

**Гончарова Н. Ю.**

*кандидат экономических наук,  
Российский экономический университет им Г.В. Плеханова,  
кафедра «Менеджмент и маркетинг спортивной индустрии», доцент  
e-mail: gnu@pisem.net*

**Задворный А. С.**

*аспирант,  
Российский экономический университет им Г.В. Плеханова,  
кафедра «Менеджмент и маркетинг спортивной индустрии»  
e-mail: a9259252494@gmail.com*

## **Популяризация здорового образа жизни и его влияние на социально-экономическое состояние страны и регионов**

*В статье рассматриваются вопросы здорового образа жизни населения, факторы, определяющие здоровье населения, представлена динамика развития Физической культуры и спорта в России с 2008 года что является важным экономическим аспектом.*

**Ключевые слова:** *Здоровый образ жизни, спорт, физическая культура, здоровье населения, студенческий спорт.*

**Goncharova N. Y.**

*PhD (Economics),  
Plekhanov Russian University of Economics,  
Management and marketing of sports industry department, associate Professor*

**Zadvorny A. S.**

*postgraduate student,  
Plekhanov Russian University of Economics,  
Management and marketing of sports industry department*

## **Promotion of healthy lifestyle and its impact on the socio-economic condition of the country and regions**

*The article discusses the healthy lifestyle of the population, the factors determining the health of the population, the dynamics of development of physical culture and sports in Russia in 2008, which is an important aspect of economic.*

**Keywords:** *Healthy living, sport, physical education, health, student sport.*

Здоровый образ жизни — поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья. Здоровый образ жизни связан с выбором позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры<sup>1</sup>.

Исходя из данного понятия можно заключить, что массовый спорт также является важной частью здорового образа жизни. Здоровый образ жизни, это не просто ряд пунктов, правил и принципов необходимых к выполнению, это стиль жизни. При этом выделяют следующие основные элементы здорового образа жизни:

- соблюдение необходимого уровня двигательной активности (10 000 шагов в день);
- здоровое и рациональное питание, соблюдение оптимального баланса питательных веществ в организме;
- личная гигиена;
- соблюдение здоровых и отказ от вредных привычек таких как алкоголь, курение, наркотики и т.п.;
- занятия спортом;

Кроме того, по результатам исследования Всемирной организации здравоохранения здоровье человека более чем на 50% зависит от того, какой образ жизни он ведёт, менее 25% от наследственных факторов и состояния окружающей среды, и лишь 10% от медицины и здравоохранения, данные представлены на рисунке 1.

Среди основных факторов риска ученые выделяют нездоровое питание и недостаточную физическую активность, которые в совокупности приводят к лишнему весу и сердечно-сосудистым заболеваниям. Также, не менее важным в рамках здорового образа жизни является личная гигиена, гигиена труда и окружающей среды. На конец 2015 года более 2 миллиардов людей не имели простейших санитарно-гигиенических удобств. Более 840 000 человек в странах с низким и средним уровнем дохода ежегодно погибают в результате неудовлетворительного водоснабжения и санитарно-гигиенических условий. На их долю приходится 58% всех случаев смерти от диареи. Неудовлетвори-

---

<sup>1</sup> Министерство Здравоохранения России. Рекомендации №206-ВС от 15 января 2008 г.



**Рис. 1. Факторы, определяющие здоровье населения <sup>2</sup>**

тельные санитарные условия считаются основной причиной смерти — примерно 280 000 человек из этого числа <sup>3</sup>.

Формирование здоровых привычек и здорового образа жизни, по мнению большинства экспертов, необходимо прививать ещё в детстве, это позволяет создать «установки», которые в дальнейшем будут определять поведение индивида, в пользу отказа от алкоголя, наркотиков и курения. Кроме того, смена поколений позволит усилить данную тенденцию, вследствие передачи данных установок от родителей к их детям. По результатам исследований ВОЗ недостаток физической активности является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности, на данный момент этот показатель на отметке 6% от мировых показателей <sup>4</sup>. Кроме того, недостаток физической активности приводит к самым различным сердечно-сосудистым заболеваниям, включая ишемическую болезнь сердца. В связи с этим разрабатывается множество социальных программ, основной целью

<sup>2</sup> Всемирная организация здравоохранения. Доклад о состоянии здравоохранения в мире 2013 г.

<sup>3</sup> Всемирная организация здравоохранения // Информационный бюллетень. — 01.2015. — № 317.

<sup>4</sup> Всемирная организация здравоохранения. Доклад о состоянии здравоохранения в мире 2013 г. — 206 с.

