



Михаил Ефимович НИКОЛАЕВ,
заместитель Председателя Совета Федерации
Федерального Собрания Российской Федерации,
сопредседатель Всероссийского конгресса
«Профессия и здоровье»

БЛАГОДАРЯ совместным с общественными организациями усилиям вопросы формирования здорового образа жизни нашли отражение в важнейших государственных документах – в «Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» и «Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации». Активное участие приняли члены общественных организаций и в работе над проектом «Концепции развития здравоохранения до 2020 года».

Полагаю, это большой успех представителей гражданского общества. Предложения и инициативы общественных организаций стали составной частью государственной стратегии Российской Федерации. Но теперь крайне важно обеспечить воплощение этих идей в жизнь.

В связи с этим надо отметить, что мы не имеем современных научных разработок, направленных на формирование здорового образа жизни. В этом вопросе и медицинская наука, и общественные науки – педагогика, психология, социология и другие – отстали от практики. У нас нет детально про-

ИДЕОЛОГИЯ ОБРАЗА

На протяжении шести лет участники Всероссийского конгресса «Профессия и здоровье», члены общероссийских общественных организаций «Здоровье работающего населения» и «Лига здоровья нации» последовательно и настойчиво добивались, чтобы российское общество и организаторы отечественного здравоохранения осознали: успешное поступательное развитие государства, решение экономических и других проблем невозможно без улучшения здоровья нации. Главным же условием оздоровления народа является переход к здоровому образу жизни.

работанной теории формирования и ведения здорового образа жизни. Как следствие – отсутствие специальных программ по подготовке специалистов для преподавания в высших и общеобразовательных учебных заведениях. Те программы, которые используются сегодня, являются переработанными курсами «Валеологии», созданными на рубеже 1980–1990-х годов.

С таким багажом научных знаний мы не можем рассчитывать на успех. Каким образом, первая практическая задача, которую необходимо решить, – это вооружить общество хорошо проработанной научной теорией здорового образа жизни.

Министерству здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Министерству образо-

вания и науки Российской Федерации, Министерству спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации надо объединить усилия и совместно с учеными из институтов Российской академии наук, Российской академии медицинских наук, Российской академии образования в кратчайшие сроки разработать современную научную теорию формирования и ведения здорового образа жизни, подготовить учебники и учебные пособия, раз-

ральных государственных стандартов педагогического образования нужно предусмотреть, чтобы учителя имели несколько специализаций. Причем одна из них – «преподаватель физической культуры и здорового образа жизни». Учителя, имеющие несколько специализаций, могли бы иметь совершенно другую оплату труда. Это позволило бы решить проблемы кадровой обеспеченности учебных заведений педагогами физической культуры.

образования физкультурно-спортивной направленности: детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские резерва, детско-юношеские клубы физической подготовки. В стране свыше 5 тысяч данных учреждений. В них занимаются около 20 процентов детей в возрасте от 6 до 15 лет. Этого явно недостаточно. Существующее количество спортивных школ не может обеспечить резкий рост числа детей, вовлеченных в регулярные занятия спортом.

Министерству образования и науки Российской Федерации и Министерству спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, органам власти субъектов Российской Федерации необходимо предусмотреть создание новых детско-юношеских школ различных типов и видов и обеспечить разработку для них инновационных учебно-тренировочных программ. Возможно создание новых спортивных школ на базе общеобразовательных учебных заведений, обладающих соответствующей материально-технической базой.

В настоящее время не хватает штатных физкультурных работников с базовым образованием и профессиональных тренерских кадров, особенно высшей и первой категории. Высока среди них доля совместителей и лиц предпенсионного и пенсионного возраста. В то же время вузами страны в среднем в год выпускаются 4,4 тысячи специалистов для работы в сфере физической культуры и спорта. Из них только 30–35 процентов идут на работу по специальности. Региональные органы власти должны разработать проекты привлечения к преподавательской и тренер-

ЗДОРОВОГО ЖИЗНИ

работать программу учебного курса «Здоровый образ жизни».

