**Социальное и физическое здоровье российской молодёжи: культурно-исторические, социально-экономические и геополитические аспекты**

**Лукьяненко В.П.**

**Северо-Кавказский**

**Федеральный университет, г. Ставрополь**

**Любецкий Н.П., Князев А.А.**

**Донской государственный**

**технический университет, г. Ростов-на-Дону**

В настоящее время в России функционируют около 262 тыс. спортивных сооружений, в том числе, 133,6 тыс. плоскостных спортивных сооружений, 74, 3 тыс. спортивных залов, 4,4 тыс. плавательных бассейнов, на которых систематически занимаются физической культурой и спортом 32 млн. человек, что составляет 22,5 % общей численности населения страны. По сравнению с 2008 годом количество плоскостных спортивных сооружений увеличено на 10,4 тыс., спортивных залов – на 5,6 тыс., бассейнов – на 705 единиц.

Интенсивное развитие инфраструктуры позволило в 21 субъекте Российской Федерации довести единовременную пропускную способность объектов спорта до уровня, установленного стратегическими планами на 2015 год (30%), а в двух регионах – на 2020 год (48%). Сегодня в нашей стране функционирует около 5 тыс. учреждений спортивной направленности, в которых обучаются более 3,5 миллионов детей, 52 училища олимпийского резерва, где своё спортивное мастерство совершенствуют более 10 тыс. российских спортсменов. До 312 тыс. человек увеличено число тренеров и тренеров-преподавателей физкультурно-спортивных организаций, работающих по специальности и осуществляющих физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с различными категориями и группами населения в 170 тыс. учреждений, предприятий и организаций. Это на 25,4 тыс. превышает показатели 2008 года.

Огромным событием в жизни страны и российской молодёжи стала Всемирная летняя Универсиада в Казани (2013 г.) и, конечно же, грандиозная по своим масштабам XXII зимняя Олимпиада Сочи - 2014 в уникальном, экологически чистом городе-курорте, прошедшая в полной гармонии с природной средой и завершившаяся блистательным спортивным триумфом российских спортсменов! **[1].**

Действительно, российские спортсмены достойно представляют нашу страну на крупнейших международных соревнованиях, включая и Олимпийские игры. Российская Федерация становится всё более привлекательной для проведения крупнейших международных спортивных мероприятий.

***Вместе с тем, Министерство спорта России*** *(****Мутко В.Л.),*** исходя из задач по повышению вклада физической культуры и спорта в социально-экономическое развитие страны, ***считает необходимым существенно увеличить число российских граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни.*** И это правильно. В соответствии со ***«Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»*** и Государственной программой Российской Федерации ***«Развитие физической культуры и спорта»*** доля населения России, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%. Для решения этой важнейшей социальной задачи требуется создание в стране современной и эффективной государственной системы физического воспитания населения. Её системообразующим элементом с сентября 2014 года призван стать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» - Готов к труду и обороне. ***Цель данного комплекса*** – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии нашей страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни ***(Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса).*** Что ж, помыслы наших спортивных чиновников поистине благородны и, надеемся, что сообща (как говорится всем спортивным миром) они будут обязательно воплощены в жизнь и для этого уже многое сделано и делается. И действительно, количество систематически занимающихся физической культурой в нашей стране, за последние несколько лет увеличилось на 6 млн. человек, в стране сегодня строятся новые современные комплексные спортивные сооружения. Казалось бы, состояние здоровья нашего населения должно улучшаться год от года, но ***парадокс нынешней ситуации заключается в том, что по данным официальной российской и медицинской статистики количество систематически занимающихся физической культурой в стране действительно растёт, а вот состояние здоровья населения, в том числе, детей, подростков и российской молодежи - ухудшается.*** И эту негативную тенденцию специалистам физической культуры, спортивным врачам, тренерам и организаторам спорта пока не удается переломить.

***Так, при первичной постановке на воинский учет*** хроническая патология в 2011 году выявлена у 60% юношей (это на 13% больше, чем в 2007 году), 60% допризывников не соответствуют требованиям российской армии **[2].**По данным Минздрава, только 20% из 13,6 миллиона школьников практически здоровы, 30% - имеют хронические заболевания, у 50% школьников выявлены морфофункциональные отклонения и нарушения в состоянии здоровья **[3].** Масса тела 10-15% российских призывников ниже возрастной нормы на 8-10 кг; в тоже время 8,5 % наших старшеклассников страдают от ожирения **[4]** , а 70% выпускников российских школ не могут выполнить контрольные нормативы по физической подготовке **[5].**

Основную причину нездоровья школьников и студенчества спортивные ученые ЮФО  
видят в недостатках процесса физвоспитания в образовательных учреждениях. Занятия  
физкультурой в образовательных учреждениях, нередко, заформализованы, на занятиях физвоспитания отсутствует системный и индивидуальный подход к ученикам со стороны тренера, многие школьные спортзалы, до сих пор, не оснащены современным оборудованием и спортивным инвентарем, на физкультурных занятиях с ослабленными детьми отсутствует должное врачебно-педагогическое сопровождение. У большинства преподавателей (поскольку они по 20-25 лет не проходили переподготовку на курсах повышения квалификации) нет современных знаний и практических навыков по особенностям  
рациональной методики физической подготовки, реабилитации и коррекции физического  
развития детей с ослабленным здоровьем (сегодня таких ребят в школах и вузах большинство - 60-90 процентов по регионам России). У наших школьников имеются проблемы со зрением, опорно-двигательным аппаратом (сколиозы, плоскостопие), органами дыхания, пищеварения, эндокринной системы. Растет частота психосоматических заболеваний среди старшеклассников, ухудшились (на 20 процентов по сравнению с 80-ми годами) их морфофункциональные показатели (рост, вес, жизненная емкость легких, мышечная сила).

А ведь, на - ***сегодня доказано, что развитие и здоровье ребенка управляемый процесс*** и поэтому, учитывая интересы детей и подростков, их половозрастные различия, особенности нервно-психического развития, можно с помощью «умной физкультуры», переводить организм детей с ослабленным здоровьем из преморбидного состояния (срыв механизмов адаптации и нарушение гомеостаза) в донозологическое (граница между здоровьем и болезнью), а затем, используя современные средства и методы физического воспитания, возвращать организм из нездоровья в состояние физиологической нормы, когда гомеостаз поддерживается при минимальном напряжении  
регуляторных систем и подросток, молодой человек, при этом, чувствуют себя здоровыми и бодрыми. Опыт работы преподавателей физвоспитания с людьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья, показал: наиболее выраженное оздоровительно-развивающее воздействие оказывают ***«комплексные уроки»*** физической культуры. Эти занятия включают в себя дозированную ходьбу и бег, плавание, общеразвивающие и гимнастические упражнения, баскетбол, волейбол, мини-футбол, гандбол, подвижные игры и спортивные танцы, фитнесс, шейпинг, флорбол, восточные единоборства и т.д.

