

**Я. В. Пискунов, Л. Н. Рябова**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ РОССИЯН**

**Ключевые слова:** качество жизни, общественное здоровье, пропаганда здорового образа жизни, физическая культура.

**Аннотация:** дается характеристика качества жизни населения Российской Федерации и определяется роль физической культуры для преодоления негативного влияния социально-экономических условий на жизнь россиян.

Россия вместе с мировым сообществом вступает в новую цивилизацию, важнейшими характеристиками которой являются, прежде всего, глобальные изменения в экономике, гуманизация основных сфер жизни, формирование постиндустриального общества, изменение роли образования, науки и культуры в обществе. Эти процессы способствуют повышению роли человеческого капитала, что требует изучения проблем качества жизни. Экономическая категория «качество жизни населения» включает в себя совокупность показателей, характеризующих условия и уровень жизни населения, в т.ч. развитость инфраструктуры, доходы населения, жилищные условия, уровень медицинского обслуживания и здравоохранения, экологическую обстановку, уровень преступности и др.

Состояние современного российского общества сегодня справедливо называют «русской катастрофой». В списке стран по качеству жизни, составленному ООН в 2004 г. Россия занимает 63-е место по «качеству жизни». Для осознания реальной ситуации в России нами приведены статистические данные образа жизни, преобладающего среди населения.

В соответствии с данными официальной статистики численность населения в Российской Федерации 2010 году составила 141,2 млн. человек. Тогда как в 1989 году численность населения только РСФСР составляла 147,4 млн. человек. Из этого следует, что за 21 год убыль населения составила примерно 6,2 млн. человек. По данным частной статистики, предоставленной агентством РИФ, общая численность населения России в настоящее время составляет около 130,5 млн. человек, из которых 82% (107,01 млн.) проживают в городах и поселках городского типа. По данным этой статистики убыль населения за период с 1989 по 2010 гг. составила около 17 млн. человек.

С демографической точки зрения Россия достигла уровня невозврата. Западные демографы назвали это явление "русский крест", когда уровень смертности, превышает уровень рождаемости.

По основным индикативным показателям общественного здоровья населения современная Россия занимает одну из нижних строк ежегодного доклада Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) как по смертности взрослого и детского населения, так и общей продолжительности жизни женщин и мужчин. Мужчины в нашей стране живут в среднем 58,8 года.

По уровню здравоохранения РФ занимает 124 мест в мире. Так на одного человека в год в России расходуется 3\$, тогда как в США – 300\$.

На сегодняшний день в России курят 70% мужчин и более 30% женщин. По данным Всемирной организации здравоохранения, 33% детей и подростков в России являются постоянными курильщиками. В России ежегодно умирает от курения – около 350 000 – 400 000 человек.

В России регулярно употребляют алкоголь 90% жителей. Среднестатистический россиянин потребляет 18 литров спирта в год. По заключению экспертов ООН, годовое потребление только 8 литров спирта на душу населения приводит к серьёзной деградации населения. В РФ бутылку пива можно купить практически везде, в любое время суток, и она стоит

дешевле, чем бутылка питьевой воды. Ежегодно в России от алкоголизма умирает около 600 000 – 700 000 человек.

Россия потребляет более 20% всего героина производимого в мире. Объём потребляемого героина составляет 300 тонн в год, это около \$36 млрд. Каждые сутки в стране от употребления героина умирают 82 человека призывного возраста, в год - 30.000 человек.

Всего в России, официально зарегистрированных: алкоголиков - свыше 4.580.000 чел., наркоманов - более 2.870.000 чел., ВИЧ инфицированных - не менее 2.380.000 чел., гипертоников - свыше 22.400.000 чел., инвалидов - более 12.000.000 чел., психических больных - 978.000 чел., больных туберкулезом - около 890.000 чел.

Статистика свидетельствует, что в настоящее время Российская Федерация значительно отстает по показателю регулярных занятий физической культурой от развитых стран, в которых физическими упражнениями постоянно занимаются до 40–50% населения, тогда как в Российской Федерации – только около 11%.

Отмечается распространенность гиподинамии среди школьников, которая достигла 80%. Увеличивается число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Многokратное повышение стоимости физкультурных и спортивных услуг сделало недоступными учреждения физической культуры и спорта, туризма и отдыха для многих миллионов трудящихся.

Под предлогом экономической нецелесообразности предприятия и организации отказываются от содержания спортивных и оздоровительных объектов, закрывают, продают, передают их другим собственникам или используют их не по назначению.

Недостаточное количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом в значительной степени обусловлено практически полным отсутствием пропаганды здорового образа жизни и ценностей

физической культуры и спорта в средствах массовой информации, особенно на телевидении.

Имеющий передовой зарубежный опыт свидетельствует о благоприятном влиянии занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни населения.

Так в Германии действует государственная программа, рассчитанная на укрепление здорового образа жизни населения страны. В ходе реализации программы в быт немцев активно внедряются физкультура и спорт, в школах включены уроки по правильному питанию, а в каждом районе Германии прокладываются велосипедные дорожки и строятся современные спортплощадки. О правильной политике государства свидетельствуют результаты исследования, проведенного недавно специалистами Высшей школы физкультуры и спорта Кельна. Как выяснилось, каждый пятый немец старше 65 лет считает себя в целом здоровым.

В Швеции почти каждый 3-4 житель состоит в том или ином спортивном клубе. В школах очень серьезно преподается гимнастика. Футбол является одним из самых популярных видов спорта. В стране имеется около трех тысяч футбольных команд, среди которых постоянно проводятся соревнования. Доходы от футбольной лотереи идут на поддержку всех видов спорта в стране и находятся под контролем государства. Хоккей с мячом и хоккей с шайбой являются главными зимними видами спорта. Также очень популярен лыжный спорт. В феврале во всех шведских школах проходит неделя "спортивных каникул" - специально для того, чтобы родители с детьми катались на лыжах. Шведы предпочитают гулять, ходить, двигаться, быть активными вплоть до самых преклонных лет. Шведский рецепт здоровья – это постоянная активность, наплеватьское отношение к мелким болячкам, плюс осознание того, что больничный встанет тебе в копеечку.

В Японии физической культурой и спортом занимается около 80% населения. Здоровье для японцев обычно является средством к долгой и

усердной работе. Правилами долгой здоровой жизни для них являются: меньше есть, больше спать, постоянно заставлять свой мозг работать, уметь расслабляться, не одеваться слишком тепло, уметь смеяться, уважать друг друга, не курить и не употреблять спиртного.

Таким образом, заслуга правительства передовых стран заключается в поддержании высокого уровня жизни людей, где здоровье нации является приоритетной политикой государства.

На территории Российской Федерации в настоящее время отсутствует действенная государственная политика в области формирования здорового образа жизни россиян. В противоположность ей функционирует пропаганда асоциального образа жизни, реализуемая через СМИ - рекламирование алкогольной продукции и табака, использование образов сексуальной свободы, чувственных наслаждений, различных видов оголённых участков человеческого тела и т.п., что оказывает непосредственное влияние на формирование общественных взглядов и вкусов, на приобретение вредных привычек.

Вопросы пропаганды здорового образа жизни должны находиться в зоне самого пристального внимания со стороны государства. Необходимо повысить уровень преподавания физической культуры в школе, увеличить количество часов, отводимых на занятия физическими упражнениями, улучшить материально-техническую оснащённость спортивных залов и подготовку специалистов. Решение данных проблем в абсолютном значении затрагивают каждого человека. Выбор отдельного человека влияет на общество, а, следовательно, изменяет его в целом.