

**ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ
У МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ:
проблемы
и пути их решения**

Материалы
Международной конференции
в формате круглого стола

Москва • 14 марта 2018 г.

УДК 371.72
ББК 51.204.0:60.5
Ф79

*Сборник издан по итогам круглого стола,
проведенного Российской международной академией туризма
в рамках реализации проекта «Разработка модели пропаганды
здорового образа жизни у молодежи и студентов
средствами туризма» с использованием гранта
Президента Российской Федерации на развитие
гражданского общества, предоставленного
Фондом президентских грантов*

Ф79 Формирование здорового образа жизни у молодежи и студентов: проблемы и пути их решения: материалы Международной конференции в формате круглого стола, 14 марта 2018 г., Москва / Фонд президентских грантов; Российская международная академия туризма. – М. : Университетская книга, 2018. – 235, [1] с.

ISBN 978-5-98699-274-7

Содержит доклады и выступления участников круглого стола «Формирование здорового образа жизни у молодежи и студентов: проблемы и пути их решения». Рассматривается социально значимая проблема поддержания здорового образа жизни молодежи средствами туризма. Приводится текст рекомендаций круглого стола в законодательные и исполнительные структуры власти и декларация некоммерческих организаций и граждан РФ «Гражданское общество за здоровый образ жизни».

УДК 371.72
ББК 51.204.0:60.5

ISBN 978-5-98699-274-7

© Российская международная академия туризма, 2018
© Оформление. РМАТ,
Университетская книга, 2018

ПРИВЕТСТВИЯ
ОРГАНИЗАТОРАМ
И УЧАСТНИКАМ
КРУГЛОГО СТОЛА

ФЕДЕРАЛЬНОЕ СОБРАНИЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ СОВЕТА ФЕДЕРАЦИИ
ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ

103426, Москва, Б.Дмитровка, 26

Ректору
Российской международной
академии туризма

Е.Н. ТРОФИМОВУ

Уважаемый Евгений Николаевич!

Приветствую участников заседания круглого стола «Формирование здорового образа жизни у молодежи и студентов: проблемы и пути их решения».

Обозначенная тема заседания – социально значимая: вы будете обсуждать проблему массовости в спорте, а также доступности средств, способствующих ведению здорового образа жизни, в том числе и туризм.

Символично, что заседание круглого стола проходит в туристическом гостиничном комплексе «Измайлово», который был построен к Олимпиаде-80. За эти годы ТКГ «Измайлово» превратился в огромный комплекс, который посещают миллионы российских и зарубежных туристов.

Как председатель Попечительского совета Российской международной Академии туризма искренне рад, что Академия заслуженно получила грант Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, который предоставляет более широкие возможности для реализации проекта «Разработка модели пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов средствами туризма».

На мероприятии собрались авторитетные учёные, российские и зарубежные профессионалы в области туризма, те, кто непосредственно работает с молодёжью и студентами и знает о предпочтениях молодых. Такое представительство – серьёзная гарантия достижения принципиально нового качественного этапа в решении поставленной задачи.

Уверен, что этот шаг в будущее откроет не только нестандартные пути исследования проблемы, но и даст оригинальные варианты её решения. Продуктивной, творческой работы, ярких дискуссий, интересных встреч!

Председатель Комитета
Совета Федерации
по социальной политике

С уважением,


В.В. Рязанский



ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
СОВЕТ
ПО ТУРИЗМУ
И ОТДЫХУ

Круглый стол
«Формирование здорового образа жизни
у молодежи и студентов:
проблемы и пути их решения»

Уважаемые коллеги, приветствую Вас на открытии Круглого стола «Формирование здорового образа жизни у молодежи и студентов».

Мы сегодня собрались с вами за круглым столом по очень серьезному и наиболее важному вопросу.

Здоровье – ключевой фактор, влияющий на трудоспособность и психологическое состояние человека, а значит и возможность вести полноценный образ жизни. В конечном итоге именно здоровье нации определяет нравственный климат в обществе, влияет на состояние экономики и качество жизни граждан. К сожалению, многочисленные исследования показывают, что здоровье населения по большинству показателей не улучшается, а ухудшается. Достаточно сказать, что среди российских старшеклассников нет полностью здоровых людей, при этом многие болезни, еще недавно считавшиеся исключительно старческими, сегодня стремительно «молодеют».

Мудрые китайцы говорят нам: «Вы работаете, чтобы лечится, а мы – чтобы не заболеть», т.е. «не следует лечить человека, следует просто помогать ему оставаться здоровым».

Давайте поверим, что возможность сохранить и укрепить здоровье находится в наших руках, и воспользуемся этой возможностью, и пусть девизом нашего Круглого стола будет «Береги здоровье смолоду!»

Поскольку мы с вами работники сферы туризма, я желаю вам успехов в решении поставленной задачи – разработке модели пропаганды здорового образа жизни средствами туризма.

Президент
профессор

В.Г. Пугиев



ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

**Организаторам и участникам Круглого стола
«Формирование здорового образа жизни у молодежи и студентов:
проблемы и пути их решения»**

Дорогие друзья!

От имени Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации» примите искренние поздравления с началом работы Круглого стола!

Во всем мире в настоящее время фиксируется проблема роста физической инертности. Эта проблема носит глобальный характер и затрагивает интересы всех стран, поскольку приводит к развитию неинфекционных заболеваний, которые в свою очередь являются основной причиной смертности и инвалидности населения!

Реализация популяционных программ по развитию физической активности и пропаганде здорового образа жизни в молодежной среде является важнейшим направлением общей стратегии оздоровления населения Российской Федерации. Отечественный опыт показывает, что туризм, как общественное движение и как форма активного досуга молодежи, обладает огромным культурным и оздоровительным потенциалом.

Необходимо приложить максимум усилий для того, чтобы здоровый образ жизни стал не только государственным, но и общественным, и личным приоритетом. Естественные методы оздоровления: ходьба, бег, плавание, велосипедные прогулки – самый эффективный путь к наилучшему здоровью с наименьшими затратами!

Убежден, что совместными усилиями мы сможем сделать ещё один шаг к повышению качества жизни и здоровья граждан Российской Федерации.

От всего сердца желаю вам успехов в работе, здоровья и благополучия.

С уважением,

**Президент Лиги здоровья нации,
Руководитель комиссии ОПРФ по вопросам
охраны здоровья граждан и развития здравоохранения,
академик**

 Л.А. Бокерия

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ДУМА
ФЕДЕРАЛЬНОГО СОБРАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЕДЬМОГО СОЗЫВА

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ НАЦИОНАЛЬНОСТЕЙ

Георгиевский пер., д. 2, Москва, 103265 Тел. 8(495)692-53-45 Факс 8(495)692-44-29 E-mail: cnation@duma.gov.ru

4 03 2018 г.

№ 3.18- 29/52

Ректору Российской
международной академии туризма

Е.Н. ТРОФИМОВУ

141420, Московская обл., г. Химки,
мкр-н Сходня, ул. Октябрьская, 10

Уважаемый Евгений Николаевич!

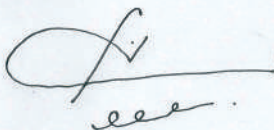
От имени Комитета Государственной Думы по делам национальностей приветствую организаторов и участников «круглого стола» на тему: «Формирование здорового образа жизни у молодежи и студентов: проблемы и пути их решения».

Здоровая нация - высокая работоспособность, здоровое поколение и достойное будущее страны! Агитация здорового образа жизни ведется сегодня весьма активно. Проводятся мероприятия, направленные на оздоровление и укрепление молодежи.

Уверен, что «круглый стол» пройдет в конструктивной обстановке обмена мнениями и предложениями, поднимет актуальные вопросы и проблемы, которые помогут в решении важной задачи - формирование здорового образа жизни у молодежи и студентов, объединит активных, энергичных, целеустремленных людей и будет способствовать развитию полезных контактов и рождению интересных идей.

Желаю успехов в работе!

Председатель Комитета



И.И. Гильмутдинов



ФОНД
СОЦИАЛЬНОГО СТРАХОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПЕРВЫЙ ЗАМЕСТИТЕЛЬ
ПРЕДСЕДАТЕЛЯ

Орликов пер., д. 3, корп. А, г. Москва, 107139
Тел. (495)668-03-33, Факс (495)668-02-34
mail@fss.ru

44 03 2018 № 8/и
На № _____ от _____

Ректору
Российской международной
академии туризма

ТРОФИМОВУ Е.Н.

Уважаемый Евгений Николаевич!

Сердечно приветствую организаторов и участников «круглого стола», проводимого в рамках реализации проекта «Разработка модели пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов средствами туризма»!

Грант Президента России на развитие гражданского общества, предоставленный Российской международной академии туризма, позволяет по-новому и в более широком разрезе взглянуть на роль и место, которые занимает туризм в жизни молодого поколения российских граждан. Также очевидно, что результатом реализации проекта станут новые грани туризма, способствующие созданию условий для достойной жизни и свободного развития человека в Российской Федерации как социальном правовом государстве.

Рассматривая различные аспекты здорового образа жизни, надо помнить не только о правах молодого человека на охрану здоровья, на благоприятную окружающую среду, на безопасные условия труда, но и об ответственности за его собственное физическое, интеллектуальное и духовное развитие с использованием всего потенциала туризма.

Желаю участником «круглого стола» успехов в этой интереснейшей работе на благо процветания России.

 Е.Л. Писаревский



FEDERATION MONDIALE DU THERMALISME ET DU CLIMATISME
WELTVERBAND FÜR BALNEOLOGIE UND KLIMATOLOGIE
ВСЕМИРНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ВОДОЛЕЧЕНИЯ И КЛИМАТОЛЕЧЕНИЯ
WORLD FEDERATION OF HYDROTHERAPY AND CLIMATOTHERAPY
FEDERAZIONE MONDIALE DEL THERMALISMO E DELLA CLIMATOTERAPIA
FEMTEC

Founded in 1937

Nongovernmental Organization acknowledged by W.H.O



President: Prof. Umberto Solimene
Via Cicognara 7, 20129 Milano (Italy)

Tel (+39) 02-50318456/8 Fax (+39) 02-50318461 e-mail: umberto.solimene@unimi.it

Secretariat: simona.busato@libero.it

Web site: www.femteconline.org

Prof. E.N.TROFIMOV
Rector of the Russian International
Tourism Academy (RMAT)
Moscow

Milan, 13 March 2018

Dear Rector Prof Trofimov,

I should like to thank you for the kind invitation to take part at the round table concerning the education of young people and students for a correct life style. I regret that I can not participate because I am engaged in different events out of Russia.

The topics is very important ,innovative and “on the stream” and our Federation support this strategy in collaboration with the strategies of the World Health Organization, as our terms of references in accord to our official accreditation with WHO.

We know very well the activity of RMAT in this field and we appreciate it.
For that, I propose that during the next Annual Congress of FEMTEC, which will take place in Batumi (Georgia) from 30 October-4 November 2018 (www.femteconline.org) your Academy introduce ,with a rapport for the international participants from 30 Countries your program in this field.

Once more, Dear Rector, I send you the best congratulations and wishes of success.

President FEMTEC ,Prof. Umberto Solimene



Профессору Е.Н. Трофимову,
Ректору Российской международной
академии туризма (РМАТ)
Москва

Милан, 13 марта 2018 г.

Дорогой ректор, профессор Трофимов,

Я хотел бы поблагодарить Вас за любезное приглашение принять участие в Круглом столе, посвященном обучению молодежи и студентов здоровому образу жизни. Я сожалею, что не смогу принять участие в этом мероприятии в связи с высокой занятостью в различных проектах, которые проходят за пределами России.

Данная тема является очень важной, инновационной и актуальной, и наша Федерация, будучи официально аккредитованной Всемирной организацией здравоохранения, поддерживает это направление в рамках сотрудничества с данной организацией.

Мы хорошо знаем, насколько интенсивно РМАТ работает в этой области, и ценим это.

В этой связи я предлагаю, чтобы Ваша Академия выступила с докладом на эту тему перед участниками из 30 стран на следующем ежегодном конгрессе Всемирной организации водолечения и климатолечения (FEMTEC), который состоится в Батуми (Грузия) с 30 октября по 4 ноября 2018 года (www.femteconline.org).

Еще раз, уважаемый ректор, примите заверения в моем уважении и пожелания успеха.

Президент FEMTEC, профессор Умберто Солимене.



ДОКЛАДЫ

Е.Н. ТРОФИМОВ,

д-р полит. наук,

ректор Российской международной академии туризма

**ФОРМИРОВАНИЕ МОДЕЛИ
ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ
СРЕДСТВАМИ ТУРИЗМА**

Уважаемые участники нашего круглого стола! В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) четко указывается, что здоровье человека является высшей цен-



ностью общества. Это общее программное положение по-разному реализуется в различных государствах, выстраивающих системную и целенаправленную работу по сохранению и укреплению здоровья своих граждан, увеличению продолжительности их жизни, созданию благоприятных условий для жизни человека.

В России многое делается в этом направлении. В своем Послании Федеральному собранию

1 марта 2018 г. наш Президент отметил: «Важнейший базовый показатель благополучия граждан и страны – это, конечно, продолжительность жизни. Напомню, в 2000 г.

в России она составляла немногим более 65 лет, а у мужчин – вообще меньше 60.

В последние годы темпы роста средней продолжительности жизни в России – одни из самых высоких в мире. Продолжительность жизни увеличилась более чем на семь лет и составляет 73 года. Но и этого, конечно, недостаточно. Сегодня мы обязаны поставить перед собой цель принципиально нового уровня. К концу следующего десятилетия Россия должна уверенно войти в клуб стран “80 плюс”, где продолжительность жизни превышает 80 лет. Это в том числе такие страны, как Япония, Франция, Германия».

Отмечу, что средняя продолжительность жизни москвичей в 2017 г. составила, по заявлению мэра С. Собянина, 78 лет, в Московской области, по данным губернатора А. Воробьева, – 73 года. Сейчас в России более 7 тысяч граждан живут более 100 лет.

Конечно, в этом важную роль играет ответственное отношение к собственному здоровью. Поэтому сам человек не должен стоять в стороне от решения этой принципиально значимой для него проблемы, ему необходимо стать активным субъектом здорового образа жизни, освоить культуру здоровья. Наивно было бы полагать, что без личных усилий человека по сохранению и укреплению своего здоровья, а только путем улучшения экологической обстановки, совершенствования системы здравоохранения и насыщения прилавков магазинов доброкачественными продуктами питания можно обеспечить долголетие людей. Нет! Здесь важна позиция самого человека, его отношение к себе, своему здоровью, своему образу жизни. Как замечает Н.А. Амосов в своей книге «Раздумья о здоровье»: «В большинстве болезней виновата не природа, не общество, а только сам человек... Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

В этой связи показательны результаты только что проведенного нами социологического опроса на тему «Ценностное отношение к здоровому образу жизни» почти

3 500 студентов Российской международной академии туризма и ее филиалов, учащихся средних общеобразовательных школ Москвы и Подмосковья, молодых людей в возрасте до 27 лет. В ходе опроса респондентам предлагалась специально разработанная анкета, включающая серию вопросов, незаконченных тезисов и других прогностических методик, отвечая на которые они выявляли свое понимание здорового образа жизни, его влияние на содержание, полноту и успех в жизни, в карьере, а также влияние туризма на формирование здорового образа жизни молодежи.

Как показывает анализ полученных результатов (*Слайд 1*) почти половина опрошенных (46%) считают, что ведут здоровый образ жизни. 12% критически оценивают себя по этому показателю и твердо уверены, что ведут нездоровый образ жизни, имеют вредные привычки, мало двигаются, не следят за рационом своего питания, часто подвержены стрессовым ситуациям. К этой же, казалось бы немногочисленной, группе людей следует отнести и 39% принявших участие в исследовании, считающих, что они лишь частично ведут здоровый образ жизни, и 4% респондентов, которые не смогли самостоятельно определиться с тем, какой образ жизни они ведут. В итоге число тех, кто ведет нездоровый образ жизни, т.е. нарушают один и более показателей, среди молодежи достигает, по данным опроса, 55%. Отсюда надо делать выводы!

Вместе с этим, подавляющее большинство молодежи (92%) твердо уверены (*Слайд 2*), что успех в жизни человека более чем на 70% зависит от его образа жизни как социально одобряемого поведения, соответствующего социокультурным нормам и представлениям о том, что достойно звания Человека.

В системе же личностных приоритетов современной молодежи (*Слайд 3*) ценность здоровья занимает 4-ю позицию, уступая пальму первенства активной гражданской позиции, любви и работе. Данные этого теста вступают в некоторые противоречия с мнением опрошенных о том, что образ жизни существенно влияет на достижение успе-

ха. Более того, как следует из приведенных на слайде данных, карьерный рост, а также профессиональное, культурное и духовное саморазвитие человека отодвигаются респондентами на самые последние позиции в списке того, что значимо для их жизни, словно работа не связана напрямую с их профессиональным становлением и развитием, карьерным продвижением по служебной лестнице.

Относительно значения здорового образа жизни (*Слайд 4*) мнения респондентов почти в равных пропорциях распределились между следующими позициями:

- чтобы не беспокоили болезни (33%);
- чтобы выглядеть красивым и привлекательным (25%);
- чтобы всего добиться в жизни и быть успешным человеком (21%);
- чтобы жить долго (21%).

Среди источников получения молодыми людьми информации о здоровом образе жизни (*Слайд 5*), как и следовало ожидать, пальма первенства принадлежит интернету (39%). Почти равные значения в этом вопросе для респондентов имеют средства массовой информации (20%) и учебные занятия (18%). При том что, по мнению самих же респондентов, в их учреждениях, большинство из которых являются образовательными, активность пропаганды здорового образа жизни признается 58% респондентов. Неожиданным для нас оказался и тот факт, что занятия в спортивных секциях и клубах по интересам, в которых занимаются около 75% опрошенных, лишь для 8-ми процентов респондентов предлагают знания, помогающие им сформировать свое представление о здоровом образе жизни.

Суть здорового образа жизни связывается молодежью с тремя основными показателями (*Слайд 6*): отсутствие вредных привычек (25%), занятия спортом, туризмом (21%), сбалансированное питание (20%). При этом почти $\frac{3}{4}$ опрошенных считают (*Слайд 7*), что о здоровье необходимо заботиться постоянно.

Одной из наиболее эффективных технологий, влияющих на формирование здорового образа жизни, респондентами

называется туризм (*Слайд 8*). Практическое занятие туризмом не только является средством оздоровления и профилактики заболеваний, но также помогает приобрести новые знания, выработать практические умения и навыки, помогающие сберечь и преумножить здоровье, а также увлечься новым делом, отвлекающим не только от вредных привычек, но и асоциальных норм поведения. Туризм, по мнению опрошенных, активно влияет на выработку социально и личностно значимой жизненной позиции, поскольку помогает молодежи вести не только реальный, но и виртуальный диалог с людьми разных национальностей и культурных традиций, представителями различных эпох и цивилизаций, с природой, одухотворяющей и возвышающей человека, представляющей красоту в единстве формы и содержания. Занятия туризмом не только позволяют восстановить человека физически и эмоционально, но также помогают ему закалиться в процессе преодоления сложных и экстремальных маршрутов, раз и навсегда отказаться от вредных привычек, научиться общаться и работать в коллективе, сформировать свой духовный облик.

Отдельный тест в нашей анкете был связан с выявлением значения и популярности отдельных видов туризма среди молодежи. Молодым людям предлагалось оценить значимость каждого вида туризма по 5-балльной шкале (*Слайд 9*). Оказалось, что молодежь хорошо осведомлена о видовом разнообразии туристской деятельности и в равной степени проявляет интерес к каждому из видов туризма. Все они хотели бы заниматься самыми разнообразными видами туризма – от более или менее пассивных (например, культурно-познавательных) до наиболее активных, требующих хорошей физической закалки и волевых усилий (например, спортивный, научно-экспедиционный, приключенческий туризм).

Вместе с тем, испытывая сложности материального характера, молодым людям не всегда удастся осуществить желаемое путешествие. Именно поэтому подавляющим большинством респонденты выразили свое желание (68%)

(Слайд 10) поддержать законопроект, предусматривающий списание затрат работодателей на туристские и санаторно-курортные путевки по России на себестоимость и предоставляющий работодателям возможность снизить налог на прибыль, если они покупают своим сотрудникам путевки на отечественные курорты стоимостью не более 50 тысяч рублей на человека, а также законодательную инициативу (Слайд 11) о кредитной поддержке молодежи для совершения туристских поездок по России.

Полученные в ходе социологического опроса фактологические данные стали для нас отправной точкой для разработки модели пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов средствами туризма.

Во-первых, эти данные показали недостаточность знаний и умений молодежи для осуществления здорового образа жизни.

Во-вторых, продемонстрировали желание молодежи вести здоровый образ жизни и понимание влияния такого образа жизни не только на физическое и психоэмоциональное самочувствие человека, но и на возможность построения успешной профессиональной карьеры.

В-третьих, как высказались сами респонденты, традиционные формы (через учебные занятия) не обеспечивают необходимого качества формирования здорового образа жизни у молодежи. Требуются интерактивные методики, позволяющие не только включить молодых людей в активное постижение всего того, что составляет суть здорового образа жизни, но и организовать проживание ими в течение какого-то времени по системе ценностей здорового образа жизни.

В-четвертых, опрос наглядно показал возможности туризма как востребованной молодежью интерактивной технологии, позволяющей формировать не на словах, а на деле здоровый образ жизни у молодого поколения.

В-пятых, при разработке модели пропаганды здорового образа жизни средствами туризма нельзя ограничиваться одним или несколькими видами туризма, а необходимо за-

действовать все многообразие видов туристской деятельности, чтобы предоставить каждому молодому человеку или девушке в соответствии с индивидуальными интересами, способностями и наклонностями возможность самореализоваться при занятии туризмом.

Сегодня в прессе ведется много дискуссий о том, нужно ли заниматься пропагандой здорового образа жизни. Мне лично импонирует позиция Лео Бокерии, сказавшего, что если наш президент своим личным примером пропагандирует здоровый образ жизни, то и для меня этот вопрос решается однозначно. Что же представляет собой выносимая на обсуждение Круглого стола модель пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов средствами туризма (*Слайд 12*)? Не стану вдаваться в тонкости научных определений, а отмечу только, что модели создаются для того, чтобы в абстрактном виде представить реальность для удобства изучения ее отдельных аспектов.

В предлагаемой нами модели мы попытались отразить ряд зависимых связей между компонентами исследуемой системы, такими как внешняя среда, субъекты, цели и задачи, этапы реализации, содержание, формы и средства, организационно-педагогические условия.

Позвольте мне не детализировать содержание представленной модели, это будет сделано моими коллегами в дальнейших выступлениях, а обозначить те вопросы, актуальность которых четко обозначилась в процессе нашего участия в Президентском гранте.

По официальной статистике, у нас в стране насчитывается порядка 21 млн человек, которых относят к малообеспеченным. К этому числу следует прибавить 45 млн молодых людей и пенсионеров, которые также относятся к категории слабозащищенных. На первый взгляд получается, что разрабатываемая нами модель формирования здорового образа жизни должна обойти стороной эти две категории людей, но это совсем не так.

У вас в раздаточных материалах имеется наша академическая газета, где на первой странице представлен текст

письма, адресованного Председателю Совета Федерации Федерального Собрания РФ В.И. Матвиенко, в котором мы просим поддержать подготовленный Комитетом Совета Федерации по социальной политике законопроект о внесении изменений в Налоговый кодекс РФ, целью которого является создание налоговых условий, стимулирующих развитие внутреннего туризма, обеспечение государственной поддержки организованного семейного отдыха, повышение доступа граждан к культурному и историческому потенциалу России и, добавим, к оздоровлению наших граждан. Это коллективное письмо подписали: президент Российского союза туриндустрии С.П. Шпилько, президент, исполнительный директор Российской гостиничной ассоциации Г.А. Ламшин, президент Национальной курортной ассоциации А.Н. Разумов, председатель Комитета Торгово-промышленной палаты России по предпринимательству в сфере туристской, курортно-рекреационной и гостиничной деятельности А. Барзыкин, президент АО «Центральный совет по туризму и отдыху» (холдинг) В.Г. Пугиев, ректор Российской международной академии туризма Е.Н. Трофимов, президент Союза туристических агентств С.В. Голов. Сегодня этот вопрос также находится на рассмотрении во фракции Единой России.

Проще говоря, суть этих предложений сводится к тому, чтобы средства, затраченные предприятиями на туризм, относить на трудозатраты, а с людей, покупающих туристские путевки по России, не удерживать НДС/НДФЛ. Речь идет о семейном туризме, поддержке малообеспеченных людей.

Мы считаем необходимым дополнить проект Федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019–2025 годы)» созданием условий, а возможно, и разделами – «Туризм для малозащищенных граждан», «Туризм для маломобильных граждан», «Молодежный туризм».

При этом нельзя забывать о качестве предоставляемых туристских услуг и их стоимости. Здесь необходимо обеспечить соотношение, которое называют «золотой середи-

ной». При строительстве новых кластеров учитывать специфику того, что не все наши граждане могут позволить себе отдых в роскошных 5-звездочных отелях, поэтому на этапе планирования закладывать создание небольших и недорогих отелей, типа хостелов, для молодежи. Следует возрождать и советские традиции так называемого самодеятельного туризма, когда без помощи каких-либо туроператоров миллионы людей отправлялись в походы, чтобы удовлетворить свои потребности в общении с природой, оздоровить себя и даже просто посидеть с гитарой у костра. Вспомнить и поднять на новый качественный уровень туризм, реализуемый по линии профсоюзов, восстановить имеющиеся на их балансе турбазы, возродить «походы выходного дня». Профсоюзы должны повысить ответственность за свою главную задачу – заботу о человеке.

Опыт вновь присоединенного Крымского полуострова к России показывает, что туристы в основном едут туда отдыхать, минуя туроператоров. Сами подыскивают себе жилье, выстраивают маршруты путешествия и организуют досуг. Таким туристам можно было бы предложить мотели и автокемпинги, которых очень не хватает на трассе, соединяющей Центральную часть России и полуостров. Использовать для их размещения пустующие в межсезонье санатории, а самим санаториям усилить туристскую составляющую в своей деятельности.

Наши граждане тяготеют к пляжному отдыху, хотя должен развиваться каждый приоритетный вид туризма, наша страна имеет три теплых моря, но по существу только на Черном море созданы более или менее благоприятные условия для отдыха. В этой связи необходимо развивать прибрежные зоны Азовского и Каспийского морей, что позволит обеспечить доступность пляжного отдыха для большего количества населения, в том числе малообеспеченного.

Туризм является важнейшим наполнителем бюджета. Только в Москве в 2017 г. он принес более 500 млрд рублей. Проектом Программы предусмотрено повышение

доли туризма в ВВП страны с 3,4 до 5% в 2025 г. Это высокий показатель, но он в 2–3 раза ниже ряда ведущих европейских государств.

Создание одного рабочего места в туризме влечет за собой появление 5 рабочих мест в смежных сферах, а их больше 50-ти. Сейчас общее количество занятых в сфере туризма в России составляет более 600 тыс. человек.

Желаем мы того или нет, но без значительного улучшения качественного отечественного продукта мы не двинемся вперед. Нужна совершенная маркетинговая стратегия, современные кадры. Без обеспечения постоянной загрузки туристской сферы и доступности среды для всех категорий местного населения трудно делать шаги в будущее.

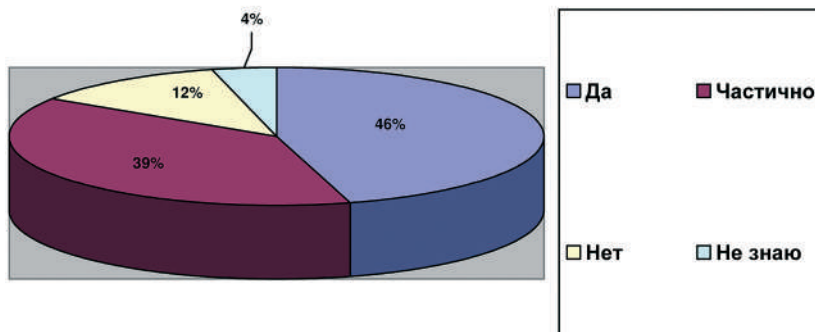
Во много раз должны возрасти бюджетные субсидии предпринимательских инициатив в сфере туризма, следует добиться, чтобы кадастровая стоимость недвижимости не превышала в разы рыночную, да и слишком высокими остаются налоги на гостиничные услуги. Необходимо серьезно повысить субсидии авиапассажирам, на железнодорожном транспорте, нужны пакетные туры, особенно в несезонье.

И закончить свое выступление я хочу словами: «Самое святое и дорогое у человека – это здоровье». Давайте заботиться о нем.

Благодарю за внимание.

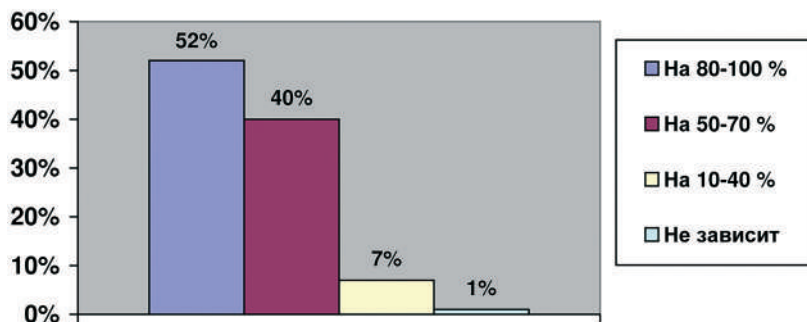
Слайд 1

«Является ли Ваш образ жизни здоровым?»



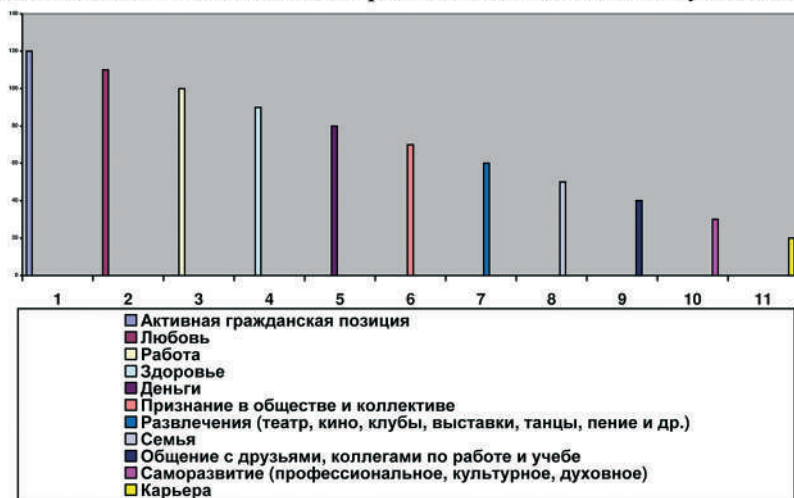
Слайд 2

«Насколько успех в жизни человека, по Вашему мнению, зависит от его образа жизни?»



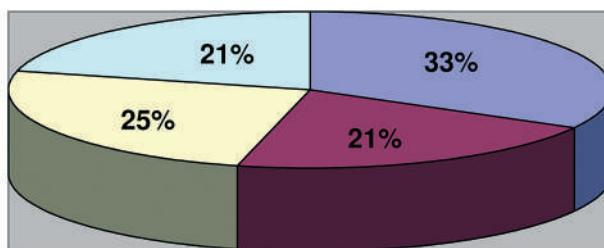
Слайд 3

«Какие из ниже перечисленных жизненных ценностей для Вас лично более важны? Расставьте их в порядке личной значимости по убыванию»



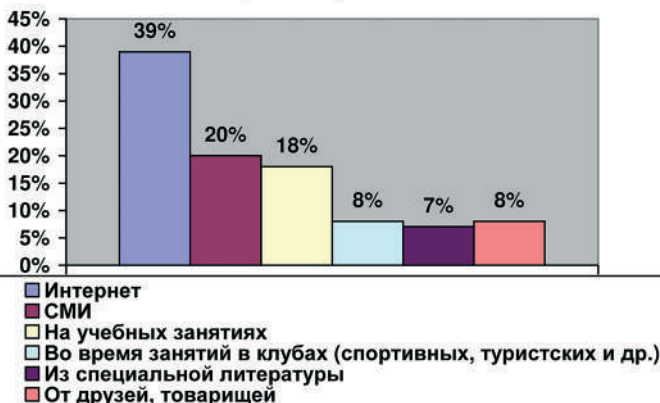
Слайд 4

«Зачем лично Вам здоровый образ жизни?»



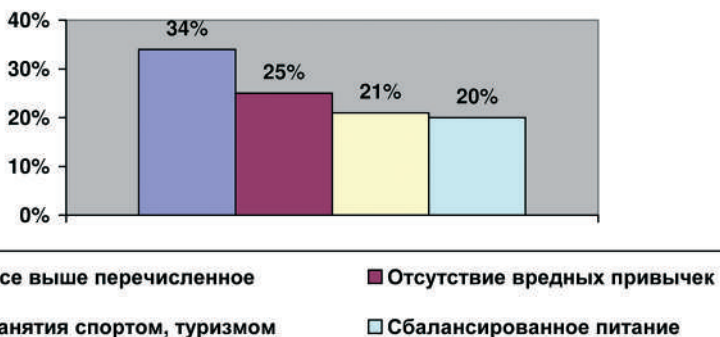
Слайд 5

«Из каких источников Вы получаете информацию о здоровом образе жизни?»



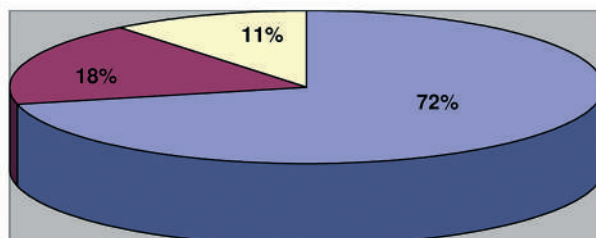
Слайд 6

«Здоровый образ жизни – это...»



Слайд 7

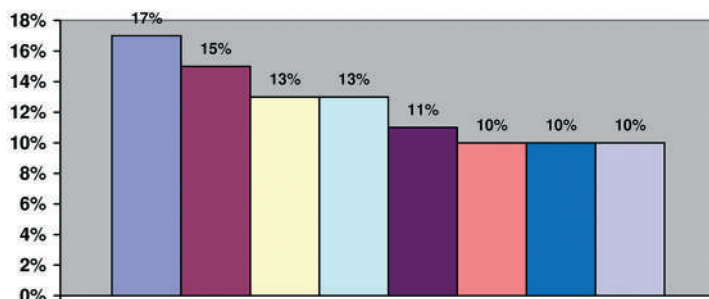
«Ваше личное отношение к здоровому образу жизни»



- О здоровье надо заботиться постоянно
- Не задумываюсь об этом
- Когда-нибудь начну заботиться

Слайд 8

«Как, по Вашему мнению, туризм связан с формированием здорового образа жизни? Можно выбрать несколько вариантов»



- Является средством оздоровления и профилактики заболеваний
- Помогает приобрести новые (знания, навыки, умения, увлечения)
- Изменяет жизненную позицию в процессе общения с людьми, природой, многонациональной культурой
- Позволяет восстановить силы, физически и духовно закаляет
- Отвлекает от вредных привычек
- Способствует общекультурному развитию
- Помогает научиться взаимодействовать с людьми, жить и работать в коллективе
- Формирует духовный облик человека

Слайд 9

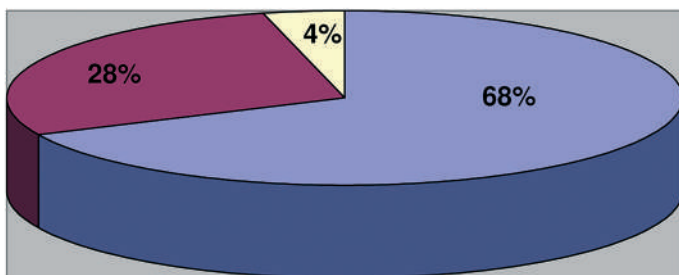
«Какие виды туризма, на Ваш взгляд, больше всего влияют на формирование здорового образа жизни?»

Ответьте по каждой строке, оценив по 5-балльной шкале»

экологический (природный)	5
спортивный	5
культурно-познавательный (в т.ч. краеведение)	5
лечебно-оздоровительный	5
социальный	5
сельский (агротуризм, фермерский, деревенский)	5
образовательный	5
религиозный	5
научно-экспедиционный	5
приключенческий	5

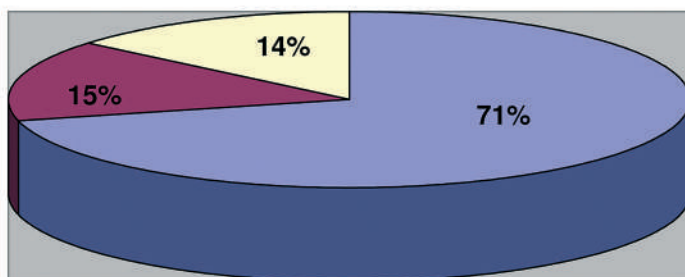
Слайд 10

«Поддержали бы Вы законопроект, предусматривающий списание затрат работодателей на туристские и санаторно-курортные путевки по России на себестоимость и предоставляющий работодателям возможность снизить налог на прибыль, если они покупают своим сотрудникам путевки на отечественные курорты стоимостью не более 50 тысяч рублей на человека»



Слайд 11

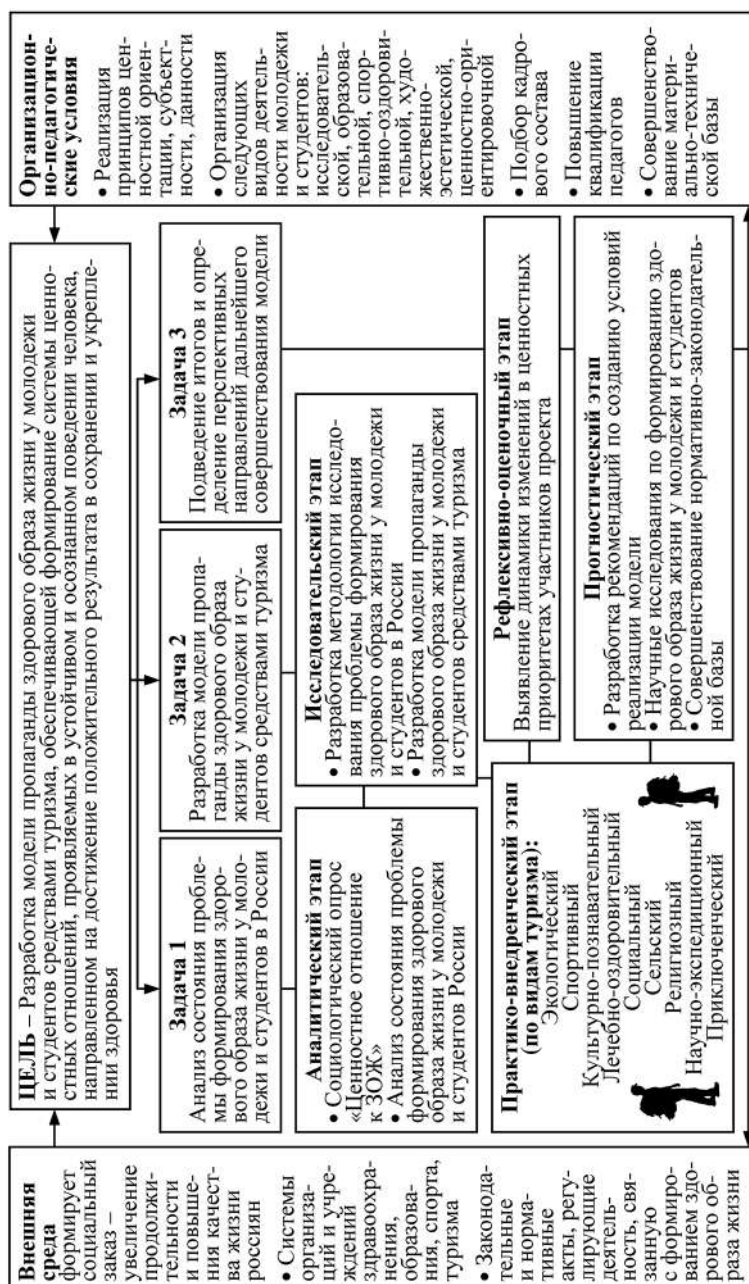
*«Поддержали бы Вы законодательную инициативу
о кредитной поддержке молодежи
для совершения туристских поездок по России?»*



■ Да

■ Нет

■ Не знаю



МАРК ПИЛИ,
генеральный директор Ассоциации «Vacances Ouvertes»
(«Открытые каникулы»), Франция

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ ТУРПРОЕКТ: ЧТО ЭТО ДАЕТ МОЛОДЕЖИ

Дамы и господа!