Также важна профилактика болезней. Значительная роль здесь принадлежит разумной двигательной активности - ***«школе движения»,*** специальным коррегирующим и реабилитационным упражнениям. Требуется усилить врачебно-педагогический контроль занятий с теми, кто имеет отклонения в состоянии здоровья. А для этого нужны специальные программы, которые необходимо создать Научно-методическому совету по физической культуре при Минобрнауки РФ. Учебные программы по физкультуре должны различаться по уровням образования, учитывая при этом индивидуальные способности и состояние здоровья учащихся и студентов.

В последнее десятилетие Россия, совершив настоящую революцию в модернизации материально- технической базы физической культуры и спорта, столкнулась с острейшей проблемой - хронической нехваткой квалифицированных тренеров, преподавателей физвоспитания, лечебной физкультуры, спортивных врачей, управленцев, не говоря уже о менеджерах нового поколения, вооруженных знаниями современных технологий спортивной подготовки и управления в спорте, умением применять их на практике.

Совершить прорыв в области подготовки и переподготовки физкультурных кадров страны, менеджеров, способных эффективно управлять современной спортивной инфраструктурой, финансовыми, медийными и административными ресурсами в спорте и призвана Высшая школа России.

Внимательное ознакомление с проблемой состояния, сохранения и укрепления социального и индивидуального здоровья, показателями уровня физического развития и двигательной подготовленности подрастающего поколения России, вызывает сегодня обоснованную тревогу у специалистов физической культуры, педагогов, медицинских работников и российской общественности. Число учащихся и студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе за последние 10-15 лет во многих вузах страны увеличилось почти в 2 раза и, в среднем, приближается к 35%! При этом аналогичные показатели в общеобразовательных учебных заведениях страны являются ещё более удручающими.

Данные официальной статистики и научных исследований свидетельствуют о том, что подобные негативные тенденции в состоянии здоровья российской молодёжи и трудоспособного населения в настоящее время уже должны рассматриваться в качестве непосредственной угрозы государственной безопасности России.

В чём же основные причины такого положения и что следует предпринять не только специалистам физической культуры, но и всему российскому сообществу в ближайшее время, чтобы переломить ситуацию в позитивную сторону? Попробуем разобраться.

В современном российском обществе традиционно и совершенно справедливо бытует мнение о колоссальных потенциальных возможностях физической культуры в деле укрепления здоровья людей. Однако, несмотря на значительные усилия в этом направлении со стороны наших учёных и специалистов-практиков в сфере физической культуры, достичь социально значимых результатов в этом направлении так и не удаётся. По мнению авторов данной статьи, такое положение во многом обусловлено тем, что проблема ***физического*** и ***социального здоровья*** населения страны носит многоплановый, интегративный характер, многими своими гранями далеко выходящий за пределы компетенции специалистов, работающих в отрасли «Физическая культура». Дело в том, что понятие ***«Социальное здоровье»*** в значительное мере характеризует экономический и социальный потенциал страны, исторически обусловленный воздействием различных ***факторов окружающей среды, менталитетом и образом жизни населения***, позволяющих обеспечить оптимальный уровень качества и безопасности жизни гражданина, семьи, общества и государства **[6].**

Надо признать, что на эффективности решения проблемы индивидуального и социального здоровья сегодня негативно сказывается крайне ***упрощенческий*** подход, основанный на устойчивом убеждении спортивных чиновников, да и ряда специалистов физической культуры в том, ***что достаточно мотивировать (побудить) как можно большее количество россиян больше двигаться, т.е. активно заниматься физическими упражнениями в течение дня, недели, месяца, года и т.д. и проблема здоровья будет решена как бы сама собой.*** Иными словами, в массовом сознании и до сих пор имеет место неоправданная переоценка, абсолютизация роли двигательной активности граждан, выставление её в образе своеобразной панацеи в решении столь актуальной для России, на сегодня, проблемы здоровья нации. При этом надо, здесь, особо подчеркнуть, что работники сферы физической культуры нередко выставляются в российских СМИ в роли нерадивых, бестолковых, горе-специалистов, неспособных эффективно использовать огромные потенциальные возможности физической культуры и спорта, т.е. подаются безответственными журналистами российскому обществу ***в роли своеобразных «стрелочников»,*** ответственных чуть ли ни за все беды, связанные с низким уровнем здоровья и физической подготовленности населения нашей страны.

В этой связи, для лучшего понимания всей глубины и сложности рассматриваемой нами социальной проблемы ***следует обратить более пристальное внимание на мощнейшие факторы окружающей среды, реально оказывающие негативное влияние на здоровье современного человека.*** Наиболее значимыми из них являются:

- плохая экология

- недостатки медицинского обеспечения

- неблагополучная или отягчённая наследственность (генетика)

- социально-экономические, геополитические факторы

- широчайшее распространение среди молодёжи вредных привычек, и многое другое.

***Причём, здесь следует отметить, что именно комплексное воздействие на социальное и индивидуальное здоровье всех этих неблагоприятных факторов, являющееся одной из характерных черт нашей, порой иррациональной действительности эпохи глобализации,-при неэффективности медицинской помощи, - способно сегодня, напрочь, перечеркнуть, какие бы то ни было, положительные влияния от грамотного использования специалистами ФК средств и методов физической культуры, даже при условии идеальной постановки процесса физического воспитания в школе, вузах, в российском обществе, в целом!***

Конечно же, очень соблазнительно гипотетически представить себе, что для нейтрализации негативного воздействия на современного человека всех этих факторов достаточно, всего лишь, как-то по-особенному, организовать в спортзалах (бассейнах) двигательную активность людей и этого будет достаточно для укрепления их здоровья. Однако на фоне катастрофической, поистине уничтожающей силы кумулятивного воздействия на здоровье наших граждан этих факторов окружающей среды, с которой пока не может справиться вся экономическая и интеллектуальная мощь современной цивилизации, становится очевидной вся глубина наивности и абсолютной бесперспективности позиций, уже отмеченного выше упрощенческого подхода к проблеме здоровья, имеющего место быть в современном российском обществе.

