

Обзоры и лекции / Reviews and lectures

УДК 355.233.22

КОНЦЕПЦИЯ ЭТНО-ЗОЖ, КАК СОВРЕМЕННЫЙ ГЛОБАЛЬНЫЙ ТРЕНД ЗДОРОВЬЕЗБЕРЕЖЕНИЯ

Еремушкин М.А., Мальсагов Ю.М.

ФГБУ «ФНКЦ медицинской реабилитации и курортологии ФМБА»,

Москва,

ООО «Центр кинезитерапии в Ингушетии», г. Магас, Россия

Аннотация

В данной статье обсуждается концепция здорового образа жизни (ЗОЖ), одним из ключевых элементов которого является адекватная физическая активность (не <150 мин. умеренной или 75 мин. интенсивной физической нагрузки в неделю). Несмотря на простоту критериев ЗОЖ, их соблюдение зачастую ограничивается отсутствием мотивации, побуждающей население к здоровьесберегающему поведению, которое, однако, может изменяться в зависимости от возраста и национальных особенностей конкретных социальных групп. В этой связи стоит обратить внимание на регионы, являющиеся лидерами в вопросах ЗОЖ. Примером может служить Республика Ингушетия, положительный опыт которой заслуживает изучения и популяризации в качестве нового перспективного тренда системы здоровьесбережения — этно-ЗОЖ, аффилированного с этнокультурными требованиями.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая активность, велнес, Ингушетия, этно-ЗОЖ, здоровьесбережение

THE CONCEPT OF ETHNICITY AS A MODERN GLOBAL TREND OF HEALTH SAVING

Eremushkin M.A., Malsagov Y.M.

*Federal Scientific and Clinical Center of Medical Rehabilitation and Balneology
of the Federal Medical and Biological Agency of Russia, Moscow, Russia*

Center for Kinesitherapy in Ingushetia LLC, Magas City, Russia

Abstract

This article discusses the concept of a healthy lifestyle (HLS), one of the key

elements of which is adequate physical activity (not <150 min. of moderate or 75 min. of intense physical activity per week). Despite the simplicity of the criteria of a healthy lifestyle, their observance is often limited by the lack of motivation to encourage the population to engage in health-preserving behavior, which, however, may change depending on the age and national characteristics of specific social groups. In this regard, it is worth paying attention to the regions that are leaders in the issues of a healthy lifestyle. An example is the Republic of Ingushetia, whose positive experience deserves study and popularization as a new promising trend in the health-preserving system — ethno-HLS, affiliated with ethno cultural requirements.

Keywords: healthy lifestyle, physical activity, wellness, Ingushetia, ethnic lifestyle, health savings

ЭВОЛЮЦИЯ ПОНЯТИЯ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

История самