

УДК 37.072

## СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ОРИЕНТИРЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ НАЦИИ

С.С. Гуляева

ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», Чурапча,  
Республика Саха (Якутия), Россия

Для связи с автором: e-mail: ssvjakutija@yandex.ru

### Аннотация:

Преобразования, происходящие в современном обществе, кардинально влияют на жизнедеятельность населения страны. В силу научно-технического прогресса наблюдается все большее снижение доли физической активности, изменяется характер и среда жизнедеятельности человека, что приводит к ухудшению показателей здоровья. Научно-технический прогресс обрушил на человечество опасные для здоровья факторы, такие как ускорение темпа жизни, информационные перегрузки, дефицит времени, урбанизация, социальные конфликты. В условиях современных производств и всевозрастающих стрессовых нагрузок большая часть человечества работает на износ, растрачивая драгоценный дар природы – здоровье.

В данной работе раскрываются основные стратегические ориентиры государственной политики Российской Федерации по сохранению и укреплению здоровья населения, акцентируется внимание на социальной значимости двигательной активности, занятий физической культурой и спортом как факторов формирования здорового образа жизни. В настоящий момент в стране имеются серьезные проблемы, связанные с низким физическим статусом у большей части населения, что связано прежде всего с недостаточной вовлеченностью различных социально-демографических групп в систематические занятия физическими упражнениями. У населения наблюдается низкая мотивационно-ценностная потребность в физкультурно-спортивных занятиях. Требуется консолидация усилий государственных и общественных структур в деле повышения эффективности пропаганды и развития физической культуры и спорта.

**Ключевые слова:** здоровье нации, государственная политика, двигательная активность, продолжительность жизни, физическая культура, спорт.

### STRATEGIC GUIDELINES FOR NATION HEALTH MAINTENANCE

S.S. Gulyaeva

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Churapcha State Institute of Physical Education and Sport», Churapcha, Sakha Republic (Yakutia), Russia

### Abstract:

The transformations occurring in modern society dramatically affect the vital activity of the population of the country. Due to scientific and technological progress, the ratios of physical activity are decreasing rapidly, the nature and environment of human activity is changing, and consequently it causes the deterioration of health indicators. Scientific and technological progress has dropped health risk factors on the humanity, such as acceleration of pace of life, information overloads, time deficit, urbanization, social conflicts. Modern industries and increasing stress make the majority of people work too hard wasting the precious gift of nature – the health. This paper describes the main strategic guidelines of the state policy of the Russian Federation on the preservation and strengthening of public health, highlights the social significance of physical exercise, physical and sport training as factors of healthy lifestyle development. At the moment, the country is facing serious problems related to the low physical status of the majority of population, which primarily arises from the low involvement of various socio-demographic groups in regular exercises. The population has a low motivation and value need for physical education and sporting activities. It is necessary to consolidate the efforts of state and public structures in order to improve the propaganda effectiveness and physical culture and sports development.

**Keywords:** nation health, state policy, motor activity, life expectancy, physical culture, sport.

Анализ мировых тенденций процессов глобализации и формирования базовых элементов развития нового технологического уклада показывает, что главным стратегиче-

ским резервом любого государства, любой успешной компании, источником их развития становится человеческий капитал [1,2].

Среди основных принципов Концепции де-

мографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации в 2007 г., числятся сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни, существенное снижение уровня заболеваемости социально значимыми и представляющими опасность для окружающих заболеваниями, улучшение качества жизни больных, страдающих хроническими заболеваниями, и инвалидов [3].

К 2018 г. ожидаемая продолжительность жизни российских граждан должна достичь 74 лет, а численность населения – 145 млн. человек. Реализация этих целей невозможна без стратегического подхода и консолидации усилий законодательной и исполнительной власти, а также экспертного сообщества и всего населения. Например, в Японии этот показатель составляет для мужчин 78,6, для женщин — 85,6, в Норвегии – 77,8 и 82,8, в Швеции – 78,5 и 82,9 года соответственно [4]. К сожалению, на сегодня, несмотря на достаточно активно проводимую работу по сохранению нации, имеют место серьезные проблемы, требующие решения и принятия всесторонних кардинальных мер. По статистике ВОЗ, в настоящее время Россия по уровню здоровья находится на 127-м месте. Считается, что уровень развития и эффективности здравоохранения нашей страны занимает в мире 130-ю позицию [5].