Действительно, современное общество оказалось бы очень обязанным работникам сферы физической культуры, если бы они сами, в одиночку, смогли бы решить эту важную социальную проблему – взяли бы, да и разработали чудодейственную технологию оздоровления населения нашей страны исключительно средствами и методами физической культуры, посредством которой были бы нейтрализованы все вредоносные влияния окружающей среды на здоровье современного человека. Однако о масштабах «благодарности», сторонники такого подхода, по-видимому, даже и не догадываются. А вместе с тем, эта благодарность должна бы быть никак не ниже уровня Нобелевской премии, если иметь ввиду все те позитивные изменения, которые могли бы явиться следствием её решения, и это: политические, социальные, экономические, генетические, культурные и демографические последствия, причём, в масштабах всей нашей страны, а затем, наверное, и всего человечества. И действительно, с одной стороны, это необходимые экономические затраты, из расчёта всего лишь на организацию и проведение на спортсооружениях страны систематических занятий физическими упражнениями, а зато с другой,- обеспечение решения поистине глобальных проблем, с которыми пока не может справиться всё человечество! Это вам и физическое здоровье Нации, и разностороннее физическое развитие граждан, и высокий уровень физической культуры личности и общества, и здоровый образ жизни населения, и готовность индивидуума к творческой, высокопроизводительной интеллектуальной и производственной деятельности, и создание социально справедливого общества с высоким уровнем качества жизни. За такое можно было бы и что-нибудь посолидней Нобелевской премии придумать. А вот в представлениях сторонников упрощенческого подхода к проблеме социального здоровья всё дело лишь в том, что среди наших «физкультурников» пока ещё не появились талантливые люди, способные решить эту насущную для российского общества проблему.

Насчёт дефицита российских талантов может быть оно и правильно. Их явно у нас не «пруд пруди». Однако кроме этой, есть и другая, немаловажная «загвоздочка». И она заключается в принципиальной невозможности разрешения данной сложной проблемы без решения ещё множества других социально-экономических проблем, большинство из которых, на первый взгляд, никак не связаны с физкультурно-спортивной деятельностью и это, прежде всего, проблемы российской семьи, духовно-нравственного воспитания и образования российской молодёжи, беспрецедентного внешнего давления неолиберального Запада на Россию, проблема низкого качества жизни 40% россиян, доступности и эффективности медицинской помощи, роста инфекционных заболеваний в стране, невротизации общества, несовершенство российской системы школьного образования, российской правовой системы, воздействие природных факторов и т.д. И об этом надо, наконец-таки, заявить вслух, публично, со всей определённостью и без всяких оговорок. Ведь все эти серьезные проблемы крайне негативно сказываются не только на уровне нашего здоровья, но и ежедневно, ежечасно наносят колоссальный вред развитию производительных, творческих и духовных возможностей людей.

На таком непростом, напряженном социальном фоне, сопровождающем амбивалентный процесс глобализации, куда вовлечена и либеральная Россия, должно стать окончательно понятным для общественного сознания, что надо, наконец-то, перестать беспорядочно барахтаться в бесплодных тисках упрощенческого подхода к архисложной проблеме социального здоровья. Уже давным-давно следовало бы всем нам чётко осознать, что эффективная технология оздоровления населения средствами физической культуры до сих пор не разработана, не по причине нерадивости или отсутствия талантливых людей в сфере физической культуры, а потому, что ***решения этой сложнейшей проблемы в России*** на основе только лишь упрощенческих подходов, или с помощью некоей абсолютной панацеи в виде активизации суточной двигательной активности населения, ***не существует в Природе вообще!***

Таким образом, главная задача нашей статьи обратить пристальное внимание специалистов физической культуры и спортивных учёных на те, ***важные для здоровья, факторы окружающей действительности***, которые в контексте рассматриваемой нами проблемы социального здоровья, как правило, специалистами физической культуры и спорта даже и не упоминаются, представляясь им и российскому обывателю, в том числе, бесконечно далёкими от проблемы здоровья, но без учета которых, на наш взгляд, проблема улучшения индивидуального и социального здоровья оказывается практически неосуществимой! ***К таковым немаловажным факторам, опосредованно влияющим на наше здоровье,*** прежде всего, ***следует отнести: менталитет населения (национальный характер), образ жизни населения, социально-экономические, экологические, геополитические, географические, военно-политические, культурно-исторические, религиозные, медицинские, духовно-нравственные, и другие факторы.***

Не секрет, что в удушающих условиях либеральной глобализации, хотим мы того или нет, но чаще всего в современном обществе потребления культивируется модальный тип социальной личности – ***приобретателя, накопителя, циника, прагматика***. Соответственно, общество, которое культивирует в качестве социального ориентира потребителей, стяжателей и обывателей – нежизнеспособно, то есть стоит на грани энтропии и саморазрушения. По мнению одного из авторов статьи, Н.П. Любецкого, успешное воспитание социально зрелой личности - ***искателя, жреца, творца, борца, воина, труженика,*** в этих непростых обстоятельствах, возможно лишь при условии возврата путинской России к своим культурно-историческим, духовно-нравственным истокам и традиционным ценностям, основанным на принципах христианской любви, державности, нравственности, справедливости, гуманизма, альтруизма, жертвенности, уважения к человеческой жизни, приоритета семейных ценностей, духовного над материальным, общественного над личным, уважения к человеческой жизни и к смерти.

По нашему твёрдому убеждению, только физически и психически здоровая, социально зрелая, целостная личность, воспитанная в стиле здорового образа жизни (ЗОЖ), на ценностях спорта и физической культуры, на фундаменте традиционных жизненных ценностей и разумном самоограничении (аскезе), способна сохранить нашу уникальную самобытную российскую цивилизацию и выстоять перед лицом масштабных, демонических угроз и вызовов 21-го века.