которых является повышение уровня физической активности среди населения. Массовый спорт — один из инструментов, позволяющий формировать здоровый образ жизни, и, как следствие, бороться с недостаточной физической активностью. При этом под массовым спортом не подразумеваются серьёзные физические нагрузки, как, например, в любительском и профессиональном спорте.

Массовый спорт — это часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическое развитие граждан посредством проведения организованных и (или) самостоятельных занятий, а также участия в физкультурных мероприятиях и массовых спортивных мероприятиях<sup>5</sup>.

В последнее десятилетие пропаганда и развитие массового спорта приобретает все более важное значение в процветании общества и экономики страны, в связи с этим разрабатываются различные целевые программы, законы, и всё больше средств из федерального бюджета выделяется на развитие физической культуры и спорта. Это обусловлено, в первую очередь, тем влиянием которое оказывает массовый спорт и ЗОЖ на граждан и экономическое благополучие государства. В настоящее время большинство инструментов и методов государства направлено на увеличение числа граждан систематически занимающихся физической культурой и спортом. Так, по данным 2008 года в стране регулярно занимались спортом 16,3% от общего числа граждан, в 2012 году, данный показатель достиг отметки в 22,5%, к 2015 году — 29%, при этом доля граждан, периодически занимающихся спортом и ведущих активный образ жизни в 2015 достигла максимума по результатам исследования ВЦИОМ, а именно 60%, в таблице 1 представлена динамика развития ФКиС в России.

На сегодняшний день физическая культура и спорт наилучшем образом развита в таких субъектах РФ как Белгородская, Тамбовская, Пензенская области, Республика Чувашия, Мордовия, Татарстан, а также в Краснодарском крае<sup>6</sup>. В свою очередь, наилучшее развитие студенческого спорта наблюдается в Астраханской и Пензенской областях, а также в Краснодарском крае.

Подобный рост в сфере физической культуры и спорта во много обусловлен социально-экономическим эффектом от проведения в

---

<sup>5</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.07.2012, с изм. от 03.12.2012) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

<sup>6</sup> Гуреева Е.А. Система рейтингования субъектов РФ как инструмент эффективного управления и распределения бюджетных средств в сфере физической культуры и спорта // Экономика и предпринимательство. — 2016. — № 10 (ч. 2).

Таблица 1

**Продвижение Физической культуры и спорта в России с 2008 года<sup>7</sup>**

|                                              | 2008  | 2012  | 2015  |
|----------------------------------------------|-------|-------|-------|
| Систематически занимаются спортом.           | 16,3% | 22,5% | 29,7% |
| Систематические занятия ФКиС среди мужчин.   | 22,2% | 30,6% | 39,5% |
| Систематические занятия ФКиС среди женщин.   | 11,3% | 15,6% | 20,1% |
| Систематические занятия ФКиС среди студентов | 34,5% | 52,7% | 61,7% |

нашей стране таких мегаспортивных событий как Универсиада и Олимпийские игры Сочи– 014<sup>8</sup>.

Первым и самым явным аспектом человеческой жизни, на которую непосредственным образом воздействует массовый спорт и ЗОЖ является физическое и духовное здоровья людей. Физическая активность выступает значимым фактором, влияющим на увеличение продолжительности жизни населения. В развитых странах можно проследить прямую зависимость между развитостью массового спорта и количеством граждан, систематически занимающихся спортом, и средней продолжительностью жизни населения. Другими словами, массовый спорт позволяет решить проблемы демографического развития в стране: улучшение здоровья населения, увеличение продолжительности жизни, снижение предотвратимой смертности и т.п. Так, на рисунке 2 показана динамика средней продолжительности жизни населения в РФ.

Спорт и занятия физической культурой и спортом позволяют человеку приучить себя к самодисциплине, воспитанию внутренней духовной силы и достижению поставленных целей, кроме того, у здорового и физически развитого человека лучше развита сердечно-сосудистая

<sup>7</sup> Всероссийский центр исследования общественного мнения // Пресс-выпуск. – 2015 г. – № 2837.

<sup>8</sup> Гуреева Е.А. Социально-экономический эффект и наследие мегаспортивных мероприятий // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. – 2014. – № 11 (77).



**Рис. 2. Средняя продолжительность жизни населения РФ<sup>9</sup>**

система и лучше циркулирует кровь в организме, что напрямую влияет на умственные способности индивида. Условием эффективной интеллектуальной деятельности является как тренированный мозг, так и тренированное тело, мускулатура, помогающая нервной системе справиться с умственными нагрузками. Активность и устойчивость внимания, памяти, переработки информации восприятия, напрямую зависит от уровня физической подготовки организма. Протекание психических процессов сильно зависит от физических качеств организма — выносливости, быстроты, силы и др.<sup>10</sup> Таким образом, рационально подобранная физическая нагрузка до, в процессе и после окончания интеллектуальной деятельности непосредственно влияет на интенсивность работоспособности головного мозга. Вследствие этого физические упражнения позволяют эффективнее заниматься умственной и творческой деятельностью.