На современном этапе на уровне Правительства страны приняты и реализуются нормативно-правовые акты, инициирующие деятельность по развитию физической культуры и спорта как инструментов сохранения и укрепления здоровья, оптимизации физического состояния различных возрастных категорий и групп населения. Вопросы развития массового спорта включены в Национальные стратегии действий в интересах детей и граждан старшего поколения, а также в Концепции демографической политики, устойчивого развития сельских территорий и государственной семейной политики [6].

Правовые, организационные, экономические

и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, основные принципы законодательства о физической культуре и спорте определяются Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [7].

На сегодня в России систематически занимаются физической культурой и спортом 34,2% населения. Среди студентов и инвалидов эти индикаторы достигли значений в 74,8% и 12,1% общей численности каждой из групп. Доля занимающихся студентов подросла на 5,5%, инвалидов – на 2%. Охват трудоспособного населения, занятого в экономике, систематическими занятиями физическими упражнениями составляет 22%. Планируется, что к 2020 году не менее 40% населения страны, т.е. более 60 млн. человек, будут регулярно заниматься физической культурой и спортом. Актуальным по-прежнему остается вопрос обеспечения населения доступной спортивной инфраструктурой [8, 9, 10].

Основные ориентиры развития физической культуры и спорта в РФ на ближайшие годы представлены в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, разработанной в соответствии с поручением Президента Российской Федерации [11]. Конкретные целевые индикаторы указаны в федеральной целевой программе "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы", принятой постановлением Правительства РФ от 21 января 2015 года [12].

В 2012 г. В.В. Путиным подписан Указ «О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения», ряд пунктов которого напрямую связан с мерами по формированию здорового образа жизни. В данном Указе Президент поручил Правительству и органам исполнительной власти субъектов РФ «обеспечить реализацию мероприятий по формированию здорового образа жизни граждан Российской Федерации, включая популяризацию культуры здорового питания, спортивно-оздоровительных программ, профилактику алкоголизма и наркомании, противодействие потреблению табака» [13].

Немаловажное значение для сохранения здоровья населения имеет реализация политики здорового питания в Российской Федерации, которая находится под контролем Президента Российской Федерации, Правительства Российской Федерации, Федерального Собрания Российской Федерации и осуществляется органами исполнительной власти, профильными научными учреждениями как на федеральном, так и на региональном уровне [14, 15, 16].

Несмотря на то что в настоящее время многие «национальные проекты» должным образом научно и системно не разработаны, не взаимосвязаны и, соответственно, не ведут к повышению качества жизни и здоровья населения, в силу чего сокращается главная составляющая национального богатства страны – человеческий капитал [17, 18, 19], формы продвижения здорового образа жизни, которые используются современной российской государственной властью, достаточно разнообразны. Это и законодательные инициативы в сфере пропаганды здоровья, и личные примеры заботы о здоровье среди политических лидеров; тематика здоровья включается в процесс подготовки и проведения спортивных мегасобытий в современной России, а представители власти выступают в качестве экспертов по вопросам сохранения здоровья в материалах средств массовой информации. Однако комплексный подход к понятию «образ жизни», учет всех вышеперечисленных его аспектов и воздействие на них со стороны как государства, так и социальных актов смогли бы повысить эффективность формирования культуры здоровья среди членов современного российского социума [20].

Всемирная организация здравоохранения определяет физическую активность как любые движения человека при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, включая физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности [21].

Центром по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control and Prevention – CDC) и американским коллед-

жем спортивной медицины (American College of Sports Medicine – ACSM) в 1995 году были предложены рекомендации по физической активности. В рекомендациях говорится, что взрослому человеку желательно заниматься умеренной физической активностью не менее 30 минут несколько раз в неделю, предпочтительно каждый день. Именно эти рекомендации были в свое время широко приняты в странах Европы и всего мира [22].

Для относительно оптимального физического состояния специалисты рекомендуют объем физической нагрузки, равный 150 минутам в неделю (2 часа и 30 минут) или 75 минутам (1 час и 15 минут) в виде интенсивной аэробной физической активности или эквивалентной комбинации умеренной и интенсивной физической активности. При этом продолжительность одного занятия при аэробной нагрузке должна быть не менее 10 минут и предпочтительно равномерно распределена в течение недели. С целью получения дополнительной и более значительной пользы для здоровья взрослые должны повышать физическую активность в виде аэробных нагрузок до 300 минут в неделю (5 часов) при умеренном уровне физической активности, или до 150 минут в неделю при интенсивном уровне физической активности или при эквивалентной комбинации умеренной и интенсивной физической активности. При систематических занятиях сверх указанного выше объема можно рассчитывать на большую пользу для здоровья [23].