Анализ многочисленных выступлений в российской прессе и на научных форумах спортивных учёных и дискуссий специалистов физической культуры и спорта на тему сохранения и укрепления здоровья позволяет прийти к выводу о том, что непрерывный процесс воспитания, образования и оздоровления российской молодежи, в настоящее время, приходится осуществлять в непростых условиях ухудшающейся экологии, несовершенства российской системы школьного образования, феномена децелерации детей и подростков, роста числа инфекционных, психических заболеваний, низкой физической активности нашего подрастающего поколения, физкультурной безграмотности большинства населения страны, духовного, нравственного, мировоззренческого, идеологического и экономического кризиса, а также ***серьёзной деформации в российском либеральном сообществе, традиционных для нашей самобытной евразийской цивилизации, жизненных ценностей.*** Данный социальный феноменявляется следствием колоссального внешнего давления Запада на Россию и результатом чрезмерной устремленности неолиберальной элиты современной России в ***«западное цивилизационное сообщество»,*** которое, как это не парадоксально звучит для наших либералов-западников, настроено крайне враждебно к России, Православию, русскому народу и его великой культуре, причём, вот уже как последние 300 лет! Драматические события геноцида русского населения на Юго-Востоке Украины, а главное, странная реакция на них Запада, когда западной элитой оказывается прямая поддержка украинским неонацистам, тому яркое подтверждение.

В итоге, в современном российском либеральном обществе мы наблюдаем: смену идеалов, двойную мораль, лицемерие, падение нравственности (цель оправдывает средства - возведение греха в норму жизни), равноценность Добра и Зла, жестокость, равнодушие, пренебрежение к человеческой жизни и смерти, безответственность, некомпетентность, пьянство, наркомания, проституцию, коррупцию, распад института традиционной семьи, демографический кризис, ориентацию определенной генерации российской молодёжи, начиная с детского возраста, на иждивенчество, потребительство, корысть, наживу и паразитизм!

Данные негативные факты радикальной ломки личности представляют серьёзную опасность не только для социального и физического здоровья российской молодёжи, но и реальную угрозу для российской государственности в условиях, затеянного Западом, радикального переустройства, а, фактически, нового передела мира - «Новый мировой порядок», периодически сопровождающегося на нашей планете очередным системным, глобальным финансово-экономическим кризисом, который угрожает деиндустриализацией, социальным неравенством, выводом российских капиталов за рубеж, идеологической расколотостью российского общества (деление на красных, белых, либералов и консерваторов), отрывом правящей элиты от рычагов управления страной, утратой суверенитета, технологическим отставанием экономики России от ведущих стран Запада.

Надо признать, что деструктивные процессы в российском либеральном сообществе чреваты срывом не только решения актуальной проблемы физического, психического и социального здоровья наших людей, но и многих других грандиозных социально-экономических преобразований в стране, намеченных в Стратегии исторического развития России, изложенной в последних Посланиях и поручениях Президента Российской Федерации В.В.Путина. Всё это имеет место быть в современном российском обществе, ещё и в связи с низким уровнем патриотизма и системно-исторического мышления у российской прозападной политической элиты, не говоря уже о значительной части российской бизнес-элиты (с её комплексом неполноценности перед Западом, личными счетами в зарубежных банках и т.п.) и неолиберальной глобалистикой «болотно-площадной» элиты (средний класс), которые фактически уже совершили своё расставание с российской нацией и давно не считают «этот народ» своим. Всё это свидетельствует о том, что ***«Окаянные дни»,*** начавшись неожиданно для граждан России в феврале 1917 г., всё ещё не закончились для современной России, которая, в жажде общественного идеала, уже трижды обрушила в ХХ веке своё самобытное государство, поставив на грань выживания народы, населяющие страну. ***При этом, российские псевдолибералы-«бесы Достоевского» продолжают упорно игнорировать серьёзные мировоззренческие, культурно-исторические, геополитические, природные и религиозные различия, объективно существующие между рыцарской Россией и неблагодарным Западом!***

А между тем, в своем недавнем Послании Федеральному Собранию (от 12.12. 2013 года) Президент России В.В. Путин дал четкий идеологический ориентир российской национальной элите, состоящий в том, что будущее России – ***не либерализм***, а « … ***консерватизм***, смысл которого не в том, что он препятствует движению общества вперед-вверх, а в том, что он препятствует движению назад и вниз, к хаотической тьме, возврату к первобытному состоянию» (Н. Бердяев) **[7]**, например, по типу украинского «Евромайдана» (ноябрь - февраль 2014 года) и последовавших за этим драматическими событиям на Юго-Востоке Украины с ежедневными бомбёжками мирного населения страны, где, в основном, проживают русские люди.

Сегодня глубокие мысли русского философа Н. Бердяева актуальны как никогда, ибо уже не раз в мировой истории мы наблюдали, как беспечное человечество под гипнозом западноевропейской порочной идеологии Прогресса, руководствуясь исключительно лишь благими пожеланиями укрепления демократии, свободы и гуманизма, двигалось, однако, прямиком, то в ад большевизма, то германского национал-социализма и англосаксонского неолиберализма, то радикального исламизма или, как теперь, попало в объятия американского глобализма. В эпоху либеральной глобализации и социальной инженерии, то есть оранжевых революций, все эти ***«идеологические измы»*** чреваты трагическими повторами для современной либеральной России, оказавшейся не очень – то готовой к геополитической борьбе такого рода, уже имевшей для нашей страны катастрофические последствия, что и привело в конце ХХ века к распаду СССР изнутри, к деиндустриализации нашей страны, к резкому снижению качества жизни и невротизации значительной части населения России, к утрате 5 млн км2 собственной территории, когда около тридцати миллионов её законопослушных граждан оказались вдруг за пределами своей страны, не выходя, практически, из собственного дома.

Как следствие всех этих разрушительных, социальных процессов в российском обществе сегодня нарастает бытовая агрессивность, политический экстремизм, межэтническая и межконфессиональная напряженность, отмечаются вспышки асоциального поведения среди маргинальной части российской молодёжи, уже успевшей за годы «Перестройки-Катастройки» привыкнуть к нерегулируемой свободе, своеволию, вседозволенности, гражданской политической и социально-бытовой безответственности, в том числе, и по отношению к собственному физическому, социальному и духовному здоровью.

Такому иррациональному поведению в агрессивной молодёжной субкультуре, в немалой степени, способствуют ещё и некоторые негативные ***особенности Национального характера россиян*** – с нашей склонностью к крайностям, традиционным нашим преклонением перед всем иностранным, анархическим нигилизмом, неуважением к талантливым людям, к отечественной истории и культуре, к действующей российской власти; с нашими внезапными переходами от ясности ума к иррациональному поведению и разрушению всего и вся вокруг, в том числе, и собственного уникального государства. Всему этому в немалой степени способствует одержимость значительной части российской прозападной интеллигенции ***богоборчеством*** и ***русофобией***, её приверженность к западной, «завиральной новизне» (***болезнь европейничанья***), а также склонность россиян и в хорошем, и в плохом ко всему беспорядочному и фантастическому без каких-либо внутренних ограничителей.

