С. Е. Климов

От спальных домов – к жилым

Великий Новгород
2022

Климов Сергей Евгеньевич,
От спальных домов – к жилым.
Великий Новгород, 2022. – 92 с.
2-е издание, переработанное и дополненное (1-е издание, 2020 г.)

В книге раскрываются главные причины, по которым в нашей стране в советское время и в начале нового века на фоне многократного увеличения государственных ассигнований на здравоохранение, развитие физической культуры и спорта происходит ухудшение здоровья населения. Говорится о необходимости перехода от строительства в городах многоквартирных домов спального типа к созданию домов с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом.

Важно отметить, что предложение о создании в городах многоквартирных домов с придомовыми спортклубами согласуется с требованием В. Путина, высказанного на заседании Совета при Президенте, состоявшегося 06.10.2020 г.: *«Сейчас нужно сосредоточиться именно на повсеместном расширении и обновлении сети небольших, хорошо оснащенных площадок и залов в шаговой доступности».*

Книга может представлять интерес для:
– глав регионов, городов;
– руководителей комитетов по градостроительству;
– директоров строительных компаний, архитекторов;
– руководителей спорткомитетов;
– широкого круга специалистов, занимающихся вопросами укрепления здоровья населения, городского планирования, создания условий для физически активного образа жизни горожан.

Без согласия автора разрешается перепечатывать и тиражировать книгу «От спальных домов – к жилым» всем заинтересованным лицам, а также печатать и распространять всем издательствам как в Российской Федерации, так и за рубежом.

© Климов С. Е., 2022

Предисловие

С начала нового века руководство страны уделяет повышенное внимание вопросам укрепления здоровья населения. За последние 15 лет бюджетные ассигнования на здравоохранение значительно возросли, а на развитие физической культуры и спорта увеличились в десятки раз! В Российской Федерации реализуются масштабные национальные проекты «Здравоохранение», «Демография», федеральный проект «Спорт – норма жизни», но, несмотря на отдельные успехи, ситуация со здоровьем населения продолжает ухудшаться. Об этом, в частности, свидетельствуют интервью высокопоставленных должностных лиц.

«За 15 лет число больных диабетом в России удвоилось», – рассказала директор Института диабета ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Марина Шестакова». Источник: «Российская Газета», 14.11.2016 г.

«За последние восемь лет число россиян, страдающих ожирением, выросло в два раза, – рассказала замруководителя Роспотребнадзора Ирина Брагина». Ист. «Российская Газета», 17.04.19 г.

Необходимо подчеркнуть, что увеличение количества людей с избыточным весом ведет к общему росту заболеваемости населения, поскольку люди с избыточным весом значительно чаще болеют сердечно-сосудистыми, онкологическими и многими другими видами заболеваний.

Крайне тревожная ситуация складывается с репродуктивным здоровьем населения *«По данным Минздрава России, заболеваемость органов мочеполовой системы у детей до 14 лет за последние 10 лет выросла на 15% и на 23% увеличилось количество врожденных аномалий органов мочевой и репродуктивной систем. Доля абсолютно здоровых девочек уменьшилась с 28,6% до 6,3%…*

Вызывает обеспокоенность высокая распространенность бесплодия, как мужского, так и женского. По данным ряда исследований, в России частота бесплодия в браке достигает 16%». Ист. Журнал «Экспериментальная и клиническая урология» № 4, 2015 г. Статья «Современная демографическая ситуация…». Авторы: О. Аполихин, Н. Москаленко, В. Комарова.

По расчетам Е. Земляновой, ведущего научного сотрудника ЦНИИОИЗ Минздрава РФ, в 2001 году в России по причине женского и мужского бесплодия количество потерянных рождений составило 232038, а в 2014 году их число возросло до 392682.

Но потери значительно больше. Проблема еще в том, что многие небесплодные женщины отказываются от рождения первого или второго-третьего ребенка по причине плохого состояния здоровья. Огромное количество беременностей заканчивается самопроизвольными абортами (выкидышами), за 2014 год их зарегистрировано 210741. Существуют и иные негативные факторы.

Согласно исследованию Е. Земляновой, в 2014 году в России всего из-за проблем, *«связанных с репродуктивным здоровьем населения, … суммарное число нерожденных детей составило 618,6 тыс, что составило треть (32,3%) от общего числа родившихся в данном году»*. Ист. Журнал «Социальные аспекты здоровья населения», № 2, 2016 г. Статья «Потери потенциальных рождений в России…».

Особенно отчетливо можно увидеть масштабы постигшей общество катастрофы, если ознакомиться с данными Росстата о здоровье новых поколений за длительный отрезок времени. Эти данные с комментарием показаны в виде графиков в статье «Показатели здоровья детей и подростков». Авторы: Г. Улумбекова, А. Калашникова, А. Мокляченко. Вестник ВШОУЗ № 3, 2016 г.: *«В России с 1980 по 2014 гг. доля детей, родившихся больными или заболевшими в период новорожденности, выросла в 4,2 раза…*

Первичная заболеваемость подростков (15-17 лет) в России с 1991 по 2015 г. выросла по всем классам болезней. Наиболее интенсивно увеличилась заболеваемость от болезней крови (в 8,3 раза), новообразований (в 7,5 раза), мочеполовой системы (в 5,6 раза), эндокринной (в 5,5 раза) и костно-мышечной (в 5,5 раза)».

Совершенно очевидно, что, вследствие ухудшения здоровья населения, наша страна несет колоссальные материальные и демографические потери. Ясно и то, что сложившуюся ситуацию жизненно важно переломить!

В этом плане прежде всего необходимо вспомнить о поучительном опыте советского времени. В 1960–1980 годы в СССР государственные ассигнования на здравоохранение, развитие физической культуры и спорта были увеличены многократно, но это не привело к укреплению здоровья населения, более того, в 1980-е годы впервые за многие десятилетия медики начали отмечать значительное ухудшение здоровья граждан страны.

Из всего вышесказанного напрашивается вывод: в госпрограммах, направленных на оздоровление населения, как в советское, так и в наше время, есть какое-то очень важное упущение!

Научно-технический прогресс последних десятилетий привел к тому, что современный человек стал с каждым годом все больше и больше испытывать дефицит физической активности.

Если в прошлые столетия, когда население проживало в основном в сельской местности, людям приходилось очень часто заниматься физическим трудом, то сегодня многие работники на производстве вообще лишены такого труда, поскольку проводят рабочий день сидя за компьютерами, пультами управления.

Такая же тенденция наблюдается и в быту. В современных домах жильцам скоро даже на кнопки нажимать станет не нужно для того, чтобы включить свет, кондиционер и т.д., – все будет включаться автоматически.

Процессы автоматизации, роботизации ни на производстве, ни в быту остановить не удастся, да и нет в этом необходимости. Главная проблема в том, что в погоне за высокими показателями по вводу квадратных метров жилой площади с советских времен повсеместно в городах страны строятся многоквартирные дома, проектируемые, по сути, с расчетом лишь на то, чтобы жильцы могли в них принимать пищу, спать и сидеть у телевизора. Это принципиально неправильный подход к созданию жилья для человека!

Вследствие допущенного просчета миллионы людей, проживающие в многоквартирных домах наших городов, с раннего детства и до глубокой старости в той или иной степени подвергаются гиподинамии и разобщению. Особенно сильное негативное воздействие созданный образ жизни оказывает на формирование новых поколений.

На протяжении многих веков повсеместно в селах, городах основным видом досуга детей, подростков были подвижные игры во дворах, на улицах, при этом они легко набирали оптимальный объем двигательной (физической) активности – 14-21 час в неделю (стр. 14). Эта идущая от жизни традиция прежде всего и обеспечивала формирование ребят физически здоровыми и, к тому же надо отметить, во многом еще и социально здоровыми!

При создании современных жилых районов городов по причине близорукости лиц, наделенных властью, чрезмерного их увлечения большим спортом, произошла, по сути, ликвидация этой традиции. Сегодня наши дети, молодежь, живущие в многоквартирных домах, вынуждены проводить свободное время главным

образом сидя в квартирах-клетках, вследствие этого большинство из них оказались подвержены гиподинамии (см. Приложение 4).

Из-за дефицита физической активности у детей, подростков не может сформироваться здоровой ни опорно-двигательная, ни иммунная, ни репродуктивная, ни какая-либо другая система организма. Прежде всего поэтому в последние десятилетия и наблюдается стремительный рост заболеваемости молодежи.

Сложившийся малоподвижный образ жизни приводит к набору избыточного веса, а это в свою очередь ведет к дальнейшему ухудшению здоровья новых поколений – увеличению числа сердечно-сосудистых, онкологических и прочих заболеваний. Дефицит физической активности вызывает у человека снижение жизненного тонуса, порождает рост психических расствойств.

Кроме всего прочего, ликвидация основного вида досуга детей, молодежи привела еще и к росту потребления в их среде алкоголя, табака, наркотиков, увеличению числа компьютерных игроманов. Из-за вынужденного безделья молодые люди стали чаще совершать правонарушения (стр. 8). Все это дополнительно ухудшило положение дел со здоровьем новых поколений.

Руководство Всемирной организации здравоохранения уже давно бьет тревогу по поводу быстрого ухудшения здоровья жителей городов. Ключевой причиной этого, по мнению экспертов ВОЗ, является не экология, не плохая работа системы здравоохранения, а повсеместное распространение малоподвижного образа жизни, вызванное прежде всего ошибками в проектировании современных городов (см. Приложение 3).

По научным данным, большую часть своей жизни человек проводит в своем жилище, из чего можно сделать вывод – наибольшее влияние на образ жизни человека оказывает качество жилья, его формы. Следовательно, когда на том или ином уровне поднимаются вопросы о принятии мер по укреплению здоровья населения, формированию здорового образа жизни, в первую очередь, необходимо рассмотреть вопрос о внесении изменений в нормативы и правила строительства массового жилья для горожан.

О том, как можно сделать многоквартирный дом жилым, преодолеть разобщение живущих в нем людей, приобщить их к здоровому образу жизни, регулярным занятиям спортом, рассказывается в этой книге.

Решить проблемы ухудшения здоровья, разобщения жителей современных городов жизненно важно и вполне реально!

Вот уже несколько десятилетий здоровье россиян ухудшается. Что особенно плохо – наиболее сильно этому негативному явлению подвержены дети, молодежь. Положение складывается очень тревожное. Все меньше становится молодых людей, годных для службы в армии, девушек, способных по медицинским показаниям рожать здоровых детей. Очевидно, найти пути выхода из этого кризиса – важнейшая задача государства и общества!

Прежде всего необходимо сказать: попытки укрепить здоровье населения в нашей стране предпринимались не единожды. В советские времена, в 1960–80-е годы, когда экономика развивалась весьма активно, государственные ассигнования на здравоохранение, развитие физической культуры и спорта были увеличены многократно!

В те годы были построены десятки тысяч самых разных спортивных объектов: стадионов, спортзалов, плавательных бассейнов, Дворцов спорта, ФОКов, ДЮСШ, институтов, училищ физической культуры и спорта. Введено в строй огромное количество летних оздоровительных лагерей, туристических баз. Для обеспечения работы всех этих учреждений были подготовлены сотни тысяч специалистов. К 1975 году в СССР учебными заведениями «*ежегодно выпускается свыше 15 тыс. специалистов с высшим и 10 тыс. со средним физкультурным образованием*». Источник: БСЭ 3-е изд.

В советской стране на полных оборотах работала мощная пропагандистская машина, которая неустанно со страниц газет, журналов, экранов телевизоров призывала население заниматься физической культурой и спортом.

Отечественная медицина в тот период сделала большой шаг вперед в области профилактики заболеваемости населения. Повсеместно вводились в строй все новые поликлиники, санатории, профилактории. «*В 1975 г. по сравнению с 1940 г. число терапевтов и врачей санитарно-противоэпидемического профиля выросло более чем в 4 раза, хирургов – в 6,9 раза, акушеров-гинекологов, педиатров почти в пять раз*». Ист. БСЭ 3-е изд.

В Советском Союзе активно развивалась медицинская наука. *«Только с 1968 по 1976 г. было организовано 15 научно-исследовательских институтов МЗ СССР и 8 институтов республиканского значения, созданы крупнейшие комплексные научные центры, такие как Онкологический научный центр, Кардиологический научный центр».* Ист. БМЭ 3-е изд.

Все тогда надеялись что многократное увеличение государственных ассигнований на здравоохранение, развитие физической культуры и спорта приведет к высоким достижениям в деле укрепления здоровья жителей страны. Но если в 1950–1970 годы здоровье населения практически по всем показателям улучшалось, то 1980 годы произошел перелом – статистика начала фиксировать его ухудшение, особенно это касалось детей, молодежи. В 1980-е годы по этому поводу активно начали бить тревогу медики, не скрывая, говорили военкомы, отвечающие за призыв новобранцев в ряды Вооруженных сил.

Причем надо отметить, здоровье ухудшалось у детей всех возрастов. По данным Госкомстата («Охрана здоровья в СССР». Стат. сб. 1990 г.), число заболевших и родившихся больными на 1000 всех доношенных новорожденных с 1980 по 1989 год выросло почти в два раза – с 65,7 до 111,9, а среди недоношенных детей этот показатель увеличился более чем в два раза с 314,9 до 653,5.

Из интервью заместителя министра здравоохранения СССР А. Баранова: *«Более половины выпускников школ имеют ограничения к выбору профессии по медицинским показаниям. Огромное число учеников страдают вегетососудистой дистонией, нервно-психическими нарушениями. Почти у 10% школьников повышенное артериальное давление».* Ист. Журнал «Здоровье» № 6, 1989 г.

Главный психиатр Министерства обороны СССР профессор В. Смирнов: *«Призыв 1989 года показал: в армию пришло 45 процентов людей с подорванной психикой. Двадцать лет назад их было в 12 раз меньше».* Ист. Газета «Комсомольская правда». 17.04.91 г.

Важно отметить, что неблагополучно обстояло дело также с правонарушениями молодежи. Из интервью начальника отдела по организации борьбы с преступностью несовершеннолетних МВД СССР Г. Фильченкова: *«За последние двадцать лет преступность среди несовершеннолетних возросла почти в два раза».* Ист. Журнал «Семья и школа» № 10, 1988 г.

Менее активно, но ухудшалось здоровье и старших поколений. Ист. Госкомстат. «Охрана здоровья в СССР». Стат. сб. 1990 г.:

– численность больных злокачественными новообразованиями на 100000 человек населения с 1980 по 1989 год увеличилась с 836 до 979 человек;

– численность больных с психическими расстройствами, состоящих на учете, на 100000 человек населения с 1980 по 1988 год выросла с 1782 до 1815 человек;

– в 1989 году в СССР было зафиксировано более 1 млрд человеко-дней невыходов на работу вследствие болезней, травм и ухода за детьми, что на 3% больше, чем в 1985 г.

В последние десятилетия советской власти в стране наблюдался значительный рост потребления табака. Продажа населению сигарет и папирос с 1970 по 1988 год выросла с 220 до 280 млрд шт. Ист. Госкомстат «Народное хозяйство РСФСР».

С 1960 по 1980 год в Советском Союзе продажа алкогольных изделий выросла почти в четыре раза! Ист. Статистические ежегодники ЦСУ СССР.

Численность больных с впервые установленным диагнозом наркомания и токсикомания, с 1980 по 1988 год выросла с 3,6 до 17,1 тыс. человек, то есть почти в пять раз! Ист. «Охрана здоровья в СССР». Стат. сб. 1990 г.

С начала нового века под лозунгом оздоровления детей, молодежи, всего населения страны Правительство Российской Федерации вновь стало значительно увеличивать расходы на образование, здравоохранение. Что касается государственных ассигнований на развитие физической культуры и спорта, то, как подчеркивают официальные должностные лица, за последние годы они увеличились в десятки раз!*

Но статистика показывает, что все это, как и в советские времена, не приводит к укреплению здоровья россиян. Частично об этом уже говорилось в предисловии книги. Более подробно определенная тема с приведением данных из различных авторитетных источников раскрывается в Приложении 1.

---

* О том, что государственные ассигнования на развитие физической культуры и спорта с начала нового века увеличились в десятки раз, в интервью ведущим телеканалам не раз заявляли такие высокопоставленные чиновники, как В. Фетисов, занимавший должность главы Росспорта, и А. Жуков, находящийся на посту Президента Олимпийского комитета России. (см. сноску, стр. 48)

Причины неудач

Почему же крупномасштабные финансовые вложения государства в определенные сферы ни в советский период, ни в наше время не могут не то что улучшить здоровье населения, но даже остановить его регресс.

Дело в том, что работа Министерства здравоохранения в нашей стране всегда была нацелена главным образом на лечение людей, строительство больниц, поликлиник, подготовку медперсонала, закупку медицинского оборудования, различных лекарств. Но очевидно, что все это может, так сказать, уменьшить потери, но остановить ухудшение здоровья населения не в силах.

Особо важную роль в деле укрепления здоровья населения играет Министерство спорта. У этого Министерства всегда было два основных направления деятельности: одно – это развитие большого спорта, поддержание спортивного престижа страны, и второе – привлечение широких слоев населения к занятиям физической культурой и спортом.

В большом спорте в советское и в наше время можно видеть серьезный подход к работе. Подготовка к тем или иным международным турнирам решается как важнейшая государственная задача: создается штаб, куда входят высокопоставленные должностные лица, назначаются ответственные. О проделанной работе чиновники регулярно напрямую отчитываются перед руководством страны.

В этом спорте, что очень важно, всегда присутствует неформальная мотивация труда – мотивированы все спортсмены, тренеры. Сегодня за высокие достижения они получают весьма значительные государственные премии, ордена, медали, плюс нередко подарки от различных спонсоров. Мотивированы и чиновники, поскольку за провалы в работе они могут быть уволены со своих престижных, высокодоходных постов. И, естественно, при таком основательном подходе к делу в большом спорте имеется весьма значительное количество достижений высочайшего уровня.

Что касается развития массовой физической культуры и спорта, то на этом направлении десятки лет все крутится по замкнутому кругу, состоящему из двух фаз. Первая фаза – выбивание бюджетных средств под лозунгами оздоровления населения, вторая – их освоение. В течение того или иного времени деньги осваиваются, и снова Министерство спорта организует пропагандистскую кампанию о важности физической культуры и спорта в жизни общества, и далее все идет по привычному кругу.

Давно стало очевидным, что существующими методами работы добиться оздоровления населения не удастся. Но спортивные чиновники вместо того, чтобы активизировать поиск видов физической культуры способных обеспечить массовость занятий, взяться за создание системы мотивации в достижении высоких результатов, свернули на легкую дорожку: стали практиковать имитацию эффективной работы и фабрикацию липовых данных для отчетов.

В советские времена видимость эффективной работы создавалась за счет так называемых приписок. Эта практика была хорошо отработана. Выглядела она примерно следующим образом – Министр спорта собирал руководителей республиканских, областных спорткомитетов и ставил задачу: «Высшее руководство страны требует от нас решительно повысить массовость занятий населения ФКиС, мы должны показать такие-то цифры к такому-то сроку». После чего руководители спорткомитетов как зависимые должностные лица покорно подгоняли свою статистику под требуемые показатели.

Дело порой доходило до абсурда. Из интервью начальника отдела здравоохранения Госплана СССР В. И. Чуракова: *«К сожалению, в отчетах местных спортивных комитетов желаемое порой выдается за действительное. Например, если верить отчету коллектива физкультуры Кировоканского строительного треста за один из прошлых годов, то там физкультурой занималось 374 женщины, тогда как в тресте трудились всего 95 женщин. Было и такое: Усть-Каменогорский комбинат шелковых тканей показал в отчете более 1000 физкультурников, а документы смог предоставить лишь на 88».* Ист. Книга В. Судакова «Спортивная пятилетка страны», 1986 г.

В период гласности все это вскрылось, о творившемся безобразии с отчетностью открыто стали говорить не только журналисты, но и высокопоставленные чиновники. Из интервью первого заместителя председателя Госкомспорта СССР Н. Русака: «*Прошлые времена оставили тяжелое наследство. Массовая физкультура существовала преимущественно на бумаге, средняя продолжительность жизни советского человека, как и другие показатели состояния его здоровья, значительно уступают данным других развитых стран».* Ист. Журнал «Физкультура и спорт», № 8, 1989 г.

В программных документах Министерства спорта РФ записано, что основным показателем его работы является *доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом*. Это положение не меняется уже несколько десятилетий. А вот что касается того, кого считать систематически занимающимся и как собирать данные о количестве занимающихся, в этом плане в Минспорте наблюдается весьма творческий подход к делу.

До 2010 года в Российской Федерации систематически занимающимися считались те дети и взрослые, кто при занятиях ФКиС набирал объем двигательной активности не менее 6 часов в неделю*.

После выхода приказа Росстата от 16.09.2010 № 317, подготовленного, как обычно, специалистами Минспорта: *«К числу систематически занимающихся физической культурой и спортом относятся физические лица, занимающиеся избранным видом спорта или общей физической подготовкой в организационной форме занятий не менее 3-х суммарных часов при условии 2-3-х разовых занятий в неделю».*

В последние десятилетия потребность в занятиях ФКиС среди населения все больше и больше возрастает, на производстве многие люди в наше время трудятся сидя за компьютерами, пультами управления, о том, что детям, молодежи необходимо больше заниматься спортом, говорят буквально все. Почему же принято решение о двукратном снижении нормы занятий? Потому что с помощью такого приема можно кардинально увеличить число систематически занимающихся.

По официальным данным Министерства спорта РФ, в 2008 году в стране доля школьников и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляла 34,5%, а в 2016-м она достигла 74,8%.

Еще более эффектно смотрятся другие данные Минспорта: в 2006 году доля граждан, систематически занимающихся ФКиС, составляла 12,2%, а в 2016-м этот показатель достиг 34,2%. Увеличение за десять лет почти в три раза!

Таких впечатляющих показателей удалось достичь не только за счет снижения зачетной планки до 3 часов занятий в неделю, но в значительной степени и за счет обычных приписок.

* Источник: Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р.