Для решения проблемы низкой физической активности населения в значительной степени важным является создание благоприятной окружающей физической, социальной и экономической среды, позволяющей населению безбарьерно заниматься доступными видами физической активности. Необходима интеграция усилий и межведомственное сотрудничество во главе с федеральным и региональными правительствами для решения проблемы повышения физической активности населения и других проблем, связанных со здоровьем населения страны.

Министерством спорта России был проведен мониторинг потребностей, мотиваций

и интересов различных групп населения к ведению здорового образа жизни, занятиям физической культурой и спортом [24]. Опрос показал, что из 3,204 тыс. респондентов старше 18 лет 32,2% занимаются физической культурой и спортом (ФКиС) в достаточном объеме; около 12% занимаются менее 1 часа в неделю, 10% используют занятия ФКиС 1-2 часа в неделю, 5% делают это в объеме 3-4 часов и 4% респондентов занимаются практически ежедневно. Число тех, кто занимается менее 1 часа в неделю, 1-2 часа и более 3 часов, оказалось практически равным – 12%, 10%, 10% соответственно. Выяснилось, что 61% среди не занимающихся ФКиС составляют мужчины, 71% – женщины. Также обнаружено, что с возрастом снижается число тех, кто регулярно занимается ФКиС: 18-29 лет – 48%, 30-40 лет – 67%, 45-59 лет – 76%, 60 лет и старше – 82%.

Выявлено, что интенсивность ценностного отношения к здоровью максимальна у младших подростков, затем отмечается некоторое ее снижение к среднему подростковому возрасту и далее наблюдается резкое падение до минимального уровня у старших подростков. В юношеском возрасте отмечается некоторый рост интенсивности, значения которой, однако, не достигают уровня, присущего подросткам младшего и среднего возраста [24].

Социальная значимость физической актив-

ности, предполагающей занятия физической культурой и спортом, а также проблема освоения людьми ценностного потенциала физической культуры и спортивной деятельности раскрыты в свое время в трудах отечественных ученых: Бальсевича В.К., Визитя Н.Н., Виленского М.Я., Виноградова П.А., Гостева Р.Г., Жолдака В.И., Камалетдинова В.Г., Лубышевой Л.И., Николаева Ю.М. и др. [25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 и др.].

Многие специалисты едины во мнении, что физическая культура и спорт в современном обществе являются важнейшими факторами укрепления и сохранения здоровья населения, совершенствования культуры личности, способами приятного общения, активного времяпрепровождения, альтернативой вредным привычкам и пристрастиям, а также социальными феноменами, формирующими здоровую нацию [35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44].

Осознание важности двигательной активности для более эффективной адаптации к меняющимся условиям существования, освоение методик и технологий по формированию и поддержанию физического, психического и социального здоровья признаются ведущими российскими учеными в качестве ключевых условий профессиональной востребованности и повышения качества жизни населения российских регионов.

#### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Диско, Л.Г. Организационно-педагогические условия физического воспитания женщин, проживающих в северных регионах (на примере занятий фитнесом): дис. ... канд. пед. наук / Л. Г. Диско. – Красноярск, 2009. – С. 19.
2. Диско, Л. Г. Физическое воспитание женщин, проживающих в северных регионах // Физкультурное образование, спорт и здоровье : материалы Всероссийской научно-практической конференции / Л. Г. Диско. – Иркутск : изд-во Иркутского гос. пед. ун-та, 2008. – С. 145-151.
3. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный источник] // URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_71673/7a46cb13de731db3333fcd77a4f7887e468287e3/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_71673/7a46cb13de731db3333fcd77a4f7887e468287e3/). Дата обращения: 04.10.2017.
4. Государственная политика Российской Федерации в области здорового питания: Доклад. М. : Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2015. – 89 с.
5. Основные положения Стратегии охраны здоровья населения РФ на период 2013 – 2020 гг. [Электронный источник] // URL: <http://nasledie.ru/?q=node/1194>. Дата обращения: 20.08.2017.
6. Доклад министра спорта РФ на заседании «Правительственного часа» в Совете Федерации Федерального собрания от 31 мая 2017 года [Электронный ресурс] // URL: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/speeches/30626/>.
7. Федеральный закон о физической культуре и спорту в Российской Федерации [Электронный ресурс] // URL: [http://www.minsport.gov.ru/documents/federal-laws/230/?sphrase\\_id=59](http://www.minsport.gov.ru/documents/federal-laws/230/?sphrase_id=59). Дата обращения: 01.08.2017.
8. Выступление министра спорта РФ на итоговом заседании коллегии Министерства спорта РФ от 31 марта 2017 года [Электронный ресурс] // URL: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/speeches/30348/>. Дата обращения: 21.08.2017.
9. Выступления на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта в международном форуме «Россия – спортивная держава» [Электронный источник] // URL: <http://kremlin.ru/events/president/>