Желаю вам доброго дня, так как для меня день, который начинается здесь, рядом с вами, это добрый день. Но прежде чем перейти к презентации деятельности Ассоциации, которой я руковожу, хочу особо поприветствовать и поблагодарить ректора, господина Трофимова, за то, что он отвел главную роль Ассоциации «Открытые каникулы» (*Vacances Ouvertes*), так как для нас это честь – иметь возможность участвовать в обсуждении вместе с таким уважаемым учреждением и иметь в конечном итоге рекомендации по поводу возможной государственной стратегии в отношении российской молодежи.



Патрик Канне (*Patrick Kanner*), бывший министр по делам молодежи и спорту, сенатор и президент Ассоциации, присоединяется к этим словам благодарности. Выбор Ассоциации «Открытые каникулы» для презентации французского подхода, на наш взгляд, не случаен, так как Ассоциация организует для молодежи возраста 16–29 лет единственную в своем роде акцию, направленную на осознание своей ответственности, эмансипацию и гражданственность и раскрепощающую посредством развития социальных навыков и умений, присущих проекту отдыха.

Также хочу передать дружеский привет от Жан-Марка Миньона (*Jean-Marc Mignon*), президента Международ-

ной организации социального туризма (OITS), в которой Ассоциация «Открытые каникулы» занимает особое место.

Ассоциация «Открытые каникулы» функционирует как учреждение с 1990 г. под двойным поручительством: Ассоциации «Семейный отдых в деревне» (*Villages Vacances Famille*), более известной под аббревиатурой VVF, и Депозитно-ссудной кассы, являющейся государственным инвестиционным банком.

Ассоциация «Открытые каникулы» является продуктом этих двух учреждений и видения великого Эдмона Мэра (*Edmond Maire*), бывшего генерального секретаря крупного профсоюза, Французской демократической конфедерации труда (CFDT), в то время занимавшего пост президента Ассоциации «Семейный отдых в деревне». Он исходил из того постулата, что социальный туризм больше не может выполнять свою задачу по обслуживанию наиболее уязвимых слоев населения. Экономические модели и закономерные последствия рыночной конкуренции порождали трудности в достижении на длительный период конечной цели, связанной с отдыхом для всех. Это стечение обстоятельств и констатация этих фактов послужили возникновению Ассоциации «Открытые каникулы».

Ассоциация находится на пересечении социальной деятельности и туризма. Это то, что придает ей особый колорит и уникальность. Модель ее необычна, поскольку Ассоциация работает с другими ассоциациями, которые считают, что проекты отдыха могут отвечать задачам борьбы против дискриминации и позволяют одновременно обратиться к сложным темам благодаря ощущению счастья, возникающего в результате отдыха.

Почему «Открытые каникулы»?

Ассоциация «Открытые каникулы» имеет целью укрепление знаний участников социальной деятельности и культурно-развлекательных мероприятий. Благодаря использованию простой методики она способствует построению

мостика между отдыхом и вереницей проблем, которые, решаемые индивидуально, могут ранить, и в целом позволяет найти смысл и преемственность, способствуя таким образом сохранению цельности индивидуума (от психологической потребности до самореализации). Отдых дает профессионалам возможность расширить свой рабочий инструментарий и оказывать влияние в вопросах экономии, родительского воспитания, расстановки приоритетов, питания, жилья и т.д.

Для кого?

Ассоциация «Открытые каникулы» работает для профессионалов и добровольцев, контактирующих с различными типами населения. Но для сопровождения этих профессионалов и этих добровольцев Ассоциация выстраивает свои структуры вокруг центра ресурсов, источником которых является передовой опыт полевых игроков. Этот опыт придает определенную структуру процессу обучения, находясь в прямой и постоянной связи с полевой реальностью для распространения этого опыта, и является залогом эффективности и прагматизма. Это позволяет нам строить педагогические модули, гармонирующие с концепциями социальных и общественно-воспитательных действий, чтобы они стали доступными для использования большим количеством людей.

Мы работаем с ассоциациями, социально-культурными центрами, районными развлекательными центрами, местными представительствами, коммунальными центрами социальной деятельности (CCAS), а также напрямую с органами местного самоуправления, которые непосредственно занимаются вопросами семьи и молодежи. Ассоциация «Открытые каникулы» играет роль проводника, посредника и развивает таким образом умения полевых игроков. Во Франции количество лиц, занимающихся одним человеком, может быть очень значительным в зависимости от социальных проблем, которые они решают. Нашей стратегией является, скорее, развитие навыков у профессионалов,

чем добавление нового действующего лица, которое должно найти свое место без давления.

Ассоциация старается быть экспертом в области методологии проектов отдыха, чтобы люди в возрасте от 7 до 99 лет могли выстроить для себя позитивный жизненный маршрут.

Порядок действий в партнерстве (ANCV – Национальное агентство по туристским ваучерам)

Все это возможно только при создании двух механизмов:

1) один называется «Приглашение к участию в проектах» и разделен на проект «Семья и одинокие люди» и проект «Маршрут отдыха», который больше ориентирован на социально-профессиональную интеграцию. Эти проекты поддерживаются Национальным агентством по туристским ваучерам (ANCV), которое извлекает прибыль от хозяйственной деятельности и предоставляет ее в распоряжение шестидесяти ассоциаций, в число которых входит и Ассоциация «Открытые каникулы». Ассоциация осуществляет около 20% семейных поездок и 40% молодежных поездок. Эти фонды позволяют избавиться от главного препятствия для путешествий, каковым является нехватка средств;

2) другой механизм, существующий в органах местного самоуправления в рамках проведения ими молодежной политики, называется «Юношеский пакет» (*Sac Ados*).

Объем работ

В целом это 600 ассоциаций и 300 органов местного самоуправления, которые работают вместе с нами и позволяют 20 тыс. человек в год разрабатывать «Проект отдыха».

Ассоциация «Открытые каникулы» развивает комплексные проектные модели, фундаментом для которых служат общественные представительства по организации отдыха. Ассоциацию поддерживает французское государство, и она является единственной ассоциацией, ориентирован-

ной только на социальную интеграцию через отдых, общественная польза от которой признана.

Но, скажете вы, почему этот господин выступает на круглом столе по обсуждению пропаганды здорового образа жизни в молодежной и студенческой среде? Я попробую объяснить.

«Маршрут отдыха» и «Юношеский пакет» как два механизма самостоятельной поездки

Ассоциация «Открытые каникулы» развивает два вида деятельности, направленной на особую возрастную группу, выпавшую (частично) из поля зрения государственного образования, в отношении которой некоторые меры помощи либо неправильно поняты соответствующей публикой, либо недействительны.

Наши усилия в значительной мере направлены на людей возраста 16–29 лет.

Важный постулат Ассоциации – сделать действующими лицами молодых, это первый способ преобразования целей; кроме того, нужно проявлять гибкость по отношению к реальным запросам разных людей в форме перехода на договорные отношения: «проект отдыха».

Люди возраста 16–29 лет принадлежат к тем, кого труднее всего мобилизовать. Проекты, продиктованные взрослыми людьми, иногда внушают недоверие, т.е. не принимаются. Важно не применять для молодых ту же систему, что и для взрослых. Мы думаем, что проект отдыха для молодого человека должен легко приниматься и пониматься. Отдых объединяет в себе эти критерии счастья и праздника и показывает взрослым, что молодежь способна успешно совершить какой-то поступок. Важней всего то, что это их проекты, которые принадлежат им и которые только поддерживаются людьми, специальным образом подготовленными и выбранными.

Цели и задачи (Закон о противодействии неучастию (ст. 140) и идентификация в качестве гражданина)

Во Франции 40% такого населения не ездят отдыхать. Это намного больше, чем в Германии и в странах Северной Европы.

В 16–29 лет человек формируется как гражданин: первое голосование, вовлечение в союзы, отказ от общественных установок; формируется форма протеста, которая нам кажется вполне естественной, если все принципы, создающие общество и совместную жизнь, глубоко усвоены, именно к этому пониманию окружающей среды следует приспособиться.

Закон о противодействии неучастию (ст. 140) гласит:

«Равный доступ всех на протяжении всей жизни к культуре, занятиям спортом, к отдыху и развлечениям является национальной задачей. Он позволяет гарантировать действительное пользование правами гражданина.

(...) Государство, органы местного самоуправления, органы социальной защиты, предприятия и ассоциации способствуют выполнению этой задачи.

Они могут осуществлять согласованные программы действий для доступа к занятиям в сфере искусства, спорта и культуры, для нужд которых они осуществляют специальные мероприятия в пользу лиц, находящихся в исключительной ситуации».

Именно для сопровождения органов самоуправления и государства Ассоциация «Открытые каникулы» мобилизует свою энергию, особенно для тех, кому от 16 до 29 лет. Мы говорим об элементе, который будет решающим, а именно о воспитании гражданственности. Первым элементом является школа, но школа не может всего, она не основа основ. Молодежь имеет более многообразную социальную активность, поэтому воспитание гражданской культуры происходит за пределами класса.

Социальное окружение много значит. Поэтому Ассоциация старается действовать в двух направлениях: первое — это социальная интеграция, второе — мобильность через отдых тех молодых людей, у кого возможность мобильности

слаба (в основном, живущих ниже порога бедности), а доход в большинстве случаев составляет менее 500 евро (порог бедности в денежном выражении составляет во Франции 980 евро).

Порядок осуществления

«Маршрут отдыха». Цель – включить молодежь, приглашенную в интеграционный маршрут, в выполнение проекта, усилить ее мобильность и способствовать приобретению навыков, которые она может перенести в повседневную жизнь и в поиск работы: организация, построение бюджета, совместная жизнь, организация питания и отдыха, вопрос раздельного проживания и т.д.

Штатному сотруднику Ассоциации предоставляется: возможность бесплатного повышения квалификации (презентация механизма, мастер-классы по обмену опытом, обзоры), обязательного или необязательного, в зависимости от стажа его участия в работе; поддержка при применении механизма Ассоциацией «Открытые каникулы»; методический инструментарий для молодежи; справка от родителей для несовершеннолетних и коммуникационная поддержка, обеспечивающая наилучшее понимание.

Проект должен быть подготовлен и прожит молодыми людьми на месте самостоятельно: молодежь самостоятельно обеспечивает организацию своего образа жизни и управление им на протяжении всего пребывания и должна доказать эффективность своего пребывания. Для финансирования проекта должно быть запрошено софинансирование от одного или нескольких третьих органов.

Мы используем одну очень старую идею, принадлежащую Вильяму Джеймсу (*William James*), основателю социальной психологии: «Индивидуум очень уверен в себе, если содеянное им соответствует его ожиданиям; и наоборот, человек, не сумевший воплотить в жизнь свои ожидания, имеет тенденцию быть неуверенным в себе».

Отдых представляется дискриминацией тем, для кого он недоступен. На самом деле факт организации отъезда на

отдых укрепляет веру в себя, по крайней мере мы исходим из этого постулата. В то же время процесс сопровождения строится вокруг различных этапов, каждый из которых, будучи реализованным, позволяет перейти к следующему этапу и т.д. Цель самостоятельной поездки адаптирована к потенциалу молодых и исключает для них подъем в гору от одного плато к другому, чтобы достигнуть вершины без специальной экипировки.

Для преодоления первого плато, каковым является финансовая помощь, каждый молодой человек получает 180 евро, что составляет от 50 до 60% бюджета поездки, благодаря партнерам Национального агентства по туристским ваучерам.

«Юношеский пакет». Помогает молодежи в возрасте от 16 до 25 лет получить первый опыт самостоятельных поездок во Франции или в Европе с помощью методологической и финансовой поддержки.

Задачи структур:

- активизировать свою молодежную политику;
- укреплять партнерство на своей территории;
- пропагандировать свое территориально-административное образование для молодежи.

Задачи молодежи:

- включаться в осуществление проекта;
- развивать навыки, которые можно перенести в повседневную жизнь;
- формировать свою гражданственность.

Мы сделали анализ этих двух механизмов, и далее я представлю вам некоторые выводы из этого анализа.

Инновационные акции (применение, контрольная площадка)

Одним из постоянно возникающих факторов является одиночество профессионалов в их работе по сопровождению проектов отдыха. Не многие профессионалы мобилизуют свои силы в этом вопросе из-за своего

собственного отношения к отдыху. Они и сами не путешествуют.

Французское общество путает право на отдых и оплачиваемые отпуска, а это разные вещи, что и показывает закон. Проще говоря, отпуск предназначен только тем, кто работает, это противоречит универсальности отдыха как составляющего элемента гражданственности. Кроме того, занимающиеся этой темой лица тоже могут никуда не выезжать.

Чтобы смягчить это феномен, мы создали пространство виртуального передового опыта, позволяющее таким образом лучше распространять достижения и модели, разработанные в парах. И, кроме того, это помогает освободиться от чувства одиночества, так как другие люди оказываются перед теми же проблемами. Мы создали практический коллектив для того, чтобы профессионалы могли найти ответы в парах.

Для молодежи было разработано приложение для смартфона. Оно позволяет иметь бесплатный доступ к организации поездки. Это приложение можно скачать на андроиде (*Androïde*) и на ап-сторе (App Store). Оно имеет весь функционал для выстраивания проекта и позволяет самостоятельно оценить свои умения и увидеть их эволюцию в период между началом проекта и его завершением. Приложение также позволяет сделать геолокализацию структур, объединяющих свои усилия, когда район мобилизует свои силы вместе с Ассоциацией «Открытые каникулы» для формирования молодежной политики.

Приложение позволяет задействовать молодежь, живущую в сельской местности. Эти территории предоставляют мало возможностей молодым, так как в основном там мало точек для объединения молодежи, для виртуализации административной процедуры и особенно для применения инструмента самостоятельной оценки своих умений.

Существует платформа сопровождения для профессионалов, позволяющая осуществлять контроль на расстоянии и таким образом избегать проблемы удаленности друг от

друга места проживания молодого человека и места приема и сопровождения.

Мы видим цели и задачи, вытекающие из проекта отдыха: жить вместе, укреплять уверенность в себе, овладевать методикой проекта и иметь возможность сказать, что они это сделали.

Но все эти положительные результаты были эмпирическими, мы захотели на самом деле увидеть эффект от проекта отдыха.

Результаты изучения психосоциального влияния самостоятельных поездок

Цели этой работы:

- проверить предположения, касающиеся влияния этой формы помощи на осуществление самостоятельной поездки на отдых;

- продвижение этой формы посредничества (в соответствующих случаях) среди лиц, действующих в рамках молодежной интеграционной политики (полевые игроки, вкладчики, разработчики методики и т.д.).

Проводимый анализ, инновационный по масштабу исследования и развернутой методике, основывается на психосоциальном подходе к пониманию результатов создания, а затем реализации молодежью проекта отдыха одновременно с ее социальной и профессиональной интеграцией.

Настоящее исследование имеет целью получить ответ на вопрос о правильности следующих утверждений:

1. Подготовка, а затем реализация проекта самостоятельного отдыха влекут за собой:

- позитивное развитие отношений между молодым человеком/девушкой и профессионалом/профессионалкой, который (которая) их сопровождает;

- совокупность результатов психосоциального порядка (мобилизация/активизация, самостоятельность, личная самооценка, открытость по отношению к другим и т.д.);

- способность оказывать влияние на молодых людей на их личном, общественном и профессиональном пути.

2. Эти процессы по меньшей мере частично определены природой и степенью предлагаемого сопровождения (до и после пребывания).

Необходимо:

- определить влияние этого сопровождения и пребывания на отдыхе:

- на самих молодых и на их жизненный путь,
- на их отношения со своим общественно-воспитательным референтом;

- проанализировать роль, которую играют опыт сопровождения / формы пребывания;

- выявить недостатки, трудности, потребности структур для увеличения радиуса действия акций.

Исследование ориентировано в соответствии с тремя параметрами:

1. Описательным – путем составления описания арендованных мест приобретения жизненного опыта и практического применения механизма, а также наблюдаемых результатов;

2. Наглядным – путем подтверждения в рамках психосоциального анализа этих зафиксированных (или предполагаемых, но не определенных) феноменов таким образом, чтобы определить степень оказания адекватной и эффективной поддержки общественно-воспитательной акции;

3. Пояснительным – посредством попыток отметить индивидуальные и контекстуальные условия (сопровождение, благоприятная среда и т.д.), подчиняющие себе это разнообразное воздействие.

Исследование выстроено по фазам.

Фаза 1 (с сентября 2013 г. по апрель 2014 г.) – предварительная ретроспективная и описательная разведка.

Целью этой фазы исследования является изучение арендованных мест приобретения жизненного опыта и практического применения механизма, постановка вопросов об отношении к проекту самостоятельного отдыха, выяснение тенденций и связей через:

- описание мест применения практического опыта (порядок сопровождения, пребывания) молодежью и общественно-воспитательными референтами;

- выделение типологии (социодемографических, линейных и мотивационных элементов ситуации) в процессе подготовки и реализации проекта.

Фаза 2 (с апреля 2014 г. по декабрь 2015 г.) – отслеживание результатов 2014 г.

Этот этап имел целью сопоставить первые результаты с индивидуальной реальностью и временной протяженностью, при этом:

- показать результаты психосоциального порядка, связанные с проектом отдыха (мобильность, личная самооценка, социальное положение, мотивация/активизация в проектах, самостоятельность, открытость по отношению к другим, ощущение компетентности и т.д.), которые отражают развитие сопутствующих навыков;

- отметить индивидуальные (социодемографические, экономические, эмпирические характеристики отдыха) и контекстуальные (сопровождение профессионалом, формат пребывания и т.д.) определяющие факторы, дающие определенные результаты.

Исследование имеет целью не столько исчерпывающим образом зарегистрировать потенциальные эффекты, сколько попытаться определить типичные тенденции влияния на означенные психологические характеристики, тенденции, дифференцированные в соответствии с социодемографическими факторами и порядком подготовки и реализации пребывания. Речь идет о том, чтобы квалифицировать практический опыт (в широком применении), который для некоторых представителей молодежи представляется средством определенной психологической эволюции, которая сама создает иную повседневность.

Мониторинг этой группы осуществлялся с помощью двойной методики:

- количественного мониторинга посредством опроса 332 наблюдаемых молодых людей;

- качественного сбора информации посредством собеседований с добавлением 48 индивидуальных полудирективных собеседований (средней продолжительностью один час) с целью поиска взаимопонимания с молодыми и профессиональными волонтерами. Осуществлен в два этапа: с мая по август 2014 г., а затем с октября по декабрь 2014 г.

Такой механизм сбора информации имеет три преимущества:

- целевое преимущество в том, что касается роли сопровождения подготовки пребывания на отдыхе;
- псевдоэкспериментальный протокол (сравнение с ответами, полученными до и после) в течение 1 года;
- теоретический психосоциальный анализ.

Что касается самого протокола сопровождения всей группы, то используемый смешанный подход позволяет сравнить ответы, полученные до и после проекта (прямой подход), а также сравнить индивидуумов на каждом этапе (сопутствующий подход).

Таким образом, метод основан на альтернативном подходе к влиянию на осуществление проекта самостоятельного отдыха молодежи. Как любая исследовательская работа, он осуществляется в ограниченных методологических рамках с опорой как на собранные данные, так и на представленный анализ.

Последствия (самооценка, развитие общественных навыков и умений)

Выявленные последствия имеют двойное значение: для профессионала и его структуры и для молодого человека как такового.

Для профессионала. С организационной точки зрения «Маршрут отдыха» и «Юношеский пакет» в основном применяются:

- для активизации команды вокруг нового инструмента, который обогащает предложение услуг структурой и позволяет обновить обычную практику;

- для имиджа структуры, который для профессионалов выражается в удовлетворении потребностей молодых людей в том, что касается проекта в векторе позитивности и, в более широком смысле, в интересе к работе, предлагаемой структурой и воспринимаемой в этом случае как сосредоточение на интересах молодежи;

- для развития различного партнерства: информационного, финансового или логистического.

Если проект самостоятельного отдыха связывается с какой-либо потребностью молодежи, замеченной профессионалами, которые говорят о его очевидной необходимости, и направлен, в частности, на активизацию команды посредством внедрения нового инструмента, механизм действия не всегда сопровождается полным включением в задачи структуры, но, скорее, отделяется от первых задач команд.

«Маршрут отдыха», однако, находит свое место в организации, хотя увековечение места его применения зависит от убеждений некоторых лиц, которые свидетельствуют о некой изоляции в развитии, явным образом связанной с ограниченным восприятием проекта отдыха.

Внутри несущих конструкций проект отдыха кажется спонтанно классифицированным по своей развлекательной тематике и своему формату финансовой помощи.

Для молодежи. Отдых как преодоление инерции.

Что касается «Маршрута отдыха» и «Юношеского пакета», молодежь, пришедшая к своему проекту отдыха, представляет следующий типичный профиль:

- ограниченный «капитал независимости» (экономическая и жилищная зависимость, ограниченное с финансовой точки зрения желание мобильности, постепенная утрата способности жить в обществе, неуверенность в будущем – в лучшем случае $\frac{3}{4}$ могут эффективно строить планы на ближайшие месяцы);

- утрата возможности отдыха (выезжающие менее 1 раза в год) по финансовым причинам или из-за отсутствия свободного времени (у себя или у своих близких).

У этой молодежи даже мысль об отъезде на отдых, до этого времени отгоняемая, способствует мобилизации вокруг этого механизма. Проект отдыха здесь воспринимается как период ухода от обыденности в том, что касается рутинного и застойного, состояния вечного ожидания, и однажды ожидание досадной неудачи будет преодолено. Это выражается и в перемене места проживания, изменении окружающей среды, т.е. климата и ритма жизни, в отходе от семейной, супружеской, родительской рутины и т.д.

Этот перелом проявляется:

- в приятном времяпрепровождении, самореализации через открытие и осуществление новых или нравящихся видов деятельности;
- в социальном самоутверждении, одновременно через отдаление от родителей, в частности с помощью смены места проживания пары («поездка в паре») и укрепления связей с близкими в течение пребывания (воссоединиться, вернее, присоединиться к отделившимся близким);
- в позитивном идентифицирующем самоутверждении через возвращение к себе (возвращение к своим желаниям, к своей единственности среди прочих), в свободе действовать и в повышении самооценки, выражающейся во вхождении в социальный ритуал отдыха.

В целом существует больше замеченных результатов, чем ожидаемых, в частности в том, что касается повторного привлечения молодежи, как если бы туристский проект положил начало отсчету. По возвращении референты больше всего наблюдают у молодежи, как и ожидалось, тенденцию повышения самооценки, самостоятельности и отхода от повседневности. В комментариях отвечающих идея мотивации просматривается при перечислении замеченных результатов:

- повторное привлечение: самая большая мотивация к реализации механизмов интеграции (поиск работы, образование) и к стремлению найти решение проблем своей жизни, к выходу из трудностей;

- самостоятельность: больше внимания к себе (решения и действия) в поступках, связанных, в частности, с общественно-профессиональной интеграцией;

- вера в себя (связанная с большим самоуважением и с ощущением компетентности и эффективности, вытекающими из успеха проекта) и желание продолжить эксперимент;

- большее соединение с сопровождением, предлагаемым оператором (возможно, связанным с близкими и доверительными отношениями, налаживаемыми через выстраивание проекта отдыха);

- переоценка, связанная с ощущением причастности, появившейся в результате получения доступа к отдыху, перехода из статуса ищущего работу в статус отдыхающего («Я тоже имею право на отпуск, я поехал в такое место...»);

- хорошее самочувствие, возникающее вследствие отрыва от обыденности (социальной и жилищной ситуации, удаление от квартала, города);

- открытость по отношению к другим.

Мы смогли оценить среднюю продолжительность позитивных результатов проекта отдыха для молодого человека. Молодые люди в течение 11 месяцев желают преобразовать другие проекты, развивать новые виды деятельности (спортивной или культурной), возобновить образовательный процесс или преобразовать оставленный проект.

Инструмент предупреждения (пристрастие, сексуальность, алкоголизм)

Когда обсуждаешь вопрос отдыха, все другие затрагиваемые темы связаны с образом счастья, благополучия и праздника, которым представляется отдых, и на основании вовлеченности и ответственности, а не наказания.

Принцип прост: не превышать скорость, делающую поведение опасным, и это со всем знанием дела. Мы исходим из постулата о том, что проект отдыха налагает ответственность, из которой вытекает задача профилактики.

Основным является определение действующих лиц, но не в процессе, продиктованном кем-то, между тем, что хорошо, и тем, что плохо, а через коммуникацию. Отъезд на отдых требует организации праздника, что более чем нормально. А праздник – это иногда принятие алкоголя, процесс соблазнения и т.д. и т.п. Механизм «Юношеского пакета» состоит из определенного количества элементов, касающихся этих тем. Правила в отношении алкоголя, презерватива, защиты от солнца. Все эти инструменты предоставлены в распоряжение профессионала, который сопровождает молодого человека при выстраивании его проекта отдыха и дает ему средства положительного решения этих вопросов.

Кто за рулем во время праздника? Каково количество алкоголя, которое молодой человек может употребить, чтобы остаться в ладах с законом? Какова продолжительность пребывания на солнце, позволяющая избежать риска получить рак кожи? Каковы последствия приема психотропных средств? Все эти вопросы могут обсуждаться, так как они могут стать реальностью.

Нам кажется, что вопрос выбора и вопрос знания являются неотъемлемой частью гражданственности. Быть гражданином значит не только идти голосовать, даже если этот акт является основой гражданственности, это означает также принимать на себя ответственность за повседневные поступки в жизни. Представить себе, что молодой человек находится в некой стерильной камере, защищающей его от любых рисков, было бы ошибкой, и любая система, урезающая возможность действовать, противоречила бы даже тому, что мы представляем себе как воспитание гражданина.

Именно через подготовку и действие рождаются принимаемые решения. Проект отдыха, будучи очень позитивным, позволяет беспристрастно рассмотреть все эти вопросы, но чтобы добиться результата, нужны личности, образованные таким образом, чтобы помочь выстраиванию проекта.

Выводы

Ассоциация «Открытые каникулы» не говорит о туризме, Ассоциация говорит об отдыхе, непосредственно связанном с определением, данным Всемирной туристской организацией, а также об отдыхе как инструменте активизации, вернее, восстановления активизации общественных умений. Способность построить групповой проект отдыха с учетом идей каждого, избегая любой формы половой дискриминации, – это гражданский поступок. Это восстановление активности позволяет рассмотреть новые виды деятельности, например спорт. Это момент также и для того, чтобы еще раз пересмотреть свое питание, и это инструмент признания другого через путешествие.

«Путешествия убивают предрассудки, нетерпимость и ограниченность ума», – писал Марк Твен. Это именно то, к чему мы стремимся и что является целью воспитания гражданственности. Мы также можем привести цитату из десятой сатиры Ювенала применительно к результатам, полученным с помощью нашего исследования, – «*Mens sana in corpore sano*» (В здоровом теле здоровый дух).

Благодарю вас за внимание.

ВЫСТУПЛЕНИЯ

В.В. РЯЗАНСКИЙ,
председатель Комитета Совета Федерации
по социальной политике

Уважаемые участники круглого стола! Мне не только очень приятно принять участие в работе этого кругло-



го стола, но и вновь оказаться на моем родном предприятии. Двенадцать лет моей жизни связаны с Измайлово, и я считал своим долгом сегодня быть здесь, в этих родных для меня стенах. И, учитывая, что я имею прямое отношение к теме Президентских грантов, хочу подчеркнуть, что это действительно важное дело – поддержка грантами таких исследований и проектов, которые направлены на разработку методологий и выра-

ботку практических рекомендаций по совершенствованию социальных процессов в отношении людей, нуждающихся в особом внимании со стороны государства. Это важный и нужный аспект. И мне хотелось лично убедиться, что грант, который получила Академия для решения важного вопроса поддержания уровня здоровья молодежи, вызовет интересный диспут участников круглого стола.

Учитывая, что я подготовил официальное приветствие и, учитывая, что я сегодня здесь, позвольте мне лично, сво-

ими словами выразить поддержку работы и этого научного форума, и деятельности Российской международной академии туризма.

Прежде всего, хочу сказать, что проблемы со здоровьем у человека начинаются сразу же после того, как он родился, а в отдельных случаях даже чуть-чуть раньше, когда он еще только готовится к рождению. И дальше начинается борьба, борьба за здоровый образ жизни, борьба с соблазнами, борьба с тем, какие испытания приготовит ему жизнь. Они будут, что называется, подстерегать его всю жизнь. Человеку придется самостоятельно решать – поспать или пробежаться, покурить или подышать свежим воздухом, заняться физкультурой или посидеть в баре... Это будет борьба за здоровый образ жизни! Борьба не только институтов власти или министерств и ведомств, это борьба человека за свои внутренние морально-психологические и этические установки. Они должны быть привиты ему с самого раннего детства. Сделать это одному государству, без усилий самого человека, не просто. Вместе с тем, очевидно, что задействован целый комплекс вопросов, связанных с развитием института семьи, института дошкольного, школьного образования, университетов.

Президент в своем Послании поставил задачу выходить на рубежи 80+, а это значит, что мы должны говорить не только об увеличении продолжительности жизни, но и об активном долголетии среди пожилых людей. Следовательно, это комплексная задача и выполнять ее предстоит всем нам: органам государственной и исполнительной власти, учреждениям образования и здравоохранения, спорта и туризма, общественным организациям. Не могу сказать, что проблема нова сама по себе, мы начинаем не с чистого листа, поэтому нужно изучить предыдущий опыт, разработать и предложить новые подходы, задействовать современные технологии, чтобы переломить ситуацию, когда количество младенцев, родившихся в нашей стране, существенно отличается от количества подростков, с которыми мы потом встречаемся в школах, еще больше – от количе-

ства студентов университетов, поскольку не все из родившихся доживают до этого возраста. Хорошо, если вы эти вопросы изучите и дадите нам рекомендации, что делать.

Главными определяющими факторами в оздоровлении населения являются физкультура, спорт и туризм, которые в большей степени ориентированы на молодежь. Если говорить о цифровых параметрах, то 36,6% нашего населения по итогам 2017 г., а это 50 млн человек взрослого населения, постоянно занимаются физической культурой и спортом. Среди молодежи процент выше – 79%. В государственной программе стоит задача довести эту цифру к 2025 году до 90%. Поэтому любая программа, которая позволит повысить количество молодых людей, занимающихся физкультурой, спортом и спортивным туризмом, безусловно, пойдет на пользу стране.

Не буду перечислять всё, что сделано в стране за последние годы, но приведу яркий пример того, как пост-олимпийская материальная база – почти 600 объектов, транспорт, спортивная инфраструктура тренировочных баз – перешла в распоряжение молодежи.

Вы исследуете проблему молодежного туризма. Я понимаю, почему вы делаете это, – мало в современной России исследований, мало внимания уделяется этой теме в науке и практике. Так, в 2017 г. мы попробовали и специально выделили 300 млн руб. на организацию специализированных детских маршрутов. В этом году аналогичную задачу попробуем реализовать в отношении старшего поколения. Однако количество людей в нашей стране, которых хотелось бы включить в специализированные программы туристского обслуживания, гораздо больше, чем средств, которыми мы располагаем.

Надеюсь, что сегодняшний круглый стол подведет вас к необходимости обратиться в органы государственной власти, как и с аналогичной программой пилотного формата, которая была предложена с вашей стороны в качестве модели, позволившей разграничить функции между операторами, формирующими группы туристов и сопровождаю-

щими их на точку сбора, и операторами, осуществляющими туристское обслуживание на месте их предоставления.

Я готов присоединиться к такого рода инициативе, прорабатывать ее вместе с Ростуризмом.

Должен отметить, что наши усилия не ослабевают и в вопросе продвижения закона «О социальном туризме». Со мной рядом сидят уважаемые старшие коллеги, с которыми мы эту идею давно вынашивали, а сейчас совместно реализуем. Закон этот принят в первом чтении. Но остаются вопросы с его финансово-экономической проработкой. Это придется делать уже с новым правительством. Суть его проста – дать возможность работодателям часть средств, которые они зарабатывают, использовать на развитие именно социального туризма, оздоровительного туризма и часть этих расходов списывать на себестоимость продукции в рамках 6% от оплаты труда. Это основная идея. Но при этом мы ставим ограничения – это должен быть сформированный тур, в который включено питание, проезд, экскурсионное обслуживание. Таким образом мы будем способствовать развитию коллективных форм организации отдыха.

Хочу поблагодарить ректорат за такую инициативу и всех участников круглого стола. Нам очень необходимы ваши наработки. Я думаю, что и с Сергеем Павловичем Шпилько, с которым часто встречаемся на различных форумах и совещаниях, посвященных проблемам развития туризма у нас в стране, совместно будем продвигать ваши инициативы, ваши идеи, ведь в итоге выиграют все. С помощью такого проекта мы дадим молодежи возможность поверить в свои силы, поверить в перспективность своих будущих проектов – в этом и смысл обсуждаемых сегодня инициатив, и, естественно, поддержка со стороны президентских грантов.

В.Г. ПУГИЕВ,
президент АО «Центральный совет по туризму и отдыху»
(холдинг)

Дорогие друзья, я думаю будет неправильно, если я после таких высоких гостей буду только приветствовать участников круглого стола. Поэтому сначала скажу вам: спасибо, дорогие друзья!



Евгений Николаевич, как всегда, на Ваш призыв откликнулись все товарищи, друзья, которых вы и перечислили. Валерий Владимирович Рязанский вспомнил, как он работал в этих стенах. А я вспомнил, как в 1983 г. прошлого столетия я пришел сюда как председатель Центрального совета по туризму и экскурсиям Советского Союза. И Валерий Владимирович меня встречал. Мы внимательно осмотрели с ним наземные постройки, затем спустились в подвалы. Учитывая то, что я являюсь профессиональным строителем, строитель по образованию, построил сотни, десятки санаторных комплексов, туристских комплексов и могу выступать экспертом, должен заявить вам со всей ответственностью, что Валерий Владимирович сохранил и эксплуатировал подземное хозяйство как самый рачительный хозяин. Найдите, друзья, время, как-нибудь спуститесь туда. Вы удивитесь. Это завод. Это завод, и такого не удалось больше сделать с тех пор, когда я был депутатом Государственной Думы. Александр Сергеевич, Вы пришли в следующую Думу, но Вы не сможете назвать примера подобного гостиничного комплекса, созданного в последние годы.

Свое отношение к делу Валерий Владимирович перенес и на свою работу в Совете Федерации. Он настойчиво работает над тем, чтобы в стране заработал закон о со-

циальном туризме. Если это удастся сделать, то считайте, что один из вопросов, которым посвящен сегодняшний круглый стол, будет решен. Поскольку социальный туризм возьмет под свое крыло не только работников предприятий, но и членов их семей, детей и молодежь, позволит не только оздоравливать их, но и прививать им культурные ценности, формировать здоровый образ их жизни.

Я еще раз хотел бы вас всех поблагодарить и пожелать больших успехов нашей сегодняшней работе!

С.П. ШПИЛЬКО,

канд. экон. наук, доцент,

президент Российского союза туриндустрии

К.В. ШЕВЕЛЬ,

аспирант АНО ВО «Российский новый университет» (РосНОУ)

ЭКОЛОГИЗАЦИЯ СПРОСА И ПРЕДЛОЖЕНИЯ В СФЕРЕ ТУРИЗМА

Происходящие под влиянием НТП изменения в образе жизни современного человека стимулируют процесс эволюции потребностей и платежеспособного спроса населения,



в том числе в сфере туризма. Интенсификация труда, урбанизация, информатизация, глобализация и другие цивилизационные тренды определяют необходимость повышения эффективности рекреационного потребления и использования механизма туристской миграции как фактора адекватной реакции на вызовы современности.

В рамках этого общего процесса одной из ключевых тенденций трансформации туристских по-

требностей и спроса является их экологизация на мотивационном уровне.

Стремление к общению с природой, улучшению состояния физического и психического здоровья, функциональных возможностей организма становится все более значимым поводом для решения о туристской поездке и выборе дестинации.

По данным всероссийского опроса ВЦИОМ, проведенного в 2017 г., доля любителей отдыха на природе в структуре рекреационных предпочтений за последние 7 лет увеличилась вдвое, достигнув 34% от общего числа респондентов, по сравнению с 17% в 2010 г.¹

Исследование туристских предпочтений жителей европейских стран, проведенное TNS Political & Social network в 2014–2015 гг., показало, что отдых и рекреация на природе чаще являются основными целями туристской поездки, чем культурные ценности и достопримечательности (рис. 1)².

В этой связи обращает на себя внимание структура мотиваций более образованной части европейского социума, представленного респондентами, закончившими обучение в возрасте старше 20 лет. Более трети из них (36%) назвали приобщение к природе основной целью совершенной поездки, тогда как среди тех, кто получил только среднее образование, этот показатель составил 21%. Характерно, что в 2014 г. это соотношение составило 24 и 29%³. Такое увеличение разрыва в названных показателях за один год дает основание для того, чтобы либо усомниться в корректности выборки или проведения «полевых работ», что маловероятно, учитывая уровень и масштабы исследования.

¹ Пресс-выпуск № 3524 // ВЦИОМ: сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения. 29.11.2017. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116559>

² Опрос проводился методом телефонного интервью 30 101 респондентов в 28 странах Евросоюза, Турции, Македонии, Исландии, Черногории и Молдовы.

³ Flash Eurobarometer 392 // European Commission: official site. March 2015. URL: http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/flash/fl_392_en.pdf. С. 10.



Рис. 1. Структура туристских предпочтений граждан европейских стран в 2015 г.

Источник: Flash Eurobarometer № 414 // European Commission: official site. March 2015. URL: http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/flash/fl_414_en.pdf. С. 7.

Либо такой результат опросов, проведенных с разницей в год, позволяет предположить опережающий рост спроса на поездки на природу высокообразованной, а следовательно, и более состоятельной категории потребителей.

Оставим этот вопрос открытым. Но отметим для сравнения, что доля респондентов, для которых приобщение к культурным ценностям стало основным поводом поездки, составила 31% против 18% у опрошенных с меньшим образовательным «цензом». А по отношению к городским турам, как виду поездок, это соотношение в 2015 г. составило 27 и 18%¹.

Наконец, согласно данному исследованию, природные условия дестинации вышли на первое место в качестве причины повторного ее посещения в период праздников,

¹ Flash Eurobarometer № 414 // European Commission: official site. March 2015. URL: http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/flash/fl_414_en.pdf. С. 10.

отпусков и каникул. Эту причину указали 47% опрошенных. Для сравнения второй по значимости причиной повторного посещения стало качественное гостиничное обслуживание, которое назвали 33% опрошенных. Третьей – культурная привлекательность (30%), и только для 27% опрошенных решающим фактором повторной поездки стала ее стоимость¹.

Рост популярности поездок на природу и путешествий за здоровьем стимулирует развитие широкого спектра видов туризма: экологического, спортивного, сельского, экспедиционного, санаторно-курортного, пляжного и др. В том числе это касается всех видов путешествий с активными способами передвижения: пешеходный туризм (трекинг, хайкинг, бэкпэкинг), автомототуризм, велотуризм, конный туризм, альпинизм, спелеотуризм, различные виды водного туризма (яхтинг, сплав на байдарках, катамаранах, каякинг и др.). А также поездки с целью занятий такими видами спорта, как серфинг, виндсерфинг, кайтсерфинг, дайвинг, snorkелинг, дельтапланеризм, парапланеризм, гольф, спортивная охота и рыбалка и др. В общем, те виды активного отдыха, для занятия которыми ландшафтные, климатические и иные географические особенности имеют первостепенное значение.

При этом со стороны предложения глубокие изменения претерпевают все факторы производства туристского продукта: материально-техническая база, состав и квалификация кадров, каналы продвижения, не говоря уже о самом ассортименте услуг и формы обслуживания.

Сравним, например, современный пляжный гостиничный комплекс с его предшественником полувековой давности. Тогда пляжный отель строился таким образом, чтобы фасад выходил непосредственно на пляж, где постояльцы купались и загорали. Мысль о том, чтобы строить на пляже еще и бассейн, сама по себе казалась абсурдной.

¹ Flash Eurobarometer № 414 // European Commission: official site. March 2015. URL: http://ec.europa.eu/commfrontoffice/publicopinion/flash/fl_414_en.pdf. С. 11.

Сейчас подобный комплекс строится так, чтобы между основным корпусом, бунгало и пляжной полосой находилась спортивно-развлекательная зона, ядром которой являются открытые бассейны и/или аквапарк, где большинство постояльцев теперь купаются и загорают.

Кроме того, инфраструктура такого отеля включает современный спа-комплекс с еще одним крытым бассейном, сауной и хаммамом, массажными, косметологическими кабинетами и др.

Сама же береговая полоса превратилась прежде всего в площадку для активного отдыха, включающего такие виды спорта, как пляжный волейбол, футбол, дайвинг, серфинг, виндсерфинг и разнообразные водные аттракционы: катание на катере, гидромотоциклах, катамаранах, водных лыжах, «банане», парасейлинг, кайтбординг, зорбинг и др.

При этом к экологическому состоянию пляжа и воды предъявляются все более высокие требования, которые прямо влияют на конкурентоспособность туристского продукта. Оценка соответствия пляжа этим требованиям осуществляется на основе многочисленных критериев и имеет рейтинговый характер. Наиболее экологически чистым пляжам ежегодно присваивается так называемый «голубой флаг» или, своего рода, сертификат соответствия самым высоким стандартам качества природной среды для безопасного купания (рис. 2).