Этот метод манипулирования статистическими данными, показавший свою эффективность в советские времена, широко применяется и в наши дни, поскольку все чиновники хорошо знают: как тогда, так и сейчас никто за это наказан не будет, наоборот – того, кто больше припишет, как передовика будут ставить в пример другим и, возможно, продвинут по карьерной лестнице*.

Когда работа над книгой была в общем закончена, пришло сообщение о том, что Минспорт снова в два раза понизил определенную норму. Согласно приказу Росстата от 27.03.2019 № 172, в частности, 6-15-летние ребята считаются систематически занимающимися, если *временной двигательный объем в неделю* при занятиях ФКиС у них составляет 1 ч 30 мин.

Все это безобразие творится прежде всего потому, что Минспорт может сам устанавливать нормативы занятий ФКиС и сам же собирает статистику о количестве занимающихся соответственно для Госкомстата СССР или Росстата РФ.

Для того чтобы лишить возможности нечистоплотных чиновников практиковать массовые приписки, необходимо поручить определять оздоровительную норму занятий ФКиС (кого считать систематически занимающимся) Министерству здравоохранения, а сбор статистических данных – независимым организациям.

Более детально о проблеме манипуляций со статистическими данными и о том, как этому можно положить конец, изложено в Приложении 2.

* В наше время особенно отчетливо масштабы фальсификаций можно увидеть, если сравнить данные независимых источников, которых интересуют реальные цифры роста количества занимающихся ФКиС и данные Минспорта, которые предоставлены для доклада В. Путина на Совете по развитию физической культуры и спорта, проходившем в городе Коврове 11.10.16 г.

В. Путин: *«За три последних года число тех, кто регулярно посещает секции и спортзалы, выросло почти на 35% и составило 43,5 миллиона человек – почти треть граждан страны. Напомню, что мы ставили цель к 2020 году привлечь к систематическим занятиям физкультурой и спортом до 40% населения».*

Журнал Adindex Market № 3 2015 г. Обзор российского рынка спортивных товаров. *«По данным готового исследования потребительских предпочтений Marketing Index / TGI, проводимого компанией TNS Россия ... Положительную динамику демонстрируют за тот же период (с 2013 по 2015 год) и те, кто посещали спортивные и тренажерные залы, бассейны или фитнес-центры: их доля увеличилась с 12,6% до 14,4%».*

Исходя из данного исследования при сложившейся динамике роста, к 2016 году доля граждан, занимающихся ФКиС, составила примерно 15,3%, а это далеко не треть населения страны. К тому же если учесть жителей поселков и малых городов, где нет бассейнов, фитнес-центров то показатель в 15,3% надо уменьшить, по меньшей мере, до 10%.

Как оценивать состояние дел

Важнейший вопрос существования любого народа – обеспечение формирования новых поколений физически здоровыми. Исходя из этого в плане приобщения населения к занятиям физической культурой и спортом, особое внимание должно быть обращено к детям, молодежи.

Сотни раз доказано: правильно организованные занятия физической культурой и спортом оказывают мощное благотворное воздействие на физическое и духовное формирование детей, молодежи. Вопрос в том, в каком возрасте по сколько часов они должны заниматься ФКиС, чтобы сформироваться хорошо физически развитыми, и как вести учет занимающихся.

Вести учет количества систематически занимающихся по нормативам Минспорта в условиях, когда они постоянно снижаются и превращаются в фикцию, невозможно. В оценке сегодняшнего состояния дел и постановке задач на перспективу необходимо исходить только из данных, заслуживающих доверие.

В 1980-е годы в Советском Союзе в официальную статистику как систематически занимающиеся вносились *те, кто уделяет физкультуре не менее 6-8 часов в неделю*. То есть таким был признан минимальный объем занятий. Но если школьники, студенты при занятиях ФКиС с горем пополам будут набирать объем двигательной активности 6 часов в неделю, они не сформируются физически развитыми – такой норматив создан во многом из-за убогости общей обстановки в стране в плане привлечения населения к занятиям физической культурой.

Здравый смысл говорит о том, что для решительного изменения ситуации к лучшему в плане оздоровления новых поколений, необходимо в оценке ситуации исходить не из минимального, а оптимального объема занятий, то есть объема, имеющего ярко выраженный оздоровительный эффект.

В 1984 году ВНИИФК – главным институтом страны в области физической культуры – были определены как оздоровительные следующие нормы двигательной активности: дошкольники – 21-28 часов в неделю, школьники – 14-21 час, студенты – 10-14 часов, служащие – 6-10 часов. Ист. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Ж. Холодов, В. Кузнецов. Учебное пособие для студентов ВУЗов. 2000 г.

Надо сказать, что нормы, разработанные в 1984 году, можно считать наиболее объективными, поскольку в тот период, в связи с частой сменой лидеров страны, никто не заставлял специалистов ВНИИФК подгонять их под нужные для отчетов показатели.

Необходимо также отметить: в условиях современной жизни набрать объем недельной двигательной активности 14-21 час., 10-14 час. школьники и студенты могут только занимаясь физической культурой и спортом.

Сегодня определенный объем занятий ФКиС для учащихся многим должностным лицам в сфере воспитания новых поколений может показаться слишком большим. Но если оглянуться назад, то можно увидеть, что молодые люди в студенческом возрасте, то есть 16-20-летние в прошлые века, когда население жило в основном в сельской местности, уже наравне со взрослыми физически работали в поле, что занимало не десять, а многие десятки часов в неделю!

Что касается ребят школьного возраста, о них красноречивую информацию можно почерпнуть из книги А. Макаренко «Педагогическая поэма»: *«Вот они горьковцы. Они стройны и собранны, у них хорошие, подвижные талии, мускулистые и здоровые, не знающие что такое медицина, тела и свежие красногубые лица. Лица эти делаются в колонии, – с улицы приходят в колонию совсем не такие лица».* Почему с ребятами произошло такое преображение, почему им стала не нужна медицина?! Потому, что уже в детском возрасте они набирали объем двигательной активности нередко по 8-10 часов в день. – *«В колонии в это время с самого утра до заката проходила работа ... Сводные отряды колонистов, то большие, то малые, то состоящие из взрослых, то нарочито пацаньи, вооруженные то цапками, то косами, то граблями, то собственными пятернями, с четкостью расписания скорого поезда проходили в поле и обратно, блестя смехом и шутками, бодростью и уверенностью в себе, до конца зная, где, что и как нужно сделать».*

В городе предоставить возможность детям, молодежи набирать значительный объем двигательной активности, занимаясь сельхозработами, не представляется возможным, а вот при играх в подвижные, спортивные игры во дворах домов, как показал опыт 50–70-х годов прошлого века, вполне реально.

Исходя из всего сказанного, в наше время для обеспечения формирования новых поколений физически здоровыми, и к тому же, что также очень важно, для решения проблемы их досуга, правильным будет ставить задачу привлечь к занятиям физической культурой и спортом школьников в объеме 14-21 часов в неделю, студентов – 10-14 часов.

Реальность отражают опросы населения

Многие источники указывают: для того чтобы узнать реальное состояние дел с вовлечением населения в занятия физической культурой и спортом, необходимо проводить опросы населения, причем независимыми организациями. Исходя из этого автор самостоятельно в декабре 2018 года провел опрос среди жителей Великого Новгорода (см. Приложение 4).

Опрос в В. Новгороде стоило провести еще и потому, что он в общих чертах мог показать состояние дел в областных центрах по всей стране, поскольку везде ситуация, в общем, схожая. В то же время важно отметить: в целом по области и соответственно в среднем по регионам страны обстановка гораздо хуже. В районных центрах областей РФ обычно отсутствуют спортивные школы, плавательные бассейны, крытые ледовые катки и т. д. О деревнях, поселках и говорить, как правило, нечего*.

---

* Узнать, как примерно складывается ситуация по приобщению населения к занятиям ФКиС в районных центрах и иных небольших муниципальных образованиях России, можно ознакомившись с доступным в Интернете следующим документом – «Результаты социологического исследования «Вовлеченность населения Ярославской области в занятия физической культурой и спортом». Это исследование было проведено ГУ ЯО «Ярославский областной молодежный информационный центр» в сентябре-октябре 2010 года. При исследовании было опрошено 3171 человек из 20 муниципальных образований области.

Привожу цитату из выводов указанного документа: *«Согласно результатам проведенного исследования, в настоящее время занятия физической культурой и спортом в Ярославской области не являются массовыми. ... 22,8% респондентов могут быть отнесены к вовлеченным в занятия спортом. Среди занимающихся спортом лишь 15% делают это еженедельно».*

Надо уточнить: занятия ФКиС еженедельно и систематически – это практически одно и то же.

Если провести несложные расчеты, то получается, что систематически физической культурой и спортом в Ярославской области в 2010 году занималось всего лишь 3,4% населения!

При опросе в В. Новгороде были исключены дошкольники. Для того чтобы определить объем недельной двигательной активности таких детей, необходимо применять спецсредства, замеряющие продолжительность работы сердца в активном режиме. Но надо отметить, что маленькие дети нетребовательны в плане обеспечения их физической культурой. Малыши без всякой организации занятий получают значительный объем двигательной активности, играя в различные игры, бегая по квартире, игровой комнате детского сада, при прогулках на улице. В современных условиях жизни они, конечно, испытывают недостаток движения, но это не критично.

Что касается двигательной активности школьников, здесь уже образуется огромный провал. По данным опроса в В. Новгороде: в пределах оптимальной нормы, обеспечивающей их формирование физически здоровыми, – от 14 до 21 часов, физической культурой и спортом занимается всего лишь 7%. С другой стороны, в объеме, обрекающем молодого человека на физическую деградацию, то есть от 0 ч до 2 ч 20 мин., занимается 36% ребят. Из этого следует весьма красноречивое соотношение – один к пяти. (Объем занятий от 0 ч до 2 ч 20 мин. см. стр. 66).

Среди студентов ситуация осложняется еще больше. Для них, как правило, закрываются двери спортивных школ. На уроки физкультуры в вузах, училищах отводится всего лишь полтора часа в неделю, а на последних курсах этот предмет вообще отсутствует. Из опроса следует, что оздоровительную норму занятий ФКиС в 10-14 часов и более набирают 5% студентов. В то время как в объеме от 0 ч до 2 ч 20 мин. занимается 47%. То есть соотношение примерно один к девяти! Такое положение дел иначе как катастрофой не назовешь.

Не лучше обстоят дела с вовлеченностью в занятия физической культурой и спортом трудящихся и пенсионеров: в первой группе ничем не занимаются 61% опрошенных, а во второй – 78%.

Все вышеприведенные данные хорошо объясняют причину, по которой у нас в стране на фоне радующих глаз официальных отчетов, показывающих стремительный рост числа людей, систематически занимающихся ФКиС, параллельно также быстро растет число людей, имеющих избыточный вес, ухудшается здоровье населения.

Двойной негативный эффект

Почему же государственные программы, направленные на развитие физической культуры и спорта, оздоровление населения, не срабатывают и в наше время дело снова дошло до массовых подтасовок данных по количеству систематически занимающихся ФКиС?

Проблема во многом в том, что в последние годы ставка в решении определенной задачи делается на старые советские методы работы. Некоторые высокопоставленные чиновники прямо говорят: физическую культуру и спорт надо поднять на тот уровень, какой был во времена Советского Союза. В этом плане сегодня очень важно напомнить о том, что многое из того, что активно внедрялось в жизнь в прошлом, потенциально никак не могло решить проблему оздоровления населения.

В СССР основные средства, выделяемые из госбюджета на развитие физической культуры и спорта, направлялись на строительство крупных спортивных объектов: стадионов, плавательных бассейнов, Дворцов спорта, ФОКов, спортшкол. В стране в этих сооружениях, а также при общеобразовательных школах, училищах, вузах было открыто большое количество спортивных секций. Занятия школьников, студентов в спортивных секциях дело, конечно, хорошее, но вместе с тем имеет и серьезные минусы: во-первых, эти секции посещают далеко не все учащиеся, во-вторых, занятия в них, как правило, бывают платными, в-третьих, занимаются в них молодые люди в большинстве своем по 3-5 часов в неделю, что недостаточно для обеспечения их формирования физически здоровыми, в-четвертых, к 15-17 годам, когда формирование организма молодого человека еще далеко не закончено, ребята начинают активно их покидать.

Главное, что необходимо отметить, при помощи Дворцов спорта, ФОКов, плавательных бассейнов со всеми их кружками, клубами, спортивными секциями невозможно решить проблему активного досуга молодого поколения – не могут мальчишки в свое свободное время просто так прийти в какой-нибудь спорткомплекс, чтобы поиграть в баскетбол, футбол, потому что за это надо платить немалые деньги.

В СССР в городских парках, во дворах домов строилось немало различных открытых спортплощадок. Для этого выделялись бюджетные деньги, чиновники их осваивали и писали «наверх» благостные отчеты. А что дальше: как работают спортплощадки, какая отдача от вложенных средств – никого не интересовало. При таком формальном подходе к делу многие из этих бесхозных площадок в скором времени разрушались или превращались в автостоянки.

В последние годы для учащихся снова ввели сдачу зачетов по ГТО. Это, конечно, надо приветствовать, поскольку применение данного комплекса имеет некоторый положительный эффект. Но с помощью ГТО как не удалось решить задачу оздоровления новых поколений в прошлом, так не получится решить и в наше время.

В Советском Союзе большое внимание уделялось организации летнего отдыха школьников. В стране были построены тысячи оздоровительных лагерей. Если ознакомиться с расписанием режима этих лагерей, рекомендованного СанПиНом № 42 – 125 за 1990 год, с удовлетворением можно отметить, что в нем для ребят на утреннюю физзарядку, спортивные, подвижные игры, купание, различные виды работ отводится 18-24 часов в неделю. Здесь надо обратить внимание, что это примерно такой же объем недельной двигательной активности, который был рекомендован ВНИИФК для школьников как оздоровительный – 14-21 час.

В современной России летний отдых организуется по той же схеме, и так же как прежде его организации уделяются значительные силы и средства. Но важно отметить, что эта система, мягко говоря, недостаточно эффективна.

Во-первых, оздоровительные лагеря посещает меньшая часть ребят. Данные об охвате школьников организованным летним отдыхом в последние годы можно почерпнуть из СМИ – «Учительская газета» 04.06.2018 г. *«Министр просвещения РФ Ольга Васильева сообщила о том, что летом будет действовать 45 899 лагерей, где смогут отдохнуть и оздоровиться 6 069 811 детей – это 35,4% от общего количества школьников».*

Во-вторых, летние каникулы длятся не 21 день (продолжительность путевки), а 90 дней, то есть более чем в четыре раза дольше.

Из этого можно сделать вывод, что действующая система организации летнего отдыха не решает проблемы активного досуга детей, подростков, в том числе и тех, кто бывает в оздоровительных лагерях. Как следствие, в нашей стране в летнее время огромное число ребят бесцельно слоняется по улицам городов, или убивает время сидя у компьютеров.

Необходимо отметить, что не лучшим образом складывается обстановка и во время осенних, зимних, весенних каникул кружки, спортивные секции, если и работают в это время, то занимают школьников 3-5 часов в неделю. Такой объем занятий не может решить ни проблему досуга, ни проблему оздоровления ребят.

Что касается отдыха студентов во время летних каникул, то для них ситуация с активным досугом складывается еще хуже, чем для школьников, поскольку оздоровительные лагеря посещает крайне малое их количество.

Вследствие допущенных просчетов в советское и в наше время в современных городах дети, молодежь растут в условиях гиподинамии. Им приходится по много часов проводить сидя за партами в школах, колледжах, вузах, да к тому же еще и дома – за выполнением домашних заданий. Но главная беда – это то, что и свободное время ребята, живущие в спальных многоэтажках, часто вынуждены проводить сидя у телевизоров, компьютеров или, хуже того, на лестничных клетках в подъездах.

Нерешенность проблемы активного досуга новых поколений явилась главной причиной ухудшения их здоровья. В условиях гиподинамии у молодого человека не может нормально сформироваться ни сердечно-сосудистая, ни иммунная, никакая-либо другая система организма. Из-за недостатка движения многие дети, подростки набирают лишний вес, страдают от таких старческих болезней, как искривление позвоночника, ухудшение зрения.

Однако проблемы с досугом привели не только к гиподинамии, но еще и к росту потребления в молодежной среде алкоголя, табака, наркотиков. Этот двойной негативный эффект, наблюдающийся последние 40-50 лет в нашей стране, и вызвал катастрофическое ухудшения здоровья молодых россиян.

Где искать выход

На протяжении многих веков нашей истории общество не сталкивалось с такой проблемой, как физическая деградация населения, хотя на здравоохранение и развитие физической культуры государство средства практически не выделяло. Что же обеспечивало это? Несомненно – сам образ жизни!

Здравый смысл подсказывает: для того чтобы действительно добиться оздоровления населения, необходимо предпринять усилия прежде всего по созданию жизненных условий, при которых люди естественным образом без призывов и лозунгов будут вести здоровый образ жизни. Очевидно, что в этом плане, в первую очередь, целесообразно обратиться к опыту прошлого.

В прошлые века люди жили в основном в сельской местности, и одной из главных составляющих их образа жизни, одной из главных традиций тогда были подвижные игры детей, подростков возле своего жилья.

Пожилые люди, детство которых прошло в деревне, хорошо помнят, как сельские мальчишки, при первой возможности, выбегали на улицы, чтобы поиграть в «чижа», «бабки», лапту и другие игры, которых народом было придумано немало. Тренеров здесь к новичкам никто не приставлял – эту роль выполняли старшие ребята. Игровые снаряды также никто не выдавал – мальчишки, как правило, изготавливали их сами.

Подвижные игры были основным видом досуга ребят, уделяли они им обычно 2-4 часа в день. Здесь еще можно отметить: летом в погожие вечера подростки нередко собирались играть после того, как они днем пять-шесть часов отработали с родителями в поле, то есть в сумме активно двигались по 8-10 часов в день. Соответственно летом они могли порою набирать объем двигательной активности 40-60 часов в неделю! Потому-то новые поколения и вырастали физически здоровыми.

Подвижные игры во многом обеспечивали формирование новых поколений не только физически, но и социально здоровыми. Д.С. Лихачев в своей книге «Письма о добром и прекрасном». 1985 г. отмечал: *«Игра – будь это лапта, волейбол, горелки или еще какая-нибудь – воспитывает социальность... Это очень важная воспитательная вещь – игра. Игры должны быть возрождены в нашей жизни».*

Необходимо отметить, что прежде люди жили общинно. В российских деревнях дети вместе играли в различные игры, молодежь собиралась в летние вечера где-нибудь у завалинки, чтобы попеть, поплясать. Вместе люди отмечали праздники, помогали тем, кто попал в трудную жизненную ситуацию (вдовам, инвалидам). Коллективно селяне возводили мосты, плотины, церкви, другие сооружения общего назначения.

Для любого народа разобщение людей крайне губительно. И в плане формирования здорового образа жизни необходимо обратить особое внимание на преодоление этого негативного явления, получившего широкое распространение в наше время.

Когда люди жили в сельской местности, их образ жизни был связан с большим объемом двигательной активности. Работа в поле, строительство дома, надворных построек, заготовка дров, уход за скотом – все это требовало больших трудозатрат. По мере сил физическим трудом занимались все: дети, молодежь, взрослые, старики. Прежде всего поэтому общество и не сталкивалось с такой проблемой, как физическая деградация населения.

Технический прогресс не остановить, в перспективе машины все больше и больше будут вытеснять физический труд на производстве и в жилище человека. Обеспечить потребность людей в двигательной активности в современном обществе реально, только приобщив их к занятиям физической культурой и спортом. **В то же время сегодня совершенно ясно: просто путем многократного увеличения финансирования Министерства спорта этого не достичь. Необходимо искать и внедрять эффективные формы приобщения широких слоев населения к занятиям ФКиС. И за поисками этих форм далеко ходить не надо. Жизнь сама их показала, когда люди стали переезжать в города.**

Переезд в города

В середине прошлого века произошел массовый переезд людей из деревни в город. Здесь им поначалу во многом удавалось поддерживать прежний образ жизни.

В предвоенные и послевоенные годы лишь немногие горожане жили в благоустроенных домах. Основная масса ютилась в коммуналках, бараках, полуподвалах.

Дома и бараки в те времена, как правило, имели свои дворы. Эти дворы часто застраивались стихийно и выглядели довольно убого. Но придомовая территория – важнейшая часть жилища. Во двор, на воздух, под тень деревьев жильцы могли выйти отдохнуть: мужчины – поиграть в домино, шахматы, женщины – обсудить в непринужденной обстановке свои заботы. Для стариков двор был основным местом отдыха и общения. Нередко здесь соседи вместе отмечали праздники, играли свадьбы, провожали ребят в армию.

Особо важную роль наличие двора играло в формировании новых поколений. Как и прежде в деревнях, ребята с малых лет проводили большую часть свободного времени на придомовой территории, играя в различные игры. Родители могли спокойно выпускать детей во двор, не боялись – за ними там присмотрят, ведь все друг друга хорошо знали. Подростки сами или с помощью родителей делали на свободных участках земли небольшие спортивные площадки и на досуге играли летом в футбол, волейбол, а зимой – в хоккей.

В старых многоквартирных домах люди, по сути, вели общинный образ жизни. Ни дети, ни старики не чувствовали себя одинокими, беззащитными. И хотя в послевоенные годы жили очень бедно, плохо одевались, плохо питались, а во многих семьях к тому же не было отцов, новые поколения вырастали, в общем, физически и социально здоровыми.

Необходимо отметить: прежде, когда люди жили в деревнях, молодежь в дворовых играх участвовала редко – некогда было, молодые люди с 16-17 лет наравне со взрослыми работали в поле, по хозяйству. А в городах в 1950–70-х годах молодежь активно подключилась к занятиям спортом во дворах, тем более что появились новые интересные игры, в продажу поступили хорошие спортивные снаряды – мячи, клюшки. Но молодые люди не просто играли, они стали организовывать соревнования по футболу, хоккею между командами соседних дворов. **Таким образом, на основе многовековой народной традиции в современном городе зародилось настоящее спортивное движение – дворовый спорт. Движение это, без преувеличения, охватило всю страну!** В результате почти все городские мальчишки там, где позволяли условия, на досуге тренировались, играли по 15-20 часов в неделю!