- news/53070. Дата обращения: 20.08.2017.
10. Доклад министра спорта РФ на дискуссионной сессии «ГЧП в спорте – проблемы и перспективы» в рамках Российского инвестиционного форума от 27 февраля 2017 года [Электронный ресурс] // URL: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/speeches/30182/>. Дата обращения: 12.08.2017.
  11. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [Электронный ресурс] // URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370>. Дата обращения: 27.11.2015.
  12. Федеральная целевая программа "Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы" [Электронный ресурс] // URL: <http://fcp.economy.gov.ru/cgi-bin/cis/fcp.cgi/Fcp/ViewFcp/View/2017/445>. Дата обращения: 01.08.2017.
  13. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 598 "О совершенствовании государственной политики в сфере здравоохранения". [Электронный ресурс] // URL: <http://base.garant.ru/70170948/#ixzz4osYUHK> <http://base.garant.ru/70170948/>. Дата обращения: 30.06.2017.
  14. Указ Президента РФ от 30 января 2010 г. N 120 "Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации" [Электронный ресурс] // URL: <http://base.garant.ru/12172719/#ixzz549oMeGY6>. Дата обращения: 13.01.2018.
  15. Распоряжение Правительства РФ от 25 октября 2010 г. N 1873-р «Об утверждении Основ государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 г.» [Электронный источник] // URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12079847/#ixzz549ow74Be/>. Дата обращения: 12.01.2018.
  16. Распоряжение Правительства РФ от 30 июня 2012 г. № 1134-р «О плане мероприятий по реализации Основ государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 г.» [Электронный источник] // URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70096424/#ixzz549pd84H3>. Дата обращения: 12.01.2018.
  17. Тиунова, О. В. Методические особенности физкультурно-оздоровительной работы с людьми пожилого возраста : метод. рекомендации / О. В. Тиунова. – М. : ВНИИФКиС, 2003. – С. 107.
  18. Фельденкрайз, М. Осознание через движение: двенадцать практических уроков / М. Фельденкрайз. – М. : Институт общегуманитарных исследований. 2001. – С. 160.
  19. Фурманов, А. Г. Оздоровительно-рекреационная физическая культура / А. Г. Фурманов // Нетрадиционные средства оздоровления: Взрослое население. – Минск, 1996. – С. 38-39.
  20. Чубанова, В. А. Педагогические технологии проведения занятий различными видами оздоровительной аэробики с женщинами молодого возраста (21-35 лет) : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. А. Чубанова. – М. : РГУФК. 2006. – 23 с.
  21. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Всемирная организация здравоохранения. [Электронный ресурс] // URL: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_russian\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf). Дата обращения: 19.08.2017.
  22. Pate R R, Pratt M, Blair S N, Haskell W L, Macera C A, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath G W, King A C, Kriska A, Leon A S, Marcus B H, Morris J, Paffenbarger R S, Patrick K, Pollock M L, Rippe J M, Sallis J, Wilmore J H: Physical Activity and Public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA 1995, 273: 402-407.
  23. Потемкина, Р.А. Повышение физической активности населения России: современные подходы к разработке популяционных программ [Электронный источник] / Р. А. Потемкина // URL: <http://vosp.oblzdrav.ru>. Дата обращения: 05.11.2016.
  24. Мотивация к ведению здорового образа жизни, использованию возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, самосовершенствовании, самовоспитании и социальной адаптации : методические рекомендации. – М., 2015. – 84 с.
  25. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации : материалы к разработке национального проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг. / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 5. – 2009. – С. 103.
  26. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физическая культура и спорт, 1988. – 208 с.
  27. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. – С. 2-7.
  28. Бальсевич, В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 22-26.
  29. Визитей, Н. Н. Физическая культура личности (проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты) / Н. Н. Визитей. – Кишинев : Штиница, 1989. – 110 с.
  30. Виленский, М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27-32.
  31. Виноградов П. А. О современной концепции развития физической культуры и спорта / П. А. Виноградов // Современные проблемы концепции развития физической культуры и спорта. – Ч. 1. / Сост. В.И. Жолдак, В.Г. Камалетдинов. – Челябинск, 1997. – С. 15-35.
  32. Виноградов, П. А. Состояние пропаганды физической культуры и здорового образа жизни в средствах массовой информации / П. А. Виноградов, Н. В. Паршикова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : материалы VII международного научного конгресса. – Т. 3. – М. : СпортАкадемПресс, 2003. – С. 314-315.
  33. Виноградов, П. А. Функции средств массовой информации в развитии физической культуры, формировании здорового образа жизни (теоретический аспект) / П. А. Виноградов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 1. – С. 35-38.
  34. Гостев, Р. Г. Физическая культура и спорт в России: состояние и перспективы / Р. Г. Гостев, С. И. Гуськов // Физическая культура и спорт в Российской Федера-