Вторая задача – приступить к преподаванию данной дисциплины в дошкольных, общеобразовательных и высших учебных заведениях. Региональные органы власти должны инициировать преподавание в общеобразовательных и высших учебных заведениях такого предмета, как «Основы здорового образа жизни».

Третья задача – приступить к подготовке специалистов для практической работы. Для этого необходимо введение новой специальности – инструктора, или, как сейчас принято называть, менеджера здорового образа жизни. Необходимо корректировка вузовских программ подготовки преподавателей общеобразовательных учебных заведений. При разработке феде-

на уровне муниципальных органов власти надо ввести должность «методист по формированию здорового образа жизни и спорту».

Формирование здорового образа жизни немыслимо без развития физической культуры и спорта. Спорт на деле, а не на словах должен стать массовым и общедоступным, и в первую очередь для наших детей. Необходимо принципиально иная система физического воспитания детей и молодежи, основанная на учете их индивидуальных особенностей. Особого внимания требует развитие массового детско-юношеского спорта как главного способа укрепления и сохранения здоровья детей, их физического и нравственного воспитания.

Основу отечественной системы детско-юношеского спорта составляют учреждения дополнительного

ской работе на местах выпускников физкультурно-спортивных вузов. Надо вводить в общеобразовательных школах ставки для спортивных тренеров по различным видам спорта.

Успешность работы по формированию здорового образа жизни самым непосредственным образом зависит от состояния инфраструктуры для занятий физической культурой и спортом. В настоящее время потребность в спортивных сооружениях в стране удовлетворена лишь на 20 процентов. Половина сооружений сосредоточена в Приволжском и Центральном федеральных округах.

Минспорттуризму России надо больше внимания уделить строительству спортивных сооружений в Сибирском и Дальневосточном федеральных округах, где их явно недостаточно. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006–2015 годы» в качестве стандарта ориентируется на показатель 30 объектов на 100 тысяч жителей без учета пространственной разобщенности, транспортной инфраструктуры и демографической освоенности территорий. Между тем существуют большие различия в плотности населения и состоянии транспортных коммуникаций между европейской и азиатской частями России.

В связи с этим Правительству Российской Федерации нужно внести коррективы в данную федеральную целевую программу и изменить стандарты оснащенности спортивными объектами для дальневосточных и сибирских регионов.

Также требует корректировки механизм реализации

данной программы в части строительства новых спортивных сооружений на условиях софинансирования. Данный подход к созданию новых спортивных объектов усиливает различия между депрессивными и донорскими регионами в насыщенности спортивными сооружениями и, соответственно, в социальных возможностях граждан. Для выравнивания насыщенности регионов спортивными объектами и предоставления детям равных возможностей для занятий спортом надо предусмотреть строительство физкультурно-спортивных сооружений за счет федерального бюджета в дотационных субъектах Российской Федерации, где сложилась сложная экономическая ситуация. Аналогичным образом надо решать вопросы реконструкции спортивных объектов и оснащения их спортивным инвентарем.

В целях получения навыков здорового образа жизни и привлечения населения к ежедневным занятиям физической культурой региональным и местным органам власти совместно с общественными организациями нужно приступить к массовому созданию методами народного строительства малых спортивных объектов по месту жительства (дворовых площадок, дорожек и троп здоровья, уголков спорта и т.д.).

Только при наличии доступной спортивной инфраструктуры и профессиональных организаторов спортивной работы по месту жительства возможно эффективное развитие массового спорта и формирование здорового образа жизни.

Также нам надо изменить современную градострои-

тельную политику. Для ведения здорового образа жизни необходимо создать условия. Минрегион России должен предусмотреть в строительных нормах и правилах (СНИП) обязательные требования по наличию в квартирах помещений для хранения спортивного инвентаря и установки спортивных тренажеров коллективного пользования. Сегодня большинство людей не приобретает велосипеды, лыжи и другие предметы спортивного назначения лишь потому, что их негде хранить. А без них здоровый образ жизни просто невозможен. В качестве выхода из этого положения можно предложить муниципальным органам власти совместно с представителями малого бизнеса повсеместно открывать пункты проката спортивного инвентаря.