***В таких непростых условиях созданное вчера, нередко, у нас считается дурным – сегодня, а создаваемое для будущего, зачастую, оказывается ничем иным, как тем, что было уничтожено вчера!***

Чтобы такое происходило в нашей стране как можно реже***, нам россиянам, в частности, надо бы научиться «прощать» одарённым людям их талант.***  Для нас это сейчас является очень важным. ***«Да, широк русский человек, широк – сузить бы надо!»***, восклицаем мы удивлённо вслед за Ф.М. Достоевским, первым заметившим сей поразительный социальный феномен российской ментальности.

Кроме особенностей нашего Национального характера на проявления агрессивности в современном российском обществе и его стабильность влияет необычная ситуация, сложившаяся в современном обществе в начале ХХI века, когда «социальная частота» - то есть, частота обновления информации, технологий (каждые 3-5 лет), стала опережать «биологическую частоту» (то есть, частоту обновления каждые 20-25 лет информации на биологическом, генетическом уровне). А это уже чревато сменой ***логики социального поведения людей***, когда невротизированный современный человек или реагирует неадекватно на происходящее, или вообще никак на него не откликается. А должен был бы реагировать, поскольку именно в настоящий момент решается не только его судьба, но и, может быть, будущее его детей и внуков, и всей страны! Однако, современный «массовый человек», представляя собой частицу «общества потребления», но, увы, не «общества созидания», этого трагически не осознаёт.

***Добавьте, ко всему прочему, несформированность конституционной культуры, исторического самосознания, правовую безграмотность и нигилизм, политическую незрелость значительной части российской молодёжи, родившейся и личностно сформировавшейся в приснопамятную эпоху горбачёвской «Перестройки-Катастройки»,*** сопряженной с чередой социально-экономических катаклизмов (потрясений) в российском обществе 90-х годов ХХ века, а также присовокупите сюда – бытовую неустроенность 25 млн. россиян, нездоровый образ жизни большинства наших граждан, хроническую невротизацию и атомизацию современного российского общества, уже порядком уставшего от либеральных псевдореформ, которые ассоциируются в массовом сознании с «чубайсовской» приватизацией и развалом СССР.

Яркой иллюстрацией к вышесказанному является недавняя «реформа» российской армии во главе с Анатолием Сердюковым, в результате которой Минобороны великой России, чуть было не превратилось в заурядную бухгалтерскую контору по ликвидации собственной армии. К счастью, там вовремя одумались, хотя затем уже Минобрнауки в реформаторском раже вознамерилось окончательно угробить российскую фундаментальную науку, и образование. Но и здесь вроде бы как пронесло – вовремя вмешался президент России В.Путин.

К слову сказать, ***мы сегодня оказались единственной страной в мире, где количество учёных сокращается. По сравнению с СССР оно сократилось в два с половиной раза при почти двадцатикратном сокращении финансирования научно-исследовательских и опытно-конструкторских работ (НИОКР).*** У нас на науку тратится только 1% ВВП. Для сравнения, у ведущих стран Запада расходы на НИОКР составляют: у США – 2,7%, у Японии – 3,48%, у Германии – 2,87%, у Швеции – 3,62%, у Израиля – 4,2%! **[8]** Комментарии, как говорится, излишни.

Таким образом, в свете вышеизложенного, становится совершенно очевидным тот факт, что размышляя о состоянии социального, физического и психического здоровья российской молодёжи, невозможно отделить процесс формирования здоровья от имеющих место в жизни нашего общества мощных, сбивающих факторов негативного воздействия, неизбежно ведущих к дерационализации сознания и поведения российской молодёжи, чему в немалой степени способствует ещё и явное несоответствие между декларируемыми в либеральном сообществе символами успеха и отсутствием, сегодня, у большинства российской молодёжи реальных возможностей для их достижения.

И это, опять-таки, своеобразный российский парадокс, не добавляющий нашему неспокойному обществу стабильности и благоприятных перспектив развития.

К неблагоприятным факторам, влияющим на здоровье россиян, следует также отнести «***секуляризацию массового сознания»***  на протяжении всего ХХ века (намеренное вымывание прессой, электронными СМИ идеи Бога из сознания современных людей) **[9]**, ***катастрофическую быстроту происходящих в стране социально-экономических, технологических и, особенно, структурно-организационных перемен, которые далеко не всегда оправданы*** и тщательно продуманы. Свою пагубную лепту в общественный хаос вносит и профессиональная некомпетентность ряда псевдореформаторов во власти, не учитывающих при принятии своих скоропалительных решений мнения видных, академических учёных, не учитывающих российскую ментальность, драматические уроки распада СССР и трагических событий всего ХХ века, не опирающихся в своей повседневной деятельности на духовно-нравственные и культурно-исторические традиции самобытной, уникальной российской Цивилизации.

В результате, ***у значительной части российской молодёжи сегодня формируется неполное, частичное сознание (некое состояние блаженного неведения),*** когда современный молодой человек за калейдоскопом стремительных событий в стране, мире зачастую не успевает понять и осмыслить масштаб и глубину кардинальных изменений в нашем обществе, которые, однако, могут в недалёком будущем привести современную Россию к очередным социально-экономическим катаклизмам. При этом, ***наша самая главная незадача состоит в том, что современный молодой человек с таким клиповым, фрагментарным сознанием не способен своевременно и адекватно отреагировать на стремительно изменяющуюся ситуацию с подлинно гражданских, патриотических позиций, опираясь при этом на здравый смысл и чувство реальности,*** ибо, как правило, он убеждённый атеист, а значит не способен различать Добро и Зло! А если Бога нет, - говорил Ф.М.Достоевский, - то всё дозволено: и убийство, и ложь, и воровство, и безответственное асоциальное поведение.

Да, ***всё начинается с детства и главные условия гармоничного взросления*** – родительские любовь и внимание к ребенку, стимуляция физической нагрузкой, здоровое питание и комфортная социальная среда. Что не всегда возможно, в наших непростых реалиях жизни, особенно для молодой семьи. ***И, здесь, очень важно одновременное воздействие на ребенка этих четырех эссенциальных (т.е. незаменимых) факторов развития личности,*** а ещё добавьте сюда умное воспитание и всестороннее, системное образование, которые в процессе онтогенеза, все вкупе, и способствуют ***сформированности целостной ( социальной ) личности.***

***Р.S.*** Наш профессиональный преподавательский опыт позволяет нам с уверенностью утверждать, что в условиях либеральной глобализации и дегуманизации современного общества потребления, ***только социально- зрелая, целостная личность способна понять, принять и усвоить традиционные ценности нашей самобытной, уникальной православной культуры, в том числе, и ценности спорта, а главное, в дальнейшем, неукоснительно следовать на практике здоровому, спортивному образу жизни,*** определяющему и социальный оптимизм и социальную мобильность молодежи.