Надо было поддержать дворовый спорт – помочь детям, молодежи с созданием спортивных площадок, организацией турниров, судейством, призами. В этом случае он получил бы второе дыхание и стал более массовым. Со временем к этому спортивному движению можно было привлечь трудящихся, пенсионеров и таким образом при минимальных затратах приобщить к занятиям ФКиС всех горожан и, по сути, создать спортивное – здоровое общество!

Но чиновники всех уровней смотрели на игры во дворах как на что-то третьесортное. Играют дети, подростки возле дома – ну и хорошо, не играют – да и ладно. На развитие физической куль-

туры и спорта в те годы государство стало выделять огромные средства. Интересно, престижно стало строить крупные спортивные объекты, создавать профессиональные команды по футболу, хоккею для выступлений на высоком уровне, растить в специализированных спортивных секциях из мальчишек настоящих спортсменов, способных принести славу городу, области, стране.

Результат близорукой политики

В 1960-е годы пришла пора массового строительства жилья. В городах стали активно возводиться новые жилые районы, но, к сожалению, традиции старых многоквартирных домов не получили развития. Случилось это потому, что в эти годы среди чиновников от архитектуры хорошим тоном считалось высокомерное отношение к опыту прошлого. Беда еще и в том, что в советские времена от местных руководителей требовали прежде всего выполнения и перевыполнения плана по вводу квадратных метров жилой площади. **Такие условия способствовали тому, что архитекторы, строители стали возводить максимально упрощенные многоквартирные дома. Эти дома в обиходе стали называть жилыми, но, по сути, их правильнее определить как спальные, поскольку проектировались они с расчетом, главным образом, на то, чтобы жильцы в них могли есть, спать и сидеть у телевизора.**

Повсюду – от Калининграда до Владивостока – в наших городах мы видим одну и ту же унылую картину: стоят ряды безликих многоэтажек. Возле них убогий набор дворовых сооружений: пара скамеек, качели да песочница. В жилых кварталах тесно, неуютно. проживающим здесь часто негде даже просто посидеть на воздухе.

В проходных дворах свободно бродят посторонние, заходят в подъезды домов – в результате подъезды стали самым криминальным местом в городах. Человек, придя в квартиру, старается поскорей закрыться на все засовы и лишний раз не выглядывать на лестничную площадку.

Просчеты в проектировании жилья усугублялись еще и тем, что людей в духе времени не сделали хозяевами своих домов. Без самоуправления, без бюджета они оказались лишенными возможности решать и простые, и важные вопросы своего, так сказать, общежития. В результате качество ухода за домом, двором оказалось на крайне низком уровне.

У горожан, проживающих в спальных домах, нет никаких общих дел, они часто не знают, кто живет этажом выше. Люди стали разобщаться, а это, по сути, ведет к вырождению народа, превращению его в безликое население. Необходимо еще отметить: разобщение жильцов, с одной стороны, создало благоприятные условия для деятельности разного рода мошенников, квартирных воров, нелегалов, террористов, с другой – сильно затруднило работу участковых уполномоченных.

Особенно плохо то, что в жилых кварталах городов родители стали бояться выпускать детей гулять во дворы, где опасно, где, по сути, нечем заняться, и ребята вынуждены по многу часов без движения сидеть в квартирах-клетках, набирать лишний вес, портить зрение, позвоночник.

Очевидно, образ жизни, который вынуждены вести горожане в современных многоквартирных домах, обрекает их на гиподинамию и разобщение, приводит к росту преступности, увеличению потребления людьми алкоголя, табака, наркотиков.

К сожалению, и прежде, и теперь, когда поднимается вопрос о главных причинах ухудшения здоровья населения, многие ответственные должностные лица ищут ответ не там, где следует. Часто в этом плане винят неправильное питание, нестабильность политической обстановки. Но опыт 60–80-х годов прошлого века доказывает, что это второстепенные факторы. В те годы политическая обстановка в стране была стабильной, в обществе царила атмосфера оптимизма и надежд на лучшее будущее. Питание людей по сравнению с тяжелыми послевоенными временами значительно улучшилось. Химическая промышленность была слабо развита, и люди в основном потребляли на сто процентов натуральные продукты. В то же время именно в 1980-е годы Министерство здравоохранения начало отмечать ухудшение здоровья населения.

В последние годы в росте заболеваемости населения многие люди винят обострение экологической обстановки. Конечно, это значительный негативный фактор, но и он не имеет решающего значения. В 1990-е годы в Москве были проведены широкомасштабные исследования по определению влияния экологической обстановки на здоровье людей. В городе были определены жилые районы, наиболее страдающие от загрязнения, и те, где ситуация вполне благоприятная, и, что характерно, разницы в уровне заболеваемости населения в этих районах отмечено не было!

Выше говорилось о том, что в 1950–1970 годы в СССР наблюдалось улучшение здоровья населения, а в 1980-е годы произошел перелом – медики начали отмечать его ухудшение, причем все более ускоряющееся. Произошло это потому, что в те годы по всей стране ударными темпами велось строительство спальных многоэтажек и десятки миллионов людей переезжали в них жить. Если на людях старшего поколения, выросших в деревнях и переехавших в города, новый малоподвижный образ жизни поначалу не сильно отразился, то дети, молодежь, растущие в современных спальных кварталах, пострадали от него в полной мере, этим и объясняется то, что показатели здоровья новых поколений в 1980-е годы стали стремительно ухудшаться.

Необходимо подчеркнуть, что негативный эффект от сформировавшегося образа жизни был настолько мощным, что ситуацию не спасло даже то, что в период с 1960 по 1980 год государственные ассигнования на здравоохранение, развитие физической культуры и спорта были увеличены в несколько раз!

В основных документах МСА (Международный союз архитекторов) еще в 1975 было записано: «*Влияние жилой среды на человека всегда сильнее, чем любые другие воздействия, она определяет поведение человека; жилище – основная жизненная необходимость человечества».*

Поэтому, когда поднимаются вопросы о принятии мер по укреплению здоровья населения, формирования в городах здорового образа жизни, в первую очередь необходимо рассмотреть вопрос о внесении изменений в нормативы (СНиП) строительства массового жилья для горожан.

Существовал положительный опыт

Несмотря на то что в советские времена главным в строительном комплексе всегда было возведение квадратных метров жилой площади, попытки изменить сложившуюся негативную ситуацию все-таки предпринимались.

В 1980-е годы были приняты строительные нормы, по которым в сметы на строительство жилья проектировщиков обязали закладывать значительные средства на благоустройство дворовых территорий. В эти годы в новых жилых районах городов стали иногда появляться баскетбольные площадки.

Но, к сожалению, в советские времена многое делалось некачественно. В частности, кольца часто так крепили на баскетбольных щитах, что стоило кому-нибудь повиснуть на кольце, как оно сразу отрывалось. Вдобавок по весне на асфальте появлялись ямы, и спортивная площадка становилась непригодной для игры. Ремонтировать же ее было некому, так как она не была закреплена ни за каким домом. Да и невозможно это было сделать, поскольку люди в домах оказались разобщены.

Дворовые территории всегда находились в ведении ЖЭУ (это то, что сегодня называют УК), а их руководителей вопросы досуга детей в том или ином доме всегда мало интересовали. В лучшем случае они площадку восстанавливали после накачек со стороны начальства, но опять же кое-как, и история повторялась.

В постсоветское время в некоторых относительно благополучных городах страны в жилых районах иногда строились те или иные спортивные площадки. Чаще всего это происходило по инициативе какого-либо кандидата в депутаты, желающего продемонстрировать свою заботу о подрастающем поколении. Но от создания бесхозных площадок мало радости, и не только потому, что они плохо ремонтируются, а еще и потому, что на них играют все кому не лень – это мало кому понравится. Одно дело, когда у людей под окнами играют их дети: ребята на глазах и хорошо проводят свободное время. Совсем другое дело, когда под окнами играют, шумят, а порой и матерятся неизвестно откуда взявшиеся молодые люди.

В Советском Союзе существовал положительный опыт создания домов ЖСК (жилищно-строительный кооператив). В те времена люди в основном получали жилье от предприятий на которых работали, но иногда они все же покупали его за свои деньги, и в этом случае жильцы становились хозяевами своего дома.

Кстати, ЖСК существуют до сих пор. В этих домах есть свой бюджет, есть руководитель, который занимается организацией тех или иных мероприятий, и есть правление, членам которого небезразличны вопросы досуга своих детей, детей соседей. Тут вопросы с ремонтом спортивной площадки могут решить без многолетней волокиты, по-рабочему быстро.

Здесь, в отличие от обычных домов, несложно собрать людей на субботник по уборке двора, организовать проведение других коллективных мероприятий.

В кооперативных домах Великого Новгорода всегда было чисто, ухоженно. Дворы некоторых из них вызывают настоящее восхищение: кругом клумбы с цветами, красивые дорожки, кованые оградки, тут и там стоят садовые скульптуры. При посещении таких дворов ощущение, что ты попал в западноевропейскую страну.

Но, к сожалению, в советские времена кооперативные дома строились с маленькими дворами, и они так же, как и все прочие, превращались в спальные, где дети, молодежь вынуждены проводить большую часть свободного времени сидя в квартирах-клетках.

Препятствия на пути развития народной традиции

В нашей стране не раз предпринимались попытки возродить дворовый спорт, но все они в силу разных причин оказались безуспешными.

В 1995–1997 годах в Великом Новгороде автор также попытался возродить народную традицию. В этот период мной, при поддержке «Алых парусов» (объединение клубов по месту жительства) были проведены соревнования среди дворовых команд по настольному теннису, волейболу, теннису, футболу, дворовому хоккею (хоккей без коньков).

В первых же соревнованиях по дворовому хоккею участвовали 32 команды, по футболу – 54. Очевидно, если бы это начинание поддержала городская администрация, выделила какие-то средства на пропаганду занятий дворовым спортом, на призы, то можно было через год-два на порядок поднять массовость соревнований. Но поддержки получить не удалось.

Остались равнодушными к развитию этого начинания и два последующих руководителя нашего города.

Тогда я пошел иным путем – написал книгу «Дворовый спорт» и с 2002 года стал рассылать ее по всем республикам, областям, на адреса губернаторов, мэров крупных городов с предложением возродить народную традицию.

В 2004 году в высоких кабинетах Москвы, некоторых других городов страны заговорили о необходимости развития дворового спорта и дали команду спортивным чиновникам заняться этим.

Но у руководителей местных спорткомитетов всегда достаточно забот. Бесконечной чередой идут различные чемпионаты, спартакиады, постоянно надо заниматься поиском средств для

поддержания того или иного вида спорта, на ремонт различных спортивных объектов и т. д. Поэтому взялись они за внедрение дворового спорта без особого энтузиазма.

В большинстве случаев работники городских спорткомитетов стали проводить турниры как бы для дворовых команд, но на самом деле, без лишнего афиширования, приглашали участвовать в них ребят, занимающихся в баскетбольных, футбольных секциях. Массовость таких соревнований крайне низкая. (В последние годы в В. Новгороде в этих турнирах участвует по 20-30 команд). Никакого влияния на повышение массовости занятий населения ФКиС состязания не оказывают. Проводятся они, главным образом, для того, чтобы комитет мог поставить галочку в отчете о спортивной работе по месту жительства.

Некоторые руководители на волне интереса к дворовому спорту попытались реанимировать практику советских времен – создание при ЖЭУ штатных единиц педагогов-организаторов (инструкторов по спорту), но данная практика весьма затратна. И главное – она не решила проблему досуга, оздоровления детей, молодежи как в те времена, так и в современных условиях. Очевидно, один человек, заведующий одной спортплощадкой, никак не сможет решить проблемы активного досуга нескольких сотен детей, молодежи, живущих в современном микрорайоне, и тем более всех его жителей.

В некоторых регионах развитие дворового спорта поручили молодежным организациям, но здесь также допускались серьезные ошибки. Самая распространенная из них – свободный принцип формирования команд (по территориальному признаку), когда в одну команду могут собраться лучшие игроки города. Это прямой удар по массовости, поскольку у многих ребят сразу пропадало желание участвовать в таких соревнованиях.

Вторая ошибка – культивирование одного вида спорта (обычно футбола или хоккея). В этом случае девчата оказывались не вовлеченными в занятия спортом.

Третья ошибка – команда формировалась от микрорайона или даже городского района, при этом занятия спортом охватывали всего лишь 5-10% детей, молодежи.

Для спортсменов очень важно выступать от каких-либо сообществ людей. В этом случае повышается эмоциональный фон соревнований, обеспечивается зрительская поддержка. Что не-

маловажно: в сообществах нередко находятся люди, дружные со спортом, которые на общественных началах могут помочь детям в освоении тех или иных игр, в деле создания команды. И еще надо отметить: коллективы обычно помогают своим командам закупать спортивное оборудование, инвентарь. Всем этим условиям отвечает многоквартирный дом, в котором есть самоуправление.

Микрорайоны не являются сообществами людей. На них города поделены, прежде всего, для облегчения работы различных служб и учреждений, здесь нет руководителя, нет своего бюджета, поэтому команда, собранная от микрорайона, лишается определенных видов поддержки и, как показывает практика, при первых же трудностях распадается.

О том, как избежать ошибок в деле развития дворового спорта, можно прочитать в моей книге «Дворовый спорт», вышедшей в 2011 году в издательстве «Советский спорт». (Улучшенное 7-е издание в полном объеме можно скачать на сайте klimov.oncat. ru).

Одно из главных препятствий на пути развития дворового спорта – его недооценка. Поэтому так часто в разных регионах можно видеть один и тот же неправильный подход к делу: пробует чиновник взяться за возрождение этого спорта, что-то не получилось, он, не утруждая себя поиском допущенных ошибок, просто бросает им заниматься.

В декабре 2011 года при поддержке кандидата в депутаты городской Думы С. Бусурина и «Алых парусов» я провел соревнования по метанию дротиков (вид спорта, созданный на основе дартса), в которых приняли участие 16 дворовых команд. После этого обратился в городскую администрацию с предложением организовать пилотный проект по развитию дворового спорта для начала хотя бы в одном микрорайоне города, но получил, как и прежде, стандартный ответ: «Мы и рады помочь, но денег у нас нет».

На содержание только одного городского Дворца спорта – ГОАУ «СШ «Спорт-индустрия» ежегодно в бюджете десятки миллионов рублей находятся, а для дворового спорта ни копейки не найти!

Много раз с различными предложениями по развитию дворового спорта я обращался в Министерство спорта РФ, но, к сожалению, поддержки в этом деле никакой не получил.

Обеспечить доступность занятий

На состоявшемся 14 октября 2008 года заседании Государственного совета по развитию физической культуры и спорта Президент Д. Медведев подверг критике состояние дел с массовым спортом. Он, в частности, сказал, что в стране *«...практически отсутствует система спортивных клубов как по месту жительства, так и по месту работы. Не хватает доступных спортивных залов, открытых площадок. Причем, конечно, речь идет ... о недорогой, но в то же время полноценной спортивной инфраструктуре. И этим должны заниматься местные власти города, поселка, села. Это их прямая обязанность, естественно, при поддержке региона и федерального центра.*

Сегодня физкультурой и спортом систематически занимается 15 процентов граждан страны... Это очень низкий, просто крайне низкий показатель. И эта цифра говорит не столько о равнодушии людей к спорту, сколько об отсутствии у них доступных возможностей для занятий».

Обеспечить доступность занятий, добиться приобщения широких слоев населения к занятиям физкультурой и спортом наиболее реально, возродив дворовый спорт. Он имеет целый ряд преимуществ перед другими видами физической культуры.

1. Игры, тренировки во дворе, в доме в часы досуга, что может быть удобней и доступней?!

2. Занятия в бассейнах, спортивных секциях, клубах обычно платные, они не по карману многим горожанам, особенно когда в семье не один, а два-три ребенка. А на придомовых спортплощадках люди могут заниматься бесплатно.

3. В спортивных секциях, клубах большинство школьников, студентов занимаются по 3-5 часов в неделю, этого явно недостаточно ни в плане формирования молодых людей физически здоровыми, ни в плане решения проблемы их досуга. Как показывает опыт прошлых десятилетий, во дворах при хорошей погоде дети, подростки могли играть, тренироваться по 15-20 часов в неделю и более того.

4. Летние каникулы у школьников, студентов занимают весьма значительную часть года, но современные виды физической культуры в это время, как правило, не работают – нет уроков физ-

культуры, закрываются многие кружки, спортивные секции, а дворовый спорт может функционировать как во время учебного года, так и во время каникул.

5. Во дворе могут играть, тренироваться люди всех возрастов: и кому шесть лет, и кому шестьдесят.

6. Сегодня ни один вид физической культуры не способен привлечь к занятиям спортом значительное число людей пенсионного возраста. Дворовый спорт имеет в этом плане очень хорошие перспективы, поскольку он экономичен и максимально приближен к месту жительства людей. Среди домовых команд пенсионеров можно, в частности, проводить соревнования по метанию дротиков, настольному теннису, шахматам, шашкам, крокету.

7. Дворцы спорта, бассейны, фитнес-клубы можно построить далеко не в каждом населенном пункте, дворовый же спорт реально развить повсеместно и в больших городах, и в небольших поселках, в районах новостроек и старом жилом фонде, в городах, где экономическое положение вполне успешное и там, где оно оставляет желать много лучшего (см. Приложение 9).

8. В любом деле важнейший вопрос – это вопрос обеспечения финансирования. Много раз при попытках возродить дворовый спорт я слышал от чиновников разного уровня: «Ничем помочь не можем – денег нет». И средств действительно не хватает. На строительство Дворцов спорта, ФОКов, спортшкол, а потом на их содержание требуются весьма внушительные бюджетные средства. В городах немало различных спортивных федераций, и все просят денег на инвентарь, организацию соревнований, поездки для участия в различных турнирах и т. д.

Совсем другая картина открылась, когда я проводил беседы с руководителями (председателями правления) ТСЖ, ЖСК на предмет развития дворового спорта. Все в один голос говорили: «У нас деньги есть, для проведения соревнований с участием наших детей, молодежи мы их выделим в два счета. Мы в состоянии отремонтировать любую спортплощадку и даже найти средства на постройку новой, но развивать спортивную работу у нас нет возможности – посмотрите, какой маленький двор, к тому же все заставлено автомобилями».

Дом с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом

При проектировании многоквартирного дома, прежде всего, необходимо продумать, как сделать так, чтобы люди в нем могли в часы досуга заниматься спортом, общаться с соседями, растить здоровых детей, то есть вести здоровый образ жизни.

Первое, что необходимо предусмотреть, – это возможность создания самоуправления. В ТСЖ, ЖСК люди живут более дружно. Здесь есть правление, члены которого кровно заинтересованы в решении вопросов досуга своих детей, есть председатель, который занимается организацией общедомовых дел.

Если в доме будет самоуправление и, соответственно, свой бюджет, все вопросы, связанные с развитием дворового спорта, выделением средств на проведение соревнований, будут решаться без лишней волокиты.

В расчете на создание самоуправления в доме необходимо запроектировать (предусмотреть возможность создания) помещение для этого органа, а также двух кладовок: одной – общего назначения, второй – для спортинвентаря.

Если в доме не удастся создать определенный орган и он будет отдан УК, развивать дворовый спорт будет несколько сложнее.

(Автор всегда выступал за создание самоуправления в многоквартирных домах, о чем не раз говорится в этой книге. В то же время сегодня представляется вполне реальным успешное развитие дворового спорта и в домах, находящихся под опекой управляющих компаний, но в том случае, если возле них будет создан представленный в этой главе придомовой спорткомплекс).

Для того чтобы содержание органа самоуправления, проведение общественных, а также спортивных мероприятий для жильцов не были обременительными, дом должен быть немаленьким, но в то же время и не слишком большим, так как в этом случае может произойти отрыв председателя правления (старшего по дому) от жильцов. В этом плане оптимальными представляются дома на 150-200 квартир (1-4 корпуса).

Если руководство того или иного города всерьез возьмется за развитие дворового спорта, то в погожие вечера из дома на 200 квартир во двор играть, тренироваться могут выйти до ста че-

ловек детей, молодежи. К тому же надо учесть, что при создании во дворе спортивной атмосферы, изъявить желание позаниматься здесь могут еще и жители старше тридцати лет. Поэтому возле дома на 170-200 квартир оптимальный вариант – это строительство двух спортплощадок, для одновременной игры жильцов двух возрастных групп.

Первая спортплощадка – на асфальтовом основании с травмобезопасным покрытием (площадь основания 27,4×15 м) для игры летом в мини-футбол, теннис, зимой – в мини-футбол и дворовый хоккей. Размеры игрового поля для мини-футбола, хоккея – 25,8×14 м, тенниса – 22×10,4 м. (Дворовый хоккей, дворовый теннис – см. книгу «Дворовый спорт» на сайте klimov. oncat.ru).

Вторая спортплощадка – на обычном грунте, для игры летом в волейбол 4×4 (2×2), бадминтон, дворовый теннис, зимой – в дворовый теннис. Размеры игрового поля 8×16 м. Грунтовую площадку желательно покрыть синтетическим материалом, к примеру, широкой транспортерной лентой.

Возле дома на 200-230 квартир, кроме двух вышеназванных площадок, желательно сделать еще и третью – для игры в бадминтон и мини-теннис*.

Для домов на 90-150 квартир, вероятно, лучше создавать две спортплощадки: одну универсальную с синтетическим покрытием для игры в теннис, волейбол и вторую бадминтонную на грунте. Для домов на 50-90 квартир можно ограничиться созданием одной универсальной спортплощадки**.

Как показывает практика, подростки, молодежь легко сами без чьей-либо помощи создают дворовые команды, выбирают себе капитана, который решает организационные вопросы. В то же время с целью успешного развития дворового спорта правлению дома весьма желательно избрать физорга. Предложить стать

* Создавать во дворах спортплощадки для игры в баскетбол нежелательно. Дело в том, что удары мяча об пол (асфальт) издают высокий уровень шума. Это будет беспокоить жильцов дома.

** Организовать проведение дворовых соревнований вполне реально и между небольшими домами на 50-150 квартир, но в этом случае придется отказаться от турниров по футболу и хоккею. Здесь основное внимание должно быть уделено развитию видов спорта, в которых состав команды 3-4 человека, это – волейбол 4×4 (2×2), бадминтон, теннис, настольный теннис, дворовый теннис.

