодёжи в России ранее относились граждане от 14 до 30 лет. Однако молодые ученые сдвигаются в рамках данного возраста до 35 лет [11].

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) считают, что состояние здоровья человека, согласно современным представлениям, определяют: 1) индивидуальный образ жизни – на 50%; 2) наследственность – на 20%; 3) условия внешней среды – на 20%; 4) работа медиков – на 10%.

Цель здорового образа жизни, согласно трактовке ВОЗ, уменьшение риска развития серьёзного заболевания или преждевременной смерти [5, с. 2]. А само же понятие здорового образа жизни трактуется, как «образ жизни, помогающий Вам наслаждаться в большей степени и большим числом аспектов Вашей жизни» [5, с. 4].

По мнению специалистов [1; 2; 3; 4; 5; 8; 10; 11; 12] не все болезни можно предупредить. Однако, что касается ишемической болезни сердца или рака легких, эти болезни напрямую зависят от образа жизни человека.

По данным исследования проведённого в июле 2004 г. *Всероссийским центром изучения общественного мнения* (ВЦИОМ) [9] молодые люди в возрасте 18–24 лет считают кумирами современной российской молодёжи поп- и рок-звёзд, представителей «золотой» молодёжи (52%), успешных бизнесменов, олигархов (42%), спортсменов (37%). Абсолютное большинство опрошенных, которые считают, что *здоровый образ жизни* зависит скорее от собственных усилий самого человека исходят из того, что превращение России в страну здорового образа жизни состоится лишь когда-нибудь в далёком будущем (65,9%). Симптоматично для современной России то, что количество респондентов, в принципе не верящих в то, что Россия станет страной здорового образа жизни (22,4%) почти в два раза превышает ту часть опрошенных, которые ответили на этот вопрос – «да, и довольно скоро» [9].

Наше собственное исследование, проведенное в 2015–2017 годах среди учащейся молодежи (студентов) Москвы) по поводу здорового образа жизни получены следующие результаты.

На вопрос анкеты, что понимается под термином «здоровый образ жизни»? Ответили 91% респондентов. Их мнения разделились следующим образом: наиболее полно охарактеризовали термин «здоровый образ жизни» – 37% респондентов; 52% респондентов охарактеризовали термин «здоровый образ жизни» фрагментарно; 3% респондентов – затруднились ответить. После проведения анкетирования среди учащихся ВУЗов нам пришлось в полном объеме дать информацию о понятии «здоровый образ жизни» и его составляющих компонентах.

Примечание. Социологическое исследование проводилось в 2015–2017 гг. под руководством профессора кафедры Тимирязевской Академии (РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева. В нем приняли участие 1 560 студентов московских ВУЗов /РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева; НГУ – новый гуманитарный университет Натальи Нестеровой; Московский институт индустрии туризма им. Ю.А. Сенкевича; Московский институт предпринимательства, менеджмента и права; Международный Независимый Эколого-Политологический Университет и др./, обучающиеся на дневном и вечернем (и, заочном отделениях), возрастной состав: 19–26 лет; половой состав: 45% – студенты мужского пола и 55% – женского. В основном был использован метод – анкетирования, а также, включенное наблюдение, интервьюирование, социометрический опрос и т. п. По нашим данным большую активность в социологическом исследовании, проявили – девушки. Полученные результаты исследования публикуются впервые.

Нам было интересно узнать, у студентов, знают ли они о клубах здорового образа жизни (ЗОЖ), открытых в столице (в разных районах Москвы)? К сожалению, из общего количества студентов на вопрос анкеты, ответили, только – 76% респондентов. Их мнения распределились следующим образом:

– 49% опрошенных ответили, что не знают о таких клубах;

– 18% респондентов ответили, что слышали, о существовании таких клубов в столице;

– 6% опрошенных студентов, точно знают о существовании таких клубов ЗОЖ;

– 3% – пользуются услугами клубов ЗОЖ.

Эти данные, свидетельствуют о недостаточной информации об этих организациях и, в связи с этим, молодые люди, фактически остаются за рамками (или вне) деятельности этих полезных организаций – ЗОЖ. В связи с этим, на наш взгляд, – необходимо более грамотно и полноценно использовать, возможности информирования населения о клубах здорового образа жизни и их возможностях для преодоления, прежде всего, избыточного веса...

Был задан и такой вопрос анкеты: «Какое место в твоей жизни занимают вопросы здорового образа жизни»? Получены следующие результаты:

– «первостепенное»- 48%;

– «второстепенное» – 27%;

– «не имеет никакого значения» – 21%;

– «затруднились ответить» – 4% респондентов.

Заслуживает внимания, ответы студентов и на такой вопрос: «Что мешает осуществлению здорового образа жизни в нашей стране?». На предложенный вопрос ответили 94% респондентов. Их мнения распределились следующим образом:

– 23% респондентов сослались на нехватку спортивных сооружений;

– 41% респондентов отметили «усталость от жизни»; недостаточную мотивацию и слабую силу воли;

– 24% респондентов написали о нехватке времени – цейтноте;

– 6% респондентов – «затруднились ответить».