То есть, (и это очень важно понимать) индивидуальное здоровье, ***вовлечённость молодого человека в активные занятия спортом, приверженность его к «здоровому образу жизни»,*** а значит и социальная мобильность юного гражданина, ***во-многом, зависят от социальной зрелости личности, от сформированности личности* [10]*,*** которая, прежде всего, определяется: духовной сферой (психическая энергия), генетикой, национальным воспитанием и образованием, родительской любовью и лаской, социальным комфортом, качеством жизни, рациональным питанием, адекватной двигательной активностью, пониманием индивидом внутренней картины здоровья, достижениями современной науки и отечественной медицины т.д.

**N.B.** Но ***личность в течение жизни может и не сформироваться под негативным воздействием сбивающих внутренних или внешних факторов окружающей среды, и тогда она (личность) вдруг выходит на Болотную площадь с неким гражданским протестом, а фактически, выходит разрушить свое государство или её невозможно, почему-то, никак приобщить к здоровому образу жизни (ЗОЖ), зато она легко вовлекается в асоциальное поведение.***

Повторимся, но формирование самостоятельной и самодостаточной личности – гражданина возможно только на прочном фундаменте Традиции, патриотизма, здорового образа жизни, нравственного, психического и физического здоровья- при условии стабильности и единства российского общества, положительной динамики социально- экономического развития страны, высокого уровня российского образования, здравоохранения, и его доступности; при наличии в стране монолитной, качественной национальной элиты, способной защитить свой народ, т.е. ***своевременно и адекватно реагировать на демонические угрозы современного мира.***

В научных трудах нейрофизиолога, академика РАМН, лауреата Государственной премии СССР ***Н.П. Бехтеревой доказано, что отрицательные эмоции, вирусные инфекции, алкоголизм, наркомания, СПИД, информационные войны, страх приближающегося несчастья – способны негативно повлиять на психическое здоровье людей, то есть разбалансировать нормальное состояние мозга и в результате чего он переходит в устойчиво патологическое состояние (УПС)* [11].** И тогда наши эмоции заслоняют разум, а мозг отдельного человека (да и в целом, всё эмоционально взбудораженное современное общество потребления), в этом патологическом состоянии хронического стресса, утрачивает чувство реальности, смысл жизни и способность полноценно и адекватно реагировать на внутренние и внешние угрозы нашего, во многом, несправедливого и неспокойного мира глобализации. Того самого, неолиберального мира ***«золотого тельца»,*** где власть ***«мирового правительства»*** (наднациональные, структуры, согласования и управления) в будущем должна быть основана на жёстком, тотальном контроле за ресурсами земли, информацией, массовым сознанием (психосфера) и территорией планеты («Manifest Destiny» - доктрина президента США Вудро Вильсона). Причём социальные лифты для основной массы населения восточных, так называемых, «периферийных» стран, куда западные политологи, не стесняясь, относят и современную Россию, Западом практически уже не предусматриваются. На планете консервируется нынешняя негативная ситуация, резко выросшего за 1980-2000-е годы социально-экономического неравенства между англосаксонскими странами «золотого миллиарда» и странами «третьего мира».

«По сути, в эпоху современного прозападного проекта «постмодернизма» речь идёт уже о создании, при помощи социальной инженерии в XXI веке, некоего социума, англосаксонская верхушка которого монополизировав рациональное знание (неожрецы), выступает в качестве носителей магической власти. При этом магия должна заменить в будущем и религию, и науку (отсюда одновременное сегодняшнее наступление глобалистов и на науку, и на христианство). То есть, западный проект-программа «три Д» ***деиндустриализация, депопуляция*** и ***дерационализация*** – запущена!

***Необходимо всем нам осознать, что это и есть, сегодня, западно-европейский прогресс, который, по своей античеловеческой сути, означает регресс для 80-90% остального человечества, делая их (особенно, русских), практически, ненужными на планете Земля»* [12].**

По мнению многих объективных учёных, ***2020 год ознаменует собой начало смены цивилизационной парадигмы и это, практически, неизбежно.*** И здесь следует заметить, что Россия к такому крутому повороту событий сегодня, увы, явно не готова! Однако, при продолжающемся сегодня серьёзном, внешнем давлении (дипломатическом, экономическом, политическом, информационно-психологическом и т.д.) коллективного Запада на демократическую Россию, ***невыученные российской элитой уроки гибели СССР, могут завтра привести уже к распаду территории современной либеральной России, к утрате ею суверенитета*** – при слабости и коррумпированности прозападной российской элиты, при несформированности исторического самосознания и политической незрелости значительной части российских граждан. Этому способствует и тот факт, что методы обеспечения роста индивидуального и общественного сознания развиваются медленно и односторонне. При этом до сих пор остаётся неисследованным отношение между выработкой решений по изменению состояния общества, наличной в обществе компетентности по данному вопросу и властью, как инструментом принуждения к исполнению решения, а также не определено общественно значимое соотношение ***«гуманизма»*** и ***«насилия»***, что позволило бы повысить устойчивость российской цивилизации в условиях явно нарастающего геополитического противостояния Россия – Запад.

Таким образом, итоги заинтересованного и глубокого обсуждения социально-экономических и геополитических факторов, серьёзно влияющих сегодня на уровень индивидуального физического и социального здоровья населения в нашей стране, неизбежно ***приводят нас к выводу о необходимости выработки российскими политиками, учёными, общественными деятелями новой модели российской идентичности на основе представления о России как высшей ценности, объединяющей все её здоровые политические и национальные силы в рамках евразийского культурного многообразия многочисленных народов и этносов, населяющих территорию России, являющуюся полиэтнической цивилизацией, скреплённой русским культурным ядром, где русский народ – государствообразующий.***

В этой связи, ***принципиально*** важным является осознание того непреложного факта что в природе не существует простого, прямолинейного, «самоустранённого» от других сфер жизнедеятельности российского общества, некоего «верного» пути в решении таких масштабных, стратегически важных и сложных социальных проблем, как формирование физической культуры личности и общества, укрепление здоровья нации, повышение уровня физического развития и физической подготовленности населения и, повышения на этих основах, жизнеспособности нашего всё ещё неустойчивого общества.