физоргом на общественных началах лучше всего активному, спортивному молодому человеку, жителю дома. Больше всего его помощь понадобится при проведении соревнований с участием детей младшего школьного возраста.

Придомовой спортклуб А.

Осенью, зимой, весной открытые спортплощадки часто бывают непригодными для игр, но потребность в активном досуге в это время для горожан даже выше, чем летом. Для решения проблемы доступности занятий спортом жильцов многоквартирного дома в этот период в экономичном варианте предлагается создавать на первом или цокольном этаже дома комплекс спортивных площадок.

Этот комплекс автор поначалу назвал подъездный игровой спорткомплекс, но со временем стало ясно, что ему лучше дать другое название – спортклуб. Придомовой спортклуб эконом-класса для многоквартирного дома на 100-150 квартир представлен в Приложении 5.

Надо сразу отметить: при проектировании этого сооружения необходимо предусмотреть расположение в подъезде небольшого помещения для консьержки. Из этого помещения все игровые сектора должны хорошо просматриваться, для чего от основного прохода подъезда они отделяются светопрозрачными перегородками. Перегородки между секторами также должны делаться прозрачными: из металлопластика, стекла или сетки.

При открытии клуба контроль за его работой осуществляет консьержка. Предполагается, что некоторые спортивные снаряды жильцы дома будут брать у нее и по окончании игры возвращать обратно.

Наиболее органично придомовой спортклуб будет смотреться в многоквартирном доме с одним подъездом. При его создании в одном из подъездов дома предполагается, что всем жильцам будет выдаваться ключ от домофона этого подъезда. В клубе желательно разместить и помещение для правления дома – это улучшит надзор за ним.

Предусматривается, что в клубе единовременно смогут проводить свободное время жильцы нескольких возрастных групп. К примеру, в одно время вечером могут играть: мужчины в бильярд – сектор А, молодежь в настольный теннис – сектор Е, младшие школьники в настольный теннис – сектор Ж и подвижные настольные игры – сектор Д, дошкольники в детские игры – сектор Г,

пожилые люди в настольные игры – сектор Б. Девушки могут готовится к соревнованиям по чир-дансу, выступлениям самодеятельности и т. д. в секторе З.

Те жильцы, кто вынужден будет ожидать своей очереди, чтобы, к примеру, поиграть в бильярд или настольный теннис, смогут провести время в секторе Д, позаниматься на тренажерах в секторе В.

Представляется, что посещение клуба для жильцов лучше сделать бесплатным и доступным с 10 до 23 часов. Затраты на его содержание весьма скромные: это оплата за освещение, уборку, отопление, содержание консьержки, их в квитанциях об оплате коммунальных услуг можно внести как расходы на содержание общедомового имущества.

В клубе в осенне-зимний период в достаточно комфортных условиях можно будет проводить соревнования среди жителей дома: индивидуальные, между командами подъездов, корпусов, устраивать встречи с командами других домов в рамках дворовых соревнований по настольному теннису, бильярду, метанию дротиков, дартсу, шахматам, настольному футболу.

Важно отметить, что в клубе можно будет проводить различные общественные мероприятия, в частности, общие собрания жильцов, совместные встречи Нового года, выступления художественной самодеятельности и т. д.

Оптимальный вариант спортклуба

На состоявшемся 24 марта 2014 года заседании Госсовета по развитию физической культуры и спорта Президент В. Путин в своем выступлении указал: ***«Нам нужна сеть некоммерческих физкультурно-спортивных клубов по месту жительства, работы или службы. То есть в шаговой доступности».***

В домах на 150-200 квартир обычно проживает 400-500 человек, что по числу жителей сопоставимо со значительным населенным пунктом, и при намерении привлечь большинство людей к занятиям физической культурой и спортом, вполне логично создавать спортклуб в каждом таком большом доме.

В Приложении 6 представлен оптимальный вариант придомового спортклуба. В этом спортклубе предусматривается наличие

спортивного организатора – спорторга. Для него в клубе отводится небольшой служебный кабинет (сектор).

Спорторга на общем собрании выбирают жители дома. В его обязанности входят решение текущих вопросов спортивной работы клуба и организация соревнований. На эту должность, к примеру, можно выбрать молодого человека, жителя дома, дружного со спортом, или пенсионера, желающего вести активную общественную жизнь. Поскольку объем работ у спорторга будет значительным, желательно назначить ему небольшую зарплату, составляющую, к примеру, треть МРОТ.

Предусматривается, что постоянное наблюдение за клубом напрямую или с помощью видеокамер осуществляет консьержка.

Конструктивно придомовой спортклуб Б отличается от клуба А тем, что в нем имеется бадминтонный сектор с высотой потолков 5-6 м. То есть в случае размещения клуба в цокольном этаже, этот сектор займет еще и часть первого этажа. Второй вариант – клуб располагается на последнем этаже, тогда определенный сектор захватывает еще и часть технического.

Если при проектировании спортклуба застройщик сочтет для себя слишком затратным создание двухэтажного бадминтонного сектора, целесообразно рассмотреть вариант создания вместо него сектора для игры в пиклбол. Размеры площадок для этих видов спорта одинаковы, но для игры в пиклбол в помещении достаточно иметь высоту потолка 3,0 м.*

Предполагается, что в непогожие дни осенью, зимой, весной жильцы в основном будут заниматься спортом в клубе, а летом, главным образом, на открытом воздухе – дворовых спортплощадках, которые представлены на стр. 34.

Поскольку клуб будет принадлежать дому, занятия в нем для жильцов можно сделать бесплатными или оплачиваемыми по минимуму, это позволит и детям, и взрослым заниматься здесь кратно больше часов, чем в платных клубах, спортивных секциях.

Для того чтобы отдельные жильцы не злоупотребляли возможностью проводить много времени в клубе, можно опробовать такую схему его работы: доступ посетителей с 10 до 17 часов дела-

* В пиклболе обычно используются мячи и ракетки, издающие при игре довольно высокий уровень шума. Но эта проблема вполне разрешима – в последние годы в продаже появились малошумные мячи.

ется бесплатным, а с 17 до 23 часов, пусть по минимуму, но оплачиваемым. Спорторг или консьержка ведет учет количества часов, проведенных в клубе тем или иным жителем, эти часы он раз в два-три месяца оплачивает в определенном месте.

Создание в многоквартирном доме придомового спортклуба Б значительно увеличит возможности его жителей для занятий спортом. Если отодвинуть сетчатые занавески между секторами А, И, К, Л, в левом крыле клуба образуется большая площадка, на которой можно будет проводить турниры с эстафетами – «Папа, мама, я – спортивная семья», соревнования между командами домов, корпусов дома по бадминтону (пиклболу), метанию дротиков, настольному теннису, также здесь можно устраивать выступления художественной самодеятельности.

Пол на бадминтонной площадке желательно покрыть спортивным ковролином или подобным ему материалом, в этом случае на ней дополнительно можно будет играть в крокет. Для этого достаточно сделать быстросъемные бортики, обозначающие поле.

Если при создании пола, потолка, стен бадминтонного сектора применить шумопоглощающие материалы, то дошкольники, младшие школьники смогут здесь играть в баскетбол.

В случае создания придомовых спортклубов становится возможным применение в учебных заведениях домашних заданий по физкультуре. Учитель в школе показывает упражнение, к примеру, из н. тенниса, пиклбола, а ученик дома в клубе отрабатывает его и сдает зачет.*

* В общеобразовательных школах, училищах, вузах обычно практикуется 2-3 урока физкультуры в неделю, такой объем занятий не может обеспечить формирование молодого человека физически здоровым.

Наиболее перспективно сделать главной задачей всех учебных заведений обучение детей, молодежи умению играть в популярные виды спорта, организовать учебный процесс таким образом, чтобы оценки по физкультуре ставились ученикам в основном за выполнение упражнений из популярных видов спорта. Тренироваться в выполнении этих упражнений они будут с помощью пособий во дворе своего дома, в клубе.

С первого по третий класс детей желательно учить популярным подвижным играм, в которые можно играть во дворах, таким, к примеру, как классики, чешская прыгалка.

Постановка учебного процесса определенным образом даст наибольший оздоровительный эффект: поскольку в этом случае ребята значительную часть своего свободного времени будут тренироваться, играть по месту жительства и тем самым набирать значительный объем двигательной активности.

С целью снижения уровня шума желательно рассмотреть вопрос создания бадминтонного сектора в пристройке к дому. Но надо отметить, что этот вариант потребует дополнительных затрат при строительстве клуба*.

При наличии в доме спортклуба у жильцов дома в осенне-зимний период, в частности, будет возможность на досуге готовиться к соревнованиям в рамках заводских спартакиад по настольному теннису, бадминтону, шахматам.

Придомовой спортклуб также рассчитан на проведение в нем различных общественных мероприятий.

Различные варианты строительства

В большинстве российских городов создавать многоквартирные дома с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом – со спортивными площадками во дворе и спортклубом экономкласса, по сути, совсем несложно.

Россия, в отличие от многих других стран, обладает огромным количеством земли пригодной для застройки, и для того, чтобы в том или ином городе отвести земельные участки для создания дворовых спортплощадок, нужна, как правило, лишь политическая воля местного руководства.

Стоимость строительства двух спортивных площадок: одной – асфальтированной, другой – на грунте совсем не велика и при желании средства на это строительная компания может найти в собственном бюджете.

Затраты на создание на первом этаже придомового спортклуба, представленного в Приложении 5, не столь уж значительны: их вполне можно заложить в стоимость квартир дома.

Нередко в городах можно видеть многоквартирные дома с большими и, по сути, пустующими цокольными, техническими этажами. Если застройщик сочтет для себя слишком затратным создание спортклуба на первом этаже, можно рассмотреть вари-

* В магазинах спорттоваров появились в продаже небольшие мячи (6-7 см в диаметре), имеющие пористую структуру. Они при ударе издают звук значительно тише обычных. Если удастся добиться от производителей выпуска таких мячей больших размеров для детского, взрослого баскетбола, это еще больше расширит возможности тренировок с мячом на бадминтонной площадке.

ант его создания в цокольном или последнем этаже дома. В этом случае клуб необходимо будет оборудовать системой видеонаблюдения с выводом монитора в помещение консьержки.

Для создания в доме придомового спортклуба, представленного в Приложении 6, средства понадобятся несколько большие. Но если большинство его помещений разместить на одном этаже и только площадку для бадминтона на двух (цокольном и первом или последнем и техническом), то разница в стоимости будет невелика.

Если региональная или местная администрация проведет среди руководителей строительных компаний разъяснительную работу, даст понять, что они могут рассчитывать на весомые преференции, организационную поддержку в деле создания многоквартирных домов нового типа, некоторые из них вполне могут взяться за их постройку. Очевидно, что спрос на такое жилье среди потенциальных покупателей будет значительным. Многие люди предпочтут купить квартиру не в спальной многоэтажке, а в доме, где они сами и их дети на досуге смогут бесплатно заниматься спортом.

В том случае, если никто из местных застройщиков по финансовым соображениям не рискнет своими силами построить хотя бы пару экспериментальных домов нового типа, городское руководство может попытаться реализовать проект по следующей схеме: дома и спортплощадки во дворах застройщик возводит на свои средства, а на строительство придомовых спортклубов городская администрация выделяет деньги из средств, перечисляемых на развитие спорта на региональном или федеральном уровне. В этом плане можно напрямую обратиться в Министерство спорта с просьбой отдельно профинансировать создание придомовых спортклубов. Сделать это можно, в частности, в рамках национального проекта «Демография».

Получить средства на проведение эксперимента можно также попытаться в рамках национального проекта «Жилье и городская среда». На различные программы по этому проекту в ближайшие годы правительством страны намечено выделить весьма значительные средства.

В случае успешного проведения эксперимента, в перспективе распределить расходы по созданию многоквартирных домов нового типа, можно будет попытаться, в частности, по следующей

схеме: коробки клубов возводят строительные компании, их отделка ведется на федеральные средства, а оборудование устанавливается за счет местного бюджета или постепенно уже после заселения на средства жильцов.

На первых порах

Помимо основного названия многоквартирного дома нового типа – дом с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом, можно ввести в обиход и другие – дом с придомовым спортклубом или дом с придомовым спорткомплексом. Дворовые спортплощадки плюс придомовой спортклуб объективно составляют спорткомплекс.

Оптимальный вариант – это создание на первых порах не одного, а двух-трех многоквартирных домов нового типа, поскольку проведение соревнований между командами домов наиболее перспективно в плане развития настоящего спортивного движения. Но может сложиться так, что от создания первого дома с придомовым спортклубом до второго может пройти и год, и два. В этом случае при развитии спортивной работы в доме акцент должен быть сделан на проведение внутридомовых соревнований: индивидуальных, «Папа, мама, я – спортивная семья», «Спортивная семья» с участием супругов, среди команд корпусов, подъездов.

Дома данного типа могут быть построены в разных районах города. Но все же лучше их строить неподалеку друг от друга – в одном микрорайоне или в соседних. В этом случае членам команд и болельщикам легче будет добраться до другого дома для проведения ответных встреч.

В прошлые годы в начале развития дворового спорта автор поступал следующим образом: приходил в соседний двор, дожидался, когда в нем появится мальчишка-подросток. Беседовал с ним о том, что будут проводиться соревнования среди команд соседних дворов, дарил мячик и несколько положений о соревновании, предлагал собрать команду и приходить в конце лета на дворовый турнир. Как правило, ребята создавали команды, два-три месяца тренировались и приходили в назначенный день на соревнования. Для того чтобы запустить спортивную работу в доме нового типа, можно и сегодня поступить таким же образом. Но лучше организовать все не частным порядком и не одному человеку, а

на уровне городского спорткомитета, с настоящей рекламой, интересными призами, с подключением к формированию команды председателя правления или старшего по дому.

Когда домов нового типа будет построено значительное количество, для успешного развития дворового спорта местной администрации необходимо будет выделить одного-двух человек для организации турниров между этими домами на постоянной основе.

С самоуправлением и без него

В советские времена, если люди на свои деньги покупали жилье, в доме почти всегда создавалось самоуправление. Сегодня в городах России повсеместно наблюдается другая картина: если дом строится на деньги жильцов, он отдается под опеку управляющей компании. Что касается интереса управляющих компаний тут все понятно: получать с нового дома прибыль – очень выгодный бизнес.

В последние годы, как правило, применяется схема, по которой новостройки по управляющим компаниям распределяет местная администрация (комитет по ЖКХ). Дом отдают той компании, которая представит лучшую программу работы.

Но управляющие компании – это, по сути, бывшие ЖЭУ, которые еще в советские времена показали свою низкую эффективность. К тому же сегодня они имеют очень серьезный порок – большие возможности для увода денег на сторонние цели. К примеру, в Москве недавно всплыли факты того, что некоторые управляющие компании переводили крупные средства за границу.

В печати не раз сообщалось о том, что при проведении ремонтных работ в спальных домах подрядчики сплошь и рядом выполняют их некачественно, да к тому же еще нередко завышают сметы. В ЖСК, ТСЖ такие номера обычно не проходят, поскольку люди расходуют свои деньги, и здесь есть кому осуществлять контроль за работами. Положительный момент еще и в том, что по отзывам компаний, занимающихся тепло-водоснабжением, такие дома исправно оплачивают предоставляемые услуги.

Когда в доме есть самоуправление, имеется свой бюджет, все вопросы, связанные с благоустройством, организацией каких-либо мероприятий и, в частности, спортивных соревнований, могут решаться оперативно. В таких домах преодолевается такое

крайне опасное явление, как разобщение людей. Соответственно качество жизни жильцов значительно повышается.

В последние годы на всех уровнях много говорится о необходимости повышения качества жизни людей. О том, что в отличие от западных стран мы строим общество на коллективистских началах. Если исходить из этого, в городах в первую очередь необходимо помогать жильцам создавать в новых домах самоуправление. И лишь в том случае, если это по каким-то причинам сделать не удается, отдавать дом управляющим компаниям.

В то же время необходимо отметить: по сравнению с советскими временами сегодня в обычных многоквартирных домах появилось значительно больше возможностей для развития общественной и спортивной работы. Здесь есть старший по дому, совет дома, в который входят старшие по подъезду. Проводятся общедомовые собрания, где жильцы решают, как потратить отчисляемые ими деньги на содержание дома. Соответственно люди могут принять решение о выделении средств для проведения дворовых состязаний. Тем более, что деньги здесь нужны весьма скромные: это покупка призов и, в некоторых случаях, оплата судейства соревнований.

Надо сказать, что перспективы по развитию дворового спорта в домах нового типа при обслуживании их УК прорисовываются довольно неплохие, поскольку люди всегда готовы принять участие в решении проблемы досуга своих детей. Сложности здесь в том, что выделение денег необходимо согласовывать с управляющей компанией и смета расходов планируется на год вперед. Это мешает оперативному решению возникающих проблем. Но представляется, что по мере развития дворового спорта можно будет отрегулировать большинство вопросов. Если городская администрация всерьез возьмется за организацию междомовых соревнований, то и в этих домах спортивное движение станет массовым.

Фитнес-клуб или придомовой спортклуб

С высоких государственных трибун часто звучат призывы к населению заниматься физической культурой и спортом, о том, как это важно для укрепления здоровья людей. Но где в современном городе обычный человек может систематически заниматься ФКиС? Что у нас, так сказать, предлагается для массового потребителя – это, главным образом, занятия в фитнес-клубах.

То, что в жилых районах российских городов создаются хорошо оборудованные фитнес-клубы, надо, конечно же, приветствовать. В то же время необходимо подчеркнуть, что эффективность этих учреждений в плане привлечения населения к занятиям физической культурой оставляет желать много лучшего.

Серьезным недостатком фитнес-клубов является то, что занятия в них, как правило, бывают платными. Но обычные горожане у нас в стране живут небогато. Людям сегодня надо купить квартиру, автомобиль, одеть, накормить детей, нередко к тому же платить за их обучение. В таких условиях человеку постоянно надо думать об экономии на всем, и платные занятия фитнесом здесь могут легко попасть под сокращение.

Для многих горожан фитнес-клубы находятся неблизко от места жительства, а это значительный минус для их доступности.

Но даже если клуб находится поблизости от дома, многие люди после нескольких занятий на тренажерах теряют интерес к фитнес-тренировкам, поскольку монотонное выполнение упражнений им скоро надоедает. Такому развитию событий способствует и то, что занятия здесь часто имеют низкую эмоциональную составляющую.

Надо еще отметить, что эти клубы пользуются низким спросом среди горожан пенсионного возраста, а в наше время пожилые люди составляют весьма значительную часть общества.

Но главным недостатком фитнес-клубов является то, что они не популярны среди такой важной группы населения, как дети, а при таком положении дел не может быть и речи о том, чтобы с помощью фитнес-клубов укрепить здоровье населения, изменить малоподвижный образ жизни, сформировавшийся в наших городах!

С созданием в многоквартирных домах придомовых спортклубов занятия физической культурой и спортом станут для горожан максимально доступными как в плане расположения, так и по стоимости, поскольку их можно сделать бесплатными или оплачиваемыми по минимуму.

Жильцы дома будут активно посещать придомовой спортклуб потому, что: во-первых, это их клуб, во-вторых, они могут приходить сюда в часы досуга, в третьих – занятия в нем интересны для людей, поскольку большая часть клуба отводится под игровые виды спорта: настольный теннис, пиклбол, настольный

футбол и т.д., в четвертых, клуб рассчитан на занятия всех групп населения – от дошкольников, для которых предусмотрено создание детского игрового сектора, – до пенсионеров, которые смогут в нем играть в бильярд, крокет, настольные игры.

Дополнительно повышать у людей интерес к тренировкам в клубе, на придомовых спортплощадках будет развитие дворового спорта – проведение внутридомовых и междомовых турниров по популярным видам спорта: бадминтону, пиклболу, настольному теннису, метанию дротиков и т.д.

Вопрос ремонта клуба или придомовой спортплощадки здесь будет решаться в обычном рабочем порядке, поскольку люди в таких домах не разобщаются и кровно заинтересованы в создании условий для занятий спортом для себя и своих детей.

Необходимо еще отметить, что в придомовом спортклубе можно будет проводить различные общественные мероприятия: общие собрания жильцов, совместные встречи нового года, проводы ребят в армию и т.д., а это очень важно в плане укрепления социального здоровья общества!

Человек в своем жилище проводит большую часть жизни. С учетом этого определенно можно сказать, что создание придомовых спортклубов в многоквартирных домах приведет не только к укреплению физического здоровья, но более того к изменению образа жизни горожан!

Провести эксперимент

Первым делом необходимо провести эксперимент по созданию дома с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом и отрегулировать механизмы его работы.

Конечно, лучше всего было бы, если за проведение этого эксперимента взялся глава какого-либо региона или города: на таком уровне совсем не сложно все организовать.

Вполне могут выступить с такой инициативой Министерство строительства РФ, региональные, городские комитеты по архитектуре и градостроительству.

За реализацию проекта может взяться Министерство спорта РФ, региональные спорткомитеты, тем более, что на всех уровнях постоянно говорится: главная задача государства – это привлечение широких слоев населения к занятиям физкультурой и спортом.

Организовать создание таких домов также может какая-либо крупная политическая партия, фонд, да общем и многие другие структуры, которые интересуются вопросами укрепления здоровья и улучшения качества жизни россиян.

Необходимо отметить, что интерес к проведению определенного эксперимента будет весьма значительным и не только у нас в стране. Быстрое ухудшение здоровья жителей городов наблюдается практически во всех странах мира (см. Приложение 3).

При проведении эксперимента наиболее перспективно возвести два-три дома с однотипными придомовыми спорткомплексами. Кстати, спортклубы можно создать и возле недавно сданных в эксплуатацию домов, имеющих поблизости свободные участки земли. В обоих случаях предпочтение должно отдаваться домам оптимальных размеров на – 150-200 квартир (1-4 корпуса). Создавать одинаково оборудованные дома рекомендуется потому, что состязания лучше проводить между коллективами, имеющими примерно равные условия для подготовки.