На улицах должны быть выделены велосипедные и беговые дорожки, скверы и парки надо оборудовать для занятий спортом и физической культурой.

Развитие массового спорта предполагает обширную информационно-образовательную деятельность. Министерству образования и науки Российской Федерации, Министерству спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации и Министерству здравоохранения и социального развития Российской Федерации нужно обеспечить выпуск видеофильмов, учебно-методических материалов и книг, создание в Интернете сайтов и порталов о здоровом образе жизни, адресованных самой широкой аудитории. Совместно с дирекцией детского телеканала надо создать новые детские спортивные передачи.

В средствах массовой информации должны появиться принципиально новые передачи, информирующие не о методах лечения различных заболеваний, а о способах и возможностях их предупреждения, о методиках сохранения физической и интеллектуальной активности человека на протяжении всей жизни.

Формирование здорового образа жизни – это не только вовлечение в регулярные занятия спортом и физической культурой, но и борьба с вредными и пагубными для здоровья привычками, такими, как курение и пьянство, малоподвижность и небрежное питание, небрежное отношение к своему здоровью.

В России уровень потребления алкоголя и табака остается одним из самых высоких в мире. В настоящее время в стране курят более 40 миллионов человек. Ежедневно употребляют алкогольные напитки 70 процентов мужчин и почти половина женщин. Нас никак не устраивают предлагаемые Минздравсоцразвития России темпы снижения распространенности этих пороков среди населения ежегодно всего на 2–3 процента. Их число будет сокращаться не в результате формирования здорового образа жизни, а из-за высокой смертности употребляющих алкоголь и табак.

Необходимо серьезное ограничение рекламы пива и профилактическая пропаганда в направлении на разрыв губительных последствий его чрезмерного потребления.

Надо вводить дальнейшие ограничения на продажу алкоголя. На федеральном уровне нужно ставить вопрос о возвращении госу-

дарственной монополии на его производство. Однако все это можно решить лишь при наличии национальной программы борьбы с алкоголизацией населения и государственного учреждения, ответственного за ее реализацию.

Нужно создать государственную сеть профессиональной помощи в лечении никотиновой зависимости. Необходимо добиться, чтобы медицинская и психологическая помощь для желающих бросить курить была повсеместной и бесплатной.

Российские общественные молодежные и спортивные организации в год молодежи обязаны объединиться и создать движение «Молодежь против табака». Кроме того, нам нужен национальный центр для противодействия мощнейшему табачному лобби.

Самое распространенное заболевание среди взрослого населения страны – артериальная гипертония. К сожалению, большинство людей не осознает серьезности этой болезни. А между тем у людей с повышенным артериальным давлением в 7 раз чаще случается инсульт, в 4 раза – инфаркт миокарда, в 2 раза – поражения сосудов ног. Основная способ профилактики и лечения гипертонии – формирование здорового образа жизни и медицинское просвещение населения.

Существующая подпрограмма «Профилактика и лечение артериальной гипертонии в Российской Федерации» не способствует реальному формированию здорового образа жизни. Это происходит в силу того, что это многогранная социальная, а не чисто медицинская или спортивная проблема. Ре-

шить ее можно лишь на основе комплексного междомственного подхода, а для этого нам нужен российский инновационный центр формирования здорового образа жизни. Министрство здравоохранения и социального развития Российской Федерации сообщает нам, что планирует создать такой центр в этом году. Однако до сих пор это остается лишь добрым намерением. Никаких практических шагов так и не сделано.

Люди будут пить и курить до тех пор, пока не поймут, что это не только вредно, но и безнравственно. Возрождение духовности и нравственности – обязательное условие формирования здорового образа жизни. Необходим возврат к традиционным духовным ценностям народов России, среди которых главными всегда были здоровье и семья. Верующий человек осознает ответственность перед богом и людьми за свое здоровье, бережет и приумножает его, ведя здоровый образ жизни. Люди должны руководствоваться в повседневной жизни народными традициями взаимного уважения, супружеской верности, трудолюбия, воздержанности в поступках и речах, умеренности в еде и другими.