Существуют и комплексные системы экологической оценки территории, такие как Environmental Performance Index (EPI) и The Global Green Economy Index (GGEI), которые также могут использоваться в качестве, своего рода, экорейтингов дестинации.

Ярким примером экологизации туристского предложения со стороны регулятора стала борьба со злоупотреблением алкоголя и табакокурением, особенно активизировавшаяся в 2000-х гг. В отношении алкоголя это выразилось, прежде всего, в запрете его продажи несовершеннолетним и ограничением реализации алкогольной продукции по времени в течение суток. А в последнее время стали появ-

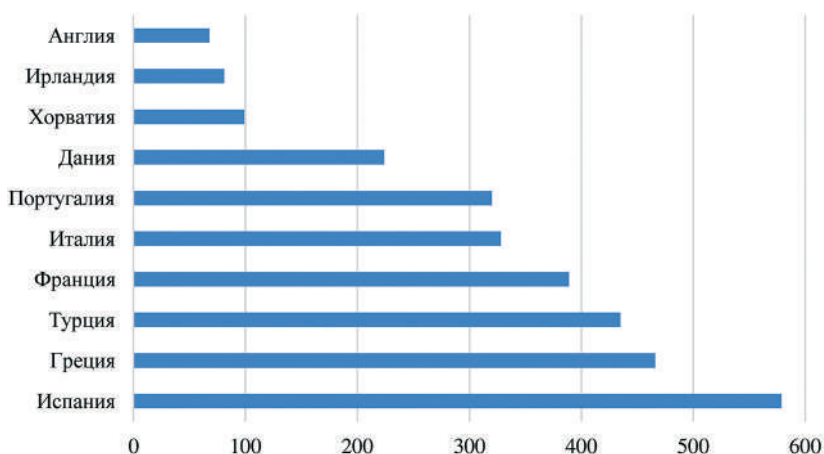


Рис. 2. Топ 10 стран по количеству награжденных «голубым флагом» пляжей по состоянию на 2017 г.

Источник: The results of the Blue Flag International Jury 2017 // Blue Flag: official site. URL: <http://www.blueflag.global/all-bf-sites/>

ляться безалкогольные отели, помимо традиционно работающих по принципу халяль, например отель Les Rois 3* в Египте и Ryad Mogador Al Madina 4* в Марокко.

Экологизация предложения в индустрии гостеприимства нередко вызывает конфликт интересов. Преимущественно негативно отельерами и рестораторами был принят запрет на курение в гостиницах и ресторанах. Так, 21 ноября 2007 г. 10 тыс. владельцев французских баров провели по этому поводу массовую демонстрацию в центре Парижа¹.

Тем не менее запрет на курение в общественных местах вводится на территории все новых стран. В России он введен Федеральным законом от 23.02.2013 № 15-ФЗ (ред. от 28.12.2016) «Об охране здоровья граждан от воздействия

¹ Массовую демонстрацию против запрета на курение в общественных местах провели сегодня в центре Парижа 10 тысяч владельцев французских баров // Эхо Москвы: информационный портал. 21.11.2007. URL: <https://echo.msk.ru/news/408561.html>

окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Хотя многие владельцы гостиниц не без основания считают, что с точки зрения профилактики курения в гостиницах эффективнее не полный его запрет, соблюдение которого бывает трудно проконтролировать, а выделение части номеров для курящих.

Другой пример – давняя дискуссия вокруг запрета продажи алкоголя в санаторно-курортных учреждениях. Выступая на президиуме Госсовета по вопросам развития туризма, состоявшегося в Ялте в 2015 г., глава Республики Крым С.В. Аксенов предложил исключить из действующего российского законодательства запрет на «потребление вина в санаторно-курортных и других оздоровительных учреждениях при проведении энотерапии»¹.

С инициативой отмены запрета на продажу алкоголя в здравницах в 2016 г. выступил Минпромторг РФ, который активно поддерживал Ростуризм. По мнению его главы О.П. Сафонова, «очевидно, в случае отмены запрета на продажу алкоголя в санаториях, следить за качеством и объемами потребляемого отдыхающими алкоголя будет проще. При этом если разрешение будет распространяться только на высококачественную продукцию отечественного производства, это позволит дополнительно поддержать местных производителей»².

Однако против этих предложений выступил Минздрав. 9 июня 2017 г. Госдума отклонила в первом чтении проект закона № 864192-6 «О внесении изменения в ст. 16 Федерального закона о “Государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления

¹ Заседание президиума Государственного совета, посвященное развитию туризма в Российской Федерации // Официальные сетевые ресурсы Президента России: стенограмма. 17.08.2015. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president/news/50138>

² Ростуризм поддержал отмену запрета продажи алкоголя в санаториях // Риа Новости: информационный портал. 04.10.2016. URL: <https://ria.ru/tourism/20161004/1478489299.html>

(распития) алкогольной продукции»», предполагавший разрешение продажи алкоголя в санаториях¹.

Важную роль в организации качественного гостиничного обслуживания играет здоровое питание, которое предполагает соответствующие требования к экологичности продуктов, способам их приготовления и использование диетического меню. Речь идет не только о вегетарианской кухне и блюдах, не содержащих лактозы и глютена. Сюда же можно отнести некоторые национальные кухни, традиции которых также во многом формировались под влиянием представления о здоровом питании, например кошерную кухню, халяль и др.

Молодежь вообще все чаще выбирает «фрэш-кафе», где предлагается меню исключительно из растительной пищи, иногда – из молочных продуктов. И число таких предприятий общественного питания динамично растет, в том числе в России.

Зачастую диеты выступают составной частью таких оздоровительных практик, как: шейпинг, йога, цигун, аюрведа, тайцзицюань и др. Не говоря уже о роли диетического питания в санаторно-курортном обслуживании в сочетании с различного рода физиотерапевтическими процедурами и использованием природных лечебных факторов.

Не случайно в СССР, где развитие туризма и оздоровление трудящихся являлось одним из социальных приоритетов, финансирование соответствующих услуг осуществлялось в значительной мере за счет общественных фондов потребления, формировавшихся из средств государственного бюджета профсоюзов, предприятий, учреждений, организаций.

¹ Законопроект № 864192-6 О внесении изменения в статью 16 Федерального закона «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции» // Официальный сайт Государственной Думы: автоматизированная система обеспечения законодательной деятельности. URL: <http://asozd2.duma.gov.ru/main.nsf/%28Spravka%29?OpenAgent&RN=864192-6>

В результате Российская Федерация и сегодня остается мировым лидером в сфере курортного дела, располагая по состоянию на 2017 г. 1471 санаторно-курортным учреждением общей емкостью 379 тыс. мест¹.

При этом, в отличие от пляжных и горнолыжных курортов, популярные бальнеологические и климатические курорты расположены на всей территории Российской Федерации – от Камчатки и Приморья до Калининградской области и Северного Кавказа. А спрос на качественное санаторно-курортное лечение меньше подвержен сезонным колебаниям и менее эластичен, чем расходы на экскурсионный туризм и пляжный отдых.

Взаимосвязь с национальными оздоровительными системами также не случайна, поскольку во многом они являются квинтэссенцией не только физических, но и духовных практик. А гармонизация человека с его внутренним и внешним миром предполагает погружение не только в естественную природную, но и в аутентичную культурную среду. Что, в свою очередь, способствует развитию этнотуризма и этно-составляющей других видов туризма и туристских продуктов.

Особенно отчетливо эти тенденции наблюдаются в отношении формирования туристских потребностей молодежи, как одной из опережающих групп, анализ особенностей потребительского поведения которой помогает моделировать процессы изменения туристского спроса и предложения на перспективу.

Повышение уровня образования, активное пользование интернета и других источников информации уже само по себе стимулирует рост потребности молодежи в путешествиях и расширяет границы потребительского выбора в сфере как организованных, так и самостоятельных путешествий.

В сфере организованного молодежного туризма, помимо существовавших и ранее молодежных лагерей, большую

¹ Основные показатели деятельности санаторно-курортных организаций // Федеральная служба государственной статистики. 13.03.2018. URL: <http://www.gks.ru/>

популярность получили волонтерские проекты, связанные с экологическими акциями. Такие как: «ENVI», в частности «Большая Байкальская тропа», «Naucrates», «Appalachian Trail» или «World Wide Opportunities on Organic Farms», в рамках которого предлагается бесплатное проживание на органической ферме в обмен на помощь в хозяйстве ее владельцам¹.

Что касается самостоятельных путешествий молодежи, то этот сегмент туристского рынка растет опережающими темпами во многом благодаря многочисленным сервисам, которые предоставляют подробную информацию о дестинациях, возможностях недорогого размещения, проезда, питания, посещения объектов показа и событийных мероприятий.

В сфере пассажирских перевозок такие возможности открывает, во-первых, развитие бюджетных перевозок, в частности авиакомпаниями-лоукостерами. Во-вторых, – молодежные тарифы, применяемые по программам международной ассоциации ISIC, удостоверяющих статус студентов, в том числе как особой категории потребителей. И обеспечивающих в 130 странах мира возможность приобретения товаров и услуг по дисконтным ценам, в том числе на размещение, питание, транспортные и медицинские услуги, аренду жилых помещений и автотранспортных средств, посещение музеев, театров и др.² В-третьих, – такие сервисы для путешествий автотранспортом с попутчиками, как Blablacar и Веерсаг. Не говоря уже о таком традиционном молодежном виде путешествий, как хичхайкинг³.

Ярким примером молодежной специализации средств размещения стали hostels, являющиеся местом не только проживания, но и общения бэкпэкеров. Хотя в последние годы клиентура hostels по своему составу заметно рас-

¹ World Wide Opportunities on Organic Farms // WWOOF: official site. URL: <http://wwooof.net/>

² International Student Identity Card // ISIC: official site. URL: <https://isic.ru/>

³ Hitchlog. URL: <http://www.hitchlog.com/en>

ширилась. С другой стороны, еще более разнообразные условия размещения в частном секторе предложил такой сервис, как Airbnb, а теперь и Booking.com.

Среди других сервисов, значительно облегчивших самостоятельные путешествия, можно назвать так называемую карту гостя, системы навигации (Google Maps, Яндекс Карты и др.), мобильные приложения-навигаторы, предназначенные, в частности, для пеших туристов, например Viewranger¹.

Вся новейшая история туризма связана с повышением его значения как экономического вида деятельности, а современные стратегии развития дестинаций направлены на качественный и устойчивый рост туриндустрии, связанный с оптимизацией въездных турпотоков и повышением потребительских расходов туристов в стране (регионе) временного пребывания.

Молодежный туризм в этом отношении не самый доходный сегмент туристского рынка, но считается весьма перспективным, поскольку формирует будущие туристские предпочтения в отношении и сервисов, и дестинаций.

Что же касается всего комплекса экологически-ориентированных видов туризма, то перспективы его развития трудно переоценить и в экономическом, и в социальном отношении. В том числе потому, что экологизация предложения на туристском рынке уже стала неотделимым условием устойчивого развития дестинаций, в частности особо охраняемых природных территорий (ООПТ). Но выполнение этого условия требует решения целого ряда задач, связанных с материально-техническим, кадровым обеспечением и совершенствованием нормативно-правовой базы развития соответствующих видов туризма.

Применительно к российским реалиям речь идет о решении вопросов дефицита качественных средств размещения и современных транспортных средств: автотранспорта повышенной проходимости, маломерных судов, малой авиации. А также о снижении запредельной, с точки зрения

¹ Viewranger. URL: <http://www.viewranger.com/en-gb>

доходов россиян, стоимости вертолетных пассажирских перевозок, о решении вопроса подготовки квалифицированных инструкторов спортивного туризма, инструкторов-проводников и егерей. Что, в свою очередь, предполагает организационное и методическое формирование соответствующей образовательной дисциплины, в том числе в системе высшего образования, и принятие законопроекта «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в целях совершенствования правового регулирования деятельности экскурсоводов (гидов), гидов-переводчиков и инструкторов-проводников», подготовленного Министерством культуры Российской Федерации¹.

Не менее остро нуждается в расширении подготовки профильных медицинских кадров санаторно-курортный комплекс страны. В сфере развития санаторно-курортного дела необходимо прежде всего прекратить попытки снижения уровня охраны природных лечебных ресурсов. Как отметил президент Национальной курортной ассоциации, академик А.Н. Разумов на заседании президиума Госсовета в г. Белокурихе 26 августа 2016 г., с начала 2000-х гг. появляются законодательные инициативы, направленные на ревизию законов, регулирующих курортное природопользование. Речь, в частности, идет о п. 3 ст. 6 Федерального закона от 28 декабря 2013 г. № 406-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об особо охраняемых природных территориях” и отдельные законодательные акты Российской Федерации», согласно которому из состава ООПТ исключены лечебно-оздоровительные местности и курорты².

¹ О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в целях совершенствования правового регулирования деятельности экскурсоводов (гидов), гидов-переводчиков и инструкторов-проводников // Федеральный портал проектов нормативных правовых актов. URL: <http://regulation.gov.ru/Npa/Print/46940>

² Заседание президиума Госсовета о повышении инвестиционной привлекательности российских курортов // Официальные сетевые ресурсы Президента России: стенограмма. 26.08.2016. URL: <http://kremlin.ru/events/state-council/52769>

Также нельзя согласиться с изм. 17 ст. 1 Федерального закона от 28 декабря 2010 г. № 395-ФЗ «О внесении изменений в часть вторую Налогового кодекса Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации», согласно которому «деятельность, связанная с санаторно-курортным лечением, не относится к медицинской деятельности»¹.

В условиях, когда согласно действующему российскому законодательству санаторно-курортные учреждения являются лечебно-профилактическими и получают лицензию на осуществление своей деятельности от Министерства здравоохранения Российской Федерации, данная норма закона от 28 декабря 2010 г. № 395-ФЗ является нонсенсом, дискриминационным в отношении санаторно-курортного комплекса страны. Наоборот, с учетом эффективности и экологичности санаторно-курортного лечения, его необходимо в полном объеме приравнять к медицинской деятельности, включая вопросы налогообложения, обязательного медицинского страхования и др.

Серьезную помощь в популяризации санаторно-курортного лечения могло бы оказать консультирование по данному вопросу врачами амбулаторно-поликлинических и стационарных медицинских учреждений, как это делалось еще в советский период, и размещение в этих учреждениях соответствующих наглядных информационных материалов.

Важную роль в развитии внутреннего, в том числе социального, экологического и смежных им видах туризма, может сыграть Федеральный закон «О внесении изменений в статьи 255 и 270 части второй Налогового кодекса Российской Федерации», принятый 22 сентября 2017 г. Государственной Думой в первом чтении. Данный закон предусматривает возможность частичного финансирования ту-

¹ Федеральный закон от 28 декабря 2010 г. № 395-ФЗ «О внесении изменений в часть вторую Налогового кодекса Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации» // Официальные сетевые ресурсы Президента России. 26.08.2016. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/32419/page/2>

ристских поездок по России работников и членов их семей из средств предприятий, учреждений и организаций с отнесением их в установленном размере на расходы, не учитываемые в целях налогообложения¹.

Важнейшим условием развития экологически ориентированных видов туризма является снижение налогового бремени, в особенности налогов на землю и имущество организаций. Как отметил, в том числе применительно к курортам, Президент Российской Федерации В.В. Путин: «Однако накручивание платежей за землю в погоне за быстрой выгодой, сиюминутной, можно сказать, выгодой, может негативно сказаться на перспективах развития ваших территорий»².

В части обеспечения большей транспортной доступности российских курортов и природных достопримечательностей целесообразно решить вопрос частичного субсидирования из средств государственного бюджета стоимости авиаперевозок в составе соответствующих пакетных туров и внедрении молодежных транспортных тарифов. Что при нынешней системе организации пассажирских перевозок возможно только при активном участии государства в лице Министерства транспорта Российской Федерации и Федерального агентства воздушного транспорта.

Остается надеяться, что мнение экспертного сообщества и профессионалов туриндустрии, в том числе по упомянутым в данной статье вопросам, найдет свое отражение в проекте новой Стратегии развития въездного и внутреннего туризма, а также в проекте Концепции ФЦП «Развитие внутреннего и въездного туризма в РФ на 2019–2025 гг.».

¹ Законопроект № 162100-7 «О внесении изменений в статьи 255 и 270 части второй Налогового кодекса Российской Федерации» // Официальный сайт Государственной Думы: автоматизированная система обеспечения законодательной деятельности. URL: [http://asozd2.duma.gov.ru/main.nsf/\(Spravka\)?OpenAgent&RN=162100-7](http://asozd2.duma.gov.ru/main.nsf/(Spravka)?OpenAgent&RN=162100-7)

² Заседание президиума Госсовета о повышении инвестиционной привлекательности российских курортов // Официальные сетевые ресурсы Президента России: стенограмма. 26.08.2016. URL: <http://kremlin.ru/events/state-council/52769>

Н.В. КОНОНОВ,
вице-президент Общероссийской
общественной организации «Лига здоровья нации»

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В XXI ВЕКЕ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Добрый день, уважаемые дамы и господа!

Современная цивилизация в стремлении к стимулированию потребления, повышению комфортности обитания, развитию конкурентной среды несет не только благо, но и определенные проблемы – так называемые болезни образа жизни. Многие исследования показывают, что с развитием экономики уровень физической активности значительно снижается. Для развития человеческого потенциала последствия прогресса становятся все более катастрофичными. Физическая пассивность и неправильное питание угрожают здоровью, благосостоянию и качеству жизни каждого человека.



В XXI веке человечество вступило в эпоху хронических неинфекционных заболеваний, которые представляют серьезную угрозу не только для благополучия отдельных людей, но и для экономического и социального благосостояния целых государств и всего мирового сообщества.

Во всем мире в настоящее время фиксируется нарастание глобальной эпидемии неинфекционных заболеваний (НИЗ). Именно НИЗ являются основной причиной смертности и инвалидности населения, приводят к катастрофическим социальным и экономическим последствиям как в развивающихся, так и в экономически развитых странах. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), девять из десяти смертей у лиц в возрасте до 60 лет

происходят по причине НИЗ. В Российской Федерации в структуре общей смертности на НИЗ приходится по официальным данным 68,5%, по данным независимых экспертов – более 90%.

Среди многочисленных факторов риска развития неинфекционных болезней неустраняемыми являются лишь 4 (пол, возраст, наследственность, этническая принадлежность). Остальные факторы риска связаны с образом жизни.

Очевидно, что для подавляющего большинства неинфекционных заболеваний универсальными факторами риска являются: курение, злоупотребление алкоголем, избыточный вес, повышенное артериальное давление и неумение противостоять стрессам. Все эти факторы риска в той или иной мере управляемы.

Управление этими факторами риска и является сегодня основным направлением деятельности международного сообщества в интересах здоровья. Все актуальные глобальные стратегии ВОЗ в этой сфере направлены именно на снижение поведенческих рисков для здоровья (Глобальная стратегия ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними, Глобальная стратегия ВОЗ по сокращению вредного употребления алкоголя, Рамочная конвенция ВОЗ по борьбе с табаком, Доклад ВОЗ о глобальной табачной эпидемии (Создание среды, свободной от табачного дыма), Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью, Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья и т.д.). Ничуть не умаляя значения высоких технологий и научных достижений в медицине, полагаю, что в XXI веке основная борьба за здоровье человека будет происходить именно на этом поле.

Совокупное влияние только *поведенческих* факторов риска в развитие НИЗ огромно: при сердечно-сосудистой патологии – 61%; при диабете – 44%; при болезнях органов дыхания – 42%; при новообразованиях – 35%.

Именно поэтому современные программы развития здравоохранения необходимо рассматривать в теснейшей связи

с формированием здорового образа жизни как важнейшей профилактической платформы для борьбы с неинфекционными заболеваниями и *основного фактора возможности увеличения продолжительности жизни населения.*

Наши западные коллеги заявляют, что при современном уровне развития медицины сегодняшние младенцы вполне могут рассчитывать на 100 лет жизни, правда при одном важном условии – достаточном уровне физической активности и отказе от вредных привычек.

Не случайно профилактическое направление развития здравоохранения признано наиболее эффективным и наименее затратным инструментом сокращения заболеваемости.

В середине семидесятых годов США оказались перед серьезным выбором в развитии системы здравоохранения. На тот момент бюджетные ассигнования в систему составляли около 200 миллиардов долларов (на 50 миллиардов больше, чем на оборонную промышленность), а качественных изменений в состоянии здоровья граждан достигнуто не было. Смертность по основным НИЗ была снижена, но заболеваемость сердечно-сосудистыми патологиями, онкологическими заболеваниями, диабетом продолжала расти. (Мы сейчас наблюдаем аналогичную ситуацию в России.) Качественный скачок в состоянии здоровья населения произошел лишь тогда, когда были приняты серьезные стратегические изменения в политике здравоохранения США – при сохранении достижений и развитии лечебного направления основным приоритетом для страны стало развитие профилактических популяционных программ, основанных на естественных методах оздоровления: ходьба, бег, физические упражнения, велосипед, закаливание. Основную идею этой стратегии выразил в 1978 году главный хирург США Джордж Ричмонд: «Наилучшее здоровье при наименьших расходах».

Огромным потенциалом реализации такой стратегии, естественно, обладает туризм. Во всех его ипостасях. Начиная с самодеятельного туризма и заканчивая рекреаци-

онной функцией туристской отрасли. На сегодняшний день туризм является самой массовой формой активного отдыха.

В 60-е годы XX века в Советском Союзе туризм как массовое общественное молодежное явление стал визитной карточкой целого поколения. Туристские походы выходного дня и более длительные, сложные маршруты были основой студенческой жизни. Во всех вузах страны обязательно были энтузиасты спортивного туризма.

Времена изменились, изменились требования к инфраструктуре отдыха, изменилась экономическая ситуация, молодежь стала другой, но сейчас мы наблюдаем новую волну интереса к туризму как активной форме досуга. И особенно высок спрос на такую активность в молодежной среде.

Ориентация на развитие туристской отрасли может коренным образом изменить представление о формировании среды обитания человека.

В 1893 г. (124 года назад), открывая Первую Всероссийскую гигиеническую выставку, председатель бюро выставки, выдающийся общественный и государственный деятель России того времени, граф Павел Юльевич Сюзор в своем приветственном слове сказал следующее: «Здоровый дух может находиться только в здоровом теле, здоровое тело – в здоровом жилище, а здоровое жилище – в здоровом городе».

Мало что можно добавить к этим словам. Они в полной мере соответствуют современным представлениям о здоровьесберегающем пространстве.

Наши усилия должны быть направлены на *создание дружественного здоровью пространства*. Важно создать такие условия, которые позволят любому человеку, независимо от возраста и достатка, заниматься своим здоровьем. Среда, окружающая нас дома, в школе, институте, на работе, в городе, должна быть не только дружественной здоровью, но и *стимулировать человека* к выбору здорового образа жизни. Каждый город, поселок, селение должны стать «территорией здоровья» – материальным воплощением

идеи межотраслевого взаимодействия по организации единого пространства, позволяющего поддерживать свое здоровье, выбирать и вести здоровый образ жизни.

Кроме того, важно чтобы наши усилия по преобразованию среды обитания человека в интересах здоровья были осмысленными и адресными, учитывали возрастные, социальные, гендерные, культурные и другие особенности целевых групп населения. На мой взгляд, формирование таких комплексных адресных стратегий по формированию благоприятных «сред» – еще одна отличительная черта политики в интересах здоровья в XXI веке.

Пространство, в котором живет и работает человек, может и должно быть «дружественным» здоровью... Наша общая задача в XXI веке – сделать его таким.

Более двадцати лет назад, на Конференции ООН по окружающей среде и развитию (Рио-де-Жанейро, 1992), была принята Концепция устойчивого развития мира, в которой было постулировано следующее положение: «Люди должны иметь право на здоровую и плодотворную жизнь!».

Прошедшие двадцать лет лишь укрепили мировое сообщество в понимании того факта, что глобальные проблемы, затрагивающие человечество в целом, невозможно разрешить в рамках отдельных государств. Эти положения получили свое подтверждение и развитие в 2012 г. на Конференции ООН по устойчивому развитию «РИО+20», а также на 70-й сессии Генассамблеи ООН, прошедшей в сентябре 2015 г., где были приняты Цели устойчивого развития, которые будут определять повестку дня в следующие пятнадцать лет.

Для нас важным определяющим моментом является тот факт, что третьим пунктом новых Целей устойчивого развития (до 2030 г.) определено «Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте!». Впервые международное сообщество определило «здоровый образ жизни» как общемировую цель устойчивого развития! Спасибо за внимание!

СОХРАНИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ



ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ

Всероссийская образовательная Программа «Сохрани свое здоровье» направлена на формирование здорового образа жизни и борьбу с неинфекционными заболеваниями. В основе программы лежит эффективная организационная форма профилактического группового консультирования и совместных практических занятий.

Цель программы: сформировать навыки и знания, оказывающие положительное влияние на состояние здоровья и работоспособность человека.



НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ
МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНЫ С ПОМОЩЬЮ ИМЕЮЩИХСЯ
СТРАТЕГИЙ, ЗНАНИЙ И ТЕХНОЛОГИЙ

НЕИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНЫ С ПОМОЩЬЮ ИМЕЮЩИХСЯ СТРАТЕГИЙ, ЗНАНИЙ И ТЕХНОЛОГИЙ

СТРАТЕГИИ

Обзор международных и национальных стратегий по борьбе с неинфекционными заболеваниями (НИЗ)

Московская декларация
по здоровому
образу жизни
и неинфекционным
заболеваниям

Европейская стратегия
профилактики и борьбы
с неинфекционными
заболеваниями

Глобальная стратегия
ВОЗ по питанию,
физической активности
и здоровью

Доклад ООН о Целях
в области устойчивого
развития, 2016 год

Проект Межведомственной
стратегии формирования
здорового образа жизни
населения, профилактики
и контроля неинфекционных
заболеваний в РФ на период
до 2025 года

ЗНАНИЯ

Лекция «Сохрани своё здоровье»

Проблема НИЗ

Факторы
риска НИЗ

Профилактика

Своевременная
диагностика

Эффективное
противодействие

ТЕХНОЛОГИИ

Семинар «Сохрани своё здоровье»

Навыки
самодиагностики

Индекс массы
тела

Артериальное
давление

Частота
сердечных
сокращений

Уровень сахара
и холестерина
в крови

Тренинг «10 000 шагов к жизни»

Функциональная
диагностика
до маршрута

Прохождение
маршрута

Циклические
и силовые
нагрузки

Нагрузочное са-
мотестирование

Функциональная
диагностика после
маршрута

Презентация инновационных технологий самодиагностики и оздоровления

Основные структуры, принимающие участие в формировании здорового образа жизни населения России



Кабинеты и школы по ЗОЖ

Школа для беременных женщин (Z 33); Школа для молодых родителей (Z 71.9);
 Школа профилактики табакокурения (Z 72.0); Школа профилактики алкоголизма (Z 72.1);
 Школа профилактики гиподинамии (Z 72.3); Школа рационального питания (Z 72.4);
 Школа профилактики стрессовых ситуаций (Z 73.3); Школа профилактики сахарного диабета (Z 86.3);
 Школа профилактики артериальной гипертензии (Z 86.7); Школа профилактики бронхиальной астмы (Z 87.0);
 Школа профилактики заболеваний суставов и позвоночника (Z 87.3)

Граждане Российской Федерации

ВКЛАДЫ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ РИСКА В ПОКАЗАТЕЛИ ОБЩЕЙ СМЕРТНОСТИ (ОС) И ОБЩИЕ ПОТЕРИ ВСЛЕДСТВИЕ НЕТРУДОСПОСОБНОСТИ (ОПН) НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ В 2002 Г.

(«Dying too young», table 5, p.10. source: WHO/EURO Health DataBase).

Таблица.

№	Фактор риска	ОС, процент	Фактор риска	ОПН, процент
1	Повышенное артериальное давление	35,5	Алкоголь	16,5
2	Гиперхолестеринемия	23,0	Повышенное артериальное давление	16,3
3	Курение	17,1	Курение	13,4
4	Недостаточное употребление фруктов и овощей	12,9	Гиперхолестеринемия	12,3
5	Высокий индекс массы тела	12,5	Высокий индекс массы тела	8,5
6	Алкоголь	11,9	Недостаточное употребление фруктов и овощей	7,0
7	Недостаточная физическая активность	9,0	Недостаточная физическая активность	4,6
8	Городские загрязнители воздуха	1,2	Запрещенные препараты	2,2
9	Препараты свинца	1,2	Препараты свинца	1,1
10	Запрещенные препараты	0,9	Небезопасный секс	1,0

Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины. Стратегия профилактики и контроля неинфекционных заболеваний и травматизма в российской федерации. г. Москва, 2008 г.

Смертность трудоспособного населения с 90-х годов выросла в 2 раза.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ В СУБЪЕКТАХ РФ ГРУППЫ ЗДОРОВЬЯ

В результате ежегодной диспансеризации населения и последующего дообследования, в случае необходимости, выделяются три следующие диспансерные группы: здоровые, практически здоровые и больные, нуждающиеся в лечении.

ГРУППА «ЗДОРОВЫЕ» (Д-I)

это лица, не предъявляющие никаких жалоб и у которых в анализе и во время осмотра не выявлены хронические заболевания или нарушения функции отдельных систем и органов. Сюда же относятся лица с так называемыми «пограничными состояниями», нуждающиеся в наблюдении, т. е. лица, у которых выявлены незначительные отклонения от установленных границ нормы в величинах АД и прочих физиологических характеристик, не влияющие на функциональную деятельность организма.

ГРУППА «ПРАКТИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЕ» (Д-II)

Это лица, имеющие в анализе острые или хронические заболевания, но не имеющие обострений в течение нескольких лет и не влияющие на трудоспособность и социальную активность.

ГРУППА «НУЖДАЮЩИЕСЯ В ЛЕЧЕНИИ» (Д-III)

Это лица с компенсированным течением заболевания, редкими обострениями, непродолжительными потерями трудоспособности; лица с субкомпенсированным течением заболевания, частыми и продолжительными потерями трудоспособности. К этой же группе относятся лица с декомпенсированным течением заболевания, с устойчивыми патологическими изменениями, ведущими к стойкой утрате трудоспособности.

В каждой из вышеуказанных групп следует учитывать лиц с факторами риска (производственного, бытового, генетического характера) возникновения определенных заболеваний.

ОРИЕНТИРЫ ПО АРТЕРИАЛЬНОМУ ДАВЛЕНИЮ

Артериальное давление (категория)	Верхнее артериальное давление	Нижнее артериальное давление	Что предпринимать?
Гипотония	ниже 100	ниже 60	Контроль врача
Оптимальное давление	100..120	60..80	Самостоятельный контроль
Нормальное давление (норма АД)	120..130	80..85	Самостоятельный контроль
Высокое нормальное давление	130..140	85..90	Самоконтроль, изменение образа жизни
Умеренная гипертония	140..160	90..100	На консультацию к врачу-кардиологу
Гипертония средней тяжести	160..180	100..110	На консультацию к врачу-кардиологу
Тяжелая гипертония	более 180	более 110	На консультацию к врачу-кардиологу

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

Физическая активность

Образ жизни

До 5000 шагов в день	СИДЯЧИЙ
До 7500 шагов в день	МАЛОЭФФЕКТИВНЫЙ
До 10 000 шагов в день	ОТЧАСТИ АКТИВНЫЙ
Более 10 000 шагов в день	АКТИВНЫЙ

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ

Окружность талии измеряют на середине расстояния между подреберьем и тазовой костью, по срединно-подмышечной линии.

Показатель окружности талии до 80 см у женщин и до 94 см у мужчин расценивается как норма

Степень риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа в зависимости от окружности талии представлена в таблице ниже:

Зависимость риска развития осложнений ожирения (сердечнососудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа) от окружности талии (ВОЗ, 1997)

Пол	Повышенный риск развития осложнений	Высокий риск развития осложнений
Мужчины	окружность талии > 94 см	окружность талии > 102 см
Женщины	окружность талии > 80 см	окружность талии > 88 см

Показатель окружности талии четко коррелирует с площадью висцеральной жировой ткани.

ОКРУЖНОСТЬ БЕДЕР

Окружность бедер измеряют ниже больших бедренных бугров.

КАК НОРМА РАСЦЕНИВАЮТСЯ СООТНОШЕНИЯ

Окружность талии / Окружность бедер < 0,85 у женщин

Окружность талии / Окружность бедер < 1,0 у мужчин

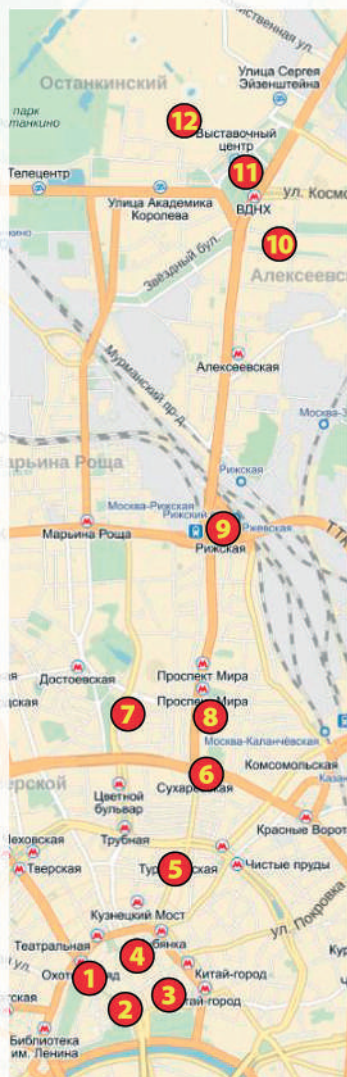
Окружность талии и риск развития осложнений ожирения (ВОЗ,1997)**

Риск СД2 типа, артериальной гипертензии, сердечно-сосудистых заболеваний

Пол	Повышенный	Высокий
Мужчины	>94 см	>102 см
Женщины	>80 см	>88 см

** Увеличение окружности талии – признак повышенного риска развития осложнений даже при нормальных значениях ИМТ. Окружность талии измеряется в положении стоя, по среднеподмышечной линии на середине расстояния между нижним краем грудной клетки и гребнем подвздошной кости (не по максимальному размеру и не на уровне пупка), окружность бедер – в самой широкой их области на уровне большого вертела.

ИСТОРИКО-КУЛЬТУРНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПЕРВЫЙ ЭТАП МАРШРУТА ЗДОРОВЬЯ №1 КРЕМЛЬ–ВДНХ



Ключевые точки

Ключевые точки	шаги
1. Нулевой километр автодорог РФ	0.0
2. Памятник Минину и Пожарскому	1530
3. Старое Английское подворье, ул. Варварка 4	1957
4. Богоявленский монастырь	2769
5. Сретенский монастырь	4859
6. Сухаревская башня	5679
7. Дом-музей В.М. Васнецова	6698
8. Ботанический сад МГУ	7718
9. Памятник Первому искусственному спутнику Земли	9132
10. Улица Церковная Горка, Первый Путевой дворец царя	12841
11. Аллея Космонавтов	13596
12. ВДНХ, Павильон №57, «Россия – моя история»	17176



КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ИНСТРУКТОРОВ ПО ЗОЖ

РЕГУЛЯРНЫЕ ПЕШИЕ ПРОГУЛКИ

Снижают риск	Повышают	Способствуют
- Сердечно-сосудистых заболеваний: инфаркта, инсульта, гипертонии, аритмии - Сахарного диабета - Желудочно-кишечных проблем - Болезней костей и суставов	- Настроение - Стрессоустойчивость - Работоспособность - Иммунитет	- Насыщению организма кислородом - Уменьшению сахара и холестерина крови - Выработке эндорфинов - Снижению веса

СОВЕТЫ ВОЗ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ОПТИМАЛЬНОГО РЕЖИМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

1	Люди в возрасте 18 – 64 лет должны уделять:	150 минут в неделю физическим занятиям средней интенсивности - или 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности
2	Продолжительность занятий	30 минут в день - можно 3 раза по 10 минут в день (это минимальный уровень физической активности, который необходимо поддерживать, чтобы достичь тренированности сердечно-сосудистой системы)
3	Дополнительные преимущества для здоровья дают:	300 минут в неделю занятий средней интенсивности, - или 150 минут в неделю, занятий высокой интенсивности
4	Частота занятий	- не менее 5 раз в неделю, - оптимально – ежедневно
5	Необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки	- анаэробные нагрузки (силовые упражнения, 2-3 дня в неделю, 5-10 упражнений по 8-15 повторений каждого упражнения) - аэробные нагрузки (нагрузки, носящие длительный характер с низкой интенсивностью, 3-5 дней в неделю)
6	Для общей профилактики ХНИЗ, а также с целью оптимального расходования энергии необходимо	- прохождение не менее 10 000 шагов в день - при этом пройти необходимо не менее 8 км в день
7	Принципы физических тренировок	Регулярность, Постепенность, Адекватность
8	Методы самоконтроля	«Разговорный тест» во время физической нагрузки: - говорите свободно – повышайте интенсивность физических нагрузок - коротко, глубоко вдыхая между фразами, – нормальный уровень физических нагрузок - в состоянии сказать только 2 слова, с трудом можете отдышаться – перенапряжение
9	Питьевой режим	- за 2 часа – 2-3 чашки воды - за 15 минут – 1-2 чашки воды - во время упражнений каждые 15 минут – 1,5 чашки - после – 2-3 чашки воды

ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ

В центрах здоровья любой гражданин России может бесплатно получить рекомендации по поводу здорового образа жизни и отказу от вредных привычек. Хотите подобрать диету, узнать, как правильно двигаться или бросить курить? Многопрофильные специалисты ответят на ваши вопросы, проведут тестирование и дадут рекомендации. Подробную информацию о работе Центров здоровья в Вашем городе, Вы можете узнать на сайте Здоровая Россия



**ИНТЕРНЕТ-ПОРТАЛ
О ЗДОРОВОМ
ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8 800 200 0 200**

<http://www.takzdorovo.ru/>

**502 ЦЕНТРА ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ
197 ДЕТСКИХ ЦЕНТРОВ ЗДОРОВЬЯ**

ПУЛЬС – ЧАСТОТА СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Диетологи определили расход углеводов и жиров при кардиотренировке

Частота пульса	Используются углеводы,%	Используются жиры,%
70–80	15–25	75–85
124	65	35
142	74	26
159	90	10

Формула расчета частоты пульса:

Простой: $(220 - \text{возраст}) = \text{максимальная частота пульс}$.

Сложный: $(220 - \text{возраст} - \text{пульс в покое}) = \text{максимальная частота пульса}$.

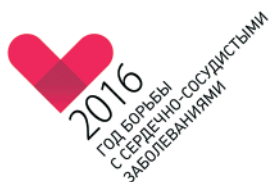
«Жиросжигающей» считается частота пульса составляющая 60–80% от максимальной.

$(220 - \text{возраст}) \times 60\% = \text{минимальный «жиросжигающий» пульс}$.

$(220 - \text{возраст}) \times 80\% = \text{максимальный «жиросжигающий» пульс}$.

Кардиотренировка в этих параметрах ЧСС благоприятно и благотворно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы.

Для расчета личной ЧСС необходим постоянный контроль и уточняющий расчёт.



ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ЦАО

ГБУЗ «Городская поликлиника № 5», филиал № 3*

г. Москва, ул. Ольховская, д. 35, (499) 265-34-63

ГБУЗ «Городская поликлиника № 46»

г. Москва, ул. Казакова, д. 17а, (499) 267-69-67

ГБУЗ «Городская поликлиника № 68», филиал № 2

г. Москва, ул. Плющиха, д. 42/2, (499) 248-47-92

САО

ГБУЗ «Городская поликлиника № 6», филиал № 1

г. Москва, 1-я Квессиская, д. 8, (495) 685-37-83

ГБУЗ «Городская поликлиника № 6», филиал № 5

г. Москва, 3-й Новомихалковский пр-д, д. 3а
(499) 153-83-44

ГБУЗ «Городская поликлиника № 62», филиал № 3

г. Москва, ул. Куусинена, д. 6б, (499) 195-46-78

ГБУЗ «Консультативно-диагностический центр № 6», филиал № 2*

г. Москва, Бескудниковский бульвар, д. 59
(499) 488-13-19

СВАО

ГБУЗ «Диагностический центр № 5», филиал № 5

г. Москва, ул. Псковская, д. И/2, (499) 500-79-52

ГБУЗ «Диагностический центр № 5», филиал № 3*

г. Москва, Шенкурский пр-д, д. 8а, (499) 206-04-48

ГБУЗ «Городская поликлиника № 12»

г. Москва, ул. Ак. Комарова, д. 5, к. 1, (495) 619-37-35

ГБУЗ «Городская поликлиника № 107»

г. Москва, ул. Декабристов, д. 24, (499) 203-39-94

ГБУЗ «Городская поликлиника № 218», филиал № 4

г. Москва, ул. Грекова, д. 12, (499) 479-08-02

ВАО

ГБУЗ «Городская поликлиника № 64»

г. Москва, ул. Малая Семеновская, д. 13
(495) 963-31-86

ГБУЗ «Городская поликлиника № 66»

г. Москва, ул. Салтыковская, д. 116, (495) 701-76-55

ГБУЗ «Городская поликлиника № 69»

г. Москва, ул. 2-я Владимирская, д. 31а,
(499) 785-19-28

ГБУЗ «Городская поликлиника № 69», филиал № 2

г. Москва, ул. Плющева, д. 20, (495) 309-02-36

ГБУЗ «Городская поликлиника № 175», филиал № 2

г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 30
(495) 465-75-84

ГБУЗ «Городская поликлиника № 191»

г. Москва, ул. Алтайская, д. 13, (499) 966-65-20

ГБУЗ «Консультативно-диагностический центр № 2», филиал № 1*

г. Москва, 2-я Прогонная ул., д. 7а, (499) 168-59-00

ЮВАО

ГБУЗ «Городская поликлиника № 9»

г. Москва, Перервинский бульвар, д. 4, к. 2
(495) 654-95-02

ГБУЗ «Городская поликлиника № 23»

г. Москва, ул. Авиаконструктора Мила, д. 6, к. 1
(499) 796-64-50

ГБУЗ «Городская поликлиника № 36», филиал № 1

г. Москва, Новочеркасский бульвар, д. 48
(499) 356-44-31

ГБУЗ «Диагностический центр № 3», филиал № 4

г. Москва, ул. Сергиевская, д. 9, (499) 796-30-80

ГБУЗ «Диагностический центр № 3», филиал № 2

г. Москва, Юрьевский пер., д. 13, (499) 787-07-13

ЮАО

ГБУЗ «Городская поликлиника № 2»

г. Москва, ул. Фруктовая, д. 12, (499) 317-01-18

ГБУЗ «Городская поликлиника № 67», филиал № 2

г. Москва, 1-й Дербеневский пер., д. 3
(499) 235-23-22

ГБУЗ «Городская поликлиника № 170», филиал № 1

г. Москва, ул. Чертановская, д. 62, к. 1
(495) 389-01-11

ГБУЗ «Городская поликлиника № 170», филиал № 2

г. Москва, Варшавское шоссе, д. 148, к. 1
(495) 389-01-11

ГБУЗ «Городская поликлиника № 210», филиал № 3

г. Москва, ул. Кошкина, д. 21, (499) 323-07-88

ГБУЗ «Городская поликлиника № 214»

г. Москва, ул. Елецкая, д. 14, (495) 399-48-74

ГБУЗ «Городская поликлиника № 166», филиал № 3

г. Москва, ул. Домодедовская, д. 29, к. 1
(495) 391-91-35

ЮЗАО

ГБУЗ «Городская поликлиника № 11», филиал № 1

г. Москва, ул. Архитектора Власова, д. 31
(499) 128-67-33

ГБУЗ «Городская поликлиника № 22»

г. Москва, ул. Кедрова, д. 24, (495) 718-97-01

ГБУЗ «Диагностический клинический центр № 1»

г. Москва, ул. Миклухо-Макла, д. 29, к. 2
(499) 793-49-17

ГБУЗ «Диагностический клинический центр № 1», филиал № 5

г. Москва, ул. Профсоюзная, д. 111а
(499) 793-49-17

*Функционирует кабинет по отказу от курения

ГБУЗ «Консультативно-диагностическая поликлиника № 121», филиал № 6

г. Москва, ул. Академика Семенова, д. 13, к.1
(499) 714-47-07

ГБУЗ «Городская поликлиника № 134», филиал № 3

г. Москва, ул. Теплый стан, д. 13, к.2
(495) 338-71-44

ЗАО**ГБУЗ «Городская поликлиника № 8», филиал № 3**

г. Москва, ул. Большая Очаковская, д.38
(499) 792-12-87

ГБУЗ «Городская поликлиника № 209», филиал № 40

г. Москва, ул. Кременчугская, д.7, к.1
(499) 233-27-68

ГБУЗ «Городская поликлиника № 209», филиал № 140

г. Москва, ул. Мосфильмовская, д.29а
(499) 143-38-90

ГБУЗ «Городская поликлиника № 212», филиал № 3

г. Москва, ул. Новоорловская, д.4
(495) 733-04-85

ГБУЗ «Клинико-диагностический центр № 4», филиал № 2

г. Москва, Физкультурный пр-д, д.6
(499) 148-15-12

СЗАО**ГБУЗ «Городская поликлиника № 195», филиал № 1**

г. Москва, ул. Советская, д.2, (495) 727-18-27

ГБУЗ «Городская поликлиника № 180», филиал № 3*

г. Москва, Пятницкое шоссе, д.29, к.3
(495) 751-00-91

ГБУЗ «Городская поликлиника № 219», филиал № 1

г. Москва, ул. Вилиса Ладика, д.23, к.2
(495) 496-16-61

ГБУЗ «Городская поликлиника № 219», филиал № 3

г. Москва, ул. Планерная, д.8, (499) 496 80 92

ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ АО**ГБУЗ «Городская поликлиника № 201» ***

г. Зеленоград, корпус 911, (499) 732-18-08

**ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ
ДЛЯ ВЗРОСЛОГО
НАСЕЛЕНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ****Центр здоровья на базе
ГБУЗ МО «Клинический
центр восстановительной
медицины и реабилитации»**

г. Москва, ул. Щепкина, д. 61/2, корпус 8, подъезд
4, этаж 3; (495) 631-07-19

Центр здоровья г. Люберцы

пос. Томилино, мкр. Птицефабрика;
557-78-78; 557-84-30

Центр здоровья г. Пушкино

пос. Правдинский, ул. Лесная, д. 2;
(496) 531-50-90; 531-15-65

Центр здоровья г. Красногорск

г. Красногорск, Военный городок, Павшино, д. 2,
корпус В; (495) 562-46-26

Центр здоровья г. Королев

г. Королев, ул. Циолковского, д. 24; 511-54-43

Центр здоровья г. Жуковский

г. Жуковский, ул. Фрунзе, д.1, здание городской
поликлиники, 2 этаж, 41 кабинет, (498) 487-43-58

Центр здоровья г. Мытищи

г. Мытищи, ул. Юбилейная, д. 26; (495) 926-76-92

Центр здоровья г. Дубна

г. Дубна, ул. 9 мая, д. 7в, стр. 1;
(496) 212-57-88, 212-33-39

Центр здоровья Орехово-Зуевского мун. р-на

г. Ликино-Дулево, ул. Октябрьская, д. 2а

Центр здоровья г. Раменское

г. Раменское, ул. Махова, д. 14;
(496) 467-78-21
www.ramensk-cr-b-zdorov.ru

**Центр здоровья
г. Солнечногорск**

г. Солнечногорск, микрорайон Рекинцо;
(496) 994-12-60, 964-12-60

Центр здоровья г. Ступино

г. Ступино, ул. Чайковского, владение 7, корп. 2;
(496) 642-52-13

Центр здоровья г. Домодедово

г. Домодедово, ул. Советская, 13, (496) 793-15-08

Центр здоровья г. Дмитров

г. Дмитров, ул. Больничная, д. 7; (496) 223-28-66

Центр здоровья г. Химки

г. Химки, Куркинское ш., д. 11; (495) 575-95-11

Центр здоровья г. Щелково

г. Щелково, ул. Заводская, д. 4; (496) 566-82-86

Центр здоровья г. Воскресенск

г. Воскресенск, Больничный проезд, д. 3;
(496) 442-11-75, 449-73-30

Центр здоровья г. Клин

г. Клин, Ленинградское шоссе, д. 2;
(496) 242-15-63

Центр здоровья г. Коломна

г. Коломна, ул. Астахова, д. 9; (496) 615-32-60
<http://centerzd-vzr.crb-kolomna.ru/>

Центр здоровья г. Наро-Фоминск

г. Наро-Фоминск, ул. Новикова, д. 34;
(496) 343-55-12

Центр здоровья г. Ногинск

г. Ногинск, ул. Краснослободская, д. 1А;
(496) 515-26-70

Центр здоровья г. Одинцово

г. Одинцово, Красногорское ш., д. 17;
(495) 596-03-18

Центр здоровья г. Чехов

г. Чехов, ул. Пионерская, д. 2;
(496) 726-79-12, 726-79-19

Центр здоровья г. Электросталь

г. Электросталь, ул. Пушкина, д. 3,
поликлинический корпус ЦГБ, кабинет 313;
(496) 573-50-36

Центр здоровья г. Балашиха

г. Балашиха, Пр. Ленина, д. 63; (495) 521-18-16

Центр здоровья г. Краснозаводск

г. Краснозаводск, ул. Новая, д. 6; (496) 545-26-39

**ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ
ДЕТЕЙ В МОСКОВСКОЙ
ОБЛАСТИ****г. Видное**

пр. Ленинского комсомола, д. 36а; 541-59-65

г. Дубна

ул. К. Маркса, д. 30, к. 4; (496) 219-04-00

г. Клин

ул. К. Маркса, д. 66; (496-24) 9-95-44

г. Коломна

ул. Дм. Донского, д. 30; (496) 613-22-28

г. Краснознаменск

ул. Парковая, д. 1а; (498) 696-36-52

г. Луховицы

ул. Мира, д. 17а; (496) 636-18-75

г. Реутов

пр-т Мира, д. 53; (495) 528-14-52

г. Электросталь

ул. Журавлева, д. 9;
(496) 572-34-11, 574-71-43, 574-33-40

*Функционирует кабинет по отказу от курения

РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ИНСТРУКТОРОВ ЗОЖ И ГТО

Программа подготовки инструкторов ЗОЖ и ГТО в Лиге здоровья нации

Методическое пособие и учебный курс разработан совместно ЛЗН, кафедрой Спортивной медицины и медицинской реабилитации 1-ого МГМУ им. И.М. Сеченова и НИИ спорта РГУФКСМиТ

Теоретический курс

Дистанционное обучение на базе Международной академии туризма

Практический курс

Очное обучение на базе ИКЦ Лиги здоровья нации (Павильон №5 ВДНХ) или по месту проживания у сертифицированных специалистов

Свидетельство инструктора ЗОЖ и ГТО

Практическая деятельность инструкторов ЗОЖ и ГТО

По месту проживания

По месту работы

По месту учёбы

Школы и кабинеты здоровья, секции, кружки и группы поддержки

Муниципальные образования

Трудовые коллективы

Образовательные учреждения

Соглашение о сотрудничестве с Ассоциацией «Общероссийский конгресс муниципальных образований» (Президент В.Б. Кидяев)

Соглашение о сотрудничестве с Федерацией независимых профсоюзов России (Председатель Федерации М.В. Шамаков)

Квалификационные характеристики должностей работников образования (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 №761н)

**Руководителям
Муниципальных образований**

В соответствии с соглашением о сотрудничестве Общероссийская общественная организация «Конгресс муниципальных образований» и Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации» приступили к разработке и реализации программы «Здоровый муниципалитет».

Основная задача программы - создание условий для ведения здорового образа жизни (ЗОЖ) населением страны. В рамках программы планируется подготовка инструкторов ЗОЖ и ГТО, реализация образовательных мероприятий по повышению уровня знаний населения в этой сфере.

Порядок, условия обучения и график образовательных мероприятий будут опубликованы на официальном сайте Лиги здоровья нации: www.ligazn.ru.

Ежегодно в Москве на Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России» будут подводиться по разным номинациям итоги конкурса «Лучший муниципалитет по организации здорового образа жизни».

В 2017 году планируется определить муниципальные образования разного типа для разработки и реализации пилотных проектов по указанной теме, обобщения лучшего опыта и дальнейшего продвижения успешных проектов.

В целях скорейшего включения в программу «Здоровый муниципалитет» предлагаем муниципальным образованиям провести в каждом ТОСе отбор кандидатур для обучения в качестве инструкторов из числа преподавателей физкультуры, военных пенсионеров, любителей спорта и т.п.

Ваши предложения в программу, заявки на обучение, участие в других проектах Лиги здоровья нации, просим направлять по электронной почте: partner@ligazn.ru.

**Президент Лиги здоровья нации,
академик**



Л.А. Бокерия

**Президент
Общероссийского Конгресса
муниципальных
образований**



В. Б. Кидяев

Исх.№ 01-ЛБ-170608-01
От 08 июня 2017 г.

Исх.№ 88
От 08 июня 2017 г.



Общероссийская общественная организация
«ЛИГА ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ»

#БУДЬЗДОРОВ! #ВСТУПАЙВЛИГУ!

Членами ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ могут и должны стать все граждане и общественные объединения, которым небезразлично состояние физического и духовно-нравственного здоровья народа, экологическая безопасность страны, образ жизни россиян, в том числе общественные деятели страны, представители научных кругов, работники здравоохранения, культуры, образования, спортсмены, экологи.

Членство и работа в ЛИГЕ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ должны стать делом чести всех граждан России, обеспокоенных и ответственных за судьбу своей Родины!



Что дает членство в ЛИГЕ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ:

ЗДОРОВЬЕ КАЖДОГО – БОГАТСТВО ВСЕХ!

- Единое информационное поле для лигионеров (информационные рассылки, социальные сети, мобильное приложение);
- Участие в мероприятиях Лиги;
- Участие в партнерских программах Лиги;
- Участие в образовательных программах Лиги;
- Система поощрения для активистов Лиги;
- Социальный лифт;
- Поддержка гражданских инициатив;
- Методическое и организационное обеспечение;
- Возможность для профессиональной реализации;

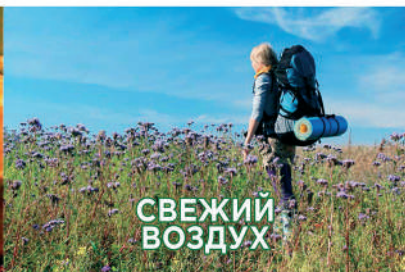
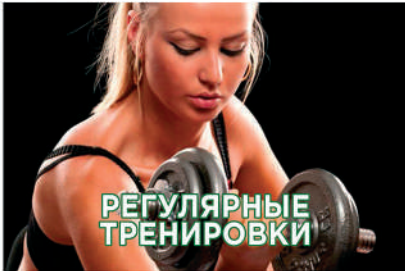
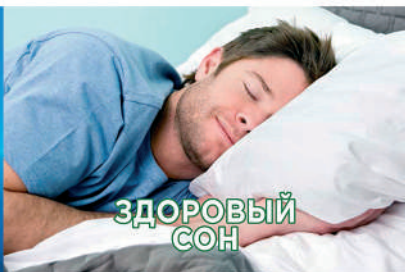
Торжественная клятва:

Вступая в ряды ЛИГИ ЗДОРОВЬЯ НАЦИИ, торжественно клянусь делать всё от меня зависящее для сохранения и укрепления собственного здоровья, охраны и укрепления общественного здоровья, пропаганды ценностей здорового образа жизни, формирования условий для выбора и ведения гражданами России здорового и активного образа жизни!



Вступить в Лигу здоровья нации можно на официальном сайте: www.ligazn.ru
129223, Москва, Проспект Мира, 119, ВДНХ, Павильон №70, (495) 638-66-99, partner@ligazn.ru

6 САМЫХ ЛУЧШИХ ДОКТОРОВ



**Москва.
Общественный центр здоровья
Лиги здоровья нации
(Павильон №70 ВДНХ)**

Тел.: +7 (985) 929-07-91
E-mail: partner@ligazn.ru
www.ligazn.ru

А.Н. РАЗУМОВ,
академик РАН, профессор,
президент Национальной курортной ассоциации

**ВКЛАД САНАТОРНО-КУРОРТНОГО
КОМПЛЕКСА В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ
НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

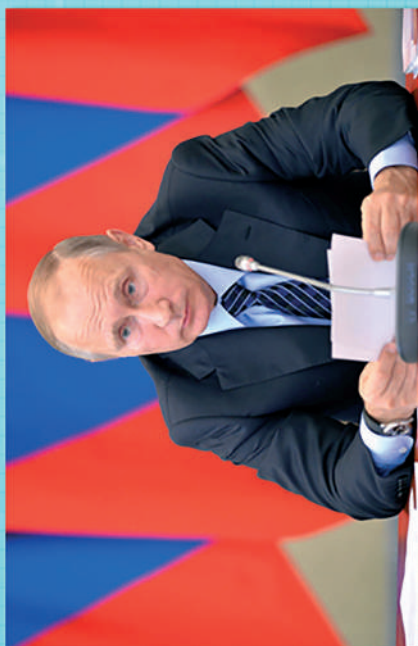




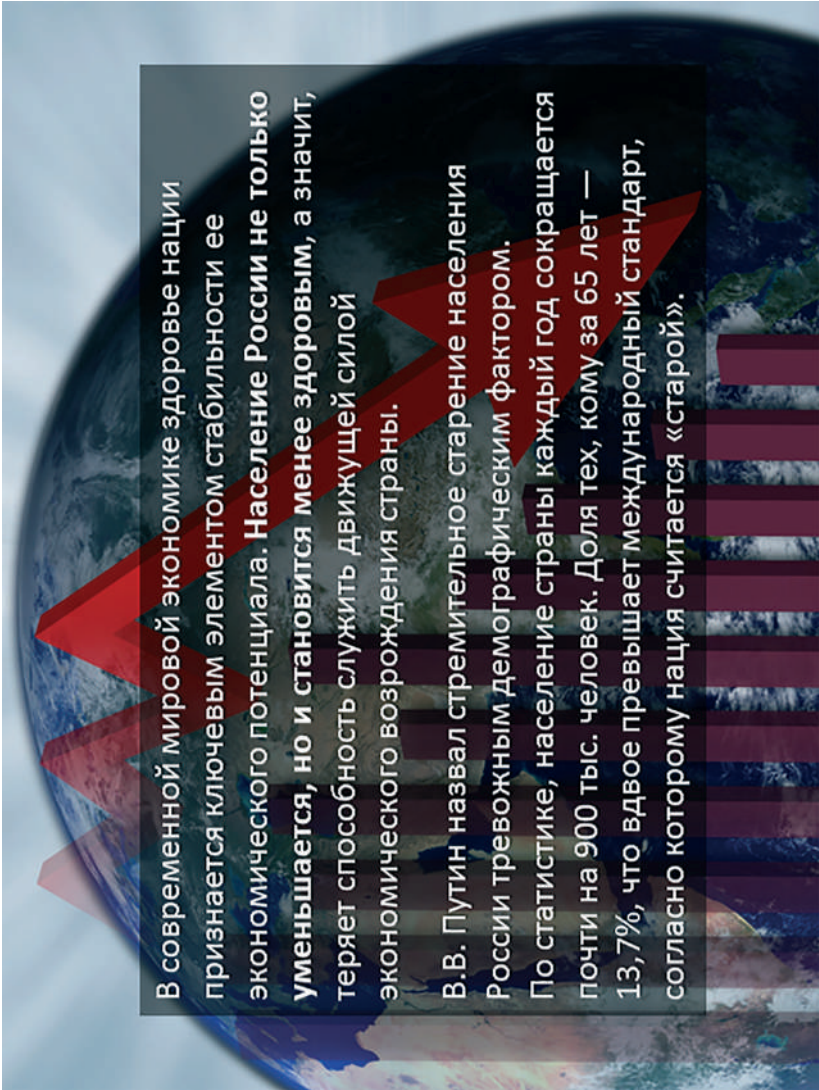


**«Развитие здравоохранения
и укрепление здоровья населения
Российской Федерации является
важнейшим направлением
обеспечения национальной
безопасности, для реализации
которого проводится долгосрочная
государственная политика в сфере
охраны здоровья граждан»**

Стратегия национальной безопасности
Российской Федерации от 31 декабря
2015 г. № 683



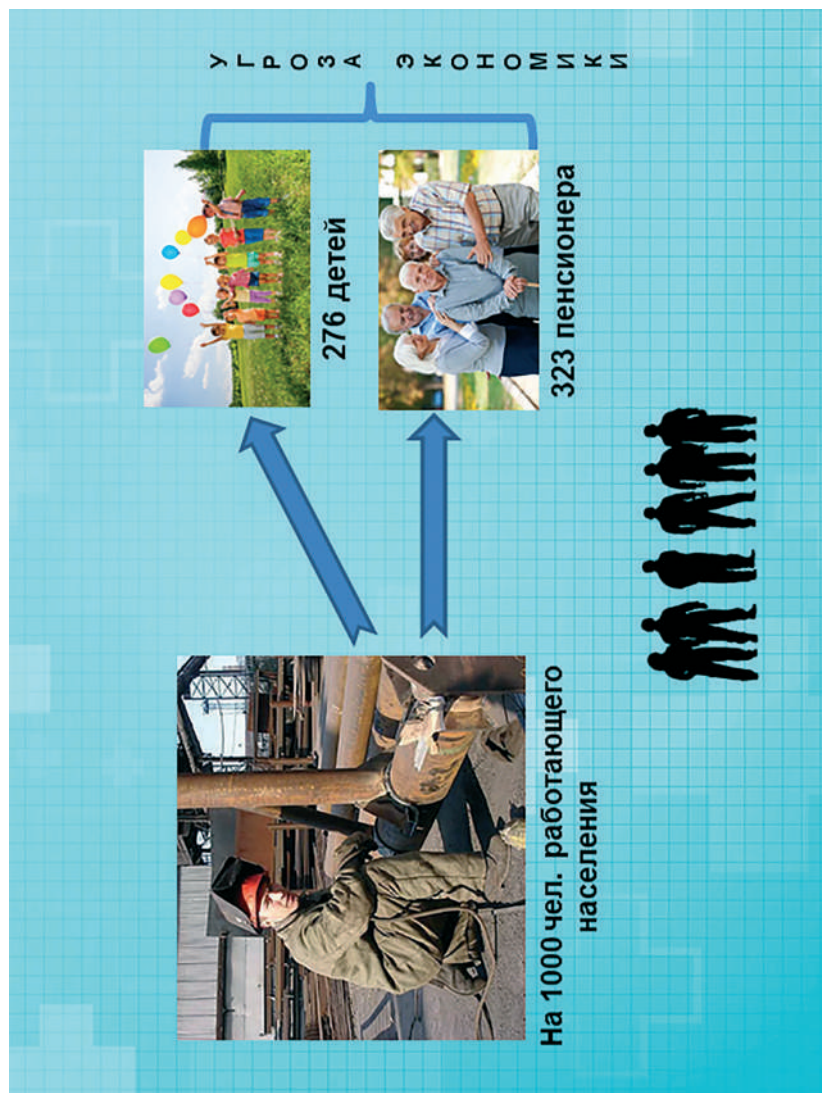
Усилиями Президента России В.В. Путина социальная политика в стране направлена на снижение демографических потерь, на «сбережение народа», на возрождение медицинской профилактики и совершенствование системы управления отечественным здравоохранением.



В современной мировой экономике здоровье нации признается ключевым элементом стабильности ее экономического потенциала. Население России не только уменьшается, но и становится менее здоровым, а значит, теряет способность служить движущей силой экономического возрождения страны.

В.В. Путин назвал стремительное старение населения России тревожным демографическим фактором.

По статистике, население страны каждый год сокращается почти на 900 тыс. человек. Доля тех, кому за 65 лет — 13,7%, что вдвое превышает международный стандарт, согласно которому нация считается «старой».



Президент Российской Федерации прямо указывает: «Мы должны переломить эти негативные тенденции. Переломить, опираясь на системную и хорошо просчитанную политику в этой сфере». Очевидно, что ключевым фактором смертности являются условия и образ жизни людей, и потому при разработке региональных демографических программ надо учитывать не только вопросы повышения уровня здравоохранения, но и развитие системы санаторно-курортного оздоровления, досуга, физкультуры, спорта, улучшения условий труда».

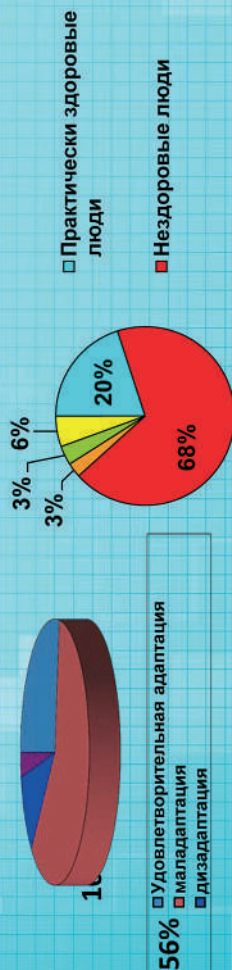


Согласно прогнозу ООН, при сохранении постоянного уровня рождаемости (1,33 ребенка на одну женщину фертильного возраста) к 2050 году в Российской Федерации будет менее 100 млн жителей – 98 млн 169 тыс. человек, что означает сокращение численности почти в полтора раза за полвека. Пессимистический прогноз выглядит еще более удручающе – 92,4 млн человек.



Показатели физического здоровья

Низкие показатели физического состояния и резервов адаптации у детей и подростков (результаты исследования более 80 000 лиц призывного возраста, студентов и школьников показали, что до **56% из них имели неудовлетворительный уровень соответствующих показателей и лишь **7%** имели уровень выше среднего)**



Влияние современных вызовов на здоровье

Современные вызовы:

1. Старение и рост численности населения
2. Увеличение числа хронических заболеваний
3. Увеличение расходов на здравоохранение и удорожание медицинских услуг
4. Экспоненциальное развитие технологий и глобализация
5. Кадровый кризис



**Поднимут спрос
на медицинские
услуги, в том числе
и на санаторно-
курортное лечение**



**Усилят ценность
здоровья как
экономической
составляющей
в развитии
цивилизации**





И.П. Павлов

Нужна другая философия, другой взгляд каждого гражданина, ученого, медика, философа, психолога, курортолога, государственных мужей на здоровье здоровых людей.

Оздоровление по принципу профилактики от последствий воздействия экологических, эргономических, социально-психологических факторов, угрожающих здоровью, – не эффективно, т.к. не соответствует ведущему принципу медицины – профилактическому

Главные черты философии здоровья нации

В области политики – создание социально-нравственной доминанты в индивидуальном, коллективном сознании на ценность здоровья как национальную черту, как на личную ответственность перед собой, семьей и государством.

В области экономики – придание ценности здоровью человека как природной базы профессионального долголетия в достижении экономических целей.

Правовое правило экономики: охрана здоровья есть социальная функция руководства предприятий любой экономической формации.

В области профилактической медицины – субъектом профилактической медицины становится **не больной, а здоровый человек**. Отличительная содержательность нового направления в области профессиональной профилактической медицины состоит как в технологиях преморбидной диагностики, коррекции нарушенных функциональных состояний, оценках уровня здоровья, туристических, спортивных, курортных видов оздоровлений, так и в методологии и мировоззрении на процесс охраны и наращивания здоровья.



Ю.П. Лисицын

**«Главная задача заключается
в трансформации медицины
патологии, какой она остается до сих
пор, в медицину здоровья
здоровых...»**



И.В. Давыдовский

**«Диагностика болезней должна
начинаться не у постели больного
человека (это, скорей, пройденный
этап медицины), а в клинике
здорового человека»**

Преобразования в социально-экономической сфере делятся уже 25 лет. Однако нет единого мнения о том, какой лимитирующий фактор обусловил развитие медико-демографического кризиса. Не определены основные механизмы снижения жизнеспособности нации. Без решения этих проблем усилия по сбережению народа могут оказаться недостаточно результативными



**Многочисленные вызовы и угрозы
Здоровью человека определяют
необходимость создания единого
программного документа, которым,
по нашему убеждению, могла бы стать**



**«Стратегия развития санаторно-курортного
комплекса Российской Федерации»**

- Решение задач и реализация Стратегии представляются целесообразными

в рамках **Государственных**

Ведомственных целевых программ,

которые должны быть осуществлены

в соответствии с требованиями законодательства

и включать комплекс мероприятий по охране здоровья
здоровых, взаимоувязанных по задачам, срокам
осуществления, целевым индикаторам и ресурсам,
привлекаемым для их реализации.

- Федеральный закон от 28 июня 2014 г. № 172-ФЗ
«О стратегическом планировании в Российской
Федерации».



Текущие изменения потребностей

населения и запросов на

качество отдыха на курортах

привели к расширению

возможностей санаторно-курортной

отрасли оказывать услуги курортно-

рекреационной направленности, основной

целью которых является укрепление

здоровья человека.



В сентябре 1978 года Всемирная Организация Здравоохранения и ЮНИСЕФ провели историческую Международную конференцию

по первичной медико-санитарной помощи в Алма-Ате. Конференция приняла Алма-Атинскую Декларацию и стратегию «Здоровье для Всех», которая призывала к созданию систем здравоохранения, основанных на первичной медико-санитарной помощи, гарантирующих равный доступ к медицинскому обслуживанию для всех граждан.



Вклад санаторно-курортного комплекса в экономику

К 90-м годам санаторно-курортный комплекс мог принимать
более 32 млн человек ежегодно.

7431 предприятие имело свои санатории

1299 тыс. коек

23% - санатории и пансионаты с лечением

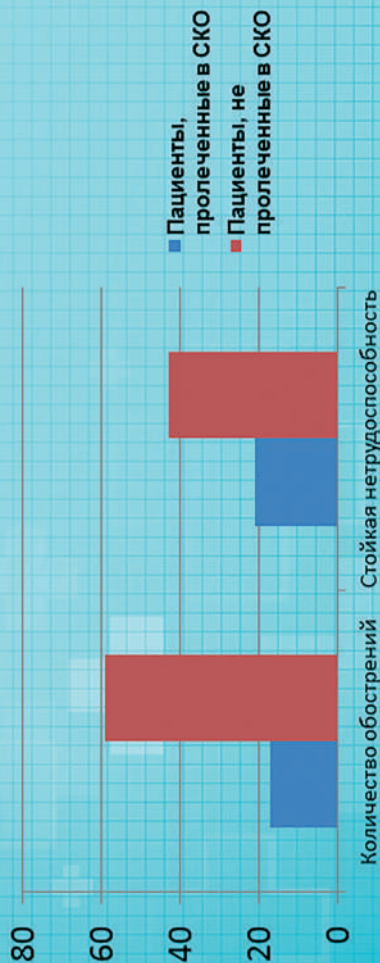
77% – оздоровление!

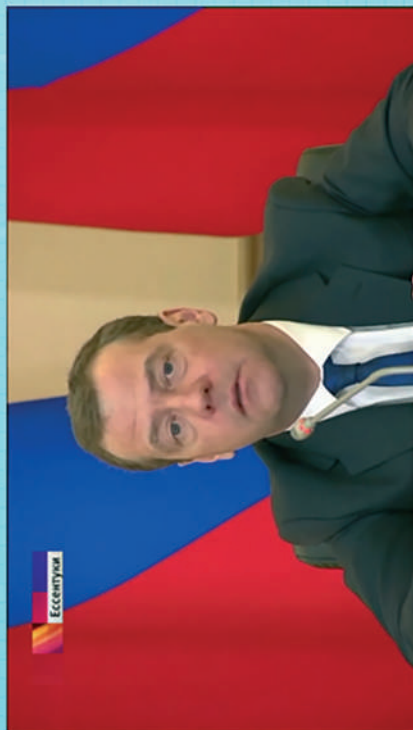
В России 1733 санатория – 425 тыс. койко-мест.



Вклад санаторно-курортного комплекса в экономику

Лечение в санаторно-курортных организациях позволяет в 2–6 раз уменьшить число обострений как у взрослых, так и у детей. У пациентов, прошедших санаторный этап реабилитации, в 2–3 раза снижается временная и стойкая нетрудоспособность.





«Необходимо отметить, в настоящее время доход от туристической индустрии в целом составляет порядка 10% всего валового объема мировой прибыли»

Д.А. Медведев, 10.03.2017, г. Ессентуки

Стратегия развития санаторно-курортного комплекса должна включать:

1. Совершенствование законодательной и нормативно-правовой базы;
2. Создание системы государственного управления, регулирования и контроля деятельности санаторно-курортных организаций независимо от форм собственности и ведомственного подчинения;
3. Превращение санаторно-курортного комплекса Российской Федерации в высококонкурентную и конкурентоспособную сферу экономики;
4. Доступность санаторно-курортной помощи населению, в первую очередь усовершенствование системы обеспечения санаторно-курортным лечением слабо защищенных групп населения страны (дети, инвалиды, престарелые, участники военных действий и ликвидаторы техногенных и стихийных катастроф и другие категории лиц, определенные законодательством);
5. Экологический контроль состояния лечебно-оздоровительных местностей и природных лечебных ресурсов для сохранения имеющегося оздоровительного потенциала санаторно-курортного комплекса;
6. Соответствие международному уровню состояния материально-технической базы санаторно-курортных организаций и предоставляемых ими лечебных и сервисных услуг, внедрение новых лечебно-оздоровительных технологий;
7. Реализация программы развития превентивной и персонализированной медицины с применением природных лечебных факторов;
8. Развитие информационного обеспечения;
9. Совершенствование системы подготовки кадров для санаторно-курортной деятельности.

Важным условием успешной реализации стратегии должна стать поддержка приоритетных проектов развития санаторно-

курортных комплексов как на федеральном, так и на региональном уровне.

Одновременно должна решаться задача для планирования и реализации мероприятий по охране здоровья здоровых в санаторно-курортных организациях.



России нужна принципиально новая система управления динамикой здоровья населения, построенная по

профилактическому принципу,

данная система потребует поддержки всех

государственных, общественных институтов страны

И будет способна при этих условиях стать базисной для развития отечественной системы здравоохранения.

Важная роль в сохранении и поддержании здоровья принадлежит санаторно-курортной отрасли, развитие которой является стратегически важной для экономики страны.



Н.И. ПАЛЬЦЕВ,

канд. экон. наук, вице-президент АО «Центральный совет
по туризму и отдыху» (холдинг)

ОБ ИННОВАЦИОННЫХ ПОДХОДАХ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ

Что нам дает участие в реализации проекта «Разработка модели пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов средствами туризма»?



В первую очередь, это дает нам возможность полновесного участия в разработке новой технологии организации межсекторального взаимодействия для создания постоянно функционирующей и обновляемой модели пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов, формирования у молодых людей прочной мотивации именно к такому образу жизни, а также осознанному пониманию, что быть здоровым – это прочная основа и условие успешной трудовой, личной и семейной жизни.

От того, насколько здорова будет наша молодежь, зависит будущее России, обеспечение национальной безопасности страны.

При разработке модели формирования здорового образа жизни, как показывает практика, обязательно следует учитывать, что она должна быть комплексной. Это связано как со сложностью самого понятия «здоровый образ жизни», так и существованием множества факторов, воздействующих на здоровье человека. Поэтому система мер, предпринимаемых обществом для формирования здорового образа

жизни, способствующего укреплению здоровья молодых людей и включения их в активную социальную жизнь, должна, на мой взгляд, развиваться и реализовываться как минимум на трех уровнях:

- *социальном*: пропаганда здорового образа жизни средствами массовой информации, проведение образовательной и информационно-просветительской работы учреждениями здравоохранения, образования, культуры и спорта, социальной защиты населения, санаторно-курортного комплекса, подростково-молодежными клубами, общественными объединениями и т.д.;

- *инфраструктурном*: создание условий для ведения здорового образа жизни в основных сферах жизнедеятельности, развитие сети физкультурно-спортивных, туристских, санаторно-курортных и досуговых организаций, региональных профилактических организаций (центров медицинской профилактики, восстановительной медицины и реабилитации), проведение экологического контроля, оснащение организаций необходимым оборудованием; применение технологии построения межсекторальной деятельности по сохранению и укреплению здоровья и повышения качества жизни;

- *личностном*: формирование системы ценностных ориентаций молодого человека, формирование его общей и бытовой культуры.

Межсекторальный подход декларируется во многих программах, но мало где приобретает устойчивость и становится практической стратегией. Там, где грамотно применяется технология долгосрочной межсекторальной деятельности, нацеленной на достижение конкретных результатов укрепления здоровья и повышение качества жизни горожан или сельских жителей, там добиваются наибольших успехов и наибольшего вклада в реализацию политики сохранения и укрепления здоровья. В этой связи очень важно по крупицам собирать ценный практический опыт как российский, так и зарубежный, прежде всего на уровне городских и сельских поселений.

При разработке модели пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов, на мой взгляд, возможно взять целый ряд перспективных направлений, применяемых, к примеру, в городе Ставрополе и санаториях Центрального совета по туризму и отдыху, так как именно здесь ряд современных стратегий общественного здоровья уже многие годы применяется на практике и дает положительные результаты.

В Ставрополе проживают сегодня 420 тысяч человек. Средний возраст – 37 лет. В городе 31 высшее учебное заведение, 14 средних специальных, 42 школы. На тысячу жителей приходится 230 студентов. Это почти 100 тысяч студентов – каждый четвертый житель города.

Более 20 лет город участвует в реализации проекта Всемирной организации здравоохранения «Здоровые города». В 2017 г. Европейская ассоциация после изучения практики Ставрополя одобрила опыт работы администрации города по благоустройству, созданию здоровой городской среды и вовлечению гражданского общества в процесс формирования ЗОЖ. Минстроем России Ставрополь дважды признан лидером и входит в пятерку лучших городов России по благоустройству и созданию здоровой городской среды. На основе использования опыта ведущих европейских и российских городов сложилась результативная практика межведомственного взаимодействия в решении задач, связанных с созданием условий для сохранения и укрепления здоровья детей, подростков, молодежи и студентов, реализации курса на усиление профилактического направления, использования оправданных жизненной практикой здоровьесберегающих технологий, рекомендаций известных российских академиков Баранова, Камалова, Базарного.

В качестве управленческих инструментов в Ставрополе создан Координационный комитет проекта «Здоровые города» и Межведомственный совет при Главе города по вопросам формирования здорового образа жизни, охраны и укрепления здоровья детей, подростков, молодежи и студентов. Эти механизмы действуют неформально, планомерно и последовательно. Изменить общественный настрой по

отношению к здоровью, создать условия, чтобы желание быть здоровым и успешным стало культом для детей и молодежи, также входит в сферу заботы созданных советов.

Особо хотелось бы подчеркнуть заинтересованное и деловое взаимодействие представителей муниципальной, краевой и федеральной власти при решении стратегических и тактических задач по данному направлению. Одно из главных направлений деятельности органов городской власти, краевого здравоохранения, общественных организаций и СМИ – это обеспечение грамотности, просвещенности и компетентности в вопросах здоровья молодежи и студентов, а также их родителей.

Несмотря на молодость горожан, Ставрополь в полной мере испытывает на себе последствия урбанизации городской среды, малоподвижного образа жизни и напряженного рабочего и учебного ритма. Как следствие – 50% детей имеют функциональные отклонения. Очевидно, что эффективно повлиять на изменение этой ситуации возможно прежде всего за счет сохранения здоровья здоровых и предотвращения факторов риска. С этой целью в последние годы был предпринят ряд результативных шагов. Коротко остановлюсь на основных.

Межведомственный совет при Главе города Ставрополя прислушался к рекомендациям академика А.А. Баранова начинать решать проблемы здоровья молодежи и студентов с подросткового и юношеского возраста. В этом залог успеха любой программы по работе с молодежью. Поэтому прежде всего на школы была возложена обязанность по формированию ответственного отношения к своему здоровью, умению поддерживать его на протяжении всей жизни.

Координационный совет при Главе города предложил программу создания центров «Здоровья» на базе школ и поставил перед собой конкретную задачу: сломать ведомственность, создать систему, которая бы работала на сохранение и укрепление здоровья конкретного школьника и помогала ему приобретать необходимые знания по вопросам охраны и укрепления здоровья.

В 2009 г. на базе 20-й школы открыли первый территориальный Центр здоровья, деятельность которого охватывает еще семь близлежащих образовательных учреждений. Хочу подчеркнуть, что школа в данном случае не подменила собой поликлинику. Создан своеобразный центр комплексных усилий медицинских работников, педагогов-психологов и социальных педагогов, который призван, помимо общемедицинских задач, формировать у учащихся потребность в сохранении здоровья и основные навыки здорового образа жизни.

Фактически Центр работает по технологиям реабилитации, апробированным в детских санаториях. Для этого создана вся необходимая инфраструктура – спортивно-оздоровительная, диагностическая и лечебная. Решены кадровые и финансовые вопросы. По индивидуальным программам дети проходят курс оздоровления и реабилитации – как в учебное время, так и во время каникул. В летний период Центр продолжает функционировать как лагерь отдыха и оздоровления школьников. Туризм при этом используется как одна из форм работы. Родители получают развернутые консультации по вопросам сохранения и укрепления здоровья своих детей.

За 9 лет работы Центра оздоровление прошли более 10 тысяч учащихся.

Еще один объект со схожими функциями – территориальная Лига здоровья, созданная в 2009 г. на базе опять же школы. В деятельность Лиги вовлечены как педагогические и медицинские работники, так и тренеры спортивных школ, что позволяет осуществлять столь необходимое межведомственное взаимодействие в вопросах профилактики заболеваний и укрепления здоровья школьников. Главная задача Лиги – побуждать детей и подростков двигаться, поднять общефизический уровень детей.

Ставрополь – первый город в России, который системно начал заниматься решением одной из серьезных социальных проблем ЗОЖ – проблемой мужского здоровья. Первым шагом стало создание на базе одной из поликлиник городского Центра мужского здоровья.

Согласно статистике российские мужчины живут на 13 лет меньше женщин. Однако проблема мужского здоровья так и не получила осмысления в государственном масштабе.