Дело в том, что процессы ***развития*** в содержательно-целевом отношении не всегда подвластны прямому влиянию. Именно поэтому ***многие сложные социальные проблемы не могут быть решены только на педагогическом, сугубо воспитательном уровне*** (наркомания, преступность, укрепление здоровья, должный уровень физического развития, физической культуры и др.), хотя именно педагогам, работникам сферы физической культуры, в первую очередь, наше бескомпромиссное, неуступчивое общество жёстко сегодня предъявляет претензии по поводу несовершенства человеческого качества.

***На основании всего вышеизложенного, необходимо со всей определённостью заявить о том, что весьма распространенное в общественном сознании представление о возможности быстрого получения положительного эффекта в решении проблемы социального здоровья,- путем повышения суточной двигательной активности населения страны и числа систематически занимающихся ( упрощенный подход),- глубоко ошибочно и совершено безосновательно!***

Они, к тому же, по умолчанию, представляют в роли традиционного «стрелочника», т.е. во всём виноватого, специалиста в сфере физической культуры и снимают, тем самым, какую-либо ответственность с целого ряда социальных институтов страны, ответственных за формирование здоровой, социально зрелой, целостной Личности – Гражданина.

К сожалению, многие из высказанных в нашей статье мыслей и положений пока ещё не находят должного понимания не только в обыденном, массовом сознании, но и среди специалистов–практиков, руководителей различных уровней российской власти а также среди спортивных ученых, серьёзно занимающихся проблемами социального, духовного и физического здоровья нашей молодёжи.

Авторы статьи глубоко убеждены в том, что изложенные в ней мысли способны содействовать реализации более основательного и действенного подхода к системному решению сложнейшей проблемы достижения высокого уровня физического и социального здоровья российского общества. Полномасштабная реализация нашего видения проблемы здоровья молодёжи могла бы явиться той фундаментальной основой, благодаря которой у всех нас появилась бы реальная возможность получения социально значимых результатов в решении этой важнейшей социальной проблемы и обеспечения, в дальнейшем, высоких темпов социально-экономического развития, процветания и возрождения обновлённой России! Весь вопрос заключается в том, как скоро это всё будет осознанно всем нашим научным сообществом и прочно закреплено в общественном сознании. Только после этого станет реально возможным принятие, по-настоящему, действенных комплексных мер по модернизации системы воздействий, направленных на укрепление физического, психического и социального здоровья людей, в достаточной мере, отвечающих насущным требованиям развития грядущего российского общества подлинно социальной справедливости с высоким качеством жизни и социального здоровья.

**РЕЗЮМЕ**

Не секрет, что снижение уровня социального и индивидуального здоровья населения нашей страны и, в том числе, российской молодежи в конце XX – начале XXI века связано с главными причинами - разрушением СССР в 1991 году и колоссальным внешним давлением Запада на нашу православную цивилизацию, что привело к серьёзной деформации традиционных, для нашей самобытной евразийской цивилизации, жизненных ценностей. В итоге, в современном российском обществе, взявшем на вооружение неолиберальную модель развития, мы наблюдаем смену идеалов, двойную мораль, лицемерие, падение нравственности (цель оправдывает средства – возведение греха в норму жизни), равноценность Добра и Зла, жестокость, равнодушие, пренебрежение к человеческой жизни, безответственность, некомпетентность, распад института традиционной семьи, пьянство, наркоманию, проституцию, коррупцию, демографический кризис; одновременно мы наблюдаем ориентацию определенной генерации российской молодёжи, начиная уже с детского возраста, на ***иждивенчество, потребительство, корысть, наживу, паразитизм и иррациональное (асоциальное) поведение.***  Произошло также и резкое снижение качества нашей жизни- всё это, вместе взятое, негативным образом отражается на здоровье наших сограждан, проявляясь через систему медико- статистических и демографических показателей, характеризующих уровень социального здоровья, который определяется ***менталитетом, образом жизни населения и воздействием различных факторов окружающей среды,*** а именно: политических, социальных, экономических, генетических, культурно-исторических, географических, экологических, медицинских, геополитических, военных, демографических, религиозных и т.д.

После трагических событий государственного переворота на Украине, где, фактически, произошла ***реинкарнация фашизма***, правящая элита России, наша бизнес – элита и российские организаторы спорта должны чётко осознать, что мы сегодня живем в условиях развязанной Западом цивилизационной войны, направленной на истощение и окончательное уничтожение России, поэтому без смены парадигмы развития, без нейтрализации прозападной ***«пятой колонны»*** внутри страны, без перехода к мобилизационной экономике и новой индустриализации изменить ситуацию в стране к лучшему невозможно, это – императив выживания и сохранения социального здоровья, а также успешного развития нашей страны.

В этой связи, очевидно, что российская система физического воспитания нуждается в модернизации, особенно, это касается ***структуры и качества традиционного урока физвоспитания*** в образовательных учреждениях страны, где занятия нередко проводятся однообразно, монотонно и неинтересно, где беговые упражнения получили неоспоримый приоритет: ***«не может быть физкультурного образования без школы бега».*** Но, с другой стороны, нашими преподавателями физвоспитания сегодня как бы забыт ещё один важный принцип: ***«Разнообразие обеспечивает стимулы к росту».***

***Кроме того, в школьных занятиях по физвоспитанию до сих пор присутствует*** (ещё с советских времен) ***жёсткий спортивный принцип – быстрее, сильнее, дальше, выше!*** Да, принцип состязательности хорош и справедлив в детско - юношеском спорте, в спорте высших достижений, то есть там, где тренируются и соревнуются двигательно одаренные и здоровые российские дети, подростки и молодежь.

Однако школьные преподаватели физвоспитания на практике, в реальной нашей жизни, сегодня имеют дело, в основном, не со спортсменами, а с ослабленными детьми и подростками, имеющими низкий уровень здоровья ( преморбидное состояние организма), физического развития, а значит и низкий уровень физической подготовленности. И таких ослабленных детей и подростков, по данным академика РАМН А.А. Баранова, от 60-90% по регионам России, ***а 30% российских школьников вне зависимости от условий проживания имеют дисгармоничное физическое развитие.*** Поэтому на наших уроках физкультуры необходимо сначала укрепить фундамент здоровья таких детей, перевести его из ***преморбидного состояния организма***  (где гомеостаз нарушен) в состояние физиологической нормы, а потом уже на фундаменте здоровья развивать его физические качества, расширить арсенал физических упражнений из различных видов спорта, необходимый для полноценного физического и нервно- психического развития ребенка, подростка и юноши (девушки), формировать у нашей молодежи устойчивый интерес (мотивацию), моду на здоровый образ жизни.