При помощи органов власти и институтов гражданского общества необходимо установить общественную экспертизу за работой печатных и электронных СМИ. Надо переориентировать их с пропаганды вредных привычек на внедрение в массовое сознание православных идеалов добра, любви, красоты. На местах с участием руководителей муниципальных образований и местного духовенства нужно создавать духовно-нравственные советы.

Внедрение в массовое сознание нравственности, традиций и знаний о здоровом образе жизни должно осуществляться через семью. С раннего возраста в семье надо приучать детей трудиться, вести активный образ жизни, закаляться, заниматься физкультурой, правильно питаться и соблюдать правила личной гигиены. С помощью институтов гражданского общества мы должны создать традицию спортивного семейного отдыха – семейный туризм, семейные прогулки, семейные занятия физкультурой должны стать обязательным элементом семейной жизни.

Возрождение традиций и воспитание на их основе молодого поколения будет основной темой VI Всероссийского конгресса «Российская семья», который состоится в мае этого года в Рязани. Мы приглашаем всех желающих принять в нем участие.

Актуальность конгресса обусловлена непреходящей ценностью здорового образа жизни для каждого человека, а также назревшей необходимостью принятия эффективных государственных и общественных мер, нацеленных на повышение качества жизни граждан России и сохранение здоровья нации. Оргкомитет поставил задачу использовать конгресс для активизации работы в этом направлении в субъектах Российской Федерации, привлечения как можно большего числа представителей общественности, ученых, средств массовой информации к теме здорового образа жизни.

Необходимо, чтобы идеология здорового образа жизни пронизывала все российское общество. С этой целью надо повсеместно внедрять положительно за-

рекомендовавшие себя проекты Всемирной организации здравоохранения – «Здоровые города», «Здоровые села», «Здоровые рабочие места», «Здоровые университеты» и другие. Сегодня число реальных российских участников данных проектов можно пересчитать по пальцам. Мы должны добиться, чтобы все областные центры включились в эти проекты, а самое главное – привлечь к участию в них малые города и села, трудовые и учебные коллективы. Это должно стать одной из главных задач ассоциаций малых городов, сельских и студенческих общественных организаций.

В работу по формированию здорового образа жизни должно включиться все общество. Работодатели, так же как и работники, должны быть заинтересованы в создании здоровых рабочих мест. Общероссийская общественная организация «Здоровье работающего населения» подготовила ряд предложений и инициатив, реализация которых позволит улучшить здоровье работающего населения.

Среди них – создание национальной системы сохранения здоровья работающего населения на основе внедрения в практику сети медико-социальных центров, более широкое использование телемедицины, формирование производственных коллективов здоровья. А самое главное, члены общественной организации приступили к разработке комплексной программы формирования здорового образа жизни работающего населения. Мы надеемся, что данные инициативы будут поддержаны Министерством здравоохранения и социального развития Российской Федерации, други-

ми органами власти и институтами гражданского общества.

Мы хорошо осведомлены о кризисных явлениях в мире и в российской экономике. Экономические неурядицы и связанные с ними стрессы, безусловно, отрицательно скажутся на здоровье населения. Можно ожидать всплеска заболеваемости и смертности. В связи с этим будет правильно от имени нашего конгресса предложить Министерству здравоохранения и социального развития Российской Федерации не только разработать меры для преодоления негативных последствий на рынке труда, но и предусмотреть возможность увеличения психологической и социальной помощи населению в условиях кризиса.

Включение положений о здоровом образе жизни в «Концепцию развития здравоохранения до 2020 года» – важное событие, но одного этого недостаточно. Впереди предстоит огромная практическая работа, направленная на создание национальной системы формирования здорового образа жизни.

Мы должны дать людям знания о здоровье, научить речь и поддерживать его, создать условия и возможности для этого, а затем потребовать ведения здорового образа жизни, используя законы, экономические стимулы и рычаги. Только при таком последовательном подходе мы сможем сохранить здоровье нации и обеспечить устойчивое развитие государства.