То, что в первых соревнованиях будет принимать участие небольшое число домов (команд), не является минусом, а скорее даже плюсом, поскольку в этом случае игры можно проводить по схеме – одна встреча на своем поле, вторая на поле соперника. Как показывает опыт проведения дворовых турниров в Великом Новгороде, при такой форме соревнований собирается немало болельщиков, и игры проходят на высоком эмоциональном подъеме.

Проведение состязаний между домовыми командами можно организовать уже через два-три месяца после заселения большинства жильцов. Первые турниры лучше проводить между детскими, молодежными командами. В дальнейшем, по мере развития спортивного движения, можно привлечь к соревнованиям и жильцов старшего возраста.

В случае успешного проведения эксперимента – достижения высоких показателей приобщения населения к занятиям физической культурой и спортом – можно будет принять строительные нормы, обязывающие застройщиков строить дома с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом. И тогда сложится весьма перспективная картина – застройщики на свои средства станут возводить многоквартирные дома нового типа, а финансирование дворового спорта обеспечат сами жильцы.

Соответственно, если пойти по этому пути, со временем можно будет без бюджетных затрат достичь массовости занятий населения физической культурой и спортом!

Создание жилья нового типа

Если создавать многоквартирные дома с придомовыми спортклубами, то в них, в отличие от спальных домов, получит развитие общественная, спортивная жизнь, и в этом случае их по праву можно будет называть жилыми!

В этих домах основным видом досуга детей, молодежи станут тренировки, спортивные игры. Новые поколения будут заниматься спортом по 15-20 и более часов в неделю, что обеспечит их формирование в общем физически и социально здоровыми!

За детьми, молодежью на спортивные площадки потянутся взрослые. Тренировки в клубе, на дворовой спортплощадке, совместная поддержка во время соревнований своей дворовой команды – все это объединит жителей дома, приведет к тому, что люди станут жить общей (общинной) жизнью!

Таким образом, создавая многоквартирные дома с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом, вполне реально в современном городе решительно улучшить физическое, психическое, социальное здоровье горожан, существенно повысить качество жизни людей!

Сентябрь 2022 г.

Приложение 1

Здоровье россиян продолжает ухудшаться

30 января 2002 года в Кремле под председательством Президента В. Путина состоялось заседание Государственного Совета, на котором под девизом «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни россиян» был дан старт новой широкомасштабной программе по развитию в стране физической культуры и спорта.

В документах программы, в частности, было отмечено: *«Распространенность гиподинамии среди школьников достигла 80%». «В физкультурно-спортивную деятельность сегодня вовлечено всего 8-10% российских граждан». «В сложившейся ситуации необходимо остановить ухудшение здоровья нации и тенденцию депопуляции населения, принять радикальные меры по качественному улучшению человеческого ресурса, формированию здорового образа жизни».*

С той поры государственные ассигнования на физическую культуру и спорт возросли просто фантастически!*

Но заявленной цели достичь не удалось. С начала нового века на протяжении всех прошедших лет здоровье россиян продолжает ухудшаться, о чем свидетельствуют различные авторитетные источники.

Из доклада Совета Федерации «О положении детей в Российской Федерации»: *«Негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков в 2005–2006-х годах сохранялись. Общая заболеваемость детей по сравнению с 2002 годом увеличилась на 9%, а подростков на 12%» ... «Низкая физическая активность, по данным исследований, выявляется у 80% школьников» ... «Показатель физической подготовленности современных школьников составляет лишь 60% от результатов их сверстников 1960–1970-х годов».*

«*Всего с 2005 по 2015 год среди детей распространенность функциональных отклонений возросла на 14,7%, а хронических болезней – на 52,8%* ». Таковы результаты обследования учащихся в московских школах, проводимых Национальным научно-практическим центром здоровья детей Минздрава РФ. Ист. Газета «Известия» 20.06.2017 г.

«Общая заболеваемость подростков в России с 2005 по 2015 г. выросла на 22%. Рост наблюдается по всем классам болезней, кроме инфекционных. Наиболее интенсивно возросла общая заболеваемость от новообразований – на 73%, внешних причин – на 42%, болезней нервной системы – на 35% и т.п.». Ист. Вестник ВШОУЗ № 3, 2016 г. Статья «Показатели здоровья детей и подростков». Авторы: Г. Улумбекова, А. Калашникова, А. Мокляченко.

«В России зафиксирован стремительный рост количества детей с избыточным весом и сопутствующими заболеваниями. Так, среди мальчиков школьного возраста избыточная масса тела у 20%, а ожирение у каждого десятого. У девочек 14% с лишним весом и 5,6% с ожирением». Интервью Главного санитарного врача А. Поповой. Ист. «Российская Газета». 16.10.2020 г.

Неблагополучно также складывается ситуация со здоровьем взрослого населения. Особенно красноречиво об этом говорит то, что Росстат в последние годы регистрирует значительный рост числа заболеваний в этой группе населения.

Ист. Сборник «Здравоохранение в России 2019 год» / Росстат.

«Среди взрослого населения (на 100 000 чел.)
зарегистрировано всего заболеваний 2010 г. – 226 159,6;
2018 г. – 240 046,3».

Наиболее активно ухудшается репродуктивное здоровье населения. *«За период 2000–2018 гг. в Российской Федерации, по данным официальной статистики, отмечено увеличение общего количества зарегистрированных мужчин с бесплодием с 22348 до 47886, прирост в 2,1 раза. Первичная заболеваемость увеличилась с 8993 в 2000 году до 16357 – в 2018 году, прирост в 1,8 раза».* Ист. Журнал «Экспериментальная и клиническая урология» № 4, 2019 г. Статья «Мужское бесплодие в Российской Федерации: статистические данные за 2000–2018 годы». Авторы: *Г. С. Лебедев, Н. А. Голубев, И. А. Шадеркин, В. А. Шадеркина, О. И. Аполихин, А. В. Сивков, В. А. Комарова.*

---

* *«Вячеслав Фетисов ... подвел некоторые итоги своего правления на посту главы Росспорта. По его словам, федеральный бюджет на спорт вырос с 2002 года с 1,9 до 36 миллиардов рублей».* Источник: Championat.com. 30 января 2009 г.

«Спортивная отрасль в 2011 году из государственного бюджета получит около 42 миллиардов рублей, рассказал министр спорта, туризма и молодежной политики РФ Виталий Мутко». Ист. Газета «Советский спорт».

Из приведенных данных можно сделать вывод, что с 2002 по 2011 год бюджетные ассигнования на развитие физической культуры и спорта увеличились в 22 раза!

Здесь еще надо отметить, что в эти годы в стране был невысокий уровень инфляции.

«Распространенность женского бесплодия в России выросла с 2011 по 2021 год на треть, мужского – почти в два раза… о чем свидетельствуют результаты исследования сотрудников отдела демографии НИИ организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения столицы». Ист. Информационный портал «Медицинский вестник», корр. Т. Бескаровайная.

Необходимо особо отметить: демографическая ситуация в стране крайне тревожная. *«Естественная убыль населения* (превышение числа умерших над числом родившихся в стране) *за 2019 год составила 317233 человека – эти уточненные данные опубликованы на сайте статистического ведомства».* Ист. Газета «Комсомольская правда», 23.04.2020 г.

Если учесть данные, полученные Е. Земляновой (см. предисловие книги) согласно которым, в 2014 году всего из-за проблем, связанных с репродуктивным здоровьем, количество потерянных рождений составило 618,6 тыс., становится совершенно очевидным, насколько важно решать задачу укрепления здоровья населения!

По официальным данным, в последние годы существенно увеличилась продолжительность жизни россиян. Но это результат не укрепления здоровья, а снижения смертности населения.

В перинатальные центры по всей стране поступило новое современное оборудование, это позволяет сохранять жизнь даже тяжелобольным новорожденным.

Значительного увеличения продолжительности жизни людей старшего поколения удалось достичь за счет многократного увеличения числа высокотехнологичных операций. *«По данным Министерства здравоохранения, с 2003 года число операций на сердце по поводу ИБС возросло более чем в восемь раз, что продлило жизнь многим пациентам».* Ист. Журнал ИДНИУ ВШЭ «Демоскоп Weekly» 2014 г. Статья «Продолжительность жизни в России: восстановительный рост». Авторы: Е. Андреев, Е. Кваша, Т. Харькова.

«РБК газета» № 084 (3039) от 13.06.19 г. приводит данные Росстата: *«За пять лет (с 2014 года) смертность от транспортных происшествий упала на 35%, от случайных отравлений алкоголем – на 29%, от самоубийств – на 33%, а от убийств – на 39%».*

Поставить заслон фальсификациям

Как в советское, так и в наше время высокопоставленные спортивные чиновники для создания видимости эффективной работы по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом, применяют целый набор приемов. В СССР с этой целью активно использовалась существующая мощная пропагандистская система. Надо сказать, что в те времена в связи с тем, что в большом спорте у нас действительно были высокие достижения, под громы побед убедить всех, что и в массовом спорте все обстоит как нельзя лучше, было совсем несложно.

Но главное, за счет чего в советской стране выполнялись планы по привлечению населения к занятиям ФКиС, это – массовые приписки. Именно с их помощью спортивным чиновникам в статистических отчетах удавалось создать картину всеобщей занятости населения физической культурой и спортом.

Со сменой брежневской эпохи, когда на высшем уровне было дано указание прекратить липовую отчетность, выяснилось, что состояние дел в определенной сфере весьма безрадостно. Из книги В. Судакова «Спортивная пятилетка страны» 1986 г. «*По последним данным ВНИИФК: по 6-8 часов в неделю физкультурой занимаются лишь 16,8 процентов учащихся и студентов, 6,3 – рабочих, 8,7 – служащих, 4 – пенсионеров».*

То есть получается, что в стране к 1986 году систематически физической культурой и спортом занималось всего лишь около 17% школьников и студентов, а остальные 83% в той или иной мере оказались подвержены гиподинамии! **Из этих данных становится совершенно ясно, почему в советской стране на фоне многократного увеличения ассигнований на здравоохранение, развитие физической культуры и спорта в 1980-е годы медики, работники военкоматов стали отмечать катастрофическое ухудшение здоровья детей, молодежи.**

С начала нового века в ответ на требование Президента В. Путина решительно активизировать работу по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом, количество занимающихся ФКиС граждан спортивные чиновники увеличива-

ют в основном за счет снижения зачетной планки – кого считать систематически занимающимся. Это очень эффективный прием – ничего делать не надо, просто написали новую норму, и сразу в стране, по статистике, кардинально улучшается положение дел.

В СССР в 1980-е годы как систематически занимающиеся учитывались те граждане, кто занимался ФКиС не менее 6-8 часов в неделю, в начале двухтысячных годов в России – не менее 6 часов, в 2010 году установили планку в 3 часа*.

В 2019 году, когда работа над книгой была в общем закончена, пришло сообщение о том, что Минспорт снова понизил определенную норму. По приказу Росстата от 27.03.2019 № 172, теперь *к числу систематически занимающимися физической культурой и спортом относятся физические лица, занимающиеся избранным видом спорта или общей физической подготовкой, в форме организованных или самостоятельных занятий, при соблюдении следующего двигательного режима в неделю:*

Возраст	*Временной двигательный объем в неделю*
3-5 лет	*75 мин.*
6-15 лет	*90 мин.*
16-29 лет	*125 мин.*
30-59 лет	*115 мин.*
60-90 лет	*90 мин.*

Согласно новому нормативу систематически занимающимися считаются те школьники 6-15 лет, кто во время учебного года при занятиях ФКиС набирает недельный объем двигательной активности не менее 3 ч 45 мин. (90 мин. плюс 3 урока физкультуры по 45 мин.)

* По согласованию Минспорта с Росстатом Приказ № 317 от 16.09.2010 г. занятия физической культурой и спортом в учебных заведениях в статистике систематически занимающихся не отражаются. В статистику включаются те молодые люди, кто занимается по 3 часа в неделю помимо учебной программы школы или вуза. Чем вызвано это сомнительное решение непонятно.

Здравый смысл говорит о том, что все занятия ФКиС необходимо учитывать. В общеобразовательных школах обычно практикуется три урока физкультуры в неделю по 45 минут, что в сумме составляет 2 ч 15 мин., в вузах, училищах – два урока по 45 мин. – 1 ч 30 мин. Соответственно с 2010 по 2019 годы систематически занимающимися считались те школьники, кто во время учебного года занимался ФКиС не менее 5 ч 15 мин. в неделю, и студенты, занимавшиеся не менее 4 ч 30 мин.

Напомню, что по нормам ВНИИФК, разработанным в 1984 году, с оздоровительной целью школьник должен набирать недельный объем двигательной активности 14-21 час. (стр. 14)

По нормам ВОЗ, представленным в работе «Физическая активность», 2022 г.: *дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет должны заниматься ежедневно физической активностью от умеренной до высокой интенсивности, в общей сложности, не менее 60 минут,* то есть не менее 7 часов в неделю (стр. 64).

Из этого следует, что минимальный объем недельной двигательной (физической) активности при занятиях ФКиС, установленный Минспортом в 2019 году для ребят в возрасте 6-15 лет, примерно в 2 раза ниже объема установленного ВОЗ, и в 4-6 раз ниже объема двигательной активности, рекомендованного ВНИИФК в 1984 году!

В современных условиях жизни, когда дети, подростки не играют в подвижные, спортивные игры во дворах, а молодежь не помогает родителям как в прежние времена при работе в поле, в домашних мастерских, применение такой нормы является, без преувеличения, преступным подлогом, ведущим к физической деградации новых поколений и, соответственно, всего народа!

Помимо новых приемов манипулирования статистическими данными, помогающих спортивным чиновникам скрывать реальное положение дел, сегодня, как и в советские времена, широко применяется система приписок.

«Заместитель Председателя Счетной палаты Галина Изотова исследовала главный спортивный проект государства «Спорт – норма жизни».... Изотова отмечает «необычный характер темпов роста числа занимающихся для отдельных групп граждан». Так, например, она удивляется, что коронавирусная пандемия и вводимые ограничения не повлияли на темпы роста, а ежегодный прирост граждан старшего возраста, занимающихся физкультурой и спортом, продемонстрировал рекордное значение (+ 25%) именно в ковидный и послековидный периоды». Ист. Интернет-издание «Спортс». Статья «Счетная палата растерзала Минспорт...». Корр. Алексей Авдохин.

Здесь уместно привести данные Министерства спорта за эти годы.

Ист. ЕМИР, Официальный ресурс Минспорта РФ. «*Прирост граждан, занимающихся видами спорта и двигательной активностью: 2020 год + 5,1%, 2021 год + 9,2%, 2022 год + 6,1%.*

То, что в период ковидных ограничений, когда посещение кинотеатров, библиотек, концертов и т.д. кардинально уменьшилось, а рост количества посещений спортивных объектов, по данным Минспорта, продолжал, как обычно, активно расти, лишний раз доказывает, что определенный рост происходит на бумаге, и то, что он совершенно оторван от реального положения дел.

Все движется по привычной схеме – Минспорт требует от руководителей местных спорткомитетов показать в отчетах нужный рост занимающихся, и те, как зависимые должностные лица, во избежание неприятностей рисуют липовые показатели. Все это продолжается уже много лет и превратилось в обычную рутинную работу.

Тут надо особо отметить, что руководителям Счетной палаты РФ по определенному поводу не удивляться надо, а, как говориться, бить тревогу во все колокола. И в этом плане в первую очередь записаться на прием к Президенту или Председателю Совета Министров РФ (с докладом об истинном положении дел по привлечению населения к занятиям спортом) тем более, что таким высокопоставленным должностным лицам это вполне реально осуществить!

Положить конец сложившейся в нашей стране практике манипулирования статистическими данными по количеству граждан систематически занимающихся ФКиС, жизненно важно! Если этого не сделать, спортивные чиновники по-прежнему будут называть главной причиной физической деградации новых поколений недостаточность ассигнований на развитие физической культуры и спорта, а на бытовом уровне люди по этому поводу будут винить фастфуд и наличие гаджетов у детей. В таких условиях здоровье населения десятилетие за десятилетием продолжит ухудшаться.

Поставить заслон фальсификациям может проведение опросов по определению вовлеченности населения в занятия физической культурой и спортом независимыми организациями (например, Счетной палатой, Минздравом, независимыми СМИ) и придание их результатов широкой огласке.

Провести опрос горожан при желании несложно. В 2018 году в Великом Новгороде автор проводил опрос один в свободное от работы время и заняло это около одного месяца (см. Приложения 4 и 8).

Проблема актуальна во всем мире

Необходимо особо отметить, что интерес государства и общества к проведению эксперимента по созданию многоквартирного дома с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом будет значительным и не только потому, что руководство страны в последнее время активно ратует за создание спортивных сооружений шаговой доступности, но и потому, что пока нигде в мире, даже в самых богатых странах, не удалось найти эффективные методы решения проблемы ухудшения здоровья жителей городов.

Газета «АиФ», 21.06.2018. Статья Р. Сергеева «Всемирное наступление хронических заболеваний. ВОЗ бьет тревогу».

«Документы ВОЗ содержат положения о том, что неинфекционные заболевания (НИЗ) – одна из основных угроз развития в XXI веке…. По данным этой организации, 71% смертей в мире приходится на долю так называемых неинфекционных заболеваний. Самая опасная группа из них – сердечно-сосудистые. От инфаркта и инсульта ежегодно умирает 17,9 млн человек. (Онкология уносит 9 млн жизней, респираторные заболевания – 3,9 млн, диабет – 1,6 млн). *При этом, по мировой статистике, в более трети случаев смерть от неинфекционных болезней наступает вовсе не в преклонном возрасте, а в промежутке от 30 до 69 лет».*

Экспертами ВОЗ уже довольно давно был сделан вывод, что здоровье человека на 50-55% зависит от образа жизни, на 20-23% – от наследственности, на 20-25% – от состояния окружающей среды (экологии) и на 8-12% – от работы системы здравоохранения. Источник: Сборник тезисов VII Межрегиональной научно-практической конференции. 19-20.11.2020 г. Казанский ГМУ.

Согласно определению экспертов, главное влияние на состояние здоровья населения оказывает образ жизни. Соответственно возникает вопрос, чем же современный образ жизни отличается от прежних времен, причем отличается настолько кардинально, что, несмотря на колоссальные финансовые вливания развитых государств в развитие системы здравоохранения, профилактическую работу, медицинскую науку, здоровье населения продолжает стремительно ухудшаться?!

На протяжении всей многовековой истории человечества на всех континентах люди в основном жили в сельской местности. Сельским жителям для обеспечения своего существования многое приходилось создавать своими руками. Каждой семье надо было построить свой дом, многочисленные надворные постройки для хранения сельхозпродуктов, содержания скота. Люди часто сами изготавливали мебель, шили одежду, обувь и т. д. В летний период года при заготовке продуктов питания для семьи и домашних животных крестьяне работали в поле, как говорится, от рассвета и до заката. Много было у жителей деревень и другой работы по хозяйству, что вынуждало их постоянно физически трудиться.

В середине XX века в развитии цивилизации произошли коренные изменения. В мире начался бурный рост городов, и уже к концу века большинство жителей экономически развитых стран стали горожанами.

В современных городах люди в основном перемещаются на общественном транспорте или личном автомобиле. Физическая работа на производстве у многих из них сегодня ограничивается нажатием кнопок на пультах машин, а в офисах – клавиш компьютеров. Жилищем для большинства граждан стали многоквартирные дома, в которых если у женщин осталась какая-то необходимость немного трудиться (готовить пищу, убирать помещения), то мужчинам в них работать физически совершенно не нужно. В результате определенных изменений в жизни общества объем двигательной активности у большинства людей многократно сократился. Это прежде всего и вызвало быстрое ухудшение физического состояния современного человека.

Наиболее сильно от сформировавшегося малоподвижного образа жизни пострадали новые поколения, если в прошлые времена дети, молодежь должны были помогать родителям по хозяйству, при работе в мастерских, во время уборки в поле, то сегодня, в силу упомянутых причин в этом нет необходимости.

Но ключевая проблема в том, что в современном городе в результате пренебрежительного отношения власть имущих к традициям прошлого, по сути, произошла ликвидация основного вида досуга новых поколений – игр детей, подростков в подвижные игры по месту жительства. Вследствие этого дети, молодежь оказались вынуждены проводить большую часть свободного времени сидя у телевизоров, компьютеров, подвергаться гиподинамии и, соответственно, набирать лишний вес, портить зрение, позвоночник и т.д.

Мало того, ликвидация основного вида досуга привела к росту потребления молодыми людьми алкоголя, табака, наркотиков, а также к увеличению количества правонарушений в их среде. Все это еще больше ухудшило положение дел со здоровьем новых поколений.

ВОЗ уже не одно десятилетие бьет тревогу по поводу роста заболеваемости населения, вызванного повсеместным распространением малоподвижного образа жизни, но ситуация продолжает ухудшаться, разница лишь в том, что в бедных странах она ухудшается медленно, а в богатых, там, где казалось бы, больше ресурсов и больше возможностей, определенная проблема уже достигла масштабов катастрофы.

Из выступления Генерального директора ВОЗ Т. Гебрейесуса: ***«Активный образ жизни имеет решающее значение для здоровья. Но в нашем современном мире это становится все более сложным, в значительной мере из-за того, что наши города не спроектированы надлежащим образом…***

Регулярная физическая активность имеет ключевое значение для профилактики и лечения неинфекционных заболеваний. НИЗ являются причиной 71% всех случаев смерти в мире». Ист. Пресс-релиз ВОЗ 4, июня 2018 г.

«Во всем мире в 2016 г. 81% подростков в возрасте 11-17 лет были недостаточно физически активны… 85% девочек и 78% мальчиков из этой категории не выполняли рекомендации ВОЗ…

В период с 2001 по 2016 г. в странах с высоким уровнем дохода распространенность недостаточной физической активности увеличилась на 5% (с 31,6% до 36,8%)». Ист. Информационный бюллетень ВОЗ. «Физическая активность», 26 ноября 2020 г.

В исследовании ВОЗ, опубликованном в журнале The Lancet в 2018 г., отмечается, что граждане бедных стран более чем в два раза физически активнее, чем жители стран с высокими доходами. Самые неактивные жители проживают в Кувейте (67%), в США и Великобритании малоподвижными являются 40 и 35,9% населения соответственно.