- ции : сборник научных статей. – М., 2000. С. 14-38.
35. Жолдак, В. И. Современные проблемы управления в сфере физической культуры и спорта / В.И.Жолдак // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. – Ч. 1 / Сост. В. И. Жолдак, В.Г. Камалетдинов. – Челябинск, 1997. – С. 96-119.
  36. Камалетдинов, В. Г. Педагогические аспекты развития культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью : монография / В.Г. Камалетдинов. – М. : Советский спорт, 2002. – 240 с.
  37. Лубышева, Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 2-4.
  38. Лубышева, Л. И. Физическая и спортивная культура: содержание взаимосвязи и диссоциации / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 11-14.
  39. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: базовые концепции и основополагающий категориальный аппарат / Ю. М. Николаев // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 15-20.
  40. Алабушев, А. Е. Организационно-педагогические условия повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности в сельской местности : дис. ... канд. пед. наук / А. Е. Алабушев. – Ижевск, 2004. – 198 с.
  41. Боровков, Н. А. Управление и организация массовых детско-юношеских спортивных мероприятий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. А. Боровков. – М. : 2000. – 22 с.
  42. Хроника министерства спорта РФ // «Спорт для всех» от 22 ноября. 2015 – №592. – С. 3-5.
  43. Балахничев, В. В. Государственная политика по развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации // Пути повышения социальной значимости физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научной конференции / В. В. Балахничев. – Казань : РЦИМ, 2003. – С. 11-14.
  44. Рожков, П. А. Развитие физической культуры и спорта – приоритетное направление социальной политики государства / П. А. Рожков // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – С. 2-4.
- LIST OF REFERENCES**
1. Disko, L. G. Organizational and pedagogical conditions of physical education of women living in the northern regions (using the example of fitness): thesis of PhD in Pedagogics / L. G. Disko. – Krasnoyarsk, 2009. – P.19.
  2. Disko, L. G. Physical education of women living in the northern regions // Physical Education, Sport and Health: Materials of the All-Russian Conference on science and practice / L. G. Disko.- Irkutsk: Publishing House of Irkutsk State Pedagogic University, 2008. – P.145-151.
  3. Concept of the demographic policy of the Russian Federation until 2025 [Electronic source] // URL:[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_71673/7a46cb13de731db3333fcd77a4f7887e468287e3/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_71673/7a46cb13de731db3333fcd77a4f7887e468287e3/). Access date: 04.10.2017.
  4. State policy of the Russian Federation in the field of healthy nutrition: Report. M.: Federal Supervision Service for Consumer Rights Protection and Human Well-Being, 2015. – 89 p.
  5. The main provisions of the Health Protection Strategy of the Russian Federation for 2013-2020. [Electronic source] // URL: <http://nasledie.ru/?q=node/1194>. Access date: August 20, 2017.
  6. Report of the Minister of Sports of the Russian Federation during the Government Question Hour meeting in the Federation Council of the Federal Assembly, May 31, 2017 [Electronic resource] // URL: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/speeches/30626/>.
  7. Federal Law on Physical Culture and Sport in the Russian Federation [Electronic resource] // URL: [http://www.minsport.gov.ru/documents/federal-laws/230/?sphrase\\_id=59](http://www.minsport.gov.ru/documents/federal-laws/230/?sphrase_id=59). Access date: 01.08.2017.
  8. Statement by Minister of Sports of the Russian Federation made at the final meeting of the board of the Ministry of Sports of the Russian Federation, March 31, 2017 [Electronic resource] // URL: <http://www.minsport.gov.ru/press-centre/speeches/30348/>. Access date: August 21, 2017.
  9. Statements at the meeting of the Council for the Development of Physical Culture and Sports during the international forum "Russia – the Sports Power" [Electronic Source] // URL: <http://kremlin.ru/events/president/news/53070>. Access date: August 20, 2017.
  10. Report of the Minister of Sports of the Russian Federation at the discussion session "Public-private partnerships in sports - problems and prospects" in the framework of the Russian Investment Forum, February 27, 2017 [Electronic resource] // URL: <http://www.minsport.gov.ru/press-center/speeches/30182/>. Access date: August 12, 2017.
  11. Development strategy for physical culture and sports in the Russian Federation until 2020 [Electronic resource] // URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370>. Access date: 27.11.2015.
  12. Federal Target Program "Development of Physical Culture and Sport in the Russian Federation for 2016-2020" [Electronic resource] // URL: <http://fcp.economy.gov.ru/cgi-bin/cis/fcp.cgi/Fcp/ViewFcp/View/2017/445>. Access date: 01.08.2017.
  13. Decree of the President of the Russian Federation, May 7, 2012 No. 598 "On the enhancement of public health policy" [Electronic resource] // URL: <http://base.garant.ru/70170948/#ixzz4osYYhKNIhttp://base.garant.ru/70170948/>. Access date: June 30, 2017.
  14. Decree of the President of the Russian Federation No. 120, January 30, 2010 "On the adoption of the Doctrine of Food Security of the Russian Federation" [Electronic resource] // URL: <http://base.garant.ru/12172719/#ixzz549oMeGY6>. Access date: 13/01/2018.
  15. Order of the Government of the Russian Federation, October 25, 2010 N 1873-r "On the adoption of the Fundamentals of the state policy of the Russian Federation in the field of healthy nutrition of the population until 2020" [Electronic source] // URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12079847/#ixzz549ow74Be/>. Access date: 01/12/2018.
  16. Order of the Government of the Russian Federation, June 30, 2012 No. 1134-r "On the action plan for implementation of the Fundamentals of the state policy of the Russian Federation in the field of healthy nutrition until 2020". [Electronic source] // URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70096424/#ixzz549pd84H3>. Access date: 01/12/2018.