О демографическом развитии говорится много. За последние годы приняты важные документы по формированию здорового образа жизни. Реализуются различные программы по охране материнства и детства. Но до сих пор не было ни одной адресованной охране здоровья мужчин. О системе охраны мужского здоровья умалчивается. А ведь если на эту проблему посмотреть более широко, то увидим – она нередко ведет к трагедиям, в том числе к увеличению количества распадающихся молодых семей. Ведь даже в век самых высоких технологий нет замены любви. Она нужна и мужчине, и женщине.

Если же посмотреть на эту проблему с медицинской точки зрения, то 50% бесплодия семейных пар приходится именно на мужские болезни. А в 23% случаев «вина» обоих партнеров. Однако основное внимание в таких ситуациях уделяется женщине. И это очень серьезная ошибка: уходит драгоценное время, уходят немалые деньги, растет количество бездетных семей.

Одна из причин данной ситуации – это восприятие мужчинами своей несостоятельности как слабости, а не как заболевания, которое надо и можно лечить. Тем более известно, что современная урология в 95% случаев может им кардинально помочь и вернуть гармонию в семью.

Уже так сложилось: женские консультации были всегда. Мужских не было никогда, нет их, по сути, и сейчас. Поэтому опыт Ставрополя должен быть взят на вооружение и получить развитие в других городах и районах страны. При этом важно подчеркнуть необходимость выполнения рекомендаций академика А.А. Баранова выстраивать работу центров мужского здоровья таким образом, чтобы в их поле зрения были не только взрослые мужчины, но и дети. Особое внимание необходимо уделять подросткам, т.е. тому возрасту, когда формируется организм будущего

мужчины, основные привычки и собственно образ жизни. Тот период взросления, когда можно многое поправить и упредить.

Несколько слов о работе со студенчеством.

В последние годы значительные межведомственные усилия направлены на поиск новых, действенных средств и методов для решения проблем укрепления физического и духовного здоровья студенческой молодежи, создание надлежащих условий для ведения здорового образа жизни. Очень важно отметить при этом, что скоординированная политика направлена не только на пропаганду, но и предоставление доступной для студенчества инфраструктуры, позволяющей реализовать такой образ жизни.

К примеру, Межведомственный совет при Главе города проводит ежегодный конкурс среди вузов на лучшую организацию работы по формированию здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Итоги конкурса подводятся через созданную открытую электронную рейтинговую систему оценки деятельности вузов по заданным критериям. Победителю городской администрацией вручаются специальный приз и денежная премия в 300 тысяч рублей.

Одним из лидеров в этой работе является Ставропольский государственный медицинский университет (ректор Владимир Иванович Кошель). В университете созданы все необходимые условия для здоровьесбережения обучающихся и сотрудников:

- оздоровительно-профилактический комплекс (ОПК);
- медицинский пункт;
- центр студенческого здоровья – для создания и внедрения здоровьесберегающих технологий среди молодежи с учетом физиологических и психосоциологических особенностей обучающегося;
- физкультурно-оздоровительный комплекс, имеющий в своем составе плавательный бассейн с пятью дорожками по 25 метров в длину, современные спортивные и тренажерные залы. В спортзале университета имеются сборные

площадки для игр в баскетбол, волейбол, футбол, столы для настольного тенниса;

- спортивно-оздоровительная база «Ставрополье» на Черноморском побережье Северного Кавказа в поселке Якорная Щель. На благоустроенной территории размещены: бассейн, двухместные домики с террасами, душевые, комнаты отдыха и спортивные площадки, столовая. Студенты и сотрудники университета имеют возможность отдыха на базе по льготным путевкам, а студенты-активисты и отличники по итогам учебного года поощряются бесплатными путевками.

Основными задачами вышеперечисленных структурных подразделений являются: проведение лечебно-профилактических мероприятий по профилактике и лечению заболеваний обучающихся и сотрудников университета. Основные направления работы: обеспечение и проведение высококвалифицированной консультативной, консультативно-диагностической и лечебной амбулаторно-поликлинической помощи обучающимся и сотрудникам; а также проведение санитарно-просветительской работы среди обучающихся и сотрудников по пропаганде здорового образа жизни.

В университете создана и постоянно обновляется электронная база данных показателей здоровья обучающегося контингента, систематизированная по факультетам, курсам, группам, профилю факторов риска, характеру выявленной патологии. Кроме общей базы данных имеются паспорта здоровья на каждого студента, поступившего на 1 курс университета, начиная с 2010 г.

Важное направление в работе по сохранению здоровья сотрудников и студентов – организация здорового питания. В университете созданы условия для приема горячей пищи во всех корпусах, где проходят занятия, и в студенческих общежитиях. Контролируется разнообразие меню, его доступность для студентов, насыщенность овощами и фруктами. Студенты и сотрудники имеют возможность получить лечебное питание в условиях ОПК.

Таким образом, мероприятия по вопросам формирования здорового образа жизни в университете позволяют решать информационные, практические, воспитательные, оздоровительные задачи, что является основательной базой в сохранении здоровья студентов и их подготовке к полноценной жизни, а также обеспечении материального благополучия в условиях рыночной экономики.

Еще одна сфера особого внимания администрации города в здоровьесбережении – это обеспечение качественного питания школьников. Устаревшие технологии приготовления блюд не позволяют в полной мере обеспечить детей сбалансированным питанием, сформировать рацион с использованием продуктов с повышенной биологической ценностью. Поэтому переоборудование пищеблоков во всех 42 школах, которое было проведено в течение двух лет по модернизации школьного питания, – не просто штрих в ремонтных работах, а наиважнейшая составляющая политики здоровьесбережения. Инновационный проект позволил улучшить качество питания и довести охват горячим питанием учащихся до 92%. Это позволило резко снизить количество желудочно-кишечных заболеваний среди школьников.

Здоровый образ жизни немыслим и без регулярной физической активности молодежи города. А это направление требует развития доступной спортивной инфраструктуры, доступной, прежде всего, детям. В настоящее время в городе уже действует более 200 спортивных дворовых площадок. Поставлена задача на ближайшие 5 лет в рамках программы «Здоровая городская среда» в каждом микрорайоне города создать оборудованный и безопасный спортивный комплекс, которым могли бы бесплатно воспользоваться все жители прилегающей территории. В 2017 г. их было создано 12, а в 2018 г. будет введено еще 18 современных дворовых территорий.

В марте этого года в юго-западном районе города открыт ФОК с ледовым катком. Вслед за рядом европейских стран, которые заявили о намерении пересадить горожан на велосипеды, в Ставрополе занялись обустройством ве-

лосипедных дорожек. Подготовлен план-схема расположения дорожек, а в районе улицы Космонавтов уже 6 лет действует 4-километровая велодорожка. Более 10 лет в городе успешно функционирует самостоятельный клуб велосипедистов, в котором более 2 тысяч участников.

Наконец, отмечу и такой факт: при поддержке администрации города на базе Детско-юношеской спортивной школы по акробатике создана Академия здорового образа жизни и долголетия Василия Скакуна, которую посещают тысячи молодых горожан и студентов. Личность этого легендарного человека, думаю, не нуждается в представлении – многократный чемпион мира по акробатике, заслуженный тренер России, этот человек и сегодня делает много для пропаганды спорта и ценности физического и духовного здоровья, а самое главное – он растит новых организаторов, в результате ежегодно расширяется сеть филиалов академии. Их сегодня уже 24, 17 тысяч молодых ставропольцев приходят на занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Также созданы клубы по интересам для членов академии. Главное в деятельности академии – профилактика.

Огромным материальным и кадровым потенциалом обладают санатории АО «ЦСТЭ» (холдинг) по формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья молодежи и студентов. Это санаторий «Виктория» в г. Кисловодске, санаторий «Светлана» – в Сочи и санаторий «Виктория» – в Пушкино Московской области.

Именно в условиях санатория лучше всего формируются привычки к здоровому образу жизни, правильному питанию, регулярным занятиям спортом. Причем формируются правильные привычки, подтвержденные многолетним опытом санаторного дела России. При посещении санатория можно пройти полноценное обследование организма, что при большом уровне загруженности современного человека является важным подспорьем для поддержания здоровья. Своевременное выявление проблем в организме позволяет скорректировать молодому человеку свою жизнь так, чтобы избежать проблем в зрелом возрасте.

Опираясь на запросы современного общества, врачами санатория «Виктория» (Пушкинского филиала АО «ЦСТЭ» (холдинг)) разработана специальная программа «День здоровья студента». Она включает диетическое питание, ряд диагностических процедур, позволяющих выявить заболевания на ранней стадии, лекции врачей и других специалистов о пользе здорового образа жизни, а также спортивные и интеллектуальные соревнования между студентами.

В санатории «Виктория» в Кисловодске создаются условия для молодых семей. К примеру, начато строительство детского центра, разрабатывается программа «“Виктория” – молодой семье».

Улучшается материальная база для отдыха и лечения молодых семей в Сочинской «Светлане».

АО «Центральный совет по туризму и отдыху» (холдинг) разработал и реализует программы реновации санаториев, включающие повышение качества и расширение перечня медицинских и иных услуг, рассчитанные на 3 года. Это создает большую привлекательность для отдыха и укрепления здоровья, в том числе молодежи и студентов.

Практика показывает, что успешно решать задачи формирования здорового образа жизни молодежи и студентов возможно прежде всего на основе межведомственного взаимодействия. При этом на законодательном уровне должны быть четко прописаны механизмы взаимодействия специалистов учреждений различных ведомств.

Чтобы проводить сознательную политику здорового образа жизни, необходимо, прежде всего, понимать, от чего зависит образ жизни, какие факторы его определяют у различных социально-демографических групп молодежи и студентов и, соответственно, могут быть объектами управляющего воздействия. При этом важно также учитывать то, что молодые люди – это будущая рабочая сила, у них впереди трудовая карьера. И поэтому с экономической точки зрения любые инвестиции в здоровье этой группы населения будут, по определению, наиболее эффективными.

М.Ю. ЛЕРМОНТОВ,

д-р культурологии, президент Ассоциации
Лермонтовского наследия, заместитель председателя
Общественного совета при Министерстве культуры РФ,
председатель Совета Ассоциаций владельцев
исторических усадеб

**УСАДЕБНЫЙ ТУРИЗМ: СОВРЕМЕННОСТЬ
И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Возрожденные усадьбы как туристско-рекреационные кластеры – это очень важная функция экономического использования памятников истории и культуры в современных условиях.



Привлекательность объекта наследия увеличивает туристский поток, в туристские программы и проекты вкладываются финансовые средства, часть которых может и должна быть использована на содержание объекта наследия. В этом заключен важный аспект проблемы «развития туризма для целей сохранения наследия».

Следует отметить, что этот экономический потенциал государственных музеев-заповедников реализован далеко не в полной мере. Только небольшое количество городов Москвы и Санкт-Петербурга, а также их ближайшего окружения имеют высокую туристскую посещаемость. Для большинства памятников и исторических мест туризм не сыграл еще сколько-нибудь значительной роли. Поэтому развитие туризма во вновь возрождаемых частными владельцами усадебных комплексов в настоящее время представляется одним из наиболее перспективных направлений.

Для этого авторы идеи при поддержке Минкультуры РФ и Ростуризма приступили к разработке проекта обществен-

но-государственной Стратегии возрождения исторических усадеб как туристско-рекреационных и культурно-просветительских центров пространственного развития – «Возрожденные усадьбы России».

В проекте Стратегии предусматривается возможность привлечения для реализации на принципах государственно-частного партнерства в ближайшие шесть лет не менее 300 исторических усадеб как единой инфраструктуры развития национальной индустрии усадебного туризма и региональных общественных пространств с общим числом посещений до трех миллионов в год.

Очень важно обратить внимание на развитие на базе объектов историко-культурного наследия особого вида туризма – программного специализированного. Практически это туризм для небольших групп, которые стремятся именно в данное место из-за его специфики и предлагаемой специальной программы.

В качестве такой программы может быть разработан, например, тур по местам жизни какого-либо выдающегося деятеля, по объектам археологического наследия, по памятникам промышленной истории, либо тур, предусматривающий возможности изучения русского искусства и культуры, русского языка.

Специфика развития специализированного туризма заключается в формировании редкого, иногда даже уникального туристского продукта. Особенностью данного продукта может стать возможность проживания туристов на территории музея-заповедника в приспособленных для этих целей объектах культурного наследия.

В экспертных материалах отмечается, что большинство из 5 тыс. объектов недвижимого усадебного культурного наследия (ОКН), которые могут быть потенциально вовлечены в индустрию усадебного туризма, находятся в удручающем состоянии. Многие годы усадьбы, не имея заботливых владельцев, приходили в упадок, ветшали. Исчезали великолепные парки, сады, каскады прудов. Многие великолепные усадьбы мы уже безвозвратно потеря-

ли. Долгие годы государство сначала не находило средств на достойное содержание памятников и их реставрацию, а затем разумных способов передачи усадеб в руки частных владельцев.

Большинство усадебных комплексов, находящихся на грани гибели, не имеют надлежащего правового статуса: не оформлены права собственности, не сформированы и не поставлены на кадастровый учет земельные участки, отсутствуют охранные обязательства, не определены зоны охраны и предметы охраны. Только по Центральному федеральному округу выявлено около 150 бесхозных усадеб.

По данным Государственного доклада о состоянии культуры в Российской Федерации в 2017 г., при поддержке Минкультуры России завершены ремонтные и реставрационные работы только около 20 объектов. По различным экспертным оценкам, для обеспечения восстановления и сохранения всех памятников истории и культуры необходимо инвестировать не менее 200 триллионов рублей.

Основным источником внебюджетных средств для восстановления памятников могут стать средства частного бизнеса. Как показывает практика, инвесторы активно интересуются формирующимся в России рынком исторической недвижимости, однако основной посыл потенциальных инвесторов – желание приобрести ОКН не в аренду, а в собственность.

Именно это определяет стратегическую линию, которую необходимо реализовать в ближайшие годы, а именно: незамедлительно определить критерии отнесения ОКН к не подлежащим приватизации для реализации культурной, туристской и социальной политики за счет государства и на их основе классифицировать такие ОКН в отдельный перечень.

Это позволит соответствующим законодательным либо подзаконным актом установить, что все не подпадающие под упомянутые критерии ОКН, восстановление и сохранение которых не обеспечено государственными ресурса-

ми, могут быть приватизированы в соответствии с законодательством РФ на приемлемых для частного инвестора условиях.

Кроме того, крайне важно создание благоприятных налоговых условий и содействие государства в вовлечении ОКН в хозяйственную деятельность и, в первую очередь, в индустрию усадебного туризма. Так, федеральное законодательство уже два года содержит норму о продаже ОКН со стартовой ценой в 1 рубль, которая не может быть реализована в силу отсутствия разработанных для выставленных на торги ОКН эскизных планов реставрации.

Актуальной задачей для государства должно стать воплощение общественно значимых, но не имеющих нормативного регулирования практик создания приоритетных условий приватизации и использования ОКН в целях реализации государственной культурной и туристской политики. Такие условия создали бы оптимальные условия для масштабного привлечения частных инвесторов в эту сферу.

При этом существенным обстоятельством успеха такого подхода станет актуализация механизмов государственно-частного партнерства, при котором начнется системное сотрудничество органов власти и частного бизнеса через создание консультативных советов и организацию работы с инвесторами в режиме «одного окна».

Положительным примером такого взаимодействия является опыт Ассоциации владельцев исторических усадеб, которая объединила более 30 владельцев исторических усадеб из 15 регионов России. Целью создания Ассоциации стало обобщение полученного опыта, организация взаимной помощи, защиты общих интересов по сохранению ОКН и максимально эффективного их коммерческого использования.

Экспертами предлагается максимально распространить опыт Ассоциации владельцев исторических усадеб как самодостаточного предпринимательского сообщества, способного в режиме государственно-частного партнерства решать задачи государственной политики в развитии сферы

культуры, туризма, образования, социально-экономического развития регионов.

Заслуживают внимания предложения об организации деятельности нового общероссийского туристского маршрута (бренда) частных владельцев исторических усадеб «Возрожденные усадьбы России», расширения числа объектов посещения за счет превращения усадебных и прилегающих территорий в историко-культурные заповедники и туристско-рекреационные кластеры.

В качестве приоритетных направлений развития усадебных территорий предложены: инфраструктура гостеприимства и индустрия туризма, событийный туризм, ярмарки и фестивали, музейно-мемориальная деятельность, пони-клубы, парки развлечений и отдыха, возделывание сельскохозяйственных культур, садоводство и цветоводство, рыбоводство, здоровьесбережение, русская кухня, школа калокагии (воспитание красотой и добродетелями) и другие.

Важнейшей задачей Стратегии является сопряжение интересов владельцев и местных властей для использования усадебных территорий в качестве общественных пространств для жителей прилегающих городов (в радиусе до 100 км), с организаций инфраструктуры транспортной доступности для регулярного (хотя бы раз неделю) их посещения, при условии создания комфортных условий однодневного и более пребывания.

Расширение числа усадебных территорий, вовлеченных в реализацию государственной политики в сфере туризма и культуры, создаст благоприятные условия для формирования новой туристской дестинации и нового общероссийского туристского маршрута «Возрожденные усадьбы России».

Предложенные механизмы создания благоприятных условий для привлечения частных владельцев, по оценкам специалистов, в ближайшие три года позволят довести число вовлеченных в проект усадебных комплексов до 300, находящихся в хорошем и удовлетворительном состоянии,

и до 2 тыс., находящихся в неудовлетворительном и руинированном состоянии.

Возрожденные усадьбы приобретут в регионах России функции своеобразных социально-культурных опорных центров. Они будут оказывать эффективное влияние на улучшение ситуации в сфере культуры и образования, обеспечивать преемственность народной культуры, сохранять местные традиции, а также самобытность различных территорий.

Создание туристско-рекреационных кластеров на базе возрожденных усадеб в регионах страны окажет содействие развитию культурно-познавательного туризма, сделает нашу страну привлекательной для посещения зарубежными туристами. В целом, за счет повышения привлекательности туристских путешествий в связи с формированием сети возрожденных усадеб ожидается увеличение потока туристов внутри страны в два раза.

Общей задачей Стратегии является сохранение во всей полноте историко-культурного и природного наследия Российской Федерации как уникального феномена общемирового значения. Культурное и природное наследие в Стратегии рассматривается как фундаментальная категория, как основа духовного развития личности и формирования новых поколений, источник знаний о русской культуре для будущих поколений россиян и для всего мирового сообщества.

Стратегия преследует цель использовать сохраненное культурное наследие не только в традиционной, музейной форме, но и в качестве важнейшего ресурса социального, молодежного и экономического развития.

Для многих регионов усадебный туризм может стать средством развития здорового образа жизни у молодежи и студентов, приобщения к национальному наследию и патриотическому воспитанию.



ИНДУСТРИЯ УСАДЕБНОГО ТУРИЗМА: ВОЗРОЖДЁННЫЕ УСАДЬБЫ РОССИИ

ПРОЕКТ ГОСУДАРСТВЕННО-ЧАСТНОГО ПАРТНЁРСТВА:
АССОЦИАЦИЯ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ИСТОРИЧЕСКИХ УСАДЕБ
МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТУРИЗМУ

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:

СОХРАНЕНИЕ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «ЗАБЫТЫХ» ОБЪЕКТОВ УСАДЕБНОГО НАСЛЕДИЯ

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

- ✓ Создание привлекательных условий для вовлечения новых частных владельцев в возрождение мира исторических усадеб
- ✓ Развитие индустрии усадебного туризма, популяризация усадебной культуры как гармоничного образа жизни, здоровья и долголетия
- ✓ Создание самоосушаемых механизмов хозяйственной деятельности при использовании усадебных комплексов
- ✓ Совершенствование механизмов правоприменительной практики при приватизации объектов усадебного наследия

СОЗДАНИЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ НОВЫХ ЧАСТНЫХ ВЛАДЕЛЬЦЕВ В ВОЗРОЖДЕНИЕ МИРА ИСТОРИЧЕСКИХ УСАДЕБ

1. Создание при Минкультуры РФ Координационного совета по государственно-частному партнерству возрождения мира русской усадьбы
2. Актуализация правоприменительной практики налоговых преференций для владельцев исторических усадеб и приусадебных территорий
3. Поддержка инициативы частных владельцев по оформлению приусадебных территорий в частные историко-культурные заповедники
4. Реализация мер поддержки владельцев усадеб как хозяйствующих структур, деятельность которых направлена на реализацию культурной политики, в том числе в виде субсидий и грантов
5. Общественная и государственная признательность частным владельцам вручением наград и Национальной премии «Культурное наследие»

РАЗВИТИЕ ИНДУСТРИИ УСАДЕБНОГО ТУРИЗМА ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ УСАДЕБНОЙ КУЛЬТУРЫ

1. Информационная и методологическая поддержка Ростуризма и Минкультуры РФ в продвижении нового национального туристического маршрута владельцев усадеб «Возрожденные усадьбы России»
2. Создание на основе охранных зон усадебных комплексов и прилегающих территорий туристско-рекреационных кластеров и включение их как единый распределенный кластер в ФЦП «Развитие внутреннего и въездного туризма»
3. Выявление и организация новых туристско-рекреационных кластеров на «забытых» усадебных территориях в регионах и муниципальных образованиях
4. Развитие «общественных пространств» на усадебных территориях через сопряжение интересов владельцев и местных властей для туризма и досуга жителей прилегающих городов в радиусе до 100 километров
5. Создание навигационной системы маршрута «Возрожденные усадьбы России» и включение мероприятий владельцев усадеб в национальную афишу событий.

СОЗДАНИЕ САМООКУПАЕМЫХ МЕХАНИЗМОВ ХОЗЯЙСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ УСАДЕБНЫХ КОМПЛЕКСОВ

1. Организация самодостаточного предпринимательского сообщества, Способного в режиме государственного-частного партнерства решать задачи государственной политики в развитии сферы культуры, туризма, образования, социально-экономического развития регионов и муниципальных образований
2. Создание совместно с Минкультуры РФ на базе усадебных комплексов членов ассоциации международного научно-исследовательского и консультативного центра современного использования исторических усадеб
3. Организация на основе ОКН охранных зон и прилегающих земель усадебных комплексов достопримечательных мест, музеев-заповедников, историко-культурных заповедников, туристско-рекреационных кластеров, организация фоновой застройки и ведение приусадебного хозяйства
4. Специализация на приоритетных направлениях хозяйственного развития усадеб: инфраструктура гостеприимства и индустрия туризма, событийный туризм, ярмарки и фестивали, музейно-мемориальная деятельность, пониклубы, парки развлечений и отдыха, растениеводство, садоводство и цветководство, рыбоводство, здоровьесбережение, русская кухня

ПЛАНЫ РАЗВИТИЯ ТЕРРИТОРИЙ ВОЗРОЖДЕННЫХ УСАДЕБ



ВЫЗОВЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ОХРАНЕ ОБЪЕКТОВ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ

1. По различным экспертным оценкам, для обеспечения восстановления и сохранения памятников истории и культуры необходимо инвестировать не менее 200 триллионов рублей
3. Основным источником внебюджетных средств для восстановления памятников могут стать средства частного бизнеса при условии активизации процедур приватизации
4. Большинство ОКН не имеют надлежащего правового статуса: нет закрепления целевого использования для государственных нужд, не оформлены права собственности, не поставлены на кадастровый учет земельные участки, отсутствуют охранные обязательства, не определены зоны и предметы охраны
4. С 2014 года и до сегодняшнего дня ни один объект культурного наследия, включенный в прогнозный план (программу) приватизации федерального имущества, выставлен на торги не был
5. Существенно затруднена приватизация ОКН в соответствии со ст. 29 ФЗ-178 «О приватизации» из-за отсутствия у государства средств на подготовку конкурсной документации и, в первую очередь, эскизного проекта реставрации
6. Не используются возможности передачи ОКН в Уставной фонд АО со стопроцентным государственным участием с продажей на привлечательных для инвесторов отлагательных условиях оплаты

ЗАБЫТЫЕ УСАДЬБЫ



СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ ПРАВОПРИМЕНИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ ПРИ ПРИВАТИЗАЦИИ ОКН

1. Необходимы решительные и скоординированные действия исполнительной власти по созданию благоприятных условий для привлечения частных инвестиций в сферу возрождения мира старинных усадеб
2. Не менее актуальным должна стать гражданская инициатива привлечения внимания общества к «забытым» усадьбам как патристического движения попечения национального культурного и природного достояния
3. Основным источником внебюджетных средств для восстановления ОКН могут стать средства частного бизнеса при активизации приватизации в соответствии со ст. 29 ФЗ-178 «О приватизации» путем передачи ОКН в уставный капитал АО со стопроцентным государственным капиталом, что позволит направлять вырученные от продажи ОКН средства на реставрацию ОКН, предназначенных для исполнения властью своих публичных полномочий
4. Необходимо оживление нормативно-правовым актом нормы ФЗ-178 с уточнением условий продажи ОКН со стартовой ценой 1 рубль за счет отсрочки эскизных планов реставрации за счет новых владельцев
5. Предложенные механизмы создания благоприятных условий для привлечения частных владельцев, по оценкам специалистов, в ближайшие три года позволят довести число вовлеченных в проект усадебных комплексов до 300

В.Ю. ПИТЮКОВ,

д-р пед. наук, профессор, первый проректор РМАТ

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ

С точки зрения развития личности взаимодействие человека с миром осуществляется как активная форма выражения отношения субъекта к объекту. Это положение содержит в себе два основных момента.



Личность развивается лишь тогда, когда проявляет активность (интеллектуальную, духовную, манипулятивную, физическую, операционально-трудовую и т.д.). Результатом такой активности становятся соответствующие новые качества самой личности, а также происходит физическое изменение организма и преобразование среды (или отдельных объектов),

что создает предпосылки для дальнейшего развития. Характер активности зависит от отношения субъекта, которое формируется свободно и независимо. Личность самостоятельно вырабатывает отношение к людям и объектам окружающего мира в процессе непосредственного взаимодействия с ними. Заставить человека относиться к кому-то или к чему-то так, как хотелось бы другому, невозможно, поскольку выбор отношенческой позиции производится каждым человеком субъективно свободно.

Учитывая эту особенность при работе с молодежью и студентами, с целью формирования у них ценностного отношения к здоровому образу жизни необходимо ориентироваться на получение ими удовлетворения от общения и глу-

бокое эмоциональное переживание социальных ценностей, предстающих перед ними в этот момент. Только в этом случае будут создаваться условия для формирования у молодых людей ценностной отношенческой позиции, которую они будут избирать самостоятельно, свободно, осознанно.

Понятно, что для этого необходимо уметь тонко прикоснуться к личности и, передавая ей человеческий опыт в целом и здорового образа жизни человека в частности, сохранить за ней право самостоятельного выбора. Этот выбор теперь, при овладении культурой, осуществляется личностью не на уровне пещерного, а на уровне современного культурного и образованного человека.

Понятно, что ознакомление с различными вариантами сохранения и укрепления здоровья не исчерпывает проблему формирования здорового образа жизни, так как в этом случае реализуется лишь информативная функция. Кроме ознакомления с какой-либо нормой, необходимо предоставить молодежи и студентам возможность «прожить» момент ее практической реализации, помочь, совершив собственное усилие, подняться хотя бы на одну ступеньку выше в своем развитии и с высоты своих индивидуальных достижений оценить свое состояние.

Осмысление проживаемого тоже требует усилий и характеризует определенную внутреннюю психологическую культуру человека. Молодых людей необходимо научить отдавать себе отчет в собственной жизни для того, чтобы они сумели осознанно производить выбор, становясь субъектами своей жизни и деятельности.

Обобщим вышесказанное:

- развитие личности происходит тогда, когда она сама, проявляя активность, взаимодействует с миром;
- характер этой активности определяется субъективно свободным отношением личности;
- педагогическое влияние должно ориентировать субъекта на определенное отношение к социальной ценности;
- весь этот процесс должен производиться на уровне современной культуры.

Психологическую основу такого взгляда составляют положения С.Л. Рубинштейна¹ об отражении и отношении. Отражение характеризует познание субъектом объектов и явлений окружающей действительности. В педагогике его обычно называют обучением: чем разнообразнее и полнее человек воспримет окружающий мир, чем больше информации о нем получит, тем более образованным станет. Результатом отражения становятся приобретенные знания, которые по природе своей обладают насильственным характером, и их фактическое наличие никак не связано с эмоциональной сферой человека.

Процесс отражения может происходить произвольно, спонтанно, если человек в конкретной ситуации становится соучастником какой-либо деятельности, обогащающей его прикладными или научными знаниями. Но этот процесс может выстраиваться и специально, когда между субъектом и окружающим миром в качестве опосредующего звена появляется другой субъект – родители или педагог, передающий ему знания. Полученные знания становятся основой для ориентации человека в мире, без них ему не обойтись в жизни.

Уровень образованности человека является не единственной и не основной характеристикой его воспитанности, ибо он реализует себя как личность во взаимодействии с другими субъектами и объектами окружающей действительности, исходя из имеющихся, сформированных к этому моменту отношений. Именно они определяют характер взаимодействия субъекта с окружающим миром. Отношение, в отличие от знания, представляет собой категорию субъективно свободную: передать знания и факты о вреде курения или алкоголя либо, напротив, о пользе физических нагрузок, закаливании, гигиене довольно легко, но заставить полюбить утренние пробежки и душ, закаливание и обливание холодной водой, полюбить так, как любит их тот, кто рассказывает о них, – нельзя. Человек сам вырабатывает собственное отношение к здоровому образу жизни.

¹ Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. М., 1957.

И в этом плане единственным и главным экспертом, принимающим либо отвергающим то или иное утверждение или позицию, является только он сам.

Фактор субъективной свободы при формировании отношения имеет определяющее значение в личностном развитии и заставляет нас, взрослых, учитывать психические особенности молодых людей в организуемом общении, выстраивать его так, чтобы оно приносило удовлетворение, вызывало интерес, побуждало к принятию социально ценностной позиции, демонстрируемой в их адрес в этот момент. Независимо от того, работа ли это на учебном занятии по изучению слагаемых и факторов здорового образа жизни, проведение ли спортивного мероприятия, туристского похода или просто свободное общение с гигиенистами или медиками, раскрывает перед молодыми людьми (осознанно или бессознательно) свое отношение к информации, обсуждаемым событиям, к другому человеку, самому себе и т.д. Задача в том и заключается, чтобы, транслируя свое отношение к социальной ценности на уровне человеческой культуры, повлиять на формирование ценностной позиции молодежи.

Почему же нас так заботит отношение личности и совсем не волнует ее поведение? Ответ прост: отношение субъекта определяет характер его поведения во взаимодействии с миром. Если мы фиксируем внимание на поведенческих реакциях человека – значит, остаемся в плену иллюзорных представлений, так как скрытые мотивы, такие как желание произвести впечатление, понравиться, обратить на себя внимание, вызвать благосклонность кого-либо и многое другое, – могут диктовать определенный стиль взаимодействия для получения личной выгоды; но вместе с тем истинное отношение субъекта, как внутреннее содержательное наполнение, может серьезно отличаться от внешне проявляемой формы. Лишь по прошествии времени, когда человек получит материальную и духовную свободу, когда он станет независимым от окружающих его людей, выявится его истинное отношение к ним.

Изучение отношения затруднено субъективностью его проявления и восприятия, но отношение не есть нечто таинственное, неподвластное диагностированию вообще. Оно фиксируется, когда выражается рационально в смысловом содержании речи человека, обнаруживается как эмоциональная реакция в интонации, мимической выразительности, пластической экспрессивности, жестикуляции. И еще одно проявление отношения – практически действенное, выражаемое совершением каких-либо действий (или бездействий) и поступков.

Зная формы проявления отношений и владея ими, мы имеем реальную возможность осмысленно и целенаправленно влиять на отношение у молодежи и студентов к здоровому образу жизни, контролировать темпы и направление в развитии их ценностных позиций в отношении к нему.

А.Д. ЕФИМОВ,

д-р экон. наук, профессор кафедры
менеджмента гостеприимства Московского филиала РМАТ

СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ КАК ОСНОВЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ДОЛГОЛЕТИЯ

В современном мире жизнь общества стремительно изменяется, приспособляясь к новейшим техническим и технологическим разработкам. С каждым годом жизнь человека становится более комфортной, остается больше времени на отдых и досуг. Сегодня быть здоровым стало престижно.

Здоровое питание в значительной мере определяет такое обширное понятие, как качество жизни.

Правильное питание по праву считается одной из важнейших проблем, решение которой всегда было предметом постоянных забот человечества. Свидетельством этого

можно считать ряд теорий и концепций питания, которые формировались в течение всей многовековой истории. Не-



которые из них не имели под собой научной основы и строились на полудогадках. История свидетельствует, что интерес к проблеме питания возник очень давно.

Согласно заключению экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье современного человека в значительной степени зависит от качества, безопасности продуктов питания и структуры пищевого рациона. Накопленный международный и отечественный опыт указывает на наличие следующих проблем в области питания:

- недостаточное содержание в рационе незаменимых нутриентов: витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон, растительных жиров, животного белка;
- разбалансированность рациона по основным веществам, несоответствие потребляемой и расходуемой энергии, проблема «пустых» калорий, избыточной массы тела и ожирения;
- вредные привычки – алкоголизм и табакокурение;
- загрязнение продуктов питания ксенобиотиками химического и биологического происхождения;
- фальсификация пищевых продуктов.

В рамках развития науки о питании представляется целесообразным рассмотреть методологические аспекты современной нутрициологии и определить приоритетные направления их реализации. Основным вектор в развитии рассматриваемого тренда направлен на решение задачи обеспечения здоровья населения и профилактики заболеваний путем изменения состава и структуры рациона.

Развитие теории сбалансированного питания связывают с несколькими именами – И.П. Павлова, И.П. Разенкова и А.А. Покровского. Новую теорию так называемого

адекватного питания создал А.М. Уголев, она учитывает современные достижения в физиологии питания, микробиологии и медицине. Новым в теории является учет представления о внутренней экологии человеческого организма, при этом изучается микрофлора пищеварительного тракта человека и учитываются его гормональные особенности. Наряду с теориями питания существуют также концепции питания (лечебного голодания; питания предков; раздельного питания; главного пищевого фактора; альтернативного питания и др.), некоторые из них не признаются ни медицинской наукой, ни практическим здравоохранением, но, тем не менее, имеют широкое распространение и пользуются спросом у населения.

Даже бегло рассмотрев теории питания, можно прийти к выводу, что они сменяли одна другую благодаря научным достижениям и прогрессу в физиологии и медицине. Новым витком в эволюции понятия о питании стало определение «здорового» питания. Ведущие отечественные ученые в области гигиены питания, здравоохранения дали такое определение: употребление в пищу таких пищевых субстанций, которые в максимальной степени удовлетворяют потребности человека в энергетических, пластических и регуляторных соединениях, что позволяет поддерживать на должном уровне здоровье и предотвращать возможность возникновения каких-либо острых и хронических заболеваний. Последняя часть определения, скорее всего, связана с тем, что «здоровое» питание рассматривается как важнейший фактор профилактики сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний. Таким образом, в ряде стран сравнительно недавно (два десятилетия назад) началась разработка программ в области «здорового» питания, которая и сейчас продолжает свое развитие. Эту инициативу подхватила и наша страна, поставив решение проблемы на государственный уровень, согласно которому признано следующее:

- здоровье человека – важнейший приоритет государства;
- пищевые продукты не должны причинять ущерб здоровью человека;

- питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма человека в основных веществах и энергии, но и выполнять профилактические и лечебные задачи;

- питание должно способствовать защите организма человека от неблагоприятных условий окружающей среды.

Основными принципами здорового питания, сформулированными американскими физиологами, которыми сейчас руководствуются специалисты большинства стран, являются следующие:

- ♦ соблюдение баланса потребления пищи с физической активностью и сохранением нормальной массы тела;

- ♦ потребление разнообразной пищи;

- ♦ потребление достаточного количества фруктов, овощей и зерновых продуктов;

- ♦ снижение потребления жира и холестерина.

Последний пункт особенно актуален в свете того, что их потребление со временем сильно увеличивается, что показано в таблице.

Из таблицы видно, что потребление жира и сахара за анализируемый период резко возросло, что в конечном итоге не может положительно сказаться на здоровье человека. Питание людей в разных странах отличается по своему характеру и направленности, исходя из уровня и конкретных условий проживания, традиций и национальных привычек. Вместе с тем имеются общие тенденции, которые являются неизбежным результатом цивилизации: увеличение доли потребления рафинированных, подвергнутых кулинарной обработке и хранению пищевых продуктов; расширение области применения пищевых добавок; производство комбинированных продуктов питания; использование нетрадиционного сырья. Наряду с этим происходит загрязнение продуктов питания потенциально опасными контаминантами химического и биологического происхождения.

При организации здорового питания рацион должен быть подобран так, чтобы отвечать индивидуальным особенностям организма человека с учетом характера его труда, половых и возрастных особенностей, климато-геогра-

**Динамика примерной структуры потребления продуктов питания
на душу населения в Великобритании**

Продукт	Потребление на душу населения, г/сут		
	1770 г.	1870 г.	1970 г.
Жир	25	75	145
Сахар	10	80	150
Картофель	120	400	240
Пшеничная мука	500	375	200
Грубая клетчатка	5	1	0,2

фических условий проживания. С понятием правильного рационального питания неразрывно связано определение физиологических норм питания. Они являются средними ориентировочными величинами, отражающими оптимальные потребности отдельных групп населения в основных веществах и энергии.

Человеческое общество развивается, меняется психология человека, условия его проживания и трудовой деятельности. Поэтому возможны коррективы принципов рационального питания. В настоящее время основное внимание уделяется качеству пищи, обеспечивающей необходимый уровень здоровья и работоспособности.

Международные организации ФАО/ВОЗ/ООН постоянно проводят анализ состояния отдельных сторон питания, прогнозируют его развитие, разрабатывают нормы и критерии потребления основных веществ и энергии, необходимых для обеспечения полноценного здоровья.

Аналогичную работу проводят в Российской Федерации. Рассматривая потребление основных веществ, энергии и продуктов питания, следует остановиться на нормах физиологических потребностей и рекомендуемых размерах потребления продуктов питания. Нормы физиологических потребностей в основных веществах и энергии разработаны коллективом ученых под руководством Института питания РАМН в форме государственного нормативного документа.

Рекомендуемые нормы служат базой для выполнения следующих работ:

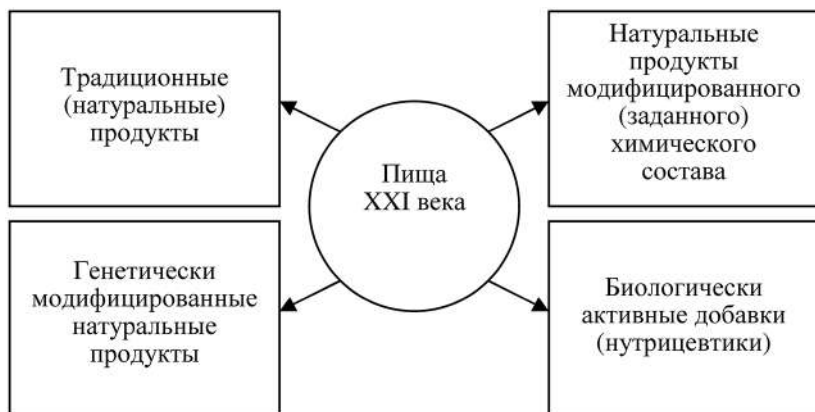
- планирования производства и потребления продуктов питания;
- оценки резервов продовольствия;
- разработки мер социальной защиты населения в области питания;
- расчетов рационов питания организованных коллективов;
- врачебной практики по оценке индивидуального питания и обоснования рекомендаций по его коррекции;
- проведения научных исследований фактического питания и состояния здоровья населения.

Рекомендации разработаны в целях укрепления здоровья детского и взрослого населения, профилактики инфекционных заболеваний, а также состояний, обусловленных недостатком микронутриентов, и улучшения демографической ситуации в Российской Федерации в целом.

В качестве формулы оптимального питания введено понятие нутриома, который имеет свои особенности у каждого индивидуума в различные периоды его жизни. Необходимость индивидуализации питания подтверждается на генетическом уровне, как это было отмечено выше. В целом структуру питания в XXI в. можно представить в виде схемы (см. рис.), в которой наряду с традиционными и модифицированными продуктами важное место занимают биологически активные добавки.

Вопросы продовольственной безопасности являются объектом постоянного внимания отдельных стран и международных организаций, от их решения в значительной степени зависит экономический уровень развития государств и здоровье нации в целом. Понятие продовольственной безопасности включает, по своей сути, два аспекта рассматриваемой проблемы:

- необходимый уровень обеспечения населения продовольствием, исходя из потребностей организма в основных веществах и энергии;



Структура питания в XXI в.

- загрязнение сельскохозяйственного сырья, продуктов питания ксенобиотиками природного и антропогенного происхождения.