Очевидно найти эффективные методы привлечения широких слоев населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом – важнейшая задача современности! Если это не будет сделано, быстрое ухудшение здоровья жителей городов продолжится!

Приложение 4

Опрос жителей Великого Новгорода
с целью определения вовлеченности жителей города в занятия физической культурой и спортом (декабрь 2018 г.)

Опрос проводился среди жителей Великого Новгорода по методу случайной выборки. Опрошено 500 горожан – из них 20% по городскому телефону, 80% – на различных улицах города и возле учебных заведений.

При обращениях к людям автор уточнял, что проводит опрос как частное лицо и что данные нужны для написания статьи.

При опросе на улицах из числа респондентов исключались лица неопрятного вида, безработные, инвалиды. Тем, кто пожелал стать респондентом, задавались следующие вопросы: возраст человека, кем он является (школьник, студент, трудящийся, пенсионер), занимается ли он в данное время каким-либо видом ФКиС и посещает ли танцевальные кружки, сколько раз в неделю занимается, и сколько обычно длится занятие.

Для получения данных по младшим школьникам, как правило, опрашивались их родители, приходившие в конце уроков к школам встречать детей. Пенсионеры опрашивались в основном по городскому телефону.

Учитывались все занятия ФКиС, связанные с двигательной активностью, в том числе уроки физкультуры в школе, физзарядка дома, скандинавская ходьба, а также занятия в танцевальных кружках и клубах. Распределение выборки по полу: 50% – лица женского пола и 50% – мужского. Во всех группах все возрасты представлены равномерно.

Вовлеченность в занятия ФКиС жителей В. Новгорода, исходя из показателя – количество часов занятий в неделю.

Жирным шрифтом выделены данные по учащимся, занимающихся в оптимальном (оздоровительном) объеме.

ШКОЛЬНИКИ (с 1 по 11 класс)		СТУДЕНТЫ (вузов и училищ)	
0 ч – 2 ч 20 мин.	– 36%	0 ч – 2 ч 20 мин.	– 47%
2 ч 20 мин. (вкл.) – 5 час.	– 13%	2 ч 20 мин. (вкл.) – 5 час.	– 26%
5 (вкл.) – 10 час.	– 35%	5 (вкл.) – 10 час.	– 22%
10 (вкл.) – 14 час.	– 9%	**10 (вкл.) и более час.**	**– 5%**
14 (вкл.) – 21 час.	**– 7%**		

ТРУДЯЩИЕСЯ (от 23 до 60 лет)		ПЕНСИОНЕРЫ (от 61 до 75 лет)	
не занимаются	– 61 %	не занимаются	– 78 %
до 2 час.	– 7 %	до 2 час.	– 8 %
2 (вкл.) – 4 час.	– 17 %	2 (вкл.) – 4 час.	– 9 %
4 (вкл.) – 6 час.	– 8 %	4 (вкл.) и более час.	– 5 %
6 (вкл.) и более час.	– 7 %		

Занятия ФКиС от 0 ч до 2 ч 20 мин. неслучайно объединены в одну строку. Если, к примеру, молодой человек посещает только уроки (обычно 3 урока) физкультуры в школе – 2 ч 15 мин. в неделю или уроки (2 урока) в вузе – 1 ч 30 мин. и больше ничего, это равносильно нулю занятий, поскольку в этом случае, как и при отсутствии занятий, он определенно физически деградирует (стр. 66).

Из данных опроса можно сделать вывод: в В. Новгороде на одного школьника, занимающегося физической культурой и спортом в оптимальном объеме от 14 до 21 часов в неделю, приходится пять занимающихся в объеме 0 ч – 2 ч 20 мин., обрекающем молодых людей на физическую деградацию. Среди студентов это соотношение выглядит еще более трагическим: 5% к 47%, то есть один к девяти.

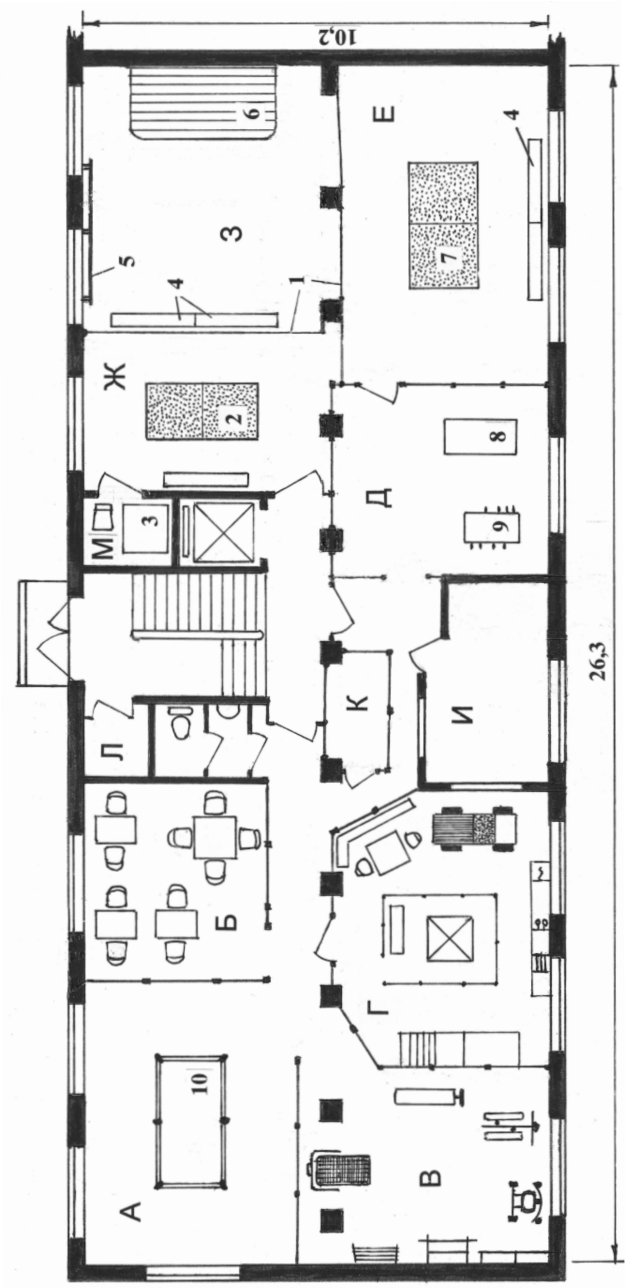
Как провести опрос

Провести опрос населения несложно, если при этом не задавать массу второстепенных вопросов, а только главные. Тот глава города, который захочет узнать не бумажное, а реальное состояние дел по привлечению населения к занятиям ФКиС, вполне может поручить какому-либо работнику администрации сделать это. (По известным причинам такое поручение нельзя давать тому, кто каким-либо образом связан со спорткомитетом).

Как провести полномасштабный опрос в городе, регионе, стране и, что очень важно, объективно оценить его результаты, показано в разработанных автором Рекомендациях по проведению опросов (см. Приложение 8).

Приложение 5 (к стр. 35)

Придомовой спортклуб А
экономкласса



Место расположения спортклуба А – первый или цокольный этаж дома. Высота потолка 2,7-3,0 м.

Клуб разделен на сектора металлопластиковыми светопрозрачными перегородками. Высота перегородок – 2,1-3,0 м. Нижняя – непрозрачная их часть – высотой 0,7 м.

Многоцелевой сектор З в обычные дни предоставляется детям, молодежи для подготовки к каким-либо праздникам, концертам, соревнованиям по чир-дансу.

От секторов Ж и Е сектор З отделяется сетчатыми занавесками 1 (высота – 2 м, ячея 20-30 мм). Если снять (отодвинуть) эти занавески из трех секторов, образуется значительная площадка, на которой можно проводить различные общедомовые мероприятия, устраивать соревнования среди дворовых команд, команд подъездов, корпусов дома по метанию дротиков, дартсу, стрельбе из духового ружья, чир-дансу.

С целью увеличения площади эстраду 6 желательно сделать такой, чтобы ее можно было ставить на ребро и фиксировать у стены. Необходимо предусмотреть возможность переноса теннисных столов 2 и 7 в другие сектора.

Для складирования пластиковых столов и стульев предусмотрена кладовка М.

Сектор Г оборудуется по типу игровых комнат детского сада.

В секторе Б устанавливаются три столика (с клеточной разметкой) на двух человек и один стол на 4 человека.

Необходимо отметить, что на данном чертеже размеры секторов даны по минимуму, при проектировании клуба их желательно все же немного увеличить.

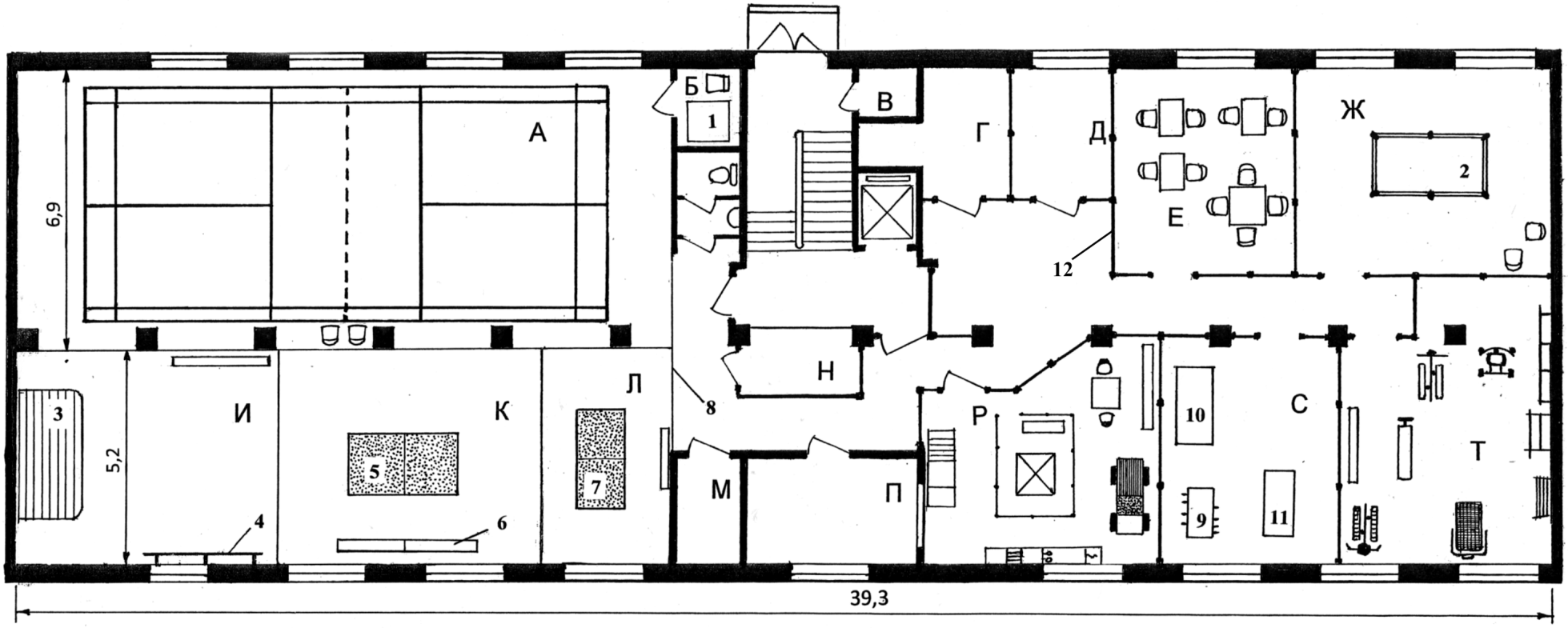
Сектора: **А** – бильярда 6,2×4,7 м; **Б** – настольных игр 4,3×4,0 м; **В** – тренажерный 5,6×4,3 м; **Г** – дошкольников 6,1×4,8 м; **Д** – подвижных настольных игр 4,8×4,2 м; **Е** – настольного тенниса 7,0×4,8 м; **Ж** – детского настольного тенниса 5,3×3,5 м; **З** – многоцелевой 5,9×5,3 м.

Помещения: **И** – правления ТСЖ 4,3×2,7 м; **К** – консьержки 2,6×1,4 м; **Л, М** – кладовые.

1 – сетчатые занавески, 2 – стол детского тенниса 244×125×67 см, 3 – стопка пластиковых столов, 4 – скамьи для спортзалов, 5 – балетный станок, 6 – эстрада 320×160×35 см, 7 – стол настольного тенниса, 8 – аэрохоккей (детский бильярд), 9 – настольный футбол, 10 – бильярд 290×145 см.

Приложение 6 (к стр. 36)

Придомовой спортклуб Б
оптимальный вариант



Сектора: **А** – бадминтона (пиклбола) 17,0×6,9 м; **Е** – настольных игр 4,5×5,0 м; **Ж** – бильярда 6,5×5,0 м; **И** – многоцелевой 6,8×5,2 м; **К** – настольного тенниса 6,8×5,2 м; **Л** – детского настольного тенниса 3,4×5,2 м; **Р** – дошкольников 5,9×5,5-4,2 м; **С** – подвижных настольных игр 5,5×4,5 м; **Т** – тренажерный 5,3×6,9-5,5 м.

Помещения: **П** – правления ТСЖ 4,3×2,6 м; **Н** – консьержки 3,0×1,7 м; **Д** – спорторга 3,1×2,7 м.

1 – стопка пластиковых столов, **2** – бильярдный стол, **3** – эстрада 330×170×40 см, **4** – балетный станок, **5** – стол для н. тенниса, **6** – скамья для спортзала, **7** – стол для детского н. тенниса 244×125×67 см, **8** – сетчатая занавеска, **9** – настольный футбол, **10** – аэрохоккей, **11** – детский бильярд, **12** – светопрозрачные перегородки, высота 2,1-3,0 м.

Кладовки: **М** – правления; **Г** – спорторга; **В** – уборщицы; **Б** – для столов и стульев.

Приложение 7

Взять за основу рекомендации ВОЗ

Для того чтобы при опросах граждан объективно определить долю населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, наиболее перспективно в оценке сложившейся ситуации исходить из нормативов Всемирной организации здравоохранения, представленных в работе «Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни» 2020 г. Эти нормативы вызывают доверие, поскольку они разработаны при участии большого числа экспертов из разных стран мира, которые к тому же совершенно не заинтересованы в фальсификации данных.

Дети и молодые люди 5-17 лет

ВОЗ рекомендует:

«Уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой…».

В условиях современной жизни набрать определенный объем физической (двигательной) активности ребята могут практически исключительно во время занятий физической культурой и спортом, соответственно, надо понимать установку ВОЗ о необходимости уделять физической активности не менее 60 минут в день как минимальную норму занятий ФКиС.

Поскольку для этой возрастной группы экспертами ВОЗ не предусматривается деления зачета по уровню интенсивности физической активности, все виды занятий по времени надо учитывать одинаково, то есть систематически занимающимися можно считать тех детей и молодых людей в возрасте 5-17 лет, кто занимается ФКиС разной интенсивности не менее 7 часов в неделю (7 часов и более).

Взрослые люди 18-64 лет

ВОЗ рекомендует:

«Уделять время аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150-300 минут в неделю; или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75-150 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели».

Соответственно, к систематически занимающихся физической культурой и спортом можно отнести тех россиян 18-64 лет, кто еженедельно уделяет занятиям ФКиС:

– умеренной интенсивности (см. сноску, стр. 70) не менее 2 ч 30 мин. (150 мин. и более);

– высокой интенсивности не менее 1 ч 15 мин. (75 мин. и более);

– смешанной интенсивности, аналогичным по нагрузке сочетанию физической активности умеренной или высокой интенсивности.

Что касается третьей нормы (смешанной интенсивности). Исходя из того, что занятия высокой интенсивности оцениваются в два раза выше, чем умеренной интенсивности, высчитывать, кого можно отнести к систематически занимающимся при разной интенсивности занятий, рекомендуется следующим образом, к примеру, если человек в течение недели уделял занятиям умеренной интенсивности 1 ч 30 мин. и высокой 30 мин., то при сложении 30 мин. высокой интенсивности засчитываются как 1 час умеренной и в сумме получается 2 ч 30 мин. (150 мин.) занятий умеренной интенсивности, соответственно, такой объем смешанных занятий можно считать систематическим.*

Пожилые люди 65 лет и старше

ВОЗ рекомендует:

«То же самое, что и взрослым предыдущей категории; а также в рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям рекомендуется 3 раза в неделю или чаще уделять время многокомпонентной физической активности…».

Следовательно, к систематически занимающимся в этой возрастной группе надо относить тех, кто уделяет занятиям ФКиС столько же времени, как и в группе 18-64 лет.

В то же время эксперты ВОЗ в своих работах отмечают, что в том случае, когда люди не могут выполнять рекомендуемый объ-

* Многие молодые люди 18-23 лет являются студентами, и в этом возрасте пусть невысокими темпами, но продолжается формирование организма человека, его сердечно-сосудистой системы, костных, мышечных тканей и т.д., поэтому, на взгляд автора, для студентов очного обучения в определенном возрасте лучше применять минимальную норму занятий ФКиС – не менее 7 часов в неделю.

ем физической активности, им следует выполнять упражнения, соответствующие их возможностям и состоянию здоровья.

Исходя из данных ВОЗ и ВНИИФК

Ключевой вопрос существования любого народа – обеспечение формирования новых поколений физически здоровыми. В этом плане очень важно разобраться в том, какой недобор занятий ФКиС определенно ведет к физической деградации детей, юношей и какое количество занятий гарантированно обеспечивает их формирование хорошо физически развитыми.

По данным экспертов ВОЗ, дети и молодые люди 5-17 лет должны заниматься физической активностью (физической культурой и спортом), не менее 7 часов в неделю, следовательно, подразумевается, что при занятиях в меньшем объеме они будут подвержены гиподинамии. И можно с уверенностью сказать, что при трехкратном снижении определенного уровня, то есть при занятиях ФКиС менее 2 ч 20 мин. в неделю, они не просто испытывают недостаток движения, но, более того, физически деградируют.

Эксперты ВОЗ во многих работах отмечают, что для детей и юношей физическая активность более 7 часов в неделю принесет дополнительную пользу их здоровью. Здесь надо вспомнить о том, что в 1984 году ВНИИФК рекомендовал для школьников с оздоровительной целью недельный объем двигательной (физической) активности 14-21 час. для студентов – 10-14 час (стр. 14).

Исходя из перечисленных данных можно сделать следующий вывод:

Недельный объем занятий ФКиС для детей, молодых людей в возрасте 5–17 лет:

0 ч – 2 ч 20 м. – ***ведет к физической деградации;***
2 ч 20 м. – 7 ч. – ***не обеспечивает формирование физически здоровыми;***
7–14 ч. (школьники), 7–10 ч. (студенты) – ***минимально допустимый для здоровья;***
14–21 ч. (школьники), 10–14 ч. (студенты) – ***оптимальный для формирования физически здоровыми.***

Рекомендации по проведению опросов

Рекомендации разработаны для тех должностных лиц, кто желает узнать действительное положение дел с вовлечением населения в занятия физической культурой и спортом в том или ином городе, регионе, стране.

Многие авторитетные источники утверждают, что наиболее достоверно состояние дел в какой-либо сфере можно узнать из опросов населения, проведенных независимыми организациями.

Можно заказать проведение опроса по выявлению доли населения систематически (регулярно) занимающегося физической культурой и спортом, компаниям, которые профессионально занимаются проведением опросов, однако далеко не в каждом городе можно найти эти компании, к тому же заказ такого мероприятия будет стоить значительных средств. Поэтому тем, кто интересуется определенной темой, целесообразно рассмотреть вариант проведения опроса своими силами.

При опросах населения обычно задается масса второстепенных вопросов, для этого готовятся большие опросные листы, затем проводится обработка большого объема данных – все это требует значительных затрат сил и средств. Если надо выяснить только главный показатель – долю граждан, систематически занимающихся ФКиС, при интервьюировании граждан достаточно задать четыре-пять вопросов, для этого потребуется совсем немного времени.

Как показал опыт автора, проводившего опрос в Великом Новгороде, такое мероприятие может провести даже один человек, причем в свободное от работы время. Материальные затраты при опросе составили несущественную сумму – понадобилось закупить лишь два блокнота и две толстые тетради. (Опрос проводился в декабре 2018 года, с привлечением 500 респондентов, работа заняла около одного месяца).

Общие вопросы

Для проведения опроса интервьюеру не требуются какие-то специальные знания. Задать несколько вопросов горожанину

сможет большинство общительных молодых людей старше 17 лет. Поэтому независимо от того, где будет проводиться опрос населения, его заказчикам с целью экономии средств целесообразно рассмотреть вариант проведения этого мероприятия какой-либо волонтерской, молодежной организацией.

Претендент на пост губернатора или мэра, кандидат в депутаты, руководитель телеканала, газеты, отделения какой-либо партии в том или ином городе, регионе может рассмотреть вариант с поручением организовать проведение опроса подчиненным работникам.

Провести в городе уличный опрос с участием 300-400 респондентов по методу простой случайной выборки и подвести его итоги два работника или волонтера смогут за 7-12 дней.

Для того чтобы узнать, как складывается ситуация с вовлечением населения в занятия физической культурой и спортом в целом по области, затраты значительно больше, поскольку интервьюерам придется выезжать в райцентры, поселки, а это дополнительные расходы на поездки.

Установить долю систематически занимающихся ФКиС среди всего населения России с помощью телефонного опроса, по сути, несложно. Времени и средств для этого понадобится даже меньше, чем для городского уличного опроса.

Главная сложность. Главная сложность опроса населения – в оценке его результатов!

В нашей стране с советских времен сложилась практика оценивать положение дел с вовлечением населения в занятия физической культурой и спортом по количеству лиц, систематически занимающихся ФКиС.

Изначально норма занятий, позволяющая считать людей систематически занимающимися, разрабатывалась как имеющая оздоровительный эффект. Предполагалось, что определенный объем занятий должен обеспечивать формирование ребенка, молодого человека физически здоровым и укреплять здоровье взрослого человека. Здесь надо сказать, что в СССР систематически занимающимися считались «*те, кто уделяет физкультуре не менее 6-8 часов в неделю*». Такая норма была установлена и для детей, и для взрослых.