17. Tiunova, O. V. Methodical peculiarities of physical culture and rehabilitation work with elderly people: methodical recommendations / O. V. Tiunova. – M.: VNIIFKiS, 2003. – P. 107.
18. Feldenkrais, M. Awareness through movement: twelve practical lessons / M. Feldenkrais. – M.: Institute for General Humanitarian Studies. 2001. – P. 160.
19. Furmanov, A.G. Physical culture for recreation and rehabilitation / A.G. Furmanov // Unconventional recovery ways: adult population. – Minsk, 1996. – P. 38-39.
20. Chubanova, V.A. Pedagogical technologies of holding classes in various types of recreational aerobics with young women (aged 21-35 years): summary of PhD thesis in Pedagogics / V. A. Chubanova. – M.: RGUFK. 2006. – 23 p.
21. Global strategy for nutrition, physical activity and health. World Health Organization. [Electronic resource] // URL: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_russian\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf). Access date: August 19, 2017.
22. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AC, Kriska A, Leon AS, Marcus BH, Morris J, Paffenbarger RS, Patrick K, Pollock ML, Rippe JM, Sallis J, Wilmore JH: Physical Activity and Public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA* 1995, 273: 402-407.
23. Potemkina, R. A. Promotion of physical activity of the Russian population: modern approaches to the development of population programs [Electronic source] / R. A. Potemkina // URL: <http://vocmp.oblzdraz.ru>. Access date: 05.11.2016.
24. Motivation for healthy lifestyle, enjoying the benefits of physical culture and sports in health strengthening, personal development, self-training and social adaptation: methodic recommendations. – M., 2015. – 84 p.
25. Balsevich, V.K. Health-related function of education in the Russian Federation: materials for development of the national wellness project for the younger generation of Russia for 2006-2026 / V.K. Balsevich // Physical culture: upbringing, education, training. – 2009. – № 5. – P. 103.
26. Balsevich, V. K. Physical culture for all and for everyone / V. K. Balsevich. – M.: Physical Culture and Sport, 1988. – 208 p.
27. Balsevich V. K., Physical Culture: Youth and Modernity / V. K. Balsevich, L.I. Loubysheva // Theory and Practice of Physical Culture, 1995. - №5. - P. 2-7.
28. Balsevich, V. K. Physical training in the promotional system of culture of human healthy lifestyle (methodological, ecological and organizational aspects) / V. K. Balsevich // Theory and practice of physical culture. – 1990. – № 1. – P. 22-26.
29. Vizitei, N. N. Physical culture of the individual (problems of human physicality: methodological, socio-philosophical, pedagogical aspects) / N. N. Vizitei. – Kishinev: Shtinitza, 1989. – 110 p.
30. Vilensky, M. Y. Physical culture in the humanities educational environment of the university / M. Y. Vilensky // Physical Culture: upbringing, education, training. – 1996. – № 1. – P. 27-32.