В России создана система мониторинга и принят ряд законодательных актов по безопасности пищевой продукции, устанавливаются гигиенические нормативы с учетом рекомендаций Комиссии Codex Alimentarius, Объединенного экспертного комитета ФАО/ВОЗ, других международных и национальных организаций. Особое внимание уделяется контролю за использованием генетически модифицированных организмов, учитывая тенденцию к увеличению этой продукции на мировом рынке и возможные риски для здоровья человека. Согласно Картахенскому протоколу по биобезопасности в России сформирована и продолжает совершенствоваться нормативная и методическая база по контролю за пищевой продукцией, произведенной из ГМО с учетом появления новых биотехнологий их создания и анализа безопасности. Решены такие важные аспекты этой проблемы, как наличие научно обоснованной доказательной базы отсутствия неблагоприятных эффектов на здоровье человека и возможность контроля за оборотом этой продукции на продовольственном рынке.

Отдельным направлением является оценка безопасности нанотехнологий и наноматериалов с учетом изучения их свойств и механизма действия на организм.

Важное внимание уделяется вопросам влияния питания и отдельных пищевых веществ на процессы биотрансформации ксенобиотиков и реализации антитоксических механизмов. В качестве примера можно привести модифицирующую роль флавоноидов в отношении снижения токсического действия микотоксинов, способность пищевых индолов и изотиоцианатов подавлять канцерогенное действие нитрозаминов, диметилбензантроцена и др.

В заключение можно отметить, что вся история развития науки о питании подтверждает необходимость дальнейших теоретических и фундаментальных исследований, направленных на расшифровку механизмов онтогенетического развития клетки и организма с участием пищевого фактора, что позволит обеспечить принципы оптимального питания и, в целом, здоровье, работоспособность, высокое качество жизни современного человека, его активное долголетие.

А.С. СОКОЛОВ,

канд. пед. наук, проректор РМАТ –
директор Московского филиала

МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ ТРУДОВОЙ, ЛИЧНОЙ И СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в молодежной среде обусловлена, прежде всего, критическим состоянием физического и духовного развития молодого поколения. Так как студенческая молодежь представляет собой перспективную часть трудово-

го потенциала нашей страны, то успешное экономическое развитие любого государства в значительной степени зависит от умения пропагандировать здоровый образ жизни именно среди учащихся, используя все имеющиеся в распоряжении ресурсы, включая средства массовой информации, общественные организации, спортивные и образовательные учреждения. От того как сформируются навыки здорового образа жизни в юности, во многом зависит, насколько раскроется потенциал личности в будущем. От уровня здоровья человека и членов его семьи зависят следующие важные показатели качества жизни:



- рождение полноценных, здоровых детей;
- возможность полноценно трудиться, зарабатывать достаточно средств для обеспечения самих себя и других членов своей семьи;
- значительное продление времени активной трудовой деятельности;
- крепкое здоровье позволяет меньше средств тратить на восстановление организма после перенесенных острых и хронических заболеваний.

Для государства сформированная мотивация граждан к ЗОЖ является одним из основных инструментов повышения качества жизни и повышения качества человеческого капитала в целях устойчивого развития.

Приобщение человека к ЗОЖ следует начинать с формирования у молодежи мотивации. Мотивация ЗОЖ – это комплекс мер, направленных на проявление у человека стремления соблюдать правила и нормы здорового образа жизни. Мотивация здорового образа жизни является не только показателем личностного развития, но и одним из важнейших критериев качества образования, от которо-

го зависят перспективы развития государства и общества в целом.

Создание условий и возможностей для реализации здорового образа жизни становится приоритетной задачей не только государства, но и всего педагогического сообщества. В современных условиях на высшую школу возлагается большая ответственность по формированию у студентов стремления к ЗОЖ. От степени успешности решения данной задачи зависит дальнейшая трудовая и социальная адаптация молодежи [3].

На современном этапе развития российского общества шкала общечеловеческих ценностей подвергается коррекции из-за накопившихся социально-экономических проблем [2].

Здоровье во всем мире относится к высшим жизненным ценностям и провозглашается как безусловная норма нашей жизни. Поэтому необходимо довести до сознания каждого студента, что в условиях сегодняшней экономической и социальной реальности здоровье выступает иногда как единственное средство достижения поставленных задач, что делает его все в большей степени объектом эксплуатации, а его ценность становится все больше инструментальной [1]. Успешная профессиональная деятельность современного человека зависит, прежде всего, от уровня и состояния его здоровья.

Основная задача образовательных учреждений – вовлечь студенчество и молодежь в активное занятие самыми разнообразными видами туризма (экологического, спортивного, культурно-познавательного, лечебно-оздоровительного, социального, сельского, образовательного, религиозного, научно-экспедиционного, приключенческого), предоставив им возможность включиться в исследовательскую, образовательную, спортивно-оздоровительную, художественно-эстетическую, ценностно-ориентированную деятельность, в процессе которой сформировать себя как личность, владеющую всей палитрой социокультурных ценностей.

Для решения этих проблем в Московском филиале РМАТ разработана система мероприятий, реализуемых ежегодно.

Спортивно-оздоровительное мероприятие «Готов к труду и обороне» среди студентов РМАТ. 21 декабря 2017 г. в манеже Олимпийского центра имени братьев Знаменских в Москве состоялось спортивно-оздоровительное мероприятие «Готов к труду и обороне» по выполнению норм ГТО среди студентов РМАТ. Спортивный праздник организован РМАТ в рамках реализации гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества № 17-2-007151 по проекту «Разработка модели пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов средствами туризма». Мероприятие проведено с целью анализа уровня сформированности здорового образа жизни у молодежи и студентов, развития и популяризации среди студентов занятий физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни, выявления сильнейших спортсменов.

Начался праздник ГТО с Парада участников. В Параде приняли участие студенты факультета менеджмента туризма РМАТ, факультета среднего профессионального образования РМАТ; Западно-Подмосковного института туризма (филиала РМАТ); Колледжа гостиничного сервиса Московского филиала РМАТ; факультета гостеприимства и туристской индустрии Московского филиала РМАТ.

Всё мероприятие прошло под девизом: «ГТО — путь к здоровому образу жизни». Этот девиз и логотипы Фонда президентских грантов и РМАТ были как на транспарантах, так и на спортивной форме всех участников мероприятия.

Участников спортивного праздника приветствовал ректор РМАТ Е.Н. Трофимов. Евгений Николаевич отметил важность проблемы формирования привычки к здоровому образу жизни среди молодежи и студентов, а также важную роль Фонда президентских грантов в решении этих вопросов. Ректор Академии поприветствовал студентов, проявляющих стремление к спорту и физической культуре, подчеркнув важную роль спортивного туризма в личностном развитии молодежи.

Студентов РМАТ приветствовал заместитель директора Департамента развития физической культуры и массового спорта Министерства спорта РФ В.В. Бабкин. Виктор Владимирович отметил важность работы РМАТ по продвижению принципов ГТО и новаторский подход к организации сдачи нормативов по испытанию «Туристские навыки». Он выразил пожелание о продолжении дальнейшей работы по отработке методики адаптации спортивного туризма в системе ГТО.

Соревнования были организованы в соответствии с нормативно-тестирующей частью Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса в рамках выполнения Указа Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне”».

Программа соревнований состояла из семи этапов:

1. Бег на 100 метров.
2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.
3. Прыжок в длину с места.
4. Подтягивание на высокой перекладине из виса – для юношей.
5. Подъем туловища из положения лежа на спине.
6. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу – для девушек.
7. Туристские навыки (установка палатки и «взятие» азимута). Испытание «Туристские навыки» введено в нормативы в рамках разработки модели пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов средствами туризма. Задача спортивно-оздоровительного мероприятия заключалась в отработке методики проведения норматива в условиях закрытого спортивного зала и популяризации спортивного туризма среди студентов.

21 февраля 2018 г. в Московском филиале РМАТ состоялось *спортивное мероприятие «Самый смелый, самый сильный, самый умный»*, посвященное Дню защитника Отечества.

Мероприятие проходило в два этапа. Первая часть посвящена образцам смелости, силы духа и тела, воинской находчивости тех, кто выполнял свой интернациональный долг в локальных войнах и вооруженных конфликтах второй половины XX века и начала XXI века.

Одним из самых эффективных инструментов военно-патриотического просвещения является патриотический туризм. В рамках мероприятия группа студентов 1 курса факультета гостеприимства и туристской индустрии под научным руководством Н.П. Манько разработала проект военно-патриотического тура по Подмоскovie и представила его. Продолжительность тура рассчитана на 3 дня, тур проходит в Одинцовском и Волоколамском районах Московской области. Он вызвал большой интерес у молодежи.

Вторая часть мероприятия «Самый смелый, самый сильный, самый умный» прошла в спортивном зале Московского филиала. Его лозунг: «Наш выбор – здоровый образ жизни. Современной армии, флоту, авиации нужны люди образованные, идейно стойкие, физически закаленные, способные соединять традиции беззаветного мужества отцов с высоким уровнем интеллекта». Ориентиром во всех конкурсах были общевоинские нормативы, которым должен соответствовать солдат Российской армии, и, безусловно, морально-нравственные качества российского воина должны быть на высоком уровне.

6 марта 2018 г. в Московском филиале РМАТ состоялась *Студенческая научно-практическая конференция «От здорового образа жизни к культуре здоровья»*. В работе конференции приняли участие 120 студентов из Российской международной академии туризма, Московского филиала РМАТ, Колледжа гостиничного сервиса МФ РМАТ, Российского государственного социального университета, Московского гуманитарного университета, Щелковского колледжа. Участниками активно обсуждались методы вовлечения студентов и молодежи в мероприятия, направленные на формирование ЗОЖ. Были представлены интересные исследования основных факторов, влияю-

щих на мотивацию. Проанализировано отношение к участию в туристских мероприятиях в Российской Федерации и в европейских странах. Все участники подчеркнули важность и актуальность обсуждаемых вопросов. Студентами было высказано мнение о высокой полезности для них лично представленных в докладах материалов.

Проблема пропаганды здорового образа жизни студенческой молодежи стоит достаточно остро. В молодежной среде ощущается недостаток знаний на эту тему, многие испытывают потребность в получении соответствующей достоверной информации.

Реальную помощь в решении выявленных проблем может оказать создание целевой программы, направленной на укрепление здоровья студенческой молодежи и формирование здорового образа жизни, которая может рассматриваться как часть общей системы учебно-воспитательной работы в стране.

В этой масштабной работе должны быть задействованы и администрация, и преподаватели профильных дисциплин и студенческие общественные организации. Только так можно решить проблему формирования здорового образа жизни как условия успешной социализации молодежи в трудовой, личной и семейной жизни.

Библиографический список

1. Журавлева И.В. Ценностные ориентации в достижении жизненного успеха // Здоровье студентов: социологический анализ / отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. М., 2012.
2. Чесебиева С.Т. Здоровый образ жизни как категория социологии культуры: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Майкоп, 2011.
3. Чесебиева С.Т., Удычак М.М. Мотивация формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи // Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2014. № 4. С. 122–126.

Ю.С. КОНСТАНТИНОВ,

д-р пед. наук, заслуженный учитель Российской Федерации, заслуженный путешественник России, член Координационного совета по развитию детского туризма при Правительстве Российской Федерации

**ТУРИЗМ В ПРОГРАММЕ ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

Впервые туризм был включен в комплекс ГТО («Готов к труду и обороне») с 1 января 1940 г., когда наравне с ним



в комплекс вошли военно-прикладные виды спорта: альпинизм, полосу препятствий, штыковой бой, гранатометание и др. В эти предвоенные годы большое внимание уделялось военной подготовке населения, а навыки туристской жизни служили этим целям. Позже туризм являлся составной частью комплекса. И не случайно, когда встал вопрос о возобновлении комплекса ГТО в Российской Федерации, было предложено ввести

и требования проведения туристского похода с проверкой туристских навыков. Надо отметить, что это предложение не вызвало восторга у многих спортивных чиновников, потребовались значительные усилия Федерации спортивного туризма России, общественности, чтобы туризм все-таки стал составной частью Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Приказом Министерства спорта РФ от 19 июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018–2021 годы» утверждены испытания «Туристский поход», в которых для сдающих

третьей, восьмой и девятой возрастных групп предусмотрено участие в туристском походе протяженностью не менее 5 километров; четвертой, пятой, седьмой возрастных групп – не менее 10 километров, и только для шестой группы (мужчины и женщины от 18 до 29 лет) – в походе самой большой протяженности – не менее 15 километров. При этом проверка туристских навыков проводится только в III–VII возрастных группах (с 11 до 39 лет).

Федерацией спортивного туризма России были разработаны и Минспортом России 31 марта 2017 г. утверждены «Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», в которых есть раздел «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

В соответствии с ним выполнение норматива испытания (теста) проводится в виде прохождения пешеходного или лыжного маршрута, как правило, в природной среде; характер маршрута (тропы, грунтовые дороги, бездорожье и т.д.), наличие и вес рюкзака не регламентируются.

Прием нормативов проводится центрами тестирования. Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) в состав судейских бригад центра тестирования могут включаться представители федераций спортивного туризма, центров и станций юных туристов, туристских клубов и других структур, развивающих спортивный туризм, спортивные судьи по видам спорта «Спортивный туризм», «Спортивное ориентирование», а также лица, имеющие звание «Туристский организатор», «Инструктор детско-юношеского туризма» или «Инструктор туризма».

Норматив «Туристский поход» выполняется в составе туристской группы в количестве не более 15 человек на одного руководителя. В III–V ступенях туристская группа комплектуется из обучающихся в количестве от 8 до 20 человек и возглавляется, как минимум, двумя совершеннолетними руководителями.

Перед тестированием для участников проводится инструктаж, включающий основные правила безопасного поведения в туристском походе. Проверяется соответствие личной одежды и обуви участников погоде и виду туристского похода. Группа должна быть обеспечена медицинской аптечкой. Определяется направляющий и замыкающий и порядок связи между ними.

При приеме норматива для III–VII ступеней обязательна проверка туристских навыков. Проверка туристских навыков проводится при прохождении маршрута при участии представителей центров тестирования.

Основные навыки, необходимые участнику туристского похода

Участник туристского похода должен знать порядок действий:

- в случае возникновения опасных явлений и стихийных бедствий;
- в случае потери ориентировки;
- в случае получения травмы или заболевания.

Должен уметь:

- ♦ подготовить личное и общественное снаряжение для участия в туристском походе;
- ♦ выбрать место бивуака, установить палатку, заготовить дрова, развести и поддерживать костер;
- ♦ составить перечень продуктов для приготовления обеда на костре;
- ♦ передвигаться по различным видам рельефа, в лесу, преодолевать овраги, склоны, чащобные и заболоченные участки, другие естественные и искусственные препятствия;
- ♦ ориентироваться на местности: работать с картой и компасом, определять точку своего стояния, действия в случае потери ориентировки; определять стороны горизонта по небесным светилам и местным предметам;
- ♦ оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах, порезах, порезах; при переломах верхних и нижних конечностей;

♦ владеть приемами наложения повязок и элементарными приемами транспортировки пострадавшего.

Место тестирования

Проведение испытания проводится как в природной среде, так и на искусственном рельефе. Местом проведения тестирования является участок местности (площадка), содержащий необходимый набор естественных или искусственных препятствий.

Рекомендуемый набор навыков

Для получения бронзового знака отличия необходимо продемонстрировать владение не менее 3 навыками, для получения серебряного знака отличия – не менее чем 5 навыками, для получения золотого знака отличия – не менее чем 7 навыками.

Установка палатки (группой не более 4 человек) или организация ночлега в природной среде. Рекомендуется использовать 2–3-местные палатки (типа «домик» или каркасные сферические палатки). Время на установку палатки типа «домик» – до 10 минут, каркасной – до 15 минут.

Укладка рюкзака. Необходимо продемонстрировать правильную укладку рюкзака, используя тяжелые и легкие предметы.

Разведение костра (без учета времени на заготовку дров) – до 10 минут.

По выбору организаторов: типы костров (нодья, таежный и т.д.); методы разжигания костра, подготовка кострища (в случае отсутствия специально оборудованного для костра места).

Рекомендуется кипятить воду или пережигать нитку. Разрешается использовать для разжигания только природные материалы и любое количество спичек, но одновременно можно зажигать только одну. Объем воды – 1 литр.

При пережигании нитки, расположенной на 20 см выше уложенных дров, уровень укладки хвороста ограничивает-

ся проволокой, натянутой на высоте 30–50 см. Финишем является обрыв пережигаемой нити или, при кипячении воды, – доведение до состояния «белого ключа».

Преодоление от 2 до 4-х естественных препятствий (условных) без учета времени (по усмотрению организаторов).

Подъем, траверс, спуск по травянистому склону. Этап оборудуется на склоне крутизной 15–20 градусов, протяженность каждого участка – до 30 метров.

Подъем по склону с альпенштоком. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20–40 градусов, протяженность – до 40 метров.

Переправа по заранее уложенному бревну. Длина бревна – от 5 до 10 метров, диаметр – 20–30 см.

Траверс, спуск по склону с альпенштоком. Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20–40 градусов, протяженность каждого участка – до 40 метров.

Преодоление заболоченного участка по кочкам. Участок протяженностью до 15 метров, кочки могут быть искусственными. Кочки устанавливаются зигзагообразно так, чтобы в середине этапа происходила вынужденная смена толчковой ноги.

Преодоление болота по жердям (еланям, гати). Протяженность этапа – 20–25 метров.

Преодоление чашобного, буреломного участка. Длина чашобного участка (завала) – до 20 метров.

Переправа по бревну с перилами (веревками). Длина бревна – от 5 до 10 метров, диаметр – 20–30 см.

Спуск, подъем по склону при помощи перил (веревок). Этап оборудуется на травянистом или на незадернованном склоне крутизной 20–40 градусов, протяженность – до 40 метров.

Вязка узлов. Тестируемые должны продемонстрировать навыки вязки 2-х или 3-х узлов из следующих шести: прямой, встречный, проводник, схватывающий, брамшкотовый, восьмерка.

Навыки ориентирования. Тестируемые должны в течение 3 минут определить азимут на заданный предмет с точностью до 10 градусов или принять участие в соревновании по ориентированию.

Оказание первой помощи (без учета времени) по выбору организаторов. Участник выполняет следующее задание: рассказывает о порядке оказания первой помощи или демонстрирует наложение шины при закрытом переломе ноги (руки); отвечает на вопросы (тестирование) по действиям в случае обморожения, ожога, теплового удара, поражения молнией, отравления, кровотечения.

Способы транспортировки пострадавшего – один из трех предложенных (на волокуше, на руках, на импровизированных носилках).

Экологические навыки: утилизация, сбор и вынос мусора; расчистка и благоустройство родников, восстановление природной среды на местах разведения костра и организации привалов.

Помимо рекомендуемых, организаторы могут включать до 3 навыков (без учета времени), способствующих обеспечению безопасности, характерных для вида туризма, возрастной категории сдающих норматив, времени года и широко использующиеся в туристских походах данного региона.

Проверка навыков

Навыки проверяются практическим путем в ходе выполнения заданий и преодоления естественных препятствий на маршруте во время проведения туристского похода, на туристских слетах и соревнованиях.

В центрах тестирования рекомендуется проверку навыков проводить в форме туристской полосы препятствий, включая в этапы различные задания.

Участие возможно как индивидуальное, так и в составе команды. Отчетным документом о совершении туристского похода является:

- приказ по образовательной организации о совершении похода;
- маршрутный лист или маршрутная книжка установленного образца;
- протокол о приемке туристских навыков для III–VII ступеней;
- протокол, справка или выписка из протокола о совершении участником туристского похода (маршрута), включенного в программу туристского мероприятия.

При продолжительности туристского похода свыше одного дня с организацией ночлега в полевых условиях, зафиксированного в представленных документах (маршрутный лист, маршрутная книжка, справка о совершенном походе), отдельная проверка туристских навыков не проводится, а участникам засчитывается сдача норм золотого знака отличия.

На основании указанных выше документов представитель центра тестирования формирует протокол по виду испытания (тесту) «Туристский поход» установленного образца.

Надо отметить, что протяженность маршрута, набор проверяемых туристских навыков позволяют не только продемонстрировать участникам свою подготовку, но также служат их обучению, привлечению к занятиям туризмом. Участие даже в небольшом туристском походе дает массу положительных эмоций. А дело организаторов – сделать так, чтобы маршрут туристского похода, помимо чисто спортивных, решал и другие задачи, свойственные туризму, – общению с природой, формированию здорового образа жизни.

ДИСКУССИИ

А.В. ФРОЛОВ,
д-р полит. наук

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО БОРЬБА СО СВОИМИ СЛАБОСТЯМИ

Сам по себе здоровый образ жизни – весьма интересная категория, однако разными людьми по-разному понимаемая. В обиходе считается, что тот, кто не курит и не пьет, не употребляет наркотики, он-то и ведет здоровый образ жизни. Для кого-то здоровый образ жизни – это обязательное посещение лечебницы, для кого-то – экологичное питание. Если обратиться к последним статистическим данным (здесь и далее данные приводятся по сайту Фонда «Общественное мнение» fom.ru/Zdorovie-i-sport/11262/10966), то 63% граждан России считают, что они ведут здоровый образ жизни. А если посмотреть реально на состояние здоровья россиян, то возникает масса вопросов.

Вот, например, человек не курит, не употребляет спиртные напитки и все время проводит за компьютером. Это здоровый образ жизни или нет? Иной все свободное время проводит сидя перед телевизором. Третий едет на работу два часа, смену проводит на ногах, обратно едет еще два часа, ложится спать, чтобы на завтра повторить процедуру. Четвертый – работник творческой профессии, не разгибая спины, проводит все свободное время над любимым делом. Пятый... словом примеров, опровергающих тезис «кто не курит и не пьет – значит ведет здоровый образ жизни...», можно привести множество.

Напрашивается вывод, что ЗОЖ – это некая комплексная программа, обеспечивающая здоровье человека, длительную трудовую деятельность или активное долголетие при обязательном позитивным восприятии окружающей действительности. В этом плане путешествия, туризм могут рассматриваться как важная составная часть ЗОЖ, но помимо этого у него есть и целый ряд других компонентов.

Наиболее важный из них – физическое здоровье человека. Здоровье приходит через деятельность, подвижность, активность, занятия физической культурой и спортом. И тут опять возникает вопрос: а для чего человеку нужно физическое здоровье? Очевидно, не ради чисто здоровья как самоцели. Есть несколько ответов на него в пределах разумного. Во-первых, для реализации творческих или иных рабочих планов, проектов, задумок, изобретений. Во-вторых, и это чисто утилитарно, чтобы не заболеть и не стать на каком-то этапе «овощем», загружающим родных и близких проблемами заботы о себе неподвижном. И то и другое важно. А вот как обеспечить физическое здоровье в рамках здорового образа жизни – вопрос вопросов.

В поведении человека наблюдается несколько разрывов, прежде всего, между желаемым и действительным, между возможностями и способностями. И далеко не каждый может эти разрывы самостоятельно преодолеть. Любой организм не может быть функционально здоровым без регулярных физических нагрузок, но для того чтобы прибегать к ним, приходится делать над собой определенное усилие, ибо внутренний голос всегда будет говорить: да давай потом, полежи, расслабься, оттянись! Сегодня 70% россиян говорят о том, что заботятся о своем здоровье, остальных оно не особенно заботит: как карта ляжет. И в то же время 75% не занимаются ни физкультурой, ни, тем более, спортом. А из тех, кто все же занимается, большую долю составляют молодые люди в возрасте 18–30 лет. Утреннюю зарядку продолжительностью 5–10 минут делают 7–8% россиян. Среди спортивных и физкультурных предпочтений – тренажерные залы (6% опрошенных), дальше разброс велик. У старшего поколения,

выросшего еще в советские времена, когда практиковались массовые физкультура и спорт, показатели не лучше. Так, среди россиян старше 60 лет физкультурой и спортом занимаются 9% опрошенных, 91% ничем таким не занимаются.

Но при этом 52% опрошенных москвичей считают, что в стране растет число людей, ведущих здоровый образ жизни. Остальная страна смотрит на проблему менее оптимистично: лишь 30% россиян полагают, что люди в основном ведут здоровый образ жизни. Картина, таким образом, не очень жизнеутверждающая, налицо разрыв между восприятием и реальностью. Известный российский футбольный тренер Леонид Слуцкий, кстати добившийся реального успеха, выиграв командой ЦСКА еврокубок, назвал Россию не футбольной страной. Его потом критиковали за это высказывание, а по сути – он прав. Спорт, большой спорт, начинается с массовости. В молодости, помнится, в каждом дворе была футбольная площадка, на которой почти все светлое время суток ребята играли в футбол. Сейчас в районе ВДНХ захожу в свой двор и лишь изредка вижу на ней десяток играющих в мяч дворников-таджиков. Успехи в большом спорте, как и спортивные звезды, произрастают из массовости спорта и его доступности.

Регулярные занятия физкультурой и спортом – это еще и эстетическая сторона в виде красивого тела. Человечество погружается в пучину чревоугодничества, обжорства. Сейчас тиражируется много разного рода диет – Елены Малышевой, Тины Канделаки, Ольги Бузовой и прочих. Не ешь то, се – и будешь красивым. Употребляй такую-то таблетку – и твоей стройности будут все завидовать. Знакомись с ними и понимаешь – если не паллиатив, то, по крайней мере, чушь собачья. Из предложенных артистами есть один реальный рецепт для поддержания здоровья и крепкой физической формы. Его адепт – Олег Газманов, достаточно посмотреть на него на сцене – на фигуру, подвижность. Олег Газманов утверждает, что человеку необходимо три раза в неделю поработать час-два так, чтобы основательно пропотеть – на тренировке, в спортзале.

Поддерживать хорошую спортивную форму трудно, но необходимо вне пределов возраста, каждый раз преодолевать свои слабости, лень. Но если преодолеешь – организм щедро отблагодарит тебя хорошим настроением, самоощущением, бодростью духа, подвижностью членов.

Поделюсь своим опытом. В 30 лет я забросил занятия спортом, хотя в молодости пробовал себя в разных видах. Стало болеть сердце, пошел в поликлинику, врачи поставили диагноз предынфарктного состояния. «Э-э, – говорю, – дальше так дело не пойдет». Немного подлечившись, вышел во двор ближайшей школы, где располагался стадиончик. Пробежал круг – 300 метров, на следующий день опять круг, через какое-то время два. Настало лето – пошел плавать в пруд. И так шаг за шагом. На следующий год я пробегал уже 5 километров, потом 10. Стал на лыжи, начал с малого, закончил 50-километровыми марафонами на «Лыжне России», которые проходил регулярно. Это я к тому, что необязательно ссылаться на отсутствие поблизости спортивных сооружений, тренажерных залов и пр. Было бы желание. В любом московском дворе отыщется турник, брусья, где можно хорошо размяться.

Спортом надо заниматься таким, каким можно заниматься, не ставя себе заоблачных задач. Кто-то из проживающих на московский равнине скажет: меня устроят только горные лыжи! А есть ли у тебя возможность ими заниматься, если до парка Волен или Тягачево езды два-три часа? А если рядом есть хороший тренер, преданный своему делу человек, то почему не пойти к нему?

Сейчас многие ссылаются на то, что больше нет бесплатных секций. В Советском Союзе таких было много, в основном были бесплатные. Но и здесь дело выглядит не так уж плохо. Хочу сказать два слова в поддержку платных секций. Во-первых, тренерская работа – это тоже работа, которую необходимо оплачивать. А во-вторых, если человек заплатил деньги за занятия (а деньги принимаются вперед), то он точно уж месяц, по крайней мере, в секцию ходить будет. Проплаченные вперед деньги – дополнительная мотивация ходить на занятия.

Конечно, занятия игровыми видами спорта, как наиболее интересными, имеют свои ограничения. Главная проблема – собрать людей, скажем, поиграть в футбол. Для игры нужно, по крайней мере, человек шесть, а лучше десять. Можно ли вообще столько людей собрать воедино?

Более того, не все люди являются самоорганизованными. И для последних хождение в спортивную секцию играет первостепенную роль. В пользу посещения секций можно привести несколько аргументов. Во-первых, если пришел на занятия, где все занимаются, – явно не будешь отсиживаться на скамейке, а будешь делать так, как делают все. Во-вторых, занятия в секции – это передача опыта и обмен опытом. Новичок, глядя на более опытных товарищей, обретает технические навыки, позволяющие улучшать показатели тренировок при экономии энергии. В-третьих, это возможность легче приобрести необходимый для тренировок спортивный инвентарь. В-четвертых, чисто административно от лица секции или спортивного кружка можно обращаться в органы власти или местного самоуправления за помощью или содействием в начинании и, наконец, в-пятых, что немаловажно с социальной точки зрения, это общение по интересам. Часто в спортивных секциях люди обретают не только физическую форму, но и единомышленников и просто друзей. Для людей же целеустремленных и волевых, овладевших необходимой техникой и навыками тренировок, возможны индивидуальные занятия. Но все равно секционные занятия предпочтительнее.

Кто-то может сказать: а у меня нет времени, работа все съедает. Этот человек лукавит, камуфлирует свою лень, а по сути, занимается откровенным самообманом: на собственном здоровье не экономят. И не получится ли так, что этот слишком занятый деятель очень скоро столкнется с тем, что чисто физически не сможет выполнять ту работу, которая «съедала» все его свободное время, и не сдуется как проколотый шарик? Любой человек (как бы он ни был занят) всегда сможет найти 5–6 часов в неделю для весьма интенсивных занятий физической культурой и спортом –

будь он президент страны, руководитель какой-либо корпорации или простой конторский служащий.

Слово «интенсивность» в физических нагрузках обретает особый смысл. Интенсивность означает такую физическую нагрузку на организм, которая заставляет трудиться все основные группы мышц, работать суставы, разгонять по сосудам кровь. Можно по два часа медленно ходить в парке – толку от такого хождения не будет никакого. Хожение тоже должно предусматривать некую интенсивность.

Но при всем при этом должно присутствовать одно общее правило: в ходе таких занятий не должно быть насилия над организмом, иначе он непременно даст сбой, результат будет прямо противоположным ожидаемому. Интенсивность нагрузок должна регулироваться собственным самочувствием, нагрузки должны увеличиваться медленно, постепенно, по мере привыкания к ним мышц тела, по мере овладения спортивной техникой.

Теперь о временных рамках. А до скольких лет можно регулярно заниматься спортом? Ответ, как ни странно, звучит из китайской столицы. Кто там бывал – зайдите утром в скверик рядом с известной площадью Тяньаньмэнь – и вы увидите сотни стариков и старушек, занимающихся традиционной китайской гимнастикой, я так полагаю, основанной на принципах *ушу*. И сравните с Москвой, где пожилые люди в лучшем случае сидят на лавках. Естественно, что с возрастом объем физических нагрузок и их сложность будут уменьшаться. Но уменьшаться, а не прекращаться вовсе. То есть физической культурой и спортом можно и нужно заниматься до самой смерти.

Более того, когда человеку за 60, то возникает потребность именно регулярных тренировок и занятий спортом, поскольку мышцы и суставы имеют обыкновение гораздо быстрее зашлаковываться, деревенеть, нежели в более молодом возрасте. Это необходимость каждодневной утренней гимнастики и регулярных более интенсивных по нагрузке физических упражнений 2–3 раза в неделю. У меня есть друзья, которые после перенесенных инфарктов регу-

лярно делают физические упражнения. Сегодня в различных спортивных магазинах – «Спортмастер», «Декатлон» – продается огромное количество прекрасных аксессуаров для зарядки и занятий спортом.

Теперь относительно диеты. Человек, который регулярно занимается физкультурой и спортом, в принципе с такой проблемой не сталкивается. Он в принципе может есть все, что пожелает душа, – мясное, молочное, жирное, мучное, сладкое, если, конечно, не имеет к каким-то видам пищи противопоказания врачей. Но и здесь все-таки лучше соблюдать нормы здорового питания, которые выходят уже за рамки данной статьи.

Сами по себе занятия физкультурой и спортом будут приносить удовлетворение, если они станут образом жизни. Что греха таить, очень часто откровенно не хочется идти в зал, на тренировку, начинаешь ловить себя на мысли: а как бы не пойти, под каким предлогом отлежаться? Вот здесь очень важно перебороть себя, пойти, чтобы потом, возвращаясь домой, думать: как же хорошо я сделал, что справился со своей минутной слабостью!

Границы между занятиями физкультурой и спортом достаточно условны. В обиходе люди понимают под спортом профессиональную деятельность. Если лыжник-любитель может пройти в день 20 километров, то лыжник-спортсмен пробегает 70, а то и 100 километров. Понятно, что с возрастом ни на какие громкие спортивные победы рассчитывать не приходится. Но это не означает, что человек не может не рассчитывать на свои маленькие, но достижения, победы над собой: пробежать дистанцию быстрее, чем ранее, увеличить ее, сделать то упражнение, которое ранее не делал, и т.д. Эти маленькие успехи очень важны для самого человека, поскольку они будут укреплять в нем тот победный дух, который позволит крепко стоять на ногах в иных жизненных ситуациях.

Нужно признаться, что регулярные занятия физкультурой и спортом не являются панацеей от разного рода заболеваний, в том числе хронических, возрастных. Но они по-

звolyаюT лучше их преодолевать, формируют физическую и психологическую устойчивость.

И последнее. Для того чтобы здоровый образ жизни шире входил в повседневную жизнь людей, конечно, необходимы государственные программы его поддержки. А вот что ставить во главу угла этих программ? Любое дело начинается с появления энтузиаста. Энтузиаст – он по сути подвижник. Именно он находит себе помощников, единомышленников, может быть, не столь энергичных и более инертных, нежели он сам, но готовых разделить его увлечение. Далее он объединяет их, заряжает своей энергией, и вот уже появляется спортивное оздоровительное движение – группа по интересам, секция, создается команда, начинающая устанавливать горизонтальные связи, проводить сборы, соревнования, походы, семинары, обмены опытом. Этим энтузиастам иногда не хватает очень малого – предоставить помещение для занятий, может быть, транспорт, помочь закупить необходимый для тренировок инвентарь. Иными словами, помогать процессам самоорганизации людей, ведущих здоровый образ жизни. Они работают ради дела, а не ради галочки.

А если поручить чиновнику, бюрократу? Да, он организует какой-то поход, который будет интересен для его участников только конечным результатом – общей пьянкой. Примерно так же заканчиваются коллективные выезды на природу, организуемые начальством для своих сотрудников. Или бюрократ проведет соревнование, но одно, не получающее преимущества, о котором скоро все забудут.

В личном плане я знаю, по крайней мере, двух человек, которые начинали свои спортивные движения с личного энтузиазма, с небольшого подвального тренировочного зала, с привлечения двух-трех друзей-единомышленников. Сегодня они руководят целыми спортивными школами, лигами, в деятельности которых принимают участие несколько сотен человек. Это – золотые люди российской нации. Если какая-то госпрограмма по поддержке ЗОЖ будет создана, она должна будет нацелена именно на них.

В.П. СЕРГЕЕВ,
канд. филос. наук, профессор,
завкафедрой общегуманитарных дисциплин РМАТ

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В СИСТЕМЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В Российской Федерации волонтерское движение все более становится многотысячным, заметным явлением в общественной жизни. Обусловлено это многими обстоятельствами и, прежде всего, самим характером, направленностью деятельности молодежи.

Деятельность волонтерских организаций регулируется Федеральным законом «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях». В Законе дается понятие благотворительной деятельности: «добровольная деятельность граждан и юридических лиц по бескорыстной (безвозмездной или на льготных условиях) передаче гражданам или юридическим лицам имущества, в том числе денежных средств, бескорыстному выполнению работ, предоставлению услуг, оказанию иной поддержки» [2].

Основным субъектом добровольческой деятельности является волонтер. По мнению Е. Холостовой, «волонтеры (от англ. volunteer – доброволец) – это люди, делающие что-либо по своей воле, по согласию, а не по принуждению. Они могут действовать либо неформально, работать бесплатно как в государственных, так и частных организациях медицинской, образовательной сферы, либо социального обеспечения, или являться членами добровольческих организаций... Волонтеры в современном значении этого слова – это члены общественного объединения социальной направленности» [3, с. 89].

Важно понимать мотивацию деятельности волонтера. Характеризуя причины, по которым люди идут рабо-

тать в то или иное учреждение на добровольческой основе, Е. Холостова подчеркивает: «Мотивы для вступления в ряды добровольцев могут быть самыми разными: убеждения нравственного и религиозного характера; потребность в общении, активности, реализации своих способностей, общественном признании; желание приобрести новую работу или профессию, добиться улучшения деятельности социального учреждения» [3, с. 182]. Психологи также пишут, что люди, занимающиеся волонтерской деятельностью, чувствуют благодарность; они видят собственную способность что-то изменить, они имеют шанс самосовершенствоваться.

В целом, по результатам опроса, проведенного специалистами в области психологии, были выявлены следующие факторы мотивации добровольцев: «хочу помогать нуждающимся людям – 61%; надеюсь научиться чему-то новому – 46%; хочу иметь какое-то занятие – 41%; для собственного удовольствия – 31%; хочу познакомиться с новыми людьми – 29%; хочу ответить людям за добро добром – 11%; хочу бороться с определенной проблемой – 7%; у меня есть свободное время – 4%» [1, с. 278]. Авторы также отмечают, что часто люди не могут реализовать все свои потребности, работая только по профессии. В этом случае волонтерский труд может внести разнообразие, позволяя отвлечься от каждодневной рутины. Волонтерская работа помогает в удовлетворении таких потребностей, как контакты с новыми людьми, самоудовлетворение, продвижение каких-то ценностей.

Этими обстоятельствами определяется активность волонтерского движения, в частности, оказания людям социальной помощи в сфере формирования, достижения здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни имеет ясную социальную направленность. Он включает в себя массу взаимосвязанных моментов, которые в комплексе помогают человеку чувствовать себя активным, сильным и счастливым. Здоровье – это состояние организма, все функциональные системы кото-

рого в полной степени выполняют свои функции. Данное явление можно также охарактеризовать как отсутствие заболеваний и физических дефектов.

Стоит также обратить внимание и на определение, что такое здоровый образ жизни. Это поведение человека, направленное на укрепление иммунитета, профилактику заболеваний и формирование удовлетворительного самочувствия. Если рассматривать данное понятие с точки зрения философии, то это не просто образ жизни конкретного человека. Это проблема общества. Если же посмотреть с ракурса психологии, то здоровый образ жизни рассматривается в качестве мотивации, а с медицинской точки зрения – это способ укрепления здоровья.

Иными словами, здоровый образ жизни – это совокупность устойчивых явлений, связей и отношений, характеризующих положительные, адекватные, полезные процессы поддержания, сохранения и укрепления жизненных сил человека. В систему здорового образа жизни правомерно включить все, что связано и влияет на жизнь человека: питание, отдых, учебу, работу, лечение, физкультуру, спорт. Критерием отнесения данных факторов является их воздействие на здоровье человека, его сохранение и укрепление. Анализ волонтерского движения как фактор формирования здорового образа жизни студенческой молодежи позволяет видеть как его потенциалы, так и функции. Можно сказать, что потенциалами выступают его массовость, молодежность, мотивационность, управляемость. Среди функций, направленных на формирование здорового образа жизни, можно выделить информационную, мотивационную, креативную.

Следует сказать, что волонтерство в отношении здорового образа жизни выступает и как объект, и как субъект. Как объект волонтеры сами находятся в системе сохранения здорового образа жизни, сами обязаны следовать тем правилам, которые проповедуют и проводят в отношении молодежи. И во-вторых, они должны знать основы формирования здорового образа жизни:

- обучение основам здоровья и правильного образа жизни с раннего детства (в семье и образовательных учреждениях);

- создание безопасной окружающей среды, которая способствует всестороннему развитию организма и не вредит здоровью;

- отказ от вредных привычек и формирование негативного отношения к ним;

- формирование культуры питания, которая подразумевает употребление здоровой пищи в умеренных количествах;

- необходимость регулярной физической активности, интенсивность которой соответствует возрасту и общему состоянию организма;

- знание и соблюдение правил гигиены (как личной, так и общественной).

В качестве предложений для молодежи также могут быть названы следующие пожелания:

- ♦ каждое утро начинайте с зарядки; физическая нагрузка позволяет активизировать работу лимфатической системы, которая отвечает за выведение токсинов из организма;

- ♦ планируйте свое питание так, чтобы потреблять как можно больше полезных веществ; зимой и весной, когда нет сезонных фруктов и овощей, пропивайте комплекс витаминов;

- ♦ практикуйте закаливание, которое уберет вас от простудных заболеваний и укрепит нервную систему; начинайте с умывания прохладной водой, постепенно переходя к обтиранию и обливанию;

- ♦ обязательно употребляйте белок, который содержится в мясе, рыбе, молочных и злаковых продуктах; именно это вещество отвечает за формирование иммунной системы;

- ♦ диетологи рекомендуют употреблять 5 чашек качественного черного чая ежедневно; он насыщает организм теанином, который укрепляет защитные барьеры организма;

- ♦ следите за своим эмоциональным состоянием; оберегайте себя от негатива и стресса, слушайте спокойную музыку, смотрите веселые фильмы, любуйтесь природой;

- ♦ уделяйте время медитации; даже если вы не знакомы с этой практикой, просто на несколько минут расслабьтесь, погрузитесь в себя и постарайтесь ни о чем не думать;

- ♦ откажитесь от вредных привычек, курение и алкоголь разрушают иммунную систему;

- ♦ ежедневно 7–8 часов должно отводиться сну, чтобы полностью восстановить силы организма для дальнейшей плодотворной работы;

- ♦ не забывайте о гигиене, мытье рук перед каждым приемом пищи и после посещения общественных мест – это обязательно;

- ♦ важнейшую роль играет правильный режим дня: полноценный сон, трудовая деятельность не более 8 часов в сутки, регулярные периоды отдыха.