В последние десять лет чиновники Минспорта несколько раз меняли эту норму в сторону понижения, поскольку их интересует

не проблема оздоровления населения, а красивые статистические показатели.*

Соответственно, использовать нормативы Минспорта в оценке реального состояния дел неприемлемо.

Оценивать положение дел по привлечению населения к занятиям физической культурой и спортом наиболее перспективно исходя из нормативов ВОЗ, представленных в Приложении 7.

Выявить масштабы приписок. Перед началом опроса его организаторам желательно найти на сайтах городского или областного спорткомитетов информацию о числе граждан, систематически занимающихся ФКиС.

По окончании проведенного опроса, кроме данных полученных, по нормативам ВОЗ, желательно определить долю населения занимающихся систематически по нормативам Минспорта, существующих на текущий момент. При сравнении показателей спорткомитета и проведенного опроса можно будет ясно увидеть масштабы приписок.

Дело в том, что в нашей стране впечатляющие результаты по привлечению населения к занятиям ФКиС достигаются не только за счет снижения норматива – кого считать систематически занимающимся, но и за счет банальных приписок.

Основные параметры опроса

ВОЗ дает рекомендации по физической активности для детей начиная с пяти лет, но опрашивать малышей в возрасте 5-7 лет не представляется возможным. Сложность оценки еще и в двойственности ситуации: с одной стороны, ребята в детских садах и дома физической культурой занимаются крайне мало, но с другой – они набирают значительный объем физической активности в игровой комнате детского сада, при прогулках на улице, играя в различные игры дома. Поэтому начинать опрашивать ребят лучше с 8 лет. При этом надо отметить, что опрашивать лучше не самих ребят (в возрасте 8-10 лет), а их родителей.

---

* По данным Минспорта РФ, в 2002 году в стране ФКиС занималось 8-10% населения (стр. 48), а в 2022 году, по данным этого же ведомства, число регулярно занимающихся составило 52,9%. То есть на бумаге количество занимающихся за 20 лет увеличилось более чем в 5 раз!

Верхнюю возрастную планку для опроса женщин и мужчин лучше установить в 80 лет, поскольку у людей более старшего возраста очень часто бывают различные ограничения по здоровью.

Нормативы. Исходя из нормативов ВОЗ (стр. 64) при опросе населения учитываются как систематически занимающиеся:

- дети и молодые люди в возрасте 8-17 лет, кто в течение недели уделяет занятиям ФКиС разной интенсивности не менее 7 часов.
- взрослые в возрасте 18-80 лет, кто еженедельно уделяет занятиям ФКиС:

– средней интенсивности не менее 2 ч 30 мин.*

– высокой интенсивности не менее 1 ч 15 мин.

– смешанной интенсивности, соответствующим по нагрузке первому или второму вариантам (стр. 65).

Исходить из состава населения. В том случае, если при подготовке к опросу граждан не удастся найти статистические данных по возрастно-половому составу населения города, рекомендуется исходить из состава населения всей страны эти данные представлены в таблице 1 (стр. 78). Эта таблица создана для опроса 600 человек соответственно, при опросе 300 человек нужно опросить в два раза меньше указанного числа лиц мужского и женского пола в каждой возрастной группе.

Учитывать все занятия. При подсчете данных по нормативам ВОЗ следует учитывать все виды занятий, связанные с двигательной (физической) активностью. В том числе физзарядку (гимнастику), скандинавскую ходьбу, подвижные игры во дворе и т. д.

При интервьюировании школьников, студентов надо спрашивать, посещают ли они уроки физкультуры, количество уроков в неделю, их продолжительность. Необходимо подчеркнуть: если в школе урок длится 40 минут, записывать надо 40 минут занятий ФКиС. (У нас в стране часто применяется, мягко говоря, лукавая методика – один урок засчитывается за 1 час занятий).

Многие школьницы, студентки посещают танцевальные кружки – это равносильно занятиям ФКиС, соответственно, при опросе девчат необходимо дополнительно задавать вопрос на данную тему.

* **Классификация интенсивности физической активности:** К физической активности умеренной (средней) интенсивности относятся: быстрая ходьба, бег трусцой, гимнастика (физзарядка), аэробика, танцы, подвижные игры, спортивные игры в настольный теннис, волейбол, бадминтон, а также езда на велосипеде, ходьба на лыжах, катание на коньках – все в умеренном темпе.

К физической активности высокой интенсивности относятся: бег и плавание в среднем темпе и выше, прыжки через скакалку, спортивные игры в футбол, хоккей, баскетбол (во время матча), а также аэробика, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, катание на коньках – все занятия в высоком темпе.

Городской опрос

Опрос в городе – областном или районном центре (с населением до 250 тыс.) – по определению доли горожан, систематически (регулярно) занимающихся физической культурой и спортом, с участием 300 респондентов достаточно хорошо отразит истинное положение дел.*

Для проведения опроса его организаторам необходимо подобрать 2-3 интервьюера (волонтера).

Для каждого интервьюера надо закупить один блокнот (желательно в твердом переплете), одну тетрадь 48 листов и две авторучки. В том случае, если у интервьюера нет проездного билета, ему необходимо его предоставить.

Работа интервьюера. Во время интервью необходимо выяснить: возраст человека, кем он является (школьник, студент, трудящийся, пенсионер), сколько времени и какими видами физической культуры и спорта занимается в течение недели в последнее время.

При работе на улицах города интервьюеру рекомендуется записывать полученную информацию в один блокнот. Дома в спокойной обстановке в учетной тетради все данные можно будет рассортировать по возрастным группам.

Для сокращения времени на интервью запись в блокнот ведется максимально кратко.

Пример записи данных по школьнице 13 лет – Ш, Ж, 13, спортивная секция – бадминтон – 3 раза по 90 мин., 3 урока физкультуры по 45 мин. Дома все суммируется и записывается в учетную

* Если заказчики опроса не стеснены в средствах, городской опрос лучше провести с участием не 300, а большего числа респондентов, особенно это касается городов с населением свыше 250 тыс. В то же время надо отметить, что опрашивать более 600 респондентов не имеет смысла, поскольку по данным известных компаний, проводящих опросы населения, разность в статистической погрешности опроса 600 и 1000 респондентов составляет всего лишь 0,9%.

тетрадь – всего за неделю 6 ч 45 мин. В скобках желательно записать сумму в минутах – (405 мин.), это может понадобиться для перепроверки расчетов.

В учетную тетрадь записываются сведения, полученные от 300 респондентов. Но по факту требуется опросить чуть больше горожан, поскольку во время работы на улице в блокнот может быть записано, к примеру, больше мужчин, чем женщин, или могут быть опрошены граждане, которые не входят в определенные группы населения.

Соблюдение репрезентативности Опрос граждан необходимо проводить в разных районах города.

Для соблюдения репрезентативности в одном районе (микрорайоне) разрешается интервьюировать не более 10% участвующих в опросе респондентов.

По половому признаку дети и молодежь опрашиваются 50×50, а вот среди групп более старшего возраста необходимо вносить коррективы, поскольку с возрастом количество женщин все больше и больше начинает превышать количество мужчин (см. таблицу 1).

В учетной тетради на каждую возрастную группу отводится одна страница, к примеру, на первой странице ставится возраст 8-14 лет, на следующей – 15-24 и т. д.

Согласно таблице 1 при опросе 300 человек в возрастной группе 8-14 лет надо опросить 14 мальчиков и 14 девочек, в группе 15-24 опрашивается 16 парней и 17 девчат и т. д.

Подведение итогов. По окончании опроса граждан на улицах города в домашних условиях подводятся его итоги.

В учетной тетради подсчитывается, кто из опрошенных лиц по нормам ВОЗ занимается ФКиС систематически – напротив них ставится какой-либо знак, к примеру, буква С, а напротив тех, кто не набирает определенный объем занятий или совсем не занимается ФКиС, ставится буква Н.

Для определения доли населения, занимающегося систематически, буквы С суммируются и полученное число делится на 3 (при опросе 300 человек). Соответственно, для подсчета доли населения, подверженного гиподинамии, суммируются буквы Н и полученное число также делится на 3. Для проверки точности подсчета полученные числа складываются, в сумме должно получиться 100%.

Параллельный опрос учащихся. Помимо опроса по определению доли систематически занимающихся ФКиС среди всего населения, желательно также параллельно провести отдельный опрос среди школьников и студентов (по сто человек) как наиболее важной части населения

Для проведения этого опроса готовятся две учетные тетради: одна для школьников, вторая – для студентов.

Опрос ребят необходимо проводить в разных районах города, к примеру, из 100 школьников 20 опрашиваются у одной школы, 20 – у другой, 20 – у третьей, 20 – на центральных улицах, 20 – на городских окраинах. По окончании интервьюирования в учетную тетрадь в итоге должны быть внесены сведения по 10 ученикам из младших и средних классов и по 5 ученикам из старших классов.

В учетной тетради для студентов в итоге должно быть примерно равное количество данных по студентам всех курсов.

Подвести итоги такого опроса совсем несложно, поскольку сто школьников принимаются за 100%. Соответственно, набирают 20 школьников норму в 7 часов занятий в неделю ФКиС и выше, значит, доля систематически занимающихся составляет 20%.

По окончании опроса желательно также определить, какая часть учащихся занимается ФКиС в оптимальном объеме, то есть в течение недели не менее 14 часов школьники, 10 часов студенты, и в объеме, определенно ведущем к физической деградации, то есть менее 2 часов 20 мин. (стр. 66).

Где лучше брать интервью

Обращаться к людям с просьбой ответить на ряд вопросов можно повсеместно – на улицах города, в крупных торговых центрах, возле кинотеатров и т. д. Интервьюировать предпочтительней горожан, которые никуда не торопятся, к примеру, тех, кто просто гуляет в парке, дожидается автобуса на остановке, не спеша идет по улице.

Лучше всего проводить опрос на центральной улице, главной площади города во время праздников. Люди в это время обычно бывают в хорошем настроении и охотно идут на контакт.

Вполне допустимо с определенными вопросами обращаться к своим знакомым, соседям, причем правильно будет собирать информацию не только по ним, но и по их детям, поскольку ро-

дители, как правило, хорошо осведомлены, о том какие кружки посещает ребенок, о количестве занятий в неделю, их продолжительности.

Школьников целесообразно опрашивать по окончании уроков, когда они массово выходят из школы. Обращаться лучше к небольшим группкам ребят в два-три человека – при этом они наиболее охотно идут на контакт.

Для того чтобы собрать данные по младшим школьникам, лучше всего опрашивать их родителей, которые приходят к школам встречать детей после занятий.

Трудящихся проще всего интервьюировать неподалеку от проходных предприятий в конце рабочего дня.

Пенсионеров предпочтительней опрашивать днем во дворах домов.

Для соблюдения объективности запрещается проводить опрос граждан возле спортивных школ, дворцов спорта, плавательных бассейнов и других спортивных объектов.

Общеизвестно, что при опросах люди стараются выглядеть более спортивными, чем есть на самом деле. Особенно этим грешат молодые люди. Поэтому при обращении к ним желательно подчеркнуть, что требуются точные сведения на данное время, а то, что они где-то, когда-то занимались или собираются куда-то пойти, не учитывается.

Форма обращения к гражданам. Автору, как частному лицу, обращаться к людям на улицах города (при опросе в 2018 году) было несколько неудобно, в то же время горожане, как правило, охотно откликались на просьбу ответить на ряд вопросов. Волонтерам интервьюировать людей будет гораздо проще, если они это будут делать по заданию какой-либо известной организации.

Во время работы автор обычно обращался к гражданам со словами: *«Добрый день! Извините за беспокойство. Я пишу статью для газеты на тему о том, сколько новгородцев занимается физической культурой и спортом, и мне для получения объективных данных надо провести опрос горожан. Скажите, пожалуйста, вы в последнее время занимаетесь каким-нибудь видом физической культуры и спорта?».* Если человек отвечал отрицательно, я говорил: *«Извините, скажите, пожалуйста: сколько вам лет?»,* и если по возрасту было не определить, учится

человек или уже работает, дополнительно спрашивал: *«Скажите, вы работаете или учитесь?».* Если человек говорил, что занимается ФКиС, я спрашивал его: «*Скажите, пожалуйста, каким видом, сколько раз в неделю или месяц и сколько обычно длится одно занятие?».* Затем: *«Будьте добры, назовите ваш возраст?».* При необходимости спрашивал в одном случае: *«Вы учитесь или работаете?»,* в другом: *«Вы работаете или уже на пенсии?».*

Если человек говорил, что он занимается раз или два в месяц, время его занятий делилось на четыре (недели) и заносилось в тетрадь.

Женщины иногда отказывались называть свой возраст, в этом случае он определялся по их внешнему виду.

Телефонное интервью. По мнению многих источников, телефонный опрос населения по объективности не уступает никакому другому виду опросов.

Но, к сожалению, с повсеместным распространением сотовой связи ситуация сильно изменилась – по номеру телефона сегодня не определить, в каком городе, регионе находится абонент. Помочь в этом вопросе не могут даже операторы связи.

В Великом Новгороде большое число предприятий пользуется стационарными телефонами, многие из них представлены в местных рекламных изданиях. Во время опроса в 2018 году я воспользовался этим: брал телефонный номер из рекламного журнала и, последовательно изменяя последние цифры номера, звонил и иногда попадал на какой-то рабочий или домашний телефон (в некоторых квартирах жильцы до сих пор пользуются стационарными телефонами). Как правило, по телефону люди охотно отвечали на задаваемые вопросы.

Более чем 10% респондентов по стационарным телефонам интервьюировать не рекомендуется, поскольку большинство людей в повседневной жизни ими не пользуются.

Небольшое количество телефонов граждан можно найти на таких сервисах, как «Avito» и «Авто.ру». Но более чем 10% респондентов здесь опрашивать не рекомендуется, поскольку все базы имеют какую-то специализацию, а это мешает соблюдать репрезентативность.

Региональный опрос

Для того чтобы получить общую картину состояния дел по развитию физической культуры и спорта в республике, крае или области, необходимо будет предпринять значительные усилия. Поскольку потребуется организовать поездки в различные города и села региона. К тому же для объективной оценки состояния дел надо опросить как минимум 500 жителей (оптимально 600-700 человек).

Для соблюдения репрезентативности опроса, в первую очередь, необходимо узнать в Интернете, сколько процентов от общей численности жителей проживает в региональном центре, сколько в других городах и в сельской местности. Соответственно, определенные доли при опросе граждан надо стараться соблюдать.

При выполнении работы все небольшие города интервьюерам посещать нет необходимости, можно ограничиться двумя-тремя наиболее типичными для региона. Опрос в сельской местности лучше всего провести в тех деревнях и поселках, которые будут встречаться интервьюерам при перемещениях от города к городу.

Пример построение маршрута опроса в Тверской области. Население области на 1 января 2019 года составляет 1 269 636 чел. В Твери проживает 420 850 чел. – 33% от общей численности, в сельской местности – 304 806 чел. – 24%, соответственно можно сделать вывод, что 43% проживает в остальных городах региона. Исходя из этих данных опрашивать 500 респондентов в Тверской области целесообразно по следующей схеме:

33% граждан (165 чел + 6 запасных) опрашиваются в Твери,

20% – (100 + 4) – Торжке, 10% – (50 + 2) – Лихославле,

13% – (65 + 3) – Конакове, 24% – (120 + 5) – деревнях и поселках.

Для определения доли населения, систематически занимающегося ФКиС, необходимо опрашивать в процентном отношении такое количество школьников, студентов, трудящихся, пенсионеров, какое каждая группа составляет в общей численности жителей региона.

В Интернете обычно можно найти официальные данные о возрастно-половом составе населения того или иного региона. Если их найти не удастся, можно опереться на общероссийские – они мало чем отличаются от региональных (см. Таблица 1).

Общероссийский телефонный опрос

Если городской и региональный опросы по телефону провести весьма затруднительно, то организовать проведение общероссийского вполне реально.

С целью экономии средств можно предложить провести такой опрос какой-либо волонтерской организации. Целесообразно также обратиться в общество инвалидов: его руководители, возможно, смогут подобрать пару-тройку работников, которые за скромный гонорар проведут опрос россиян.

Соблюдение репрезентативности. Для соблюдения репрезентативности опроса номера телефонов требуется набирать по случайной выборке, но при этом необходимо следить за тем, чтобы респонденты подбирались из разных регионов страны. Из одного региона рекомендуется опрашивать не более 7% от общего числа респондентов.

В России проживает 146 млн 781 тыс. человек, городское население составляет 74%, сельское – 26% (Росстат, 2019 г.). В региональных центрах РФ проживает примерно 28% населения, в Москве – 9%, в Санкт-Петербурге – 4%, соответственно, 33% в остальных городах страны. При опросе населения для получения объективных данных не требуется соблюдения абсолютной точности определенных долей, но стремиться к этому необходимо.

Учет возрастно-полового состава населения. По статистическим данным, женщин в стране проживает на 16% больше, чем мужчин. В то же время рождается чуть больше мальчиков, чем девочек, и только к 35 годам число женщин постепенно начинает превышать число мужчин, поэтому по половому признаку в трех группах – школьники, студенты, молодежь – можно проводить опрос 50×50.

При опросе 600 респондентов в возрасте от 8 до 80 лет рекомендуется проводить опрос в пропорциях, представленных в Таблице 1. Они вычислены автором на основе возрастно-половой диаграммы населения Российской Федерации, составленной Росстатом на 1 января 2020 г.

В ближайшие годы состав населения не претерпит значительных изменений, соответственно, до 2025 года можно проводить опросы исходя из определенных пропорций.

Таблица 1

Схема опроса 600 человек

Возраст (лет)	Доля в общей численности населения (%)	Опрашивается	
		жен.	муж.
8-14	9	28	29
15-24	11	33	33
25-34	17	51	51
35-44	18	55	53
45-54	15	48	42
55-64	16	54	42
65-74	12	43	26
75-80	2	8	4

Итоги общероссийского телефонного опроса подводятся таким же образом, как городского и регионального, то есть собранные сведения о всех гражданах заносятся в учетную тетрадь, в которой вычисляется, кто по нормам ВОЗ занимается систематически, а кто нет, затем для определения доли (процентов) систематически занимающихся при опросе 600 человек полученное число делится на 6.

Особенности телефонного опроса. Перед проведением общероссийского телефонного опроса желательно выяснить, какой оператор связи сможет предоставить наиболее экономичный тариф для междугородних переговоров.

Для того чтобы при случайной выборке телефонов попадать на номера россиян, необходимо набирать номера, которые начинаются на 8.

Развитие в существующих жилых районах

С помощью дворового спорта можно в значительной степени привлечь людей к занятиям физической культурой и спортом и в уже существующих жилых районах городов.

Очень хорошие условия для его развития как были в прошлом, так существуют и сегодня в маленьких городках и больших поселках с населением 1-10 тысяч, поскольку в них, как правило, возможно найти свободные участки земли для создания простых грунтовых площадок для игры в футбол, волейбол, бадминтон, и, что важно отметить, эти площадки молодежь может сделать самостоятельно. Организовать дворовые соревнования между соседними поселками или между жилыми районами маленького городка при желании совсем несложно.

В городах с числом жителей 10-40 тысяч возможности для развития данного движения также обычно хорошие, поскольку в малых городах более сильные социальные связи и здесь часто можно найти места для создания простых игровых полей. Если руководство региона или города всерьез возьмется за развитие дворового спорта, в малых городах вполне реально быстро достичь высоких результатов в деле приобщения населения к занятиям физкультурой и спортом. Здесь в теплый сезон – с мая по сентябрь – наиболее перспективно культивировать футбол, волейбол, бадминтон, дворовый теннис. В период осенней непогоды в закрытом помещении (ФОКе, доме культуры) можно проводить соревнования среди дворовых команд по настольному теннису, шашкам, шахматам, метанию дротиков, а зимой – на открытых площадках по дворовому хоккею и дворовому теннису (см. книгу «Дворовый спорт»).

В средних и больших городах для развития дворового спорта в существующих жилых кварталах в последнее время появились серьезные препятствия. Усилилось разобщение людей, многие спортивные площадки, построенные в советские времена во дворах домов, разрушились или перестроены в автомобильные парковки. В то же время развить значительное спортивное движение в таких городах вполне возможно.

Во дворах жилых районов городов старые спортивные площадки местами еще сохранились. В последние годы по линии Минспорта в областных, районных центрах РФ время от времени строятся универсальные дворовые спортплощадки (средства из федерального бюджета на это выделяются весьма значительные). В некоторых регионах недавно приняты строительные нормы, обязывающие застройщиков при создании жилья делать спортивные площадки. Строятся эти площадки в обоих случаях, к сожалению, для галочки: построили, отчитались, а что дальше – никого не волнует. При таком формальном подходе к делу отдача от вложенных средств весьма слабая.

Для того чтобы достичь хороших результатов, необходимо на уровне местной администрации принять решение о развитии дворового спорта. Подойти к делу комплексно: объединить усилия всех, кто может оказать содействие в создании игровых полей, принять решение о том, какие виды спорта лучше культивировать, в какой период года проводить соревнования, разработать правила формирования команд и т. д.

С целью привлечения широких слоев населения к занятиям ФКиС в больших и средних городах особое внимание в деле развития дворового спорта надо обратить на такие виды состязаний, тренировки по которым люди могут проводить в домашних условиях или на необорудованных уличных площадках, – это, к примеру, чир-данс (девушки), футбольный фристайл (юноши), метание дротиков (все группы населения). Надо сказать, что в случае активного развития спортивного движения могут быть разработаны и другие виды состязаний, отвечающие определенным требованиям.

Особенно перспективно в плане повышения массовости соревнований развитие метания дротиков (см. сайт: klimov.oncat.ru, «Проект первого этапа развития дворового спорта»). По данному виду спорта можно проводить целый ряд турниров среди дворовых команд, в частности, команд, состоящих из горожан 60 плюс, семейных пар, семей (родители и дети). Привлечь к таким соревнованиям можно, без преувеличения, до 70-80% жителей города или поселка!