31. Vinogradov, P.A. About the modern development concept of physical culture and sports / P.A. Vinogradov // Modern problems of the development concept of physical culture and sports. – P.1 / Comp. V. I. Zholdak, V. G. Kamaletdinov. – Chelyabinsk, 1997. – P. 15-35.
32. Vinogradov, P.A. The position of propaganda of physical culture and healthy lifestyle in mass media / P.A. Vinogradov, N.V. Parshikova // Contemporary Olympic sport and sport for all: materials of the VII International Scientific Congress. – Vol.3. – M.: SportAcadem-Press, 2003. – P. 314-315.
33. Vinogradov, P.A. Role of the mass media in the promotion of physical culture and healthy lifestyle (theoretical aspect) / P.A. Vinogradov // Theory and practice of physical culture. – 1990. – № 1. – P. 35-38.
34. Gostev R. G. Physical culture and sport in Russia: state and prospects / R. G Gostev, S. I. Guskov // Physical culture and sport in the Russian Federation: compilation of research articles. – M., 2000. – P. 14-38.
35. Zholdak, V. I. Modern management problems in the field of physical culture and sports / V. I. Zholdak // Modern problems and development concepts of physical culture and sports. – Part 1 / Comp. V. I. Zholdak, V. G. Kamaletdinov. – Chelyabinsk, 1997. – P. 96-119.
36. Kamaletdinov, V. G. Pedagogical aspects of development of sport management culture: the monograph / V. G. Kamaletdinov. – M.: Soviet Sport, 2002. – 240 p.
37. Loubysheva, L. I. Social and biological sides of human physical culture in the aspect of methodological analysis / L. I. Loubysheva // Theory and practice of physical culture. – 1996. – № 1. – P. 2-4.
38. Loubysheva, L. I. Physical and sport culture: interconnection and dissociation content / L. I. Loubysheva // Theory and practice of physical culture. – 2002. – № 3. – P. 11-14.
39. Nikolaev, Y. M. Theory of physical culture: basic concepts and the fundamental categorical apparatus / Y. M. Nikolaev // Theory and Practice of Physical Culture. – 2002. – № 3. – P. 15-20.
40. Alabuzhev, A. E. Organizational and pedagogical conditions for enhancement of physical culture and sports effectiveness in rural areas: thesis of PhD in Pedagogics / A. E. Alabuzhev. – Izhevsk, 2004. – 198 p.
41. Borovkov N. A. Management and organization of mass youth sport events: summary of PhD thesis in pedagogics / N. A. Borovkov. M.: 2000. – 22 p.
42. Chronicle of the Ministry of Sports of the Russian Federation // «Sports for all», November 22, 2015. - № 592. – P. 3-5.
43. Balakhnichev, V.V. State policy for the development of physical culture and sports in the Russian Federation // Ways to enhance the social significance of physical culture and sports: materials of the all-Russian scientific conference / V. V. Balakhnichev. – Kazan: RCIM, 2003. – P. 11-14.
44. Rozhkov, P. A. The development of physical culture and sports – primary direction of the state social policy / P. A. Rozhkov // Theory and practice of physical culture. – 2001. – № 1. – P. 2-4.