Интересно было узнать у современной российской учащейся молодежи, когда (в какие сроки) Россия станет страной здорового образа жизни? На вопрос анкеты ответили 91% респондентов.

Причём, 28% респондентов отметили, что наша страна постепенно уже входит в страну здорового образа жизни;

– 41% респондентов отметили, что сроки «вхождения» зависят от дальнейшего социально-экономического и культурного развития нашей страны, в том числе в области оздоровления (решения проблем экологии и охраны окружающей природной среды, продовольственной безопасности и и т. п.), физкультуры и спорта всех групп населения;

– 22% респондентов предполагают, что здоровый образ жизни «придёт» в нашу страну примерно через 10 – 15 лет;

– 9% респондентов – «затруднились ответить».

В настоящее время молодые люди составляют 18% населения мира; 85% молодёжи планеты живут в развивающихся странах, из них 209 миллионов вынуждены существовать на средства, не превышающие 1 доллара США в день, а 515 миллионов вынуждены довольствоваться менее чем 2 долларами США в день. В настоящее время 10 миллионов молодых людей живут с ВИЧ/СПИДом. Хотя нынешнее поколение молодёжи является наиболее образованным за всю предыдущую историю человечества, сегодня 113 миллионов детей не посещают школу – цифра, вполне сопоставимая со 130-миллионной группой неграмотных молодых людей современного мира [9].

Неоценимый вклад о необходимых чертах цивилизации будущего внес российский академик, РАН, Н.Н. Моисеев, его Научные заветы «... грядущим поколениям в образовании – экологическая направленность воспитания, в науке – изучение природы Человека как существа способного к самоуничтожению» [8, с. 95].

Духовно-нравственное воспитание в области формирования здорового образа жизни, безопасной жизнедеятельности у российской молодёжи рекомендуется проводить, применяя следующие методы и приёмы:

– «нравственные суждения, позволяющие сделать умозаключение об отсутствии нравственной основы у решений и действий, приводящих к загрязнению окружающей среды, к опасным и чрезвычайным ситуациям;

– нравственные доводы, позволяющие убедить людей в целесообразности соблюдения нравственных норм для обеспечения безопасности жизнедеятельности;

– нравственные примеры, побуждающие оценивать и сопоставлять своё поведение и поступки в области безопасности жизнедеятельности с образцовыми (например, действиями спасателей, военнослужащих войск ГО, пожарных, граждан, участвовавших в спасении людей) [4, с. 71].

Таким образом, клубы здорового образа жизни (ЗОЖ) по месту проживания населения, являются перспективной формой оздоровления россиян», в том числе молодежи в свете, принятого правительством Российской Федерации, приоритетного проекта «Формирование здорового образа жизни» [1], которые, безусловно, будут способствовать улучшению состояния здоровья населения, качества жизни и увеличению продолжительности жизни – россиян.

Список литературы

1. Постановление (проект) Правительства Российской Федерации «Формирование здорового образа жизни» от 07.08.2017 г., №939.

2. ВОЗ: Продолжительность жизни российских мужчин самая короткая. – 13 марта 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>

3. Демография. Russian Federal State Statistics Service. – 21 июня 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>

4. Дурнев Р.А. Формирование основ культуры безопасности жизнедеятельности учащихся 5–11 классов: методическое пособие / Р.А. Дурнев, А.Т. Смирнов. – М.: Дрофа, 2008. – 156 с.

5. Здоровый образ жизни: Программа по питанию, вскармливанию грудных детей и продовольственной безопасности // Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. – Копенгаген, 1999. – 56 с.

6. Мануйлова А. Фатальная отчетность / А. Мануйлова, Д. Бутрин // Коммерсантъ. – 08.05.2015. – №80. – С. 3.

7. Математическое моделирование демографического будущего России в условиях экономического кризиса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>

8. Моисеев Н.Н. О необходимых чертах цивилизации будущего (научное издание по материалам Международного форума, посвященного 90-летию со дня рождения выдающегося российского учёного, академика РАН Н.Н. Моисеева) / Под ред. А.Т. Никитина, С.А. Степанова. – Изд-во МНЭПУ, 2008. – 502 с.

9. Молодёжь ... [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>

10. Румянцева Е.Е. Товары, вредные для здоровья. – М.: Логос, 2005. – 392 с.

11. Стратегия государственной молодёжной политики в Российской Федерации. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 декабря 2006 года №1760-р.

12. Соловьёв С.С. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека. Основы безопасности жизнедеятельности 5–11 классов: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2006. – 158 с.

13. Федеральная служба государственной статистики. Численность населения Российской Федерации по муниципальным образованиям на 1 января 2016 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>

14. Численность населения Российской Федерации по муниципальным образованиям на 1 января 2017 года (31 июля 2017). – 31 июля 2017 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>

15. Численность постоянного населения на 1 января (человек) 1990–2010 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org>

16. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://who.int/tobacco/economics/meetings/ru_eurasia_profile.pdf.

17. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [↑http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/demo/progn1.xls](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/demo/progn1.xls)