Третьим аспектом, который будет нами рассмотрен, является трудоспособность населения и конкурентоспособность рабочей силы. Тип экономического роста, его устойчивость и динамика во многом зависят и от конкурентоспособности рабочей силы — её дисциплинированности, аккуратности, целеустремленности и работоспособности. Развивать эти навыки можно лишь в процессе воспитания личности, формирования надлежащей производственной и бытовой

<sup>9</sup> Федеральная служба государственной статистики. Ожидаемая продолжительность жизни при рождении. 16.03.2016. . [Электронный ресурс]. URL: [www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/population/demo/demo26.xls](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/demo/demo26.xls) (дата обращения 15.05.2016).

<sup>10</sup> Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. — 2015. — № 18. — С. 423—425.

культуры. В рамках решения этой важнейшей экономической задачи физическая культура и спорт играют незаменимую роль. Посредством физической активности и спорта школьники, студенты и работники всех сфер хозяйственной деятельности приобретают и развивают в себе такие качества, как самодисциплина и целеустремленность, самоконтроль и самонаблюдение, учатся подавлять в себе лень и душевную слабость, тренируют волю. Очевидным является и то, что физически развитый и подготовленный работник способен эффективнее и продуктивнее справляться со своими обязанностями и дольше оставаться работоспособным. Необходимо отметить что занятия ФКиС одинаково полезны как для работников основной деятельностью которых является умственный труд, так и для тех, деятельность которых связана непосредственно с физическими нагрузками – строители, шахтёры, работа на скважинах по добыче ископаемых ресурсов, на заводах и фабриках, в условиях неблагоприятной внешней среды, таких как жара, холод и т.п. Физические упражнения развивают не только ловкость, силу и быстроту движений. Организм приспосабливается к более тяжёлым и длительным нагрузкам. Благодаря тому, что во время физических упражнений увеличивается подвижность процессов возбуждения и торможения в головном мозге, организм быстрее реагирует на внешние и внутренние раздражения, в том числе на сигналы, подаваемые в мозг из сокращающихся мышц. Быстрее вырабатываются полезные навыки, экономичнее становятся движения, утомление наступает позже. Кроме того, повышается устойчивость организма и время его восстановления после тяжёлого рабочего дня.

Экономический аспект влияния массового спорта на развитие страны является одним из важнейших в силу его стратегической важности. Массовый спорт, в настоящее время, активно взаимодействует с коммерческими структурами позволяя пополнять бюджет государства за счёт налогов и форм государственно частного партнёрства. Одним из примеров может стать создание сферой физической культуры и спорта дополнительных рабочих мест, так, согласно программе развития физической культуры и спорта в РФ до 2020 года, количество рабочих в России в 2015 году в сфере ФКиС составляло 320 тысяч, а к концу 2020 года, планируется увеличение до 360 тысяч рабочих мест. Положительное воздействие физической культуры и спорта на экономическую систему государства характеризуется и тем, что в последние десятилетия бурное развитие получила индустрия физической культуры, спорта и туризма как обширная отрасль предпринимательской деятельности.

**Используемые источники**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.07.2012, с изм. от 03.12.2012) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Министерство Здравоохранения России. Рекомендации № 206-ВС от 15 января 2008 г.
3. Всемирная организация здравоохранения. Доклад о состоянии здравоохранения в мире 2013 г. — 206 с.
4. Всемирная организация здравоохранения // Информационная бюллетень. — 01.2015. — № 317.
5. Всемирная организация здравоохранения. Доклад о состоянии здравоохранения в мире 2013 г. — 206 с.
6. Всероссийский центр исследования общественного мнения // Пресс-выпуск. — 2015 г. — № 2837.
7. Гуреева Е.А. Социально-экономический эффект и наследие мегаспортивных мероприятий // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. — 2014. — № 11 (77). — С. 136–144.
8. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. — 2015. — № 18. — С. 423–425.
9. Гуреева Е.А. Система рейтингования субъектов РФ как инструмент эффективного управления и распределения бюджетных средств в сфере физической культуры и спорта // Экономика и предпринимательство. — 2016. — № 10 (ч. 2). — С. 209–211.
10. Федеральная служба государственной статистики. Ожидаемая продолжительность жизни при рождении. 16.03.2016. . [Электронный ресурс]. URL: [www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/population/demo/demo26.xls](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/demo/demo26.xls) (дата обращения 15.05.2016).