А для этого в занятиях по физвоспитанию необходимо учитывать насущные интересы ребят, активно применять в ***«комплексных занятиях»*** индивидуальный подход, здоровье - формирующие технологии, специальные корригирующие и реабилитационные упражнения для ослабленных здоровьем детей, а для здоровых ребят необходимо уже применять сдачу нормативов физической подготовленности, - в рамках ***«физкультурно-спортивного комплекса - ГТО», -***  элементы спортивной подготовки из тех видов спорта, которые наиболее нравятся нашей российской молодежи, и это: баскетбол, волейбол, мини-футбол, легкая атлетика, плавание, художественная, ритмическая, эстетическая гимнастика, спортивные танцы, бодибилдинг, армрестлинг, подвижные игры, восточные единоборства, шейпинг, фитнесс, флорбол и т.д., памятуя о главном принципе обучения и спортивной тренировки: ***«максимальное напряжение даёт стимул к росту»,*** однако соблюдая при этом «чувство меры».

Но, для реализации вышесказанного, необходимо повысить профессиональную квалификацию тренера - преподавателя, дать ему достойную зарплату, оснастить наши спортзалы современным спортивным оборудованием и инветарём. Кроме того, необходимо усилить врачебно- педагогическое сопровождение занятий физвоспитания, а также контроль за теми , кто имеет отклонения ( от нормы) в состоянии здоровья и за соблюдением должных санитарно- гигиенических условий при проведении, обязательно, 3-х разовых занятий по физвоспитанию в неделю.

Ситуацию со здоровьем учащихся улучшит и ***«умное расписание»*** физкультурных занятий в образовательных учреждениях, которые должны проводиться уже после теоретических учебных дисциплин, а не до, т.е. физкультура должна проводиться после занятий по литературе, физике, истории, математике, химии.

На наших традиционных уроках физвоспитания, кроме обучения двигательным умениям и навыкам, развития физических качеств, должен обязательно присутствовать и  ***образовательный компонент***, расширяющий знания наших учащихся по анатомии, гигиене тела и психике человека, по рациональному и сбалансированному питанию; освоению понятия «тренировочной нагрузки» и эффективных методик развития физических качеств. И всё это преподаватель физвоспитания должен осуществлять на уроках физвоспитания с одной лишь благородной целью - чтобы ребенок, подросток, молодой человек чётко понимали ***«внутреннюю картину здоровья»,*** сильные и слабые стороны своего организма, так сказать Lokus minoris resisteiae (локус минорис рэзистэнциэ), и, в дальнейшем, осознанно могли бы самостоятельно, - на основании приобретенных современных знаний, практических умений и навыков,- управлять своим психофизическим состоянием.

Во внеучебное время в российских школах и вузах, повсеместно, должны активно заработать школьные и студенческие секции по видам спорта. Необходимо не на словах , а на деле возродить школьный и студенческий спорт. И здесь велика роль школьного и студенческого спортивного клуба, его правильно определенный организаторами спорта юридический статус.

Ещё одна немало важная деталь физкультурного образования – формирование здорового образа жизни необходимо осуществлять на фундаменте Традиции, наших культурно-исторических и духовно- нравственных ценностей, присущих православной цивилизации.

И здесь очень важна ***«сформированность личности»,*** её социальная зрелость, ***которая определяется:*** духовной сферой, генетикой, родительской любовью и лаской, рациональным питанием, адекватной двигательной активностью, социальным комфортом, национальным образованием и воспитанием, идеологией, политическим устройством общества, качеством жизни, достижениями современной науки и отечественной медицины, доступностью и эффективностью медицинской помощи, природными факторами и климатом, пониманием индивидом «внутренней картины здоровья», стабильностью и устойчивостью общества, социально- экономическим развитием страны, менталитетом и образом жизни этноса, народа, нации; наличием в стране монолитной, ответственной национальной элиты, стойко защищающей рядового гражданина, жизненные интересы и ценности нашей уникальной православной цивилизации.

Девизом российской системы физического воспитания на современном этапе должны стать слова П.Ф. Лесгафта: ***«Возвышенный Дух в совершенном теле»*** и ещё один девиз сегодняшнего дня от авторов статьи: ***«От физического воспитания, через физкультурное образование к физкультурно-образованной, гармоничной, самостоятельной личности – гражданину»,*** ибо, как справедливо заметил когда-то великий поэт А.С. Пушкин: ***«Самостоятельность – основа человека, да и залог величия его!»***

**Литература**

1.Олимпийское наследие Сочи ( под ред.Е.С. Шипуновой).-М.: Олма Медиа групп.- 2014.-119 с.

2.Баранов А.А.,Кучма В.Р., Сухарева Л.М. Медико-социальные проблемы воспитания подростков. Монография. М.:Изд-во «ПедиатрЪ», 2014.- С.289.

3. Кабаргин Б.А., Князев А.А., Любецкий Н.П. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в XXI веке: учебно-методическое пособие: Изд-во «Логос», - 2010г.- С.9.

4. Картелишев А.В., Румянцев А.Г., Смирнова Н.С. Ожирение у детей и подростков. Причины и современные технологии терапии и профилактики. М.:Изд. «Бином», 2013.-С.11.

5. Любецкий Н.П. Между «блеском» спорта и «нищетой» физкультуры: дистанция преодолима? /Газета « Академия», №7 (603) от 22.02 2014.-С.7.

6.Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для студентов/ Под ред.В.А. Минаева,Н.И. Вишнякова.-М.:МЕДпресс-информ.-С.10.

7. Послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию/ «Российская газета»,-№282(6258), от 13декабря 2013.- С.4.

8. Академия наук и Россия (интервью редакции журнала «Изборский клуб» с академиком РАН С. Глазьевым) / Изборский клуб –русские стратегии /2013-№8.- С.13.

9. «Неизвестный» Патриарх Кирилл ( ред.-сост.А.Добросоцких).-М.: Даниловский благовестник,2009.-С.89.

10. Шовкун В.А. Основы формирования здорового образа жизни у детей: моногр./Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ,2014.- С.4-5,235.

11. Бехтерева Н.П. Магия мозга и лабиринты жизни.: М.:АСТ; СПб.: Сова,2007.-С.184-189,195.

12.Андрей Фурсов. Куда ведет наука? / Изборский клуб –русские стратегии /2013-№8.- С.30.