Молодежь, с которой мы общаемся, должна понять, что наше здоровье – в наших руках, в наших решениях, в следовании этим во многом простым правилам.

Библиографический список

1. Олчман М., Джордан П. Добровольцы – ценный источник. Университет Д. Хопкинса, 1997.

2. Федеральный закон от 11.08.1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях» (ред. от 30.12.2008) Ст. 5.

3. Холостова Е.И. Волонтеры: словарь-справочник по социальной работе / под ред. проф. Е.И. Холостовой. М.: Юристъ, 1997.

О.А. СТЕПУРЕНКО,
заместитель завкафедры менеджмента и маркетинга РМАТ

РОЛЬ ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ МОДЕЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

В настоящее время туризм становится все более разноформатным, появляются и активно применяются новые туристские продукты, ширится набор различных инструментов, которые применяются на рынке¹. Постоянно расширяется как количественный, так и качественный состав потребителей туристских услуг, причем среди них становится все больше представителей молодежи. Это открывает возможность привлекать туристскую сферу к решению различных задач национального значения, одна из которых – формирование здорового образа жизни у молодого поколения.

Влияние туризма на детский организм изучалось многими исследователями. Установлено улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, проявляющееся в увеличении ударного объема крови, увеличении мощности вдоха, выдоха, улучшении силовых показателей, выносливости школьников под влиянием даже одноразовых многодневных походов. Физиологи считают, что эстетическое наслаждение, получаемое от созерцания красот, приводит к снятию стойких очагов возбуждения в коре головного мозга, что имеет большое оздоравливающее значение. Многолетние наблюдения за туристскими группами школьников и студентов, участниками одноразовых многодневных пеших, велосипедных, лыжных походов, помимо положительного влияния на их организм, показали, что различные виды туризма по-разному влияют на отдельные системы. Так, на увеличение силы мышц

¹ Доступный, социальный и массовый туризм: проблемы и перспективы развития в России: монография / под науч. ред. Е.Н. Трофимова; Российская международная академия туризма. М.: Университетская книга, 2016. С. 312–374.

верхнего плечевого пояса эффективнее влияют лыжные походы, мышц спины – пешие. Мощность выдоха эффективнее улучшается в пеших походах, подвижность нервных процессов – в лыжных. Многолетние (4–5 лет) регулярные занятия туризмом оказывают положительное влияние на физическое развитие школьников, их физическую подготовленность, на функциональное состояние многих физиологических систем.

Но туризм – это не только средство физического и прикладного воспитания. Велика роль туризма в нравственном и духовном воспитании, социализации и развитии коммуникативных качеств подростков. Туризм – средство расширения кругозора и обогащения духовной жизни подростков. В туристском походе вырабатывается умение преодолевать трудности, ребята учатся коллективизму не на словах, а на деле. Регулярные занятия туризмом вырабатывают у детей сознательную дисциплину, настойчивость, ответственность.

Кроме того, туризм формирует со школьного возраста правильную мотивацию восстановления трудоспособности способом активного использования свободного времени, предназначенного для отдыха, в то же время туристские походы вызывают значительную затрату физических сил и энергии. Это важный шаг к ведению здорового образа жизни.

Таким образом, туризм занимает важное место в воспитании подрастающего поколения. Туристская деятельность способствует формированию активной жизненной позиции молодого человека и является средством формирования здорового образа жизни.

Модель, видение здорового образа жизни формируется под воздействием определенных факторов. Изначально это воздействие семьи, школы, социального окружения. В обществе существуют определенные тенденции, модные тренды. И особенно их воздействию подвержены такие категории, как дети и подростки. Создание условий, соответствующей инфраструктуры и т.д. безусловно важно для

формирования ЗОЖ, но не менее важна популяризация продвижения идей здорового образа жизни среди молодежи с помощью именно тех средств, которые действительно эффективны. Для молодежи зачастую важна не суть ЗОЖ как такового, а формирование определенного образа. И это легко достигается использованием маркетинговых инструментов.

Однако, прежде чем воздействовать на сегодняшнюю молодежь, мы должны учитывать ряд присущих ей особенностей. Те, кому сегодня от 17 до 30 лет, сформировались в постинформационную эпоху, когда количество источников информации увеличилось кратно, а ежедневные объемы поступающей в мозг информации увеличились в десятки раз. Ни один человек не в состоянии справиться с такими объемами, поэтому каждый отфильтровывает нужное для себя, при этом предпочтение отдается той информации, которая приходит от друзей или знакомых. Одновременно с учетом информационного давления, которое сегодня оказывается на каждого человека, особую важность начинает представлять возможность донесения информации с помощью образов, которые молодые люди хотели бы применить к себе. Чем лучше человек воспримет этот образ, тем больше шансов, что он его запомнит и в последующем будет действовать исходя из желания применить к себе.

В связи с этим популяризацию идей здорового образа жизни среди молодежи необходимо вести в разных направлениях: как посредством создания и продвижения определенного образа (ходить в походы, заниматься альпинизмом, спортивным ориентированием и т.д. – это круто), так и развитием в образовательных учреждениях туристских клубов различной направленности: краеведческих, по спортивному ориентированию и тому подобных. Это позволяет решать следующие задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, формирование навыков и культуры ЗОЖ. Туризм – исключительно ценное средство физического воспитания и активного отдыха человека на природе. В туристских походах учащиеся закаля-

ют свой организм, укрепляют здоровье, развивают выносливость, силу и другие физические качества, приобретают прикладные навыки и умения ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий, самообслуживания и др.;

- формирование активной жизненной позиции молодого человека. Особые условия туристской деятельности способствуют воспитанию нравственных качеств личности: взаимоподдержки, взаимовыручки, организованности и дисциплины, смелости, чувства долга и ответственности, хороших организаторских качеств.

Одновременно необходимо активно задействовать социальные сети, форумы и другие интернет-площадки, где молодые люди могли бы сами высказываться, размещать фото и видео, привлекая таким образом внимание своих друзей и знакомых. В современных условиях мгновенного распространения информации успешное начинание нескольких людей может легко вызывать создание целого движения с тысячами последователей. Как пример можно привести воркаут. Это движение популярно среди молодежи и с каждым годом привлекает все больше людей для занятия спортом и физической культурой на турниках, брусьях и прочих дворовых снарядах. В России по этому виду спортивной субкультуры проводятся соревнования, показательные выступления и идет настоящая популяризация этого вида спорта на федеральном уровне.

И.В. ГУСЕВА,
канд. пед. наук, доцент,
завкафедрой гражданско-правовых дисциплин РМАТ

РОЛЬ ПРАВОВОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Одной из приоритетных задач общества и государства является воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, первостепенное значение уделяется образу жизни человека, которое, несомненно, связано и с его здоровьем. Об усилении внимания государства и общества к проблеме здоровья подрастающего поколения можно судить, в частности, по документам, которые приняты правительством или находятся в стадии обсуждения.

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020 года [4] выделяется специальный раздел, в котором акцент делается на создании условий, ориентирующих граждан на здоровый образ жизни, в том числе на занятиях физической культурой и спортом. В соответствии с законодательством Российской Федерации здоровье обучающихся относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования.

Формирование здорового образа жизни, начиная с детского возраста, обеспечивается путем проведения мероприятий, направленных на информирование ребенка о факторах риска для здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и создание условий для ведения здорового образа жизни, одним из которых является информирование человека о своих правах на отдых и восстановление физических сил, на занятие разнообразной де-

тельностью, позволяющей сохранить свое здоровье, развиваться в физическом и психоэмоциональном планах.

Законодательные вопросы сохранения здоровья и формирования здорового образа жизни решаются путем предоставления каждому гражданину РФ гарантированной бесплатной медицинской помощи медицинской реабилитации, санаторно-курортного лечения, оплачиваемого отпуска, продолжительности рабочего дня и рабочей недели, предоставлении выходных дней и т.п.

Вместе с тем, государством последовательно реализуется политика борьбы с курением (Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака») [3], чрезмерном употреблении алкоголя (Федеральный закон «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции») [1], незаконным распространением наркотических веществ (Федеральный закон «О наркотических средствах и психотропных веществах») [2].

Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни – необходимый и обязательный компонент работы образовательных учреждений. Как отмечал еще В.А. Сухомлинский: «Забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» [5].

Так, в новый Федеральный государственный образовательный стандарт по направлению подготовки «Юриспруденция» введена дисциплина «Физическая культура», при этом необходимо отметить ее отсутствие в прошлом стандарте подготовки бакалавров-юристов. Особое место в воспитательной работе вуза должно быть уделено валеологическому направлению, т.е. приобщению студентов к проблеме сохранения своего здоровья. В пропаганде здорового образа жизни в вузах используются традиционные методы – это лекции, беседы, круглые столы, дискуссии,

тематические вечера, вечера вопросов и ответов, организуются семинары, конференции по вопросам здорового образа жизни.

Российская международная академия туризма способствует созданию необходимой оздоровительно-воспитательной практики, обеспечивающей личность студента адекватными его способностям и интересам возможностями реализовать потребность вести здоровый образ жизни, развивать навыки и опыт ответственного отношения к здоровью как ценности.

Среди важных условий формирования здорового образа жизни студента РМАТ выступают: наличие привлекательных образцов и персонифицированных примеров для подражания в лице ярких личностей мастеров-спортсменов (например, выпускник Академии, олимпийский чемпион хоккеист Никита Гусев), а также притягательных видов и форм предлагаемой спортивной деятельности; культивирование моды на спорт и здоровый образ жизни руководством вуза, профессорско-преподавательским составом (туристские слеты, лыжный поход); интеграция усилий спортсменов-профессионалов, тренеров, преподавателей кафедры физического воспитания и спортивного туризма; обеспечение субъектной позиции студента как равноправного, компетентного и ответственного участника, вносящего свой вклад в развитие в популяризацию здорового образа жизни в Академии, независимо от индивидуальных физических способностей и спортивных достижений (деятельность Студенческого совета РМАТ), проведение социальных акций, приуроченных к Международному дню здоровья, таких как День без табака, проведение лекций правоохранительных органов, посвященных предупреждению употребления наркотиков и многое другое.

Библиографический список

1. Федеральный закон от 22.11.1995 № 171-ФЗ «О государственном регулировании производства и оборота этилового

спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции».

2. Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах».

3. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

4. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р (ред. от 10.02.2017) «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года».

5. Сухомлинский В.А. О воспитании / сост. и авт. вступит. очерков С. Соловейчик. 4-е изд. М.: Политиздат, 1982. 270 с.

И.А. ЕФРЕМОВ

канд. техн. наук, доцент Московского филиала РМАТ

ТРАНСФОРМАЦИЯ МЕНТАЛЬНОСТИ КАК ПРЕДПОСЫЛКА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Задача формирования здорового образа жизни является одной из приоритетных и актуальных в современном обществе. Ее решению уделяется большое внимание. Количество исследований и публикаций по данному вопросу постоянно растет во всем мире. Большинство из них делают акцент на разработке и внедрении информационной системы, направленной на образование и обучение самых широких слоев общества основам комплексного подхода к поддержанию и улучшению здоровья. Многие публикации посвящены правильному питанию, современным оздоровительным практикам, а также занятиям физкультурой, спортом, туризмом. Важными условиями эффективности предлагаемых мер являются их ориентация на конкретные результаты, последовательность, непрерывность и плано-

вость. Успех реализации разноплановых усилий часто связывают с рациональностью убеждений и демонстраций. При этом психологические и социальные факторы часто рассматриваются преимущественно как внешние условия (факторы), которые следует принимать во внимание и/или создавать [1–8]. Прямое инструментальное использование достижений прикладной психологии описывается редко. Даже в книгах, по-новому осмысляющих роль сознания и подсознания, прикладные аспекты управления мировоззрением рассмотрены в весьма ограниченном объеме (см., например, [9]).

Психологию поведения не следует недооценивать. Возможно, именно она является приоритетной областью для достижения существенного прогресса. Многие успешные социальные проекты возникают как идеи, овладевают умами как идеи и эволюционируют в форме развития идей. А восприятие, понимание и воплощение идей во многом определяется мировоззрением. В этой связи чрезвычайно важно опираться на теории, методы и инструменты практической психологии, направленные на трансформацию менталитета.

Целью настоящей публикации является попытка переосмысления роли психологических факторов для формирования здорового образа жизни.

На первый взгляд, само понятие «здоровый образ жизни» не нуждается в пропаганде и популяризации. На интуитивном уровне люди должны стремиться ко всему, что связано со здоровьем, жизненным комфортом и продлением жизни. Однако в реальности мы более чем часто видим совершенно другую картину. Прекрасно понимая, что в жизни что-то складывается не так, многие люди продолжают придерживаться старых привычек и стереотипов поведения, базирующихся в сознании и подсознании. Многие попадают в замкнутый круг «старое мышление – прежний образ жизни – старое мышление – ...».

Известно высказывание Иоганна Гёте: «Каждый слышит только то, что понимает». К этому можно было бы

смело добавить: *...и только то, что хочет понять*. В силу этого задача формирования здорового образа жизни является делом весьма непростым. Попытки помочь людям преодолеть ментальные барьеры и перейти на более здоровый образ жизни часто ограничиваются самым простым и доступным методом – информационным воздействием. Интересно отметить, что такое воздействие в англоязычной литературе часто называют “health promotion”, в то время как в русскоязычной практике нередко принято использовать словосочетание «пропаганда здорового образа жизни». Пропаганда предполагает постоянное глубокое и детальное разъяснение. Термин “promotion” (продвижение, формирование) охватывает использование целостного комплекса различных инструментов и мероприятий. Иными словами, «формирование» является более широким термином, чем «пропаганда», и не ограничивается только ей. Конечно, семантические различия сами по себе не являются препятствием для достижения требуемых результатов. Но они неплохо иллюстрируют сам факт связи между мышлением и предпочтениями в выборе тех или иных способов решения проблем.

Еще одно психологическое препятствие возникает тогда, когда людям кажется, что все, к чему их призывают, является банальным, давно уже известным и, в силу этого, не представляющим ценности и не заслуживающим внимания. Преодолению этого барьера способствуют оригинальные методики, «живая демонстрация» достижений, ораторское мастерство и т.п.

Можно выделить три базовых способа инициировать достижение цели (или решение какой-либо задачи):

1. *Добровольное естественное поведение*. В этом случае люди делают что-то просто потому, что иначе не могут, не привыкли, не считают возможным и т.п. Естественное поведение часто не имеет объяснений. Человек поступает определенным образом просто потому, что так хочет. Добровольное естественное поведение является результатом проявления менталитета и личностных качеств.

2. *Поведение на основе мотивации и стимулирования.* Такое поведение предполагает преодоление каких-либо мешающих факторов. Человек вроде бы осознает необходимость и целесообразность тех или иных шагов, но начать действовать в правильном направлении ему мешают внутренние и внешние обстоятельства (лень, материальные и нематериальные затраты, привычки, социальные факторы, воспитание, незнание способов достижения цели и т.п.). Внешние стимулы как раз и направлены на то, чтобы помочь человеку преодолеть эти ограничения в мышлении и поведении.

3. *Принуждение.* И, наконец, если требуемое поведение не является автоматическим и если его невозможно стимулировать, то остается последняя мера – заставить (себя или кого-то другого) делать то, что нужно. Принуждение предполагает использование воли (силы воли).

Часто и в менеджменте, и в пропаганде, и в рекламе отдают предпочтение третьему методу как наиболее очевидному и простому. Однако для формирования устойчивых долгосрочных результатов предпочтительными являются первые два способа. Принуждение и сила воли – вполне рабочие инструменты. Многие задачи просто невозможно решить, не прибегая к ним. Но при первой же возможности следует переключаться на стимулирование (мотивацию) и изменение менталитета.

Трансформация менталитета сложна, прежде всего, из-за невозможности формализовать процесс достижения цели. Гораздо проще ориентироваться на формальные (традиционные) процедуры, вместо того чтобы вступать на непредсказуемый путь изменения психофизических свойств личности. Вовлеченным в процесс менеджерам и специалистам гораздо легче отчитываться по формальному признаку (числом проведенных бесед, объемом освоенных капиталовложений, размером охваченной аудитории и т.п.). В силу этого трудно ожидать быстрых результатов от пропаганды здорового образа жизни. Невозможно надеяться на то, что получится достаточно быстро переубедить вовлеченных в процесс лиц, опираясь лишь на рациональ-

ные убеждения. Но если работать на перспективу, на устойчивые и повторяемые результаты, то в долгосрочной перспективе гораздо более эффективны усилия, направленные на изменение менталитета.

Формализм возникает не на пустом месте. Одна из известных ловушек, например, хорошо известна в рекламном бизнесе: бывает так, что сама реклама запоминается своей яркой формой и эффектной подачей, но сам предмет рекламы практически мгновенно забывается. Та же опасность присутствует и при формировании здорового образа жизни.

Другим примером неэффективности формального подхода могут служить многочисленные варианты, ставящие во главу угла рациональные убеждения и увещевания целевой аудитории. Подобные методы воздействия, конечно, важны и нужны. Но нельзя ими ограничиваться. Как показывает практика, понимание проблемы и желание ее решать – это только первые шаги на пути к цели. Выбор правильного метода, воздействие на менталитет, составление программы действий, учет психологии целевой группы, осознание «психологических ловушек» – все это, как и многое другое, лежит в основе успеха.

Минимальный набор мер, создающий предпосылки для эффективной трансформации менталитета (и, как следствие, для изменения поведения) можно представить следующей последовательностью шагов:

1. Убеждение (с учетом контекста).
2. Демонстрация примеров (как положительных, так и отрицательных).
3. Создание условий (включая разработку конкретных методик и предложение конкретных вариантов).
4. Вовлечение (прежде всего, не через принуждение, а через убеждение, стимулирование и демонстрацию результатов).
5. Коррекция и адаптация методов воздействия по результатам реализации пунктов 1-4.

При этом важно понимать, что перечисленные шаги создают лишь предпосылки для изменения образа мыш-

ления. Для трансформации менталитета как такового требуется применение правильно отобранных специальных методов, входящих в богатейший арсенал прикладной психологии.

Не менее важно ориентироваться на преодоление принятых в социуме норм поведения (традиций), не соответствующих здоровому образу жизни. С подобным негативным влиянием можно столкнуться как в ближнем окружении (друзья, знакомые, сослуживцы), так и в дальнем окружении (социальные группы, слои и общество в целом) человека. В этом контексте можно вспомнить «Теорию разбитых окон» Джеймса Уилсона и Джорджа Келлинга [10]. Согласно этой теории, несоблюдение отдельными людьми рациональных норм и правил провоцирует других людей не соблюдать эти нормы.

Число жизненных ситуаций, связанных с психологическими ловушками и требующих учета психологических факторов, поистине огромно. Велико и число способов, позволяющих находить эффективные решения в подобных случаях. В данной публикации для иллюстративных целей рассмотрим три примера.

Пример 1. *Преодоление стереотипов*

Часто стереотипы оценивают исключительно в негативном ключе. Но, вообще говоря, они являются одной из форм деятельности больших полушарий головного мозга человека, сформированных в процессе эволюции. Стереотипы закрепляют некий порядок (последовательность) действий (оценок), помогающий организму приспособиться к условиям окружающей среды. Часто они помогают особи выжить в условиях, не дающих времени на объективный анализ. Стереотип закрепляет быструю реакцию, не основанную на анализе и осознанных размышлениях.

Но то, что помогает выжить в критической ситуации, становится препятствием для саморазвития при благоприятных, спокойных обстоятельствах. В подобных случаях стереотипы превращаются в устойчивые мифы и заблуждения, разделяемые большим числом людей.

Существует много подходов к преодолению мешающих стереотипов и, в некоторых случаях, к замещению стереотипов вредных стереотипами полезными. В рамках этой краткой публикации невозможно уделить должное внимание всем известным решениям. Отметим лишь их основные черты.

Для преодоления стереотипа требуется, прежде всего, признание его как такового. Далее следуют этапы изучения теории вопроса, оценки начальных условий, использования социальной поддержки, работы с сознанием и подсознанием, адаптивного отказа (преодоления), оценки результата и коррекции. Большую роль в преодолении стереотипа играет вовлечение человека в процесс, наглядно демонстрирующий некорректность стереотипов мышления и поведения.

Пример 2. Психологические аспекты поведения человека в отношении незавершенных и завершенных действий

Ставшая ныне хрестоматийной теория незавершенных действий К. Левина и Б. Зейгарник [11] также может быть использована в качестве базового инструмента формирования здорового образа жизни. Согласно этому подходу прерванное и незавершенное действие создает ощущение психологического дискомфорта. Человек стремится вернуться к решению прерванной задачи и довести дело до конца. Поэтому любое дело легче начинать с небольших усилий, с малых шагов. Поставив перед собой посильную задачу, не требующую ни значительных усилий, ни особых ресурсов, ни больших временных затрат, человек, во-первых, предотвращает разочарование, а во-вторых, успокаивает свои сознание и подсознание, которые сопротивляются всему неприятному, неизвестному, трудному.

В рамках данного подхода важно наметить небольшие, но важные и характерные мероприятия для начальной фазы вовлечения человека в процесс рационального отношения к своему здоровью. Уже на первых этапах человек должен почувствовать явные преимущества здорового образа жизни.

Пример 3. *Приоритет процесса над целью*

Как справедливо заметил Скотт Адамс, «цели – для неудачников, победителям нужны системы» («losers have goals; winners have systems»). Эту мысль не следует понимать как рекомендацию к отказу от ориентации на достижение конкретной цели. Напротив, она означает, что успех дела во многом определяется правильно организованными процессами, ведущими к цели. Поэтому и формирование здорового образа жизни должно быть непременно основано не только на процессах правильных, но и на процессах интересных, увлекательных, мотивирующих. При этом все эти процессы должны быть не разрозненными, а совместимыми. В целом они должны образовывать эффективную систему (комплекс мероприятий).

Рассмотренные примеры являются лишь малой частью известных подходов, позволяющих существенно повысить эффективность формирования здорового образа жизни. Но и они неплохо иллюстрируют явно недоиспользуемый потенциал психологических теорий воздействия на поведение и менталитет.

Таким образом, можно утверждать, что в процессе формирования здорового образа жизни методы и рекомендации прикладной психологии, как известные, так еще и в достаточной мере не изученные, имеют большой потенциал. При осознанном использовании результатов теории эффективность организационных процессов, направленных на изменение менталитета и поведения людей, может значительно возрасти.

Библиографический список

1. Ананьев В.А. Психология здоровья – базовая отрасль первичной профилактики нервно-психических, психосоматических расстройств и девиантных форм поведения в школах // Адаптивная физическая культура. 2002. № 3. С. 34–35.

2. Бестужев-Лада И.В. Теоретические и методологические исследования образа жизни: сб. статей. М.: ИСИ, 1979. 182 с.

3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М.: Академия, 2001. 352 с.
4. Маслоу А. Психология бытия. М.: Вакслер, 1997. 304 с.
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2002. 256 с.
6. Орехова Т.Ф. Теоретические основы формирования здорового образа жизни субъектов педагогического процесса в системе современного общего образования: монография. М.: Флинта, 2016.
7. Ромашин О.В. Система управления процессом целенаправленного оздоровления человека: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2009.
8. Углов Ф.Г. Образ жизни и здоровье. СПб., 1985.
9. Wegner Daniel M. The Illusion of Conscious Will. Cambridge, Mass.: MIT Press, 2002.
10. Wilson J.Q., Kelling G.L. Broken windows // The Atlantic Monthly. March 1982.
11. Zeigarnik B. Das Behalten erledigter und unerledigter Handlungen // Psychologische Forschung. 1927. № 9.

Ж.В. ЖИРАТКОВА,

канд. социол. наук, доцент, завкафедрой
иностранных языков и гуманитарных дисциплин
Московского филиала РМАТ

ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ (СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ)

Российская международная академия туризма в январе-феврале 2018 г. провела социологическое исследование на тему: «Ценностное отношение к ЗОЖ». Опрос был проведен среди студентов Московского филиала, Московского гуманитарного института, Колледжа «Царицыно» и Щелковского колледжа (г. Фряново).

В анкетировании приняло участие 288 человек, из них представителей женского пола – 177 человек и мужского – 111. Возраст опрошенных – от 16 до 30 лет, подавляющее большинство в возрасте от 16 до 18 лет. Респондентам было предложено ответить на вопросы анкеты, относящиеся к различным аспектам здорового образа жизни. Один из них касался наличия у них вредных привычек.

Вредные привычки, оказывающие пагубное влияние на организм человека, глубоко укоренились в молодежной среде (рис. 1). В ходе проведенного исследования было выявлено, что большая часть опрошенных (58,7%) имеет вредные привычки. Тревогу вызывает тот факт, что количество девушек, имеющих вредные привычки (57,5%), превышает количество молодых людей (42,5%).

Среди вредных привычек особое место занимает курение. На вопрос «Если Вы курите, то что послужило этому причиной?» были получены следующие ответы (рис. 2): «хотелось казаться взрослее» – 2,1%; 10,7% респондентов начали курить «под влиянием друзей»; 1,4% считают, что «это модно»; 16,0% отметили, что причиной курения послужил «стресс и личные проблемы»; 12,5% начали курить «из-за любопытства»; 2,1% указали свой вариант ответа и 55,2% респондентов не курят вообще.

Наибольший урон здоровью населения, в частности молодежи, наносит алкоголизм и наркомания. Алкоголь разрушает физическое здоровье, губит психику, интеллект, тем самым происходит интеллектуальная и физическая деградация человека. Но в последние годы в России наметилась положительная тенденция снижения потребления алкоголя на душу населения. Врачи и ученые связывают это с тем, что россияне научились получать удовольствие от занятий спортом. Подобное подтверждение подкреплено ответами участников опроса (рис. 3), в ходе которого было выявлено, что большая часть опрошенных не употребляет спиртные напитки вообще (40,1%). 26,4% пьют «для поднятия настроения», 20,5% респондентов «выпивают за компанию», 7,6% посредством алкоголя «снимают стресс



Рис. 1. Есть ли у Вас вредные привычки?

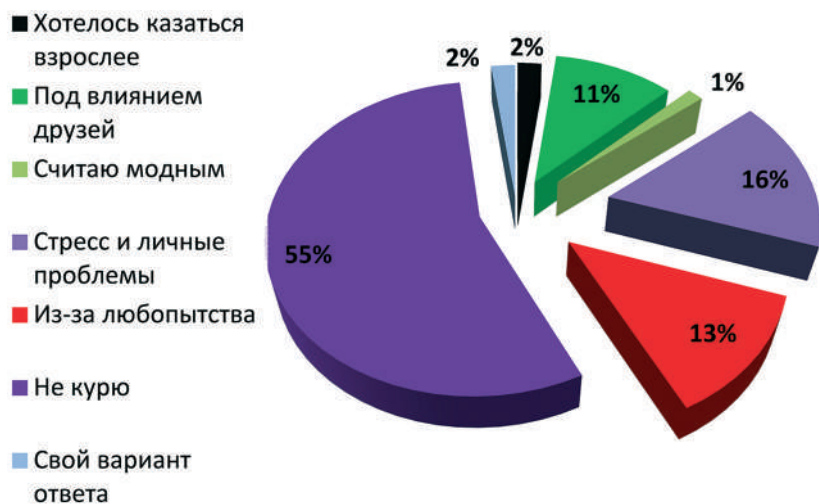


Рис. 2. Если Вы курите, то что послужило этому причиной?

и таким образом решают личные проблемы», 4,8% указали свой вариант ответа.

Что касается отношения респондентов к курящим людям из своего окружения и употребляющим алкоголь



Рис. 3. Если Вы употребляете спиртные напитки, то для чего?

и наркотики (рис. 4), то лишь 15,6% опрошенных относятся к этому резко отрицательно. Большая часть (59,4%), считает, что «каждый волен делать то, что хочет»; каждому четвертому (21,9%) безразлично, что делают другие, а 3,1% – «поддерживают компанию». Таким образом, ситуация далеко не благополучная, так как студенческая молодежь спокойно относится к тем, кто употребляет алкоголь и наркотики, а такое отношение не может повлиять на снижение их числа.

Результаты анкетирования показали, что негативное воздействие на состояние здоровья современной молодежи оказывают следующие факторы:

- малоподвижный образ жизни в условиях развития компьютерной техники, интернета, телефонов – 57,6%;
- несоблюдение режима питания, переедание, чрезмерное употребление фастфуда – 47,9%;
- состояние экологии, загрязнение окружающей среды – 36,4%;
- нежелание вести здоровый образ жизни (следовать его гигиеническим нормам и правилам) – 35,7%;
- современный темп жизни, переутомление – 30,9%;



Рис. 4. Как вы относитесь к тому, что люди в вашем окружении употребляют алкоголь, курят и употребляют наркотики?

- несоблюдение режима труда, отдыха – 23,9%;
- недостаток средств на поддержание здоровья – 21,8%;
- большая учебная нагрузка – 20,8%;
- низкий уровень медицинского обслуживания (в частности, профилактики заболеваний) – 19,1%;
- равнодушие родителей к здоровью детей – 19,1%;
- наследственность – 14,6%;
- недостаточная пропаганда здорового образа жизни – 8,3%;
- употребление энергетиков – 5,3%.

Таким образом, вредные привычки – это зависимость не столько физическая, сколько психологическая, и поэтому очень многое зависит от социально-психологического микроклимата, который создается в учебных группах, от дружбы и сплоченности самих студентов, от их ответственности друг за друга и за ситуацию в целом. С целью пропаганды здорового образа жизни и формирования у студентов негативного отношения к вредным привычкам в Москов-

ском филиале регулярно проводятся различные спортивно-оздоровительные мероприятия, такие как: «Сдача норм ГТО»; «Самый сильный, самый смелый, самый находчивый»; «Всемирный день туризма»; «Турслет»; лыжные походы и походы выходного дня; ведутся разъяснительные беседы о вреде табакокурения, потребления алкоголя и наркотических веществ; проводятся выездные занятия на Московской антинаркотической площадке и т.д.

Библиографический список

1. Гордеева И.В. Современное состояние и проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153).
2. Малярчук Н.Н. Валеология. Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2008.
3. Состояние здоровья населения. URL: http://med-books.info/valeologiya_739/sostoyanie-zdorovya-naseleniya.html
4. URL: <http://pooha.net/society/countries/167-smoking-countries-top10>
5. URL: http://ruskline.ru/news_rl/2018/02/07

Е.И. БАРАНОВ,

канд. пед. наук, завкафедрой физического воспитания
и спортивного туризма РМАТ

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ И МОЛОДЕЖИ

Забота о здоровье студентов и молодежи представляет собой ведущую педагогическую и гуманитарную задачу специалистов высшей школы. Ведь от дееспособности молодых специалистов – выпускников вузов – во многом за-

висит успех и эффективность созидательной деятельности народа и благополучия страны в целом [2].

Не случайно, в программу учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов как среднего профессионального, так и высшего образования включен раздел об основах здорового образа жизни студента, физической культуре в обеспечении здоровья, потому что такая информационная и деятельностная подготовка необходима каждому молодому специалисту.

Формирование здорового образа жизни и гражданственных ориентиров у студентов и молодежи представляет собой весьма ответственное направление деятельности государства и общества. В последние годы государство все активнее и шире культивирует спортивный туризм как одно из наиболее эффективных средств формирования у молодого человека здоровых духовных и физических качеств, а также познавательных и творческих начал. Включенность студента в активные занятия спортивным туризмом во многом определяет его отношение к основным жизненным ценностям.

Правовой основой развития спортивного туризма в Российской Федерации являются положения, вытекающие из Закона «Об основах туристской деятельности в РФ» и считающие спортивный туризм приоритетным направлением государственной социальной политики в сфере туристской деятельности.

В число основных социальных и социально-педагогических задач развития различных форм спортивного туризма входит:

- внедрение спортивного туризма в систему непрерывного образования в рамках среднего профессионального образования и высшего образования, в спортивных лагерях, на базах рекреационного типа, учреждениях санаторно-курортного профиля, на предприятиях и в организациях по месту жительства;
- создание системы подготовки кадров для сферы спортивного туризма в России;

- реализация федеральных и региональных целевых программ и актов, направленных на создание социально-экономических условий развития спортивного туризма;

- обеспечение минимальных гарантированных государственных социальных стандартов в области спортивного туризма, специфика которых заключается в комплексном социально-педагогическом воздействии в воспитании и оздоровлении студентов и молодежи.

Туризм – это обобщающая социальная и социально-педагогическая категория, основное предназначение которой – оздоровление, культурное и нравственное, гражданственное и патриотическое воспитание широких слоев населения, в первую очередь студентов и молодежи. Спортивный туризм привлекателен тем, что является одной из самых социально доступных форм здорового активного отдыха и спорта.

Туризм как форма активного отдыха и физического развития полезен всем людям, каждому человеку. Мало сказать – полезен, он необходим каждой развивающейся личности, ибо, как сказал Гете, «без странствий не создается ни одна индивидуальность». Особенно это можно отнести к студентам и молодежи, поэтому за годы учебы каждый учащийся, независимо от его склонностей, желаний, увлечений, должен получить некоторую «порцию» туризма.

Таким образом, для всестороннего развития молодого человека должно быть два разных туризма: один – в ранге оздоровительного для большего числа людей – минимальный по объему, другой – для любителей путешествовать в виде занятий по интересам – спортивный. Оба эти понятия туризма различаются между собой по многим параметрам: объему перемещений, регулярности, сложности, формам мероприятий и, конечно, по контингенту участников [3].

В рамках реализации проекта «Разработка модели пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов средствами туризма» с использованием гранта Президента

Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов, а также ежегодной спортивно-туристской и внеаудиторной работы со студентами в Российской международной академии туризма огромная роль отведена реализации таких форм спортивного туризма, как поход выходного дня на лыжах, многодневный спортивно-туристский поход, спортивно-туристский квест, открытое первенство РМАТ по спортивному туризму, туристский слет, слет «Всемирный день туризма», научно-туристская экспедиция, а также родственные мероприятия спортивно-туристской направленности: велопробег по Подмоскovie «Молодежь выбирает будущее»; открытое первенство РМАТ по рафтингу и открытое первенство РМАТ по спортивному ориентированию, спортивно-оздоровительное мероприятие «Готов к труду и обороне».

Так, например, в мае 2017 г. после долгого перерыва был проведен Студенческий туристский слет РМАТ. Подготовка и участие в этом мероприятии дает возможность студентам Академии осуществлять свою физическую активность непосредственно в той среде, в которой многим предстоит в будущем вести свою профессиональную деятельность. Заниматься таким комплексом физических упражнений, который направлен на совершенствование отдельных физических качеств, укрепление здоровья, приобретение профессиональных навыков и умений.

Главным спортивно-туристским мероприятием в Академии вот уже много лет является праздник, посвященный Всемирному дню туризма. Ежегодно 27 сентября сотни студентов факультета менеджмента туризма, факультета среднего профессионального образования, а также Московского и подмосковных филиалов РМАТ собираются в городском парке имени Величко (г.о. Химки, мкр-н Сходня), чтобы принять активное участие в соревнованиях по стритболу, футболу, волейболу и спортивному туризму, который включает в себя элементы спортивного ориентирования, техники пешеходного туризма и бивачных работ.

В последние годы все большую популярность стали представлять открытые первенства Российской международной академии туризма по спортивному туризму, спортивному ориентированию и рафтингу. В данных мероприятиях помимо студентов Академии стали активно принимать участие и учащиеся средних общеобразовательных школ, лицеев, гимназий г.о. Химки, а также студенты вузов Москвы и Московской области. Эти мероприятия приобщают еще большее количество молодых людей к занятию спортивным туризмом и здоровому образу жизни.

И, конечно, не стоит забывать о том большом количестве проводимых в Академии спортивно-туристских походах, география которых охватывает почти всю нашу планету. За многие годы студенты и преподаватели РМАТ совершили восхождения на Эльбрус, Монблан, Килиманджаро, побывали на Северном полюсе, преодолели на рафтах и катамаранах бурные реки Северного Кавказа, Алтая, Хакасии, прошли многие маршруты на Урале, в Карелии, в Крыму и т.д. Было организовано большое количество научно-туристских экспедиций как по России, так и по ближнему зарубежью. Например, почти два года длилась научно-туристская экспедиция по Республике Армения, основная цель которой заключалась в изучении потенциала спортивно-оздоровительного туризма как основного вида активной деятельности среди студентов и молодежи.

Все эти мероприятия занимают важное место в культурной жизни, в системе физической культуры, физического воспитания, формирования и осуществления здорового образа жизни у студентов и молодежи. А некоторые из этих форм имеют и профессионально-прикладное значение практической подготовки студентов к их будущей профессии.

Занятие туризмом – это единый процесс восстановления и развития личности, проходящий под влиянием перемены деятельности, что имеет глубокий социальный смысл. Чередование занятий и их оптимальная длительность, интенсивность, последовательность обеспечивают не только результативность усилий человека в регулировании своей

деятельности, но и повышение работоспособности, укрепление здоровья. На отдых человека также влияет перемена деятельности, переход от одних занятий к другим, в результате чего развиваются физические и психологические качества.

Отдых при занятии спортивным туризмом не ограничивается только восстановлением физических и психологических сил, а направлен на активное познание окружающей действительности, явлений природы, ее охрану, изучение культуры, прошлого и настоящего окружающего мира.

Спортивный туризм – это наиболее активная и динамичная часть туристской деятельности. Он включает такие виды спортивного туризма, как: пешеходный, горный, лыжный, водный, велосипедный, автомобильный, мотоциклетный, парусный, спелеотуризм.

Спортивный туризм характеризуется установкой на физическое совершенствование и конечное достижение результатов, связанных с количеством и качеством пройденных категорийных маршрутов, а также участием в соревнованиях различной квалификации. Степень туристского мастерства определяется участием в классифицированных и утвержденных маршрутно-квалификационными комиссиями походах с активными способами передвижения, преодолением естественных препятствий, участием в соревнованиях на дистанциях различного класса, с предварительной общей и специальной подготовкой (теоретической, физической), определенным режимом и правилами путешествия и соревнований.

Сложность маршрута по избранному виду спортивного туризма определяется продолжительностью похода, протяженностью маршрута, длительностью пребывания в малонаселенной местности, сложностью и количеством естественных препятствий, сезоном, количеством ночлегов в полевых условиях, изученностью района маршрута. Для соревнований по видам спортивного туризма предусмотрен квалификационный ранг, основанный на Правилах вида спорта «Спортивный туризм».

Правильно подготовленный и хорошо проведенный поход, а также участие в соревнованиях по спортивному туризму благотворно влияют на здоровье, физическое развитие, укрепляют и закаляют организм.

В современных жизненных ситуациях организм молодого человека находится в условиях длительной мышечной незагруженности, вызывающей существенные нарушения обмена веществ, появление избыточного веса, сердечно-сосудистой патологии. В этих условиях невозможно переоценить роль спортивного туризма с его значительными физическими нагрузками в сохранении здоровья у студентов и молодежи.

Спортивный туризм имеет широкий спектр специфических характеристик, в высокой степени привлекательных для тех, кто им занимается. Это – возможность укрепления здоровья, естественная дозировка физических нагрузок, большой познавательный и воспитательный эффект, активное воздействие на всестороннее развитие личности и ее нравственных качеств, самоутверждение и самопроверка человека в условиях борьбы с трудностями, стихийными силами природы [1].

Библиографический список

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм. Харьков: ХГАФК, 2009. 332 с.
2. Жолдак В.И., Гончаров В.И. Физическая культура и здоровый образ жизни молодежи. Томск, 2002. 196 с.
3. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма: учебное пособие / РМАТ; ФЦДЮТиК. М., 2009. 392 с.

Н.П. МАНЬКО,
д-р воен. наук, профессор,
профессор Московского филиала РМАТ

ТУРИЗМ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Самый дорогой дар, который человек получает от природы, – здоровье. Недаром в народе говорят: «Здоровому – всё здорово!». Об этой простой и умной истине стоит помнить всегда, а не только в те моменты, когда в организме начинаются сбои и мы вынуждены идти к врачам, требуя подчас невозможного. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) записано, что здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [3].

Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, и мы не в праве перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает так, что человек, ведущий неправильный образ жизни, обремененный вредными привычками, уже к 20–30 годам доводит себя до катастрофического состояния. Кроме того, состояние здоровья каждого человека на 90% индивидуально, так как зависит от наследственности, факторов окружающей среды и во многом – от индивидуального образа жизни: поведения, привычек, поступков, стремлений, а это означает, что человек сам творец своего здоровья и за него должен бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, закаливаться, соблюдать правила личной гигиены – словом, разумными путями добиваться подлинной гармонии здоровья.

Образ жизни человека, его поведение и мышление, обеспечивающие охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это рациональный, организованный, трудовой, активный,

основанный на принципах нравственности способ существования, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды и позволяющий до глубокой старости сохранять физическое, психическое и нравственное здоровье. Основные составляющие ЗОЖ показаны на рисунке.

