

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

Баринова 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, молодёжная политика, молодёжь, 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 Дмитрий Медведев, это позволит избежать ошибок в питании, которые ведут к различным болезням.

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 денатураторов, 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 расчётом 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 опрашиваемых, 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 опрашиваемых, 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 dólaresми 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 образовыми (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