Более подробно о развитии дворового спорта в уже созданных жилых районах различных городов и поселков говорится в главе «Варианты развития дворового спорта» книги «Дворовый спорт», доступной на сайте: klimov.oncat.ru.

Приложение 10

Чиновников и застройщиков необходимо мотивировать

Скоро уже семь лет, как автор пытается найти того, кто взялся бы за проведение эксперимента по созданию многоквартирного дома нового типа – с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом. С 2015 года отправлены десятки писем с этим предложением в различные Министерства и ведомства РФ, в том числе – Минстрой и Минспорт. Но, несмотря на очевидность того, что этот проект может действенно помочь в решении таких ключевых задач, как преодоление разобщения, укрепление здоровья россиян, подвижки в этом вопросе отсутствуют.

В современной России выделяются огромные бюджетные средства на разного рода проекты – расселение ветхого жилья, строительство домов для военнослужащих, завершение возведения многоквартирных домов, недостроенных при долевом строительстве. Кроме того, в последние 4-5 лет под лозунгами укрепления здоровья населения, повышения качества жизни россиян в стране создается большое количество различных объектов в рамках высокобюджетного национального проекта «Жилье и городская среда», федерального проекта – «Спорт – норма жизни».

Для реализации эксперимента по созданию дома нового типа нужны, по сути, мизерные средства, поскольку проводится он должен в кооперации с какой-либо строительной компанией. То есть компания возводит дом своими силами, а придомовые спортсооружения создаются на средства организаторов проекта.

Главное при проведении эксперимента – получить модель многоквартирного дома, где люди, в отличие от спальных домов, будут действительно жить – общаться, на досуге заниматься спортом, растить физически здоровых детей. При получении хороших результатов по привлечению жильцов дома к занятиям спортом можно будет принять строительные нормы, обязывающие застройщиков возводить дома с придомовыми спортклубами.

Необходимо особо подчеркнуть, если будут приняты соответствующие строительные нормы, то откроются большие перспективы: застройщики в городах станут возводить дома нового типа на свои средства, а финансирование дворового спорта обес-

печат сами жители и различные спонсоры. **Таким образом, при определенном подходе к делу со временем можно будет без бюджетных затрат обеспечить массовость занятий населения физической культурой и спортом, сформировать в городах здоровый образ жизни**!

Обращение к главам регионов и городов

Помимо федерального центра организовать проведение эксперимента по созданию дома нового типа, имеют возможность главы регионов и городов, в которых ведется значительное жилищное строительство. Эти должностные лица могут порекомендовать директорам крупных строительных компаний часть возводимых домов построить по новой схеме, помочь застройщикам с отводом земельных участков, поиском спонсорских или бюджетных средств. Что очень важно, эти руководители вправе дать указание местным спорткомитетам организовать проведение соревнований между командами новых домов.

В 2017 году автор отправил первую партию писем главам регионов и городов РФ с предложением о проведении эксперимента по созданию многоквартирного дома нового типа. В 2021 году проведена вторая кампания по рассылке аналогичных писем. Но если во время первой кампании в письма вкладывалась статья «От спальных домов – к жилым», то во второй они отправлялись с одноименной книгой, в которой определенная тема изложена еще более детально и аргументированно.

Отправленные письма попадали в Министерства (комитеты) по физической культуре и спорту или градостроительные комитеты, и отовсюду мне и прежде, и теперь идут однотипные ответы. Иногда в них сообщается, что мое предложение отправлено в местные строительные компании. Это, конечно, хорошо, но вряд ли застройщики по собственной инициативе будут реализовывать проект – они всегда в первую очередь думают о том, как при строительстве жилья сэкономить средства.

Чаще всего в ответах Министерств и комитетов сообщается, что в проведении эксперимента нет необходимости, поскольку у них и так все планы выполняются. Приводятся данные о стремительном росте числа граждан, систематически занимающихся ФКиС, большом количестве построенных в последние годы спортивных объектов, проведении многочисленных спортивных турнирах. Надо сказать, что выглядят все эти данные нередко весьма внушительно.

Мои доказательства того, что рост числа граждан, занимающихся спортом, происходит в основном за счет разного рода манипуляций со статистикой, судя по всему, чиновников не очень заинтересовали – вероятно, они и без меня хорошо знают, что это не редкость в практике госслужащих.

Не беспокоит их и рост заболеваемости населения. К этому все давно уже привыкли, тем более, что это всегда можно списать на какие-либо неблагоприятные факторы. В советские времена главным виновником в росте заболеваемости населения чиновники назначили ухудшение экологической обстановки, а то, что тогда активно шел рост потребления алкоголя, табака, наркотиков, просто замалчивали. В наше время при желании тоже можно найти оправдания негативным тенденциям. Рост числа людей с избыточным весом можно списать на неправильное питание, злоупотребление фастфудом, а общее ухудшение здоровья населения свалить на последствия коронавируса.

Для того чтобы вырваться из этого порочного круга, побудить ответственных должностных лиц искать и внедрять эффективные методы работы, необходимо: во-первых, при определении, кого можно считать систематически занимающимися ФКиС, исходить из нормативов ВОЗ (см. Приложение 7), **во-вторых, поручить вести учет количества людей, занимающихся ФКиС, независимым организациям и, в-третьих неформально мотивировать чиновников в решении задачи приобщения населения к занятиям физической культурой и спортом.**

Соревнования проводятся для галочки

В начале нового века, во многом с подачи автора, в высоких кабинетах в Москве и некоторых других городах страны активно заговорили о необходимости развития дворового спорта*.

* Начиная с 2002 года мной неоднократно отправлялись письма на адреса губернаторов и мэров городов РФ с предложениями по развитию дворового спорта. Значительное количество писем отправлялись не только с пояснительной запиской, но и моей книгой «Дворовый спорт».

Руководители некоторых регионов дали задание спортивным чиновникам заняться его развитием. Но, к сожалению, дело пошло по поговорке известного государственного деятеля: «Хотели как лучше, а получилось как всегда» – то есть бестолково.

Выполнение задачи осложнялось еще и тем, что с начала нового века ситуация, по сравнению с прежними временами, значительно ухудшилась. Большинство игровых площадок, построенных в советские времена, оказались снесены или перестроены в автомобильные парковки. Усилилось разобщение людей. Если прежде большую помощь в строительстве спортплощадок, создании призового фонда турниров оказывали администрации предприятий, профсоюзы, то в современных условиях в этом плане возможности кардинально сократились. **В то же время важно отметить, что и сегодня, при разумном подходе к делу, в уже созданных жилых районах можно развить значительное спортивное движение. Но никто не заинтересован в поиске людей, которые могут решать возникающие проблемы, находить новые приемы работы**.

Взять к примеру Великий Новгород: два раза в начале нового века городская администрация пыталась развить дворовый спорт, выделялись деньги, предпринимались значительные усилия, но не получалось, и, недолго думая, власти просто бросили им заниматься. А ведь в городском спорткомитете хорошо знали, что в городе живет С. Климов, который с успехом развивал это спортивное движение в 1995–1997 годах, и что у него написана книга о дворовом спорте, которая, кстати, разошлась большим тиражом по городу. (Распространял ее перед выборами мэр города, в скором времени, к сожалению, погибший). Можно было спросить совета, а еще лучше поручить Климову развитие этого спорта. Но обращаться не стали, не получилось, да и ладно – не очень-то и надо.

Через некоторое время Минспорт РФ начал отпускать регионам небольшие средства на развитие дворового спорта. Но в областном и городском спорткомитетах, недолго думая, решили проводить нечто похожее на дворовые турниры, на которые без лишнего афиширования приглашали ребят, занимающихся в спортивных секциях. Быстро в течение одного дня проведут турнир, к примеру, по стритболу с участием 20-30 команд. Вручат ребятам небольшие призы, и все, на этом работа заканчивается (кстати, эти соревнования каждый год проводятся рядом с домом, где проживает автор). Никакого влияния на создание спортивной атмосферы в городе, оздоровление молодежи такие мероприятия не оказывают, а в отчетах, идущих «на верх», все выглядит отлично – дворовые соревнования проводятся.

Необходимо отметить, что по такому же пути, как правило, идут спорткомитеты и других регионов страны. Вместо развития спортивного движения, охватывающего все население города или региона, проводят небольшие соревнования с целью освоить выделяемые деньги и поставить галочку в отчете в графе работа по месту жительства.

Требуется комплексный подход

Действительно, в старых жилых кварталах больших городов развивать дворовый спорт сегодня довольно сложно. Но что касается вновь возводимых многоквартирных домов, а в стране во многих региональных центрах ведется весьма значительное жилищное строительство, то здесь, как говорится, все карты на руках.

Надо сказать, что в некоторых регионах вопрос о создании условий для занятий людей спортом в новых домах поднимался. В ответных письмах чиновники иногда сообщают, что они проводят работу в данном направлении – в регионе уже приняты постановления, обязывающие застройщиков создавать спортивные площадки из расчета 1,5-2 кв. м на одного жителя.

С результатами такой формальной заботы о горожанах можно ознакомиться и в некоторых новых районах Великого Новгорода. Здесь можно увидеть сиротливо стоящие бесхозные спортплощадки с асфальтовым или грунтовым покрытием, построенные из расчета одна для 5-6 многоэтажек. Иногда на этих площадках появляются играющие дети, но редко. Никакого влияния на оздоровление детей, молодежи и тем более всех жителей микрорайона такой подход к делу не оказывает. Но в бумажных отчетах для руководства страны все выглядит замечательно – налицо значительный количественный рост спортивных сооружений.

В этих радующих глаз отчетах умалчивается о том, сколько за последние 20-30 лет ликвидировано построенных еще в советские времена бесхозных спортплощадок. У таких сооружений короткий век, поскольку никто не заинтересован их ремонтировать. Не раз доводилось наблюдать во многих дворах В. Новгорода такую

картину – стоит годами площадка со сломанным ограждением, ямами на асфальте, с деформированными баскетбольными кольцами. И однажды заходишь в знакомый двор, а спортплощадка снесена или превращена в парковку.

Надо не бездумно строить площадки ради галочки в отчетах, а создавать их таким образом, чтобы у них был заинтересованный хозяин – правление дома, и из расчета одна-две спортплощадки на каждый многоквартирный дом на 150-200 квартир (1-4 корпуса).

Для создания спортивной атмосферы в доме через два-три месяца после заселения большей части жильцов необходимо организовать проведение соревнований поначалу внутридомовых – между командами подъездов или корпусов (н. теннис, бадминтон, метание дротиков), а еще через пару месяцев между командами домов. Начинать лучше с турниров для детей, молодежи, а затем подключить жильцов более старших возрастных групп. Привлечь старшие возрастные группы к дворовому спорту также очень важно – сегодня от гиподинамии и разобщения страдают все группы населения.

Необходимо сделать так, чтобы люди по месту жительства могли играть, тренироваться не только в хорошую погоду, но и в непогожие периоды, в том числе осенними, зимними вечерами, когда проблема активного досуга горожан обостряется особенно сильно. Для решения этой задачи у нас в стране прекрасные возможности, поскольку дома строятся в основном компактные, многоквартирные, и в них при желании на первом или цокольном этаже вполне возможно сделать придомовой спортклуб (см. Приложения 5, 6), куда в часы досуга смогут прийти жители дома, чтобы поиграть в настольный теннис, бильярд, настольный футбол и т. д.

Только при действенной мотивации всех должностных лиц, занимающихся вопросами создания жилья, можно добиться продуманного, комплексного подхода к созданию условий для занятий жителей новых домов физкультурой и спортом.

Мотивация при создании жилья

Известно, что при сдаче многоквартирного дома в эксплуатацию застройщик обязан не только сделать водопровод, но и осуществить поступление воды из-под крана, причем в установленном объеме. То же самое относится и к другим системам жизнеобеспечения дома. Если в таком же ключе решать задачу обеспечения жильцов дома занятиями ФКиС, то формальный подход к этому вопросу сразу будет отвергнут.

21 июля 2020 года Президент В. Путин подписал Указ, в котором поставлена цель довести к 2030 году долю граждан РФ, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70%. Соответственно было бы вполне правомерным при определении норматива занятий ФКиС жителей новостроек исходить из этого указания.

Мотивация застройщиков

Создать систему мотивации застройщиков по обеспечению занятиями ФКиС жителей новостроек рекомендуется по следующей схеме: после того, как застройщик сдает дом в эксплуатацию, городской комитет по ЖКХ отслеживает момент, когда большая часть квартир дома оказывается заселена жильцами (более 50%) и сообщает об этом в федеральный центр. Через 11-12 месяцев после этого государственная комиссия, состоящая из представителей федерального центра, с помощью опроса жителей дома и визуального наблюдения (обследования) определяет долю жильцов, систематически занимающихся ФКиС.

Если госкомиссия установит, к примеру, что только 35% жильцов дома занимается ФКиС, то в этом случае компания застройщик должна будет в виде штрафа перечислить в местный бюджет 20% от прибыли, полученной при продаже квартир дома.

Через 11-12 месяцев госкомиссия вновь проводит обследование, и если выяснится, что только 50% жителей занимается ФКиС, то компания отчисляет в бюджет 15% от остатка полученной прибыли.

Такие опросы и штрафы осуществляются в течение пяти лет или до тех пор, когда будет достигнут норматив в 70% занимающихся.

В том случае, если во время первого или второго обследования будет достигнута цифра в 70% занимающихся и выше, то руководство компании получает небольшую государственную премию и, возможно, какие-либо преференции для дальнейшей деятельности компании.

Мотивация госслужащих

Заинтересовать мэра города и руководителей региональных, городских комитетов по градостроительству и физической куль-

туре и спорту предлагается по следующей схеме. Если, к примеру, во время первого обследования госкомиссия установит, что только 35% жителей дома (построенных за год домов) занимается ФКиС, то зарплата определенных чиновников сокращается на 20%, при 50% занимающихся – сокращается на 15%.

Если во время одного из последующих опросов будет определено, что в новых домах к примеру, занимается 75% жильцов, то зарплата увеличивается на 5%, если во время опроса устанавливается, что занимается 80% то увеличивается на 10% и т. д.

Обследования для определения эффективности работы указанных должностных лиц проводится госкомиссией с интервалом 11-12 месяцев в течение пяти лет или до достижения показателя в 70% занимающихся спортом.

Федеральный (региональный) конкурс

Внедрение в жизнь вышепредставленной системы мотивации очень важно – это заставит чиновников и предпринимателей при проектировании жилых домов обратить повышенное внимание на создание условий для занятий людей спортом. Но в городах и селах страны уже имеется огромное количество построенного жилья, и здесь также важно найти эффективные методы привлечения населения к занятиям ФКиС.

В этом плане наиболее перспективно организовать в стране конкурс (Премию) для глав городов и поселков по решению задачи приобщения большинства детей, молодежи к занятиям физической культурой и спортом в пределах оздоровительных (оптимальных) норм.

Конкурс предлагается организовать для глав городов потому, что определенная масштабная задача потребует для своего решения объединения усилий многих руководителей, начиная от заведующих детскими садами до директоров строительных компаний.

Проект такого конкурса был разработан мной довольно давно. Многолетние хождения по различным кабинетам в В. Новгороде с предложением по развитию дворового спорта, отправка сотен писем с различными проектами в федеральный центр убедили меня, что главное препятствие на пути развития массового спорта – это отсутствие мотивации чиновников в этом деле.

Проект конкурса (Премии) в 2004 году был отправлен мной в Правительство РФ. Правительство дало поручение Минспорту его реализовать*. Но там вместо конкурса по решению задачи для глав городов организовали конкурс по привычной схеме – на лучшую постановку работы среди руководителей региональных спорткомитетов (Всероссийский конкурс «Регион России») – и стали ежегодно вручать премию в миллион рублей тем, у кого лучшие показатели по подготовке спортсменов, получению медалей, привлечению населения к занятиям ФКиС.

Конкурсы данного типа не решили проблему оздоровления населения в советские времена, не решат и сегодня. При их проведении обычным делом становятся массовые приписки, поскольку результаты по привлечению населения к занятиям ФКиС оцениваются по бумажным отчетам, составленных самими участниками конкурса.

Потерпев неудачу на федеральном уровне, в 2007 году я отправил проект главам наиболее крупных регионов страны, поскольку конкурс можно провести и в масштабах республики, края или области. Но положительного отклика на это предложение также не дождался.

Принципиальное отличие предлагаемого мной конкурса (Премии) «Спорт для новых поколений» в том, что денежное вознаграждение составляет значительную сумму и выплачивается главе администрации однократно**. Для ее получения глава города должен показать общедоступный пример решения задачи приобщения большей части детей, молодежи к занятиям физической культурой и спортом в пределах оптимальных норм.

Очень важный вопрос: какую норму занятий ФКиС считать оптимальной для условий конкурса. Эксперты ВОЗ предлагают

---

* О том, что Правительство РФ дало поручение Минспорту реализовать проект, мне в письме сообщил первый заместитель председателя Госкомспорта А. Стародубец: *«В соответствии с поручением Правительства Российской Федерации от 23.04.2004 г. № П8-8125 Госкомспорт России рассмотрел Ваши материалы об организации смотра-конкурса на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации... Ваши предложения будут учтены при разработке положения о данном смотре-конкурсе».*

** Денежную премию можно установить, к примеру, равной Государственной премии, назначаемой спортсмену, одержавшему победу на Олимпийских играх.

установить минимальную планку занятий ФКиС для детей и молодых людей до 17 лет в 7 часов в неделю (см. Приложение 7). Но 7 часов занятий ФКиС – это минимальная норма, которая не может привести к формированию молодого человека хорошо физически развитым, и к тому же, что также очень важно, не может решить проблему досуга подростка, молодого человека.

ВНИИФК в 1984 году с оздоровительной целью рекомендовал следующий объем недельной двигательной (физической) активности: школьники – 14-21 ч, студенты – 10-14 ч.

Такой объем занятий для большинства новых поколений в сегодняшних условиях вряд ли достижим. Поэтому для конкурса будет правильным взять оптимальные нормы, такие, которые будут иметь хорошо выраженный оздоровительный эффект и в то же время будут вполне достижимыми.

Для взрослых людей ВОЗ рекомендует не менее 2 ч 30 мин. занятий ФКиС в неделю. По мнению многих источников, этого объема вполне достаточно для поддержания взрослого человека в хорошей физической форме.

Исходя из сказанного, главное условие конкурса можно сформулировать следующим образом: задача считается решенной, если в населенном пункте занимаются еженедельно физкультурой и спортом:

85% школьников женского пола – не менее 10 ч, мужского – 11 ч*.

80% студентов 16-23 лет: женского пола – не менее 8 ч, мужского – 9 ч.

75% трудящейся молодежи до 33 лет: женского пола – не менее 2 ч 20 мин., мужского – 2 ч 40 мин.

Второй вариант конкурса (для всего населения).

Если организаторы проекта не стеснены в средствах, можно сразу провести конкурс по решению задачи приобщения всего населения к занятиям физической культурой и спортом.

* Учитывая то, что в силу ряда причин мальчишки всегда уделяли больше времени подвижным дворовым играм, чем девочки, а мужчины больше физически трудились, чем женщины, предлагается для девчат сделать норму занятий ФКиС чуть меньше.

Для данного варианта конкурса, главное условие формулируется следующим образом: задача может считаться решенной в том случае, если в населенном пункте физической культурой и спортом будут заниматься еженедельно:

85% школьников женского пола – не менее 10 ч, мужского – 11 ч.

80% студентов 16-23 лет: женского пола – не менее 8 ч, мужского – 9 ч.

75% трудящейся молодежи до 33 лет: женского пола – не менее 2 ч 20 мин., мужского – 2 ч 40 мин.

70% трудящихся 34-64 лет: женского пола – не менее 2 ч 10 мин., мужского – 2 ч 30 мин.

65% пенсионеров 60-75 лет: женского пола – не менее 2 ч, мужского – 2 ч 20 мин.

Главная цель предлагаемых первого и второго вариантов конкурсов – получение общедоступного примера решения задачи приобщения большей части населения к занятиям физической культурой и спортом. Необходимо особо подчеркнуть: именно общедоступного, то есть задача должна быть решена в основном за счет применения эффективных методик, а не за счет богатых спонсоров. При получении такого примера в дальнейшем полученный опыт распространить по всей стране уже не составит большого труда.

При подведении итогов и первого, и второго вариантов конкурса результаты работы по привлечению населения к занятиям ФКиС оцениваются государственной комиссией либо с помощью раздачи опросных листов жителям города, либо с помощью обычного опроса населения (см. Приложение 8), а также осмотра мест занятий спортом.

Важно отметить, что организовать такой конкурс возможно было в начале века, не менее актуально это сделать и в наше время – в 2020–2030 годы. Организация конкурса придаст мощный импульс развитию массового спорта, формированию в городах страны здорового образа жизни!

Содержание

Предисловие ... 3
Причины неудач ... 10
Как оценивать состояние дел ... 14
Реальность отражают опросы населения ... 16
Двойной негативный эффект ... 18
Где искать выход ... 20
Переезд в города ... 22
Результат близорукой политики ... 24
Существовал положительный опыт ... 26
Препятствия на пути развития народной традиции ... 28
Обеспечить доступность занятий ... 31
Дом с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом ... 33
Оптимальный вариант спортклуба ... 36
Различные варианты строительства ... 39
На первых порах ... 41
С самоуправлением и без него ... 42
Фитнес-клуб или придомовой спортклуб ... 43
Провести эксперимент ... 45
Создание жилья нового типа ... 47
Приложение 1 Здоровье россиян продолжает ухудшаться ... 48
Приложение 2 Поставить заслон фальсификациям ... 51
Приложение 3 Проблема актуальна во всем мире ... 55
Приложение 4 Опрос жителей Великого Новгорода ... 58
Приложение 5 Придомовой спортклуб А ... 60
Приложение 6 Придомовой спортклуб Б ... 63
Приложение 7 Взять за основу рекомендации ВОЗ ... 64
Приложение 8 Рекомендации по проведению опросов ... 67
Приложение 9 Развитие в существующих жилых районах ... 79
Приложение 10 Чиновников и застройщиков необходимо мотивировать ... 81

Почта автора: klimovce@yandex.ru
Сайт: Klimov.oncat.ru
Тел. +7 906 200 5512