Глобальной тенденцией XXI века является возрастание роли и значения туризма в формировании здорового образа жизни. Туристские поездки (путешествия) в современном мире – это неотъемлемая часть жизни человека, связанная с реализацией его права на отдых и досуг, свободы передвижения, права на доступ к культурным ценностям, а также иных общепризнанных прав и свобод человека и гражданина. Наряду с этим туризм выполняет важные социально-экономические, культурно-экологические, международные и иные функции.

Так, в Манильской декларации ЮНВТО по туризму отмечалось, что «...туризм понимается как деятельность, имеющая важное значение в жизни народов в силу непосредственного воздействия на социальную, культурную, образовательную и экономическую область жизни государств и их международные отношения. Развитие туризма связано с социально-экономическим развитием наций и зависит от доступа человека к активному отдыху и отпуску и его свободы путешествий в рамках свободного времени и досуга, глубокий гуманитарный характер который он подчеркивает. Само существование туризма и его развитие полностью зависят от обеспечения прочного мира, в укреплении которого он призван внести свой вклад» [1].

В социальной сфере основной целью туризма является увеличение средней продолжительности жизни населения, улучшение среды обитания человека, развитие его социальной активности, планирование семьи и рационализация масштабов и структуры личного потребления, обеспечение равных возможностей в получении образования и медицинской помощи, социальная защита престарелых, инвалидов и других социально уязвимых групп населения. Туризм в конечном итоге должен способствовать ЗОЖ человека.



Составляющие здорового образа жизни (ЗОЖ)

Созданию условий для мотивации ведения человеком ЗОЖ во многом способствует реализация основных функций туризма: воспроизводящая, восстановительная, интеллектуально-содержательная, гуманитарно-коммуникативная. Поэтому феноменизация туризма обусловлена его уникальными функциями, спецификой и особой ролью в социально-экономическом развитии общества. Туризм, с одной стороны – важнейший фактор оздоровления населения, а с другой – стабильный источник пополнения доходной части бюджета. Феномен туризма состоит и в его особой гуманитарно-коммуникативной функции, способствующей развитию личности и интеллекта.

Анализ результатов проведенного среди молодежи и студентов анкетирования по теме социологического исследования «Ценностное отношение к ЗОЖ» позволил сделать некоторые выводы по их отношению к ЗОЖ.

Во-первых, полученные в ходе анкетирования результаты позволяют установить влияние тех или иных элементов на ЗОЖ и, соответственно, уточнить основные составляющие ЗОЖ. Так, большинство опрошенных молодых людей независимо от возраста и пола утверждают, что ЗОЖ это:

- отсутствие вредных привычек – более 60%,
- занятия спортом, туризмом – более 55%,
- сбалансированное питание – около 50%.

Таким образом, туризм также является одной из важнейших составляющих ЗОЖ.

Во-вторых, было установлено, что более 70% опрошенных молодых людей утверждают, что ЗОЖ способствует успеху во многих сферах человеческой жизни, и лишь менее 5% однозначно утверждают – нет. Одновременно безусловным, по мнению большинства опрошенных (более 80%), является утверждение о том, что о здоровье необходимо заботиться постоянно.

На основе полученных данных можно также сделать вывод о том, что успехи человека во многом зависят от его образа жизни, в том числе и от ЗОЖ. Об этом свидетельствуют следующие результаты: «успехи зависят от образа жизни на 80–100%» – 30% опрошенных, «на 50–70%» – 45%, «не зависят» – 10%.

В рамках данного исследования мы также смогли выявить и расставить по степени важности для человека основные жизненные ценности. Так, на первое место вышли семья, карьера, активная жизненная позиция, здоровье физическое и психическое, любовь, саморазвитие, работа; менее важными элементами молодые люди считают общение с друзьями, деньги, признание в обществе. Необходимо отметить, что многие из опрошенных (30%) считают важнейшим условием достижения успехов в жизни – благополучие в семье. Однако вызывает тревогу то, что лишь 14% молодых людей свое предпочтение отдают дружбе.

При проведении анкетирования особое внимание было уделено выявлению роли туризма и степени его влияния на мотивацию ЗОЖ. Полученные результаты позволили определить основные направления связи туризма с формированием ЗОЖ (приведены в таблице).

Как видно из таблицы, наибольшее влияние, по мнению опрошенных молодых людей, туризм оказывает по первым четырем направлениям. И что очень печально, и над чем

Основные направления связи туризма с формированием ЗОЖ

№ п/п	Показатель	%	
		16–18 лет	24–30 лет
Туризм:			
1	Является средством оздоровления и профилактики заболеваний	17	52
2	Изменяет жизненную позицию	14	50
3	Помогает приобрести новые знания, умения, увлечения	21	48
4	Позволяет восстановить силы, физически и духовно закаляет	15	45
5	Способствует общекультурному развитию	8	32
6	Отвлекает от вредных привычек	12	20
7	Помогает научиться взаимодействовать с людьми, жить и работать в коллективе	10	20
8	Формирует духовный облик человека	5	15

необходимо работать, – это восьмое направление. Видимо, туризм еще не стал полноценным механизмом, способствующим формированию духовного облика человека. Следовательно, не в полной мере реализуются интеллектуально-содержательная и гуманитарно-коммуникативная функции туризма.

Одновременно большинство опрошенных молодых людей (более 80%) утверждают, что туризм можно назвать достаточно эффективной оздоровительной технологией, способствующей формированию ЗОЖ. При этом они также утверждают, что туризм оказывает существенное влияние на хорошее физическое и психоэмоциональное состояние человека (более 93% из числа опрошенных).

Анализ полученных данных подтверждает положительное влияние различных видов туризма на ЗОЖ. При этом, по мнению опрошенных, наибольшее влияние оказывают лечебно-оздоровительный, экологический, приключенческий и спортивный виды туризма. За данные виды туризма отдано более 80% голосов. Наименьшее количество (до 10–15%) получили такие виды туризма, как религиозный, социальный, образовательный и сельский. Около 20% опрошенных отдали предпочтение культурно-познавательному и научно-экспедиционному видам туризма. Таким образом, наименьшее количество голосов получили те виды туризма, которые в первую очередь менее знакомы молодым людям, а во вторую – еще недостаточно развиты или прорекламированы в нашей стране.

Немаловажное значение в формировании ЗОЖ играет то, как человек проводит свободное от основной деятельности время, насколько он активен в общественной жизни. Анализ полученных данных показывает, что спортом, наряду с туризмом, занимается лишь 20% молодых людей. Кроме того, значительная часть молодежи (более 30%) спорту и туризму предпочитает различного рода общение с друзьями (прогулки на природе, по городу и т.д.). В то же время достаточно проблемным является следующий момент: значительное время молодые люди проводят, занимаясь просмотром телевизионных программ или общаясь с помощью компьютера в социальных сетях.

В целом же активные виды отдыха, и это не может не радовать, предпочитают более 70% опрошенных. При этом общение с друзьями, в том числе и «уличное», они также относят к активному виду отдыха. Естественно, это в корне неверно. Молодые люди и при таком виде отдыха должны быть вовлечены в познавательный (разнообразные экскурсии), спортивный или туристский (различные походы) процесс.

Вариант рационального использования свободного времени разработан студентами 1 курса Московского филиала РМАТ и продемонстрирован в рамках проводимого в фили-

але мероприятия «Самый смелый, самый сильный, самый умный». Студенты разработали программу трехдневного туристского путешествия для школьников старшего возраста и молодежи. В рамках данного путешествия рассматриваются вопросы, связанные с военно-патриотическим воспитанием молодежи (разнообразные экскурсии и конкурсы), предусмотрены мероприятия спортивного характера: зимой – короткий лыжный пробег, летом – пеший поход по местам проведения боев. Представленная ими презентация такого тура была положительно воспринята студентами, которые изъявили желание поучаствовать в таком путешествии.

Однако, несмотря на то что многие из опрошенных по различным объективным и субъективным причинам не занимаются туризмом (43%), они считают, что туризм способствует мотивации ведения и в целом обеспечивает формирование ЗОЖ. Большинство молодых людей (85%) отмечают, что при наличии благоприятных, особенно материальных, условий с удовольствием занимались бы туризмом.

Интересно мнение молодежи и о том, какими видами туризма они бы занялись, если на то была бы возможность. Голоса распределены равномерно (примерно по 20%) среди следующих видов туризма: водный, велосипедный, горный, конный и пешеходный.

Как мы видим, это в основном активные виды туризма. Следовательно, на это необходимо обратить внимание туристских организаций при разработке молодежных туристских маршрутов. При этом данные маршруты должны содержать в себе и услуги, позволяющие достигать воспитательных и познавательных целей.

Серьезным является и вопрос о возможности позволить себе туристское путешествие. В соответствии со своим материальным положением лишь 15% опрошенных может без ущерба для семейного бюджета совершить путешествие. Для всех остальных это вызывает серьезные материальные проблемы. Вот и возникает вопрос: «Как наши

возможности совместить с нашими желаниями?» Видимо, и по этой причине большинство из опрошенных (72%) предпочитают самостоятельный туризм путешествию, организованному туристской организацией.

Важным выводом из анализа полученных результатов является то, что нашему молодому поколению необходимо привить правильное понимание понятия туризма как эффективного инструмента мотивации ЗОЖ.

Следующим важным моментом является то, что при разработке различных моделей и программ работы с молодежью необходим дифференцированный подход. Основной причиной необходимости такого подхода является то, что мнение молодых людей разного возраста по отдельным моментам кардинально не совпадает. Как пример можно проанализировать данные таблицы.

Большое значение в обеспечении здорового образа жизни, развитии туризма как эффективного инструмента мотивации ЗОЖ могут, по нашему мнению, иметь мероприятия, направленные на реализацию Послания Президента России В.В. Путина от 1 марта 2018 года [2]. В данном Послании по проблематике, рассматриваемой в данной статье, выдвинут ряд существенных положений. В частности, в Послании отмечено, что «... нужно создать современную среду для жизни, преобразить наши города и поселки. При этом важно, чтобы они сохранили свое лицо и историческое наследие... и как минимум удвоить расходы на эти цели в предстоящие шесть лет... Откроются 24 новых заповедника и национальных парка. Надо сделать их доступными для экологического туризма, что важно для воспитания бережного, ответственного отношения к природе... Для сбережения здоровья людей усилий только лишь медицины будет недостаточно. На всей территории России мы должны обеспечить высокие стандарты экологического благополучия».

Таким образом, проведенное исследование позволило:

- подтвердить, что туризм является одной из важнейших составляющих ЗОЖ;

- установить, что ЗОЖ способствует успеху во многих сферах человеческой жизни;
- выявить и расставить по степени важности для человека основные жизненные ценности: семья, карьера, активная жизненная позиция, здоровье физическое и психическое, любовь, саморазвитие, работа и т.д.;
- установить, что туризм еще не стал полноценным механизмом, способствующим формированию духовного облика человека из-за того, что пока не в полной мере реализуются его интеллектуально-содержательная и гуманитарно-коммуникативная функции.

Кроме того, на основе результатов исследования предложено:

- ♦ обратить внимание туристских фирм на необходимость разработки молодежных маршрутов туристских путешествий, включающих воспитательные и познавательные составляющие;
- ♦ при разработке различных моделей и программ работы с молодежью применять дифференцированный подход, учитывающий различия в потребностях и мотивации к здоровому образу жизни молодых людей разного возраста.

Библиографический список

1. Манильская декларация ЮНВТО. URL: <http://docs.cntd.ru/document/901813698>
2. Послание Президента России Федеральному собранию от 1 марта 2018 года. URL: <http://www.kremlin.ru/events/president>
3. Устав Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://diabolicaltvxnextel.files.wordpress.com/2015/07/ustav>

Л.В. КОЗЛОВСКАЯ,

канд. пед. наук, доцент, директор Колледжа гостиничного
сервиса Московского филиала РМАТ

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Современное развитие России связано с активной модернизацией в сфере образования, которая в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество. Успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Под здоровым образом жизни понимается совокупность форм и способов повседневной культурной жизнедеятельности личности, основанная на культурных нормах, ценностях, смыслах деятельности и укрепляющая адаптивные возможности организма. ЗОЖ обеспечивает гармоническое развитие, сохранение и укрепление здоровья, высокую работоспособность, а также позволяет раскрывать наиболее ценные качества личности, необходимые в условиях динамического развития нашего общества.

В государственном образовательном стандарте среднего профессионального образования для всех специальностей учебные курсы, связанные со здоровьесбережением, отнесены к общеобразовательным дисциплинам (1 курс), а на 2–4 курсах – к общим гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам, что еще раз подчеркивает необходимость формирования устойчивой потребности в здоровом образе жизни и в физическом совершенствовании будущих специалистов среднего звена в процессе общей профессиональной подготовки. Пристальное внимание к здоровью субъектов образовательного процесса, признание его как приоритетной ценности, цели, результата и необходимого условия успешной деятельности каждого

учебно-воспитательного учреждения, обращение к здоровому образу жизни и утверждение его как основы жизненного стиля основных участников педагогического процесса характеризует принципиально новый поворот педагогической науки к личности выпускника.

Содержание здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности.

Основными элементами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований; организация индивидуального целесообразного режима двигательной активности; отказ от вредных привычек; культура межличностного общения и поведения в коллективе и др.

Процесс воспитания здорового человека предполагает реализацию педагогических условий, обеспечивающих развитие и становление личности; определенные требования к организации воспитательного процесса, порядок действий; среду, в которой совершается процесс решения педагогических задач; наличие правил и отношений, обеспечивающих реализацию цели педагогического воздействия, и т.д.

Первое условие – информирование студентов о ЗОЖ (организация информационного обеспечения) осуществляется на этапе ознакомления с первого года обучения в колледже. Информирование осуществляется в рамках учебных дисциплин и во внеаудиторной деятельности в таких формах, как: лекции, лекции-беседы по профилактике простудных заболеваний, гриппа, СПИДа, алкоголизма, табакокурения, наркомании; диспуты, дискуссии, деловые игры, просмотр и обсуждение научных, документальных и художественных фильмов по ЗОЖ, обзоры медицинской литературы и периодической печати.

Для физического развития студентов в колледже есть спортивный и тренажерный залы. Согласно плану физкультурно-спортивных массовых мероприятий учебного

заведения каждый учебный год студенты колледжа активно участвуют в проведении «Дня туризма», физкультурно-спортивного праздника «Готов к труду и обороне».

Второе условие – актуализация эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ, представляющая собой целенаправленную педагогическую деятельность по переводу ценностных ориентиров (мыслей, взглядов, представлений, убеждений, установок, способностей) из потенциального состояния в реальное и осознание их значимости в собственной жизнедеятельности. И здесь можно предложить проводить санитарно-просветительскую и научно-исследовательскую работу по данному направлению.

А.И. СЕСЁЛКИН,

д-р пед. наук, профессор Российского государственного
социального университета

РОЛЬ ДОСТУПНОГО ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Уважаемые участники круглого стола!

Прежде всего, я хочу поблагодарить президиум круглого стола за предоставленную возможность выступить в столь представительной и вместе с тем близкой аудитории по очень волнующей всех нас проблеме.

Напомню девиз ЮНВТО – «Доступный туризм – для всех!», который сегодня как никогда актуален. В нем ярко отражена социальная роль и значение туризма для здоровья людей всех возрастов. И очень ценным, на наш взгляд, является содержание разработанного проекта рекомендаций круглого стола, включающего весьма своевременные предложения о создании реальных механизмов развития доступного и социального туризма в самом широком смысле слова.

Думается, здесь уместно напомнить об инклюзивном туризме и адаптивном спорте как действенных средствах психофизической и социальной реабилитации, пропаганды и обеспечения здорового образа жизни молодых людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Основная проблема инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья заключается в наличии барьеров: ограниченности связей с миром, мобильности, бедности контактов с окружающими, с природой, затрудненности доступа к культурным ценностям и к образованию. Решается эта проблема путем социальной адаптации инвалидов и людей с ограниченными возможностями здоровья и их социальной реабилитации [7, 8], которая, в свою очередь, не может быть осуществлена без физической реабилитации [9] с помощью адаптивной физической культуры, спорта и инклюзивного туризма [3].

Рассматривать туризм как средство реабилитации позволяют следующие факторы [6]:

- туризм – это двигательная активность, которая компенсирует ограниченность движений (гипокинезии), обеспечивает терапию и профилактику психосоматических заболеваний, поддержание физической формы и здоровья;
- туризм создает сферу полноценного общения, возможность установления социальных контактов, апробации социальных ролей, получение поддержки, интеграцию в общество;
- туризм предоставляет возможность осваивать эколого-культурные виды деятельности; эстетику природы, архитектуры, памятников.

Анализ видов туризма показывает, что именно автобусный туризм является самым доступным видом туризма для широких слоев населения, включая инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Несмотря на наличие множества проблем по формированию безбарьерной среды как на транспортных маршрутах, так и на объектах размещения, питания и показа, в последние годы постепенно создаются благоприятные условия для развития

в нашей стране инклюзивного автобусного туризма. Сюда можно отнести внимание органов государственной власти и туристской общественности, принимающих меры по созданию новых возможностей для развития внутреннего и въездного туризма в РФ, в том числе по реализации в Российской Федерации Государственной программы «Доступная среда» на 2011–2020 годы. Важным этапом развития отечественного туризма вообще и инклюзивного туризма в частности является создание Общественного совета при Федеральном агентстве по туризму (Ростуризм) и принятие в марте 2016 г. Общественной программы развития туризма для лиц с инвалидностью и иных маломобильных групп населения «Россия без барьеров» до 2020 года. В целом, инклюзивный туризм как «туризм, доступный для всех» – приоритет современного развития туризма в мировом масштабе [2].

Опыт организации автобусного инклюзивного путешествия Ассоциацией молодых инвалидов «Аппарель» в честь 70-летия Победы в Великой Отечественной войне [1] с участием студентов РГСУ в качестве волонтеров показал, что волонтеры должны иметь знания о потребностях лиц с ограниченными возможностями. Ими могут быть либо студенты, обучающиеся по направлению адаптивной физической культуры, студенты медицинских образовательных организаций, либо люди, прошедшие подготовку в этой области. Необходимо в процессе планирования автобусного инклюзивного маршрута подбирать те места, где создана «безбарьерная среда». И, несмотря на сложности организации такого мероприятия, все участники, без исключения, остались довольны, а волонтеры получили серьезную мотивацию к здоровому образу жизни [5].

В целом, для обеспечения возможности реализации таких путешествий и экскурсий надо сделать туризм безопасным и доступным для инвалидов как с помощью формирования доступной (безбарьерной) среды, так и путем создания специальных программ туристско-рекреационного обслуживания [4]. Здесь крайне необходима подготов-

ка высококвалифицированных специалистов, способных не только исследовать, но и разрабатывать и внедрять комплексные программы социальной адаптации и физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья в различных регионах Российской Федерации. Возникает проблема диверсификации содержания профессионального туристского образования, включающего в себя в качестве одного из своих базовых компонентов (уровней) подготовку магистров, которая может осуществляться в рамках направлений подготовки «Туризм», «Социальная работа», «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и др.

В РГСУ с 2016 г. реализуется подготовка магистрантов в области доступного туризма в рамках основной образовательной программы высшего образования «Физическая реабилитация и спорт в рекреации и туризме» по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Профильная подготовка наряду с фундаментальными для данного направления дисциплинами – «Адаптивное физическое воспитание – теория и практика», «Физическая реабилитация и спорт: современные подходы и технологии», «Частные методики адаптивной физической культуры и спорта», «Методология проектирования оздоровительного продукта» – предусматривает изучение ряда инновационных дисциплин, ориентированных как на туризм («Современное состояние адаптивной рекреации и туризма в России и за рубежом», «Социальная реабилитация инвалидов средствами рекреации и туризма», «Формирование безбарьерной среды в рекреации и туризме» и «Доступный туризм и устойчивое развитие туристских дестинаций»), так и на шахматный спорт («Технологии и методики преподавания игровых видов спорта (шахматы)», «Основы адаптивного шахматного спорта», «Практические основы шахмат»), являющиеся действенными, но еще недостаточно изученными средствами психофизической и социальной ре-

абилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Важным нашим достижением явилось признание актуальности данной основной образовательной программы со стороны Министерства образования и науки РФ и выделение 55 бюджетных мест для приема магистрантов на обучение в 2018 г.

Позвольте нам представить ряд дополнений и предложений в проект рекомендаций круглого стола:

1. Социальный туризм может и должен быть проводником идей здорового образа жизни и механизмом приобщения инвалидов, детей и молодежи с отклонениями в состоянии здоровья к занятиям адаптивным спортом, в том числе и путем реализации их путешествий в рамках спортивного туризма болельщиков соревнований адаптивного спорта.

2. В разрабатываемый проект закона о социальном туризме ввести положения о нормативно-правовом обеспечении комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов средствами доступного и инклюзивного туризма, поощрении волонтерской деятельности студенческой молодежи в данной сфере как действенного инструмента мотивации к здоровому образу жизни.

3. Необходимо разработать практические рекомендации для центров социальной защиты населения, центров инклюзивного образования, детско-юношеских спортивно-адаптивных школ и других спортивных организаций и учреждений по комплексному применению средств и методов адаптивной физической культуры, физической реабилитации, инклюзивного и адаптивного туризма, а также рекреационных и лечебно-оздоровительных ресурсов с учетом воздействия природных факторов, климатотерапии, водолечения и других современных методов оздоровления в программах социальной реабилитации и адаптации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

4. Обеспечить диверсификацию многоуровневых профессиональных образовательных программ подготовки ка-

дров для разработки, реализации, маркетинга и продвижения туристских продуктов адаптивного, доступного, социального и инклюзивного туризма.

5. Разработать систему конкурсов и других мер поощрения туристских дестинаций, транспортных компаний, туроператоров и турагентов доступного, социального и инклюзивного туризма, успешно взаимодействующих с организациями адаптивного спорта при решении задач социальной реабилитации, адаптации и интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, пропаганды здорового образа жизни.

Спасибо за внимание.

Библиографический список

1. Дорога памяти – от Москвы до Бреста. URL: http://www.rus-inv.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=564:2015-09-14-18-48-49&catid=89:09&Itemid=50 (дата обращения: 10.03.2018).

2. Доступный, социальный и массовый туризм: проблемы и перспективы развития в России: монография / под науч. ред. Е.Н. Трофимова; Российская международная академия туризма. М.: Университетская книга, 2016.

3. Махов А.С., Карпов В.Ю., Сесёлкин А.И. и др. Психологическая и социальная реабилитация лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивного спорта и туризма: монография / под общ. ред. А.С. Махова, А.Ю. Карпова. Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2017. 203 с.

4. Михайлова И.В., Сесёлкин А.И., Махов А.С. и др. Диверсификация содержания подготовки магистров по адаптивной физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 11 (129). С. 194–198.

5. Мухаметзянов Р.Р., Богданов В.А., Сесёлкин А.И. Инклюзивный автобусный туризм как средство физической и социальной реабилитации // Физическая культура и спорт в инклюзивном образовании детей и учащейся молодежи: материалы Всерос. студ. науч.-практ. конф. М.: Перспектива, 2016. С. 137–140.

6. Социокультурная реабилитация инвалидов: метод. рекомендации / под общ. ред. В.И. Ломакина и др. М., 2002. С. 63.

7. Шмелева С.В., Гольцов А.В. Особенности образа физического «Я» у инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата // Ученые записки Российского государственного социального университета. 2016. Т. 15, № 3 (136). С. 87–95.

8. Шмелева С.В. Медико-социальная реабилитация: учебник с грифом УМО. М.: Изд-во РГСУ, 2013. 206 с.

9. Makarova E.V., Shmeleva S.V., Kartashev V.P. et al. Dynamics of changes performance indicators of application of physical rehabilitation students with flaccid paresis // Biology and Medicine. 2015. Vol. 7, No. 3. С. BM 107 -15.

РЕКОМЕНДАЦИИ

КРУГЛОГО СТОЛА

«ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ И СТУДЕНТОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ»

Участники Круглого стола «Формирование здорового образа жизни у молодежи и студентов: проблемы и пути их решения» отмечают актуальность рассмотренных проблем, связанных с последовательным осуществлением политики государства, ориентированной на выработку механизмов формирования здорового образа жизни у всех слоев населения и, в первую очередь, у молодежи.

В ежегодном послании Федеральному собранию (1 марта 2018 года) Президент РФ В.В. Путин определил, что «опережающими темпами должна расти продолжительность здоровой, активной, полноценной жизни, когда человека не ограничивают, не сковывают болезни». Руководство страны уделяет постоянное внимание формированию в российском обществе здорового образа жизни, развитию физкультуры и спорта, внутреннего и социального туризма, более эффективному использованию возможностей санаторно-курортного лечения и оздоровления, расширению форм социальной и иной поддержки граждан, направленной на увеличение продолжительности и качества жизни россиян.

Большую работу по формированию здорового образа жизни у молодежи и студентов осуществляют правительства города Москвы и Московской области, руководители других регионов России, на территории которых расположены туристские кластеры и широко известные здравницы.

Выбор в пользу здорового образа жизни требует от человека высокого уровня сознательности и культуры. Компоненты здорового образа жизни являются универсальными

факторами профилактики большинства распространенных заболеваний и гармоничного развития личности, поэтому работа по его формированию считается наиболее эффективной с медицинской, педагогической, социальной и экономической точек зрения.

Участники Круглого стола, представляющие: Комитет Совета Федерации ФС РФ по социальной политике, Департамент здравоохранения Правительства города Москвы, Комитет по делам молодежи и спорта Московской областной Думы, Общероссийскую общественную организацию «Лига здоровья нации», Российский союз туриндустрии, Международную ассоциацию «Открытые каникулы» (Франция), АО «Центральный совет по туризму и отдыху» (холдинг), Координационный совет по развитию детского туризма при Правительстве РФ, ученых и профессорско-преподавательский состав Российской международной академии туризма и других вузов, оценили сложившиеся инновационные подходы к пропаганде и организации здорового образа жизни молодого поколения России.

Поддержана инициатива Российской международной академии туризма по разработке модели пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов средствами туризма, которая осуществляется в рамках гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества.

Участники Круглого стола отметили, что формирование и развитие у молодых людей системы ценностных отношений к интегральным объектам окружающего мира, устойчивое и осознанное поведение человека, направленное на достижение положительного результата в сохранении и укреплении своего здоровья, гармонизация взаимоотношений человека с природой и социальным окружением – все это обеспечивает возможность самореализации личности.

Основными методологическими положениями проекта «Разработка модели пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов средствами туризма» является

то, что для сохранения и укрепления здоровья каждый человек должен научиться прогнозировать и создавать свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения и развития, которая наилучшим образом обеспечит ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

Участники с удовлетворением отметили практическую значимость системного подхода к организации проведения Круглого стола, комплекса мероприятий, реализованных Российской международной академией туризма в период подготовки: социологического опроса, «Ценностное отношение к здоровому образу жизни», охватившего более 3 500 юношей и девушек; студенческой научно-практической конференции «От здорового образа жизни – к культуре здоровья», массового спортивно-оздоровительного мероприятия студентов Москвы и Подмоскovie «Готов к труду и обороне», интерактивных лекций «Профилактика потребления наркотических средств», организацию информационного образовательного пространства «Мы за ЗОЖ», акций студентов РМАТ «День без табака», «Студенты против наркотиков», студенческого лыжного похода выходного дня, спортивно-туристского квеста, спортивного мероприятия «Самый смелый, самый сильный, самый умный» и других мероприятий.

Показательно, что по результатам социологического опроса большинство молодых участников твердо уверены, что успех в жизни человека более чем на 70 процентов зависит от его образа жизни как социально одобряемого поведения, соответствующего социокультурным нормам и представлениям. Одной из наиболее эффективных технологий, влияющих на формирование здорового образа жизни, респондентами назван туризм.

Участники Круглого стола пришли к выводу, что в настоящее время общая задача состоит в том, чтобы вовлечь студенчество, молодежь и школьников в активное занятие разнообразными видами туризма: экологического, спортивного, культурно-познавательного, лечебно-оздоровительно-

го, социального, сельского, образовательного, религиозного, научно-экспедиционного, приключенческого.

Практическое занятие туризмом не только является средством оздоровления и профилактики заболеваний, но также помогает приобрести новые знания, выработать практические умения и навыки, помогающие сберечь и преумножить здоровье, а также увлечься новым делом, отвлекающим не только от вредных привычек, но и асоциальных норм поведения. Туризм активно влияет на выработку социально и личностно значимой жизненной позиции.

Вместе с тем, испытывая сложности материального характера, молодым людям не всегда удастся осуществить желаемое путешествие или оздоровительный отдых. Поэтому участники Круглого стола высоко оценили рассматриваемый в Государственной Думе ФС РФ законопроект о внесении изменений в Налоговый кодекс Российской Федерации, предусматривающий современные формы оказания социальной помощи в процессе организации отдыха, путешествий, оздоровления молодежи и других категорий малообеспеченных граждан.

Участники Круглого стола выразили уверенность, что доклады, сообщения и рекомендации, активное участие в обсуждении проблем экспертов и практических работников туристской сферы, здравоохранения, ученых и педагогов, состоявшийся обмен мнениями послужат конструктивной основой для разработки модели пропаганды здорового образа жизни молодежи, для продолжения научных исследований в этой области в целях дальнейшего совершенствования практики государственной поддержки социальных проектов. Одобрена предложенная модель пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов средствами туризма.

Участники Круглого стола «Формирование здорового образа жизни у молодежи и студентов: проблемы и пути их решения» рекомендуют:

Совету Федерации Федерального собрания РФ:

- с целью обеспечения доступности слабозащищенных слоев населения к туристской инфраструктуре страны рассмотреть и поддержать подготовленный Комитетом Совета Федерации по социальной политике законопроект о внесении изменений в Налоговый кодекс РФ, целью которого является создание налоговых условий, стимулирующих развитие внутреннего туризма, обеспечение государственной поддержки организованного семейного отдыха, повышение доступа граждан к культурному и историческому потенциалу России, оздоровлению населения, в том числе средствами туризма.

Министерству образования и науки РФ:

- в условиях государственной поддержки социальных программ и необходимости целевого использования выделяемых государством и других привлеченных средств разработать Государственную программу «Формирование здорового образа жизни школьников, студентов и молодежи» на период до 2025 года;

- в целях комплексного подхода к формированию и развитию здорового образа жизни школьников, студентов и молодежи обеспечить систему повышения квалификации педагогических кадров для работы с данными категориями обучающихся и молодежи;

- для системного характера воспитательной работы рассмотреть совместно с Министерством культуры РФ вопрос о создании межрегиональной программы развития детского и молодежного туризма, совмещенной с образовательными программами и краеведением.

Федеральному агентству по туризму (Ростуризм):

- для обеспечения доступности туризма малообеспеченным слоям населения дополнить Федеральную целевую программу «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2019–2025 годы)» введением разделов: «Туризм для малозащищенных граждан»,

«Туризм для маломобильных граждан», «Молодежный туризм»;

- разработать во взаимодействии с заинтересованными организациями комплексную программу развития в России молодежного и детского туризма.

Министерству экономического развития РФ:

- учитывать при создании новых туристских кластеров строительство туристских средств размещения, ориентированных на бюджетных потребителей туристских услуг – школьников, студентов, молодежи, малообеспеченных граждан;

- в связи с введением в эксплуатацию в 2018 году Крымского моста предусмотреть строительство на пути, соединяющем Центральную Россию и Крымский полуостров, мотелей и автокемпингов в целях развития туризма;

- предусмотреть развитие прибрежных зон Азовского и Каспийского морей для организации оздоровительного отдыха молодежи, студентов и школьников.

Федеральному агентству по делам молодежи (Росмолодежь):

- с целью включения молодежи в социально полезную деятельность, отвлечения ее от вредных привычек, приобщения к здоровому образу жизни популяризировать самодетельный молодежный туризм путем создания соответствующих общественных молодежных объединений и клубов по интересам.

Министерству спорта РФ:

- рассмотреть возможность включения в Комплекс ГТО нормативов, направленных на освоение туристских навыков, развивать спортивный туризм, разработать систему квалификации организаторов туризма, организовать подготовку специалистов по обучению здоровому образу жизни молодежи с привлечением ведомственных учебных заведений;

- изучить возможности и внести предложения в Правительство РФ по предоставлению бесплатного доступа к спортивным сооружениям студентов и школьников в рамках программ обеспечения здорового образа жизни.

Федерации независимых профсоюзов России:

- для обеспечения доступности широких слоев населения к путешествиям и санаторно-курортному лечению переосмыслить советский опыт организации массового туризма и отдыха молодежи, восстановить имеющиеся на балансе турбазы, возродить «походы выходного дня», активизировать деятельность профсоюзных организаций по оздоровлению работников предприятий и учреждений, способствовать развитию коллективных форм отдыха.

ДЕКЛАРАЦИЯ

НЕКОММЕРЧЕСКИХ НЕПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ «ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

В целях консолидации общественных структур, заинтересованных в реформировании важнейших областей общественной жизни мы, нижеподписавшиеся представители некоммерческих неправительственных организаций (далее – ННО), признающих следующие постулаты:

- Здоровье населения является безусловной общественной ценностью, приоритетом государственной социальной стратегии, основой национального богатства и национальной безопасности Российской Федерации, влияет на жизнестойкость и геополитические перспективы России.

- Здоровье является сферой взаимных интересов и взаимной ответственности государства, общества и человека, где интересы и ответственность личности имеют решающее значение.

- Государство обязано стимулировать и всячески поощрять стремление населения к здоровому образу жизни, здоровым традициям и современным, здоровым стандартам потребления. На государственном уровне должны быть созданы условия для выбора населением здорового образа жизни.

- Успешность реализации государственных социальных приоритетов во многом зависит от прямого и заинтересованного вовлечения структур гражданского общества в их реализацию.

- Различные ННО являются обладателями уникального опыта, инициаторами разработки и реализации разнообразных и уникальных технологий и ресурсов (материальных

и нематериальных) в социальной сфере, требующих тиражирования и распространения.

- Потенциал и роль ННО становятся все более значимыми в таких сферах общественной жизни, как социальная помощь, здравоохранение, профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни, экология, образование, работа с детьми и молодежью, спорт, культура, обустройство и развитие территорий, реализация целевых программ, международное сотрудничество.

- Возрастает интерес к деятельности ННО со стороны коммерческих, государственных структур и органов местного самоуправления;

- Усиление роли ННО в социальной сфере становится, наряду с политическими и экономическими задачами, одним из важных приоритетов государственной социально-экономической политики.

договорились о создании Коалиции ННО «За здоровый образ жизни.

Основными задачами Коалиции мы видим:

- развитие добровольчества и благотворительности, оказание специализированных услуг населению в социальной сфере, в т.ч. социально неустроенным и незащищенным категориям граждан, людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию;

- замещение социально опасных видов деятельности социально значимыми, полезными и одобряемыми формами деятельности населения;

- деятельность по охране здоровья населения, профилактике заболеваний, общественному контролю и общественной сертификации медицинских услуг и товаров для здоровья;

- формирование культуры здоровья и здорового образа жизни, в т.ч. борьба с наркоманией, алкоголизмом и курением;

- реализацию общественных программ и проектов в сфере охраны окружающей среды и защиты законных экологических прав и интересов граждан;

- реализацию общественных программ и проектов в сфере развития массовых и традиционных видов спорта, доступных форм физической активности;

- осуществление общественного контроля и мониторинга эффективности выполнения социально значимых проектов государства – реализацию механизма обратной связи власть – общество;

- формирование общественного мнения, обеспечение общественной поддержки государственных проектов;

- взаимодействие с органами власти в решении задач, связанных с массовой индивидуальной работой с населением;

- укрепление дружбы и единства народов, формирование уважительного отношения различных этнических, конфессиональных и социальных групп населения;

- воспитание гражданственности и патриотизма, сохранение культурных и семейных традиций;

- взаимодействие с международными профильными общественными организациями, обмен опытом, тиражирование передовых социальных технологий.

Для выполнения поставленных задач мы обязуемся объединить ресурсы по следующим направлениям:

- общественная экспертиза, всесторонний анализ и совершенствование законодательной и нормотворческой базы, а также законодательных и нормотворческих инициатив на предмет соответствия нормам и стандартам здорового образа жизни;

- разработка и внедрение долгосрочной межотраслевой программы по формированию здорового образа жизни;

- разработка и внедрение программ по формированию здорового образа жизни для различных категорий населения, прежде всего для детей, подростков и молодежи, а также для работающего населения и людей пенсионного возраста;

- развитие и поддержка социального партнерства между ННО, органами власти и социально ответственным бизне-

сом в сфере профилактики различных заболеваний, пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, развития массовых видов спорта и оздоровления окружающей среды;

- включение показателей общественного здоровья и качества жизни в систему критериев оценки эффективности деятельности исполнительной власти на муниципальном, региональном и федеральном уровнях;

- развитие и улучшение взаимодействия между ННО, органами власти и социально ответственным бизнесом в сфере борьбы с потреблением табака и алкоголя, а также противодействия немедицинскому потреблению и незаконному обороту наркотиков;

- активизация деятельности социально ориентированных ННО по пропаганде и популяризации здорового образа жизни, физической активности, систем здорового питания, ответственности за собственное здоровье, активного долголетия;

- создание благоприятных условий для эффективного воспроизводства и развития ресурсной базы профильных ННО, включая государственный заказ, информационные, образовательные, материальные, добровольческие и иные ресурсы;

- всемерное развитие общественных институтов (экспертных, контрольных, образовательных, ресурсных) мониторинга за состоянием здоровья населения на основе солидарной ответственности власти, бизнеса и общественности;

- расширение адресной деятельности специализированных фондов и других институтов социальной справедливости;

- расширение любых форм сотрудничества, обмена опытом, тиражирования лучших практик в сфере охраны здоровья населения, пропаганды здорового образа жизни и охраны окружающей среды;

- формирование единого информационного пространства для обсуждения любых реформ в области здоровья населения и пропаганды здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ

Приветствия организаторам и участникам Круглого стола	3
Доклады	12
Трофимов Е.Н. Формирование модели пропаганды здорового образа жизни у молодежи и студентов средствами туризма	12
Пили Марк. Самостоятельный турпроект: что это дает молодежи	29
Выступления	47
Рязанский В.В.	47
Пугиев В.Г.	51
Шпилько С.П., Шевель К.В. Экологизация спроса и предложения в сфере туризма	52
Кононов Н.В. Здоровый образ жизни в XXI веке: проблемы и перспективы	66
Разумов А.Н. Вклад санаторно-курортного комплекса в здоровьесбережение населения Российской Федерации	87
Пальцев Н.И. Об инновационных подходах в формировании здорового образа жизни и сохранении здоровья молодежи и студентов	112
Лермонтов М.Ю. Усадебный туризм: современность и перспективы развития	123
Питюков В.Ю. Психолого-педагогические основания формирования здорового образа жизни у молодежи и студентов	140
Ефимов А.Д. Современные представления о рациональном питании как основе здорового образа жизни и долголетия	144
Соколов А.С. Мотивация к здоровому образу жизни у молодежи и студентов как условие успешной трудовой, личной и семейной жизни	151

<i>Константинов Ю.С.</i> Туризм в программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	158
Дискуссии	165
<i>Фролов А.В.</i> Здоровый образ жизни – это борьба со своими слабостями	165
<i>Сергеев В.П.</i> Волонтерское движение в системе формирования здорового образа жизни российской молодежи	173
<i>Степуренко О.А.</i> Роль туризма в формировании модели здорового образа жизни у молодежи	178
<i>Гусева И.В.</i> Роль правовой культуры в формировании ценностного отношения обучающихся к здоровому образу жизни	182
<i>Ефремов И.А.</i> Трансформация ментальности как предпосылка для формирования здорового образа жизни	185
<i>Жираткова Ж.В.</i> От вредных привычек к здоровому образу жизни (социологический анализ).....	193
<i>Баранов Е.И.</i> Спортивный туризм как средство формирования здорового образа жизни у студентов и молодежи	198
<i>Манько Н.П.</i> Туризм как эффективный инструмент мотивации здорового образа жизни у молодежи	205
<i>Козловская Л.В.</i> Обеспечение формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе	214
<i>Сесёлкин А.И.</i> Роль доступного туризма в формировании здорового образа жизни молодежи	216
Рекомендации Круглого стола «Формирование здорового образа жизни у молодежи и студентов: проблемы и пути их решения».....	223
Декларация некоммерческих неправительственных организаций «За здоровый образ жизни».....	230

Научное издание

**Формирование здорового образа жизни
у молодежи и студентов:
проблемы и пути их решения**

**Материалы Международной конференции
в формате круглого стола**

14 марта 2018 г., Москва

Подготовлено к изданию
редакционно-издательским центром РМАТ
Директор центра *Е.А. Семина*
Компьютерная верстка *Д.В. Рябов*

Формат 60х90/16.
Печ. л. 14,75. Тираж 250 экз.

Литературное агентство «Университетская книга»
111024, Москва, Авиамоторная ул., д. 55, корп. 31, офис 305
Тел. (495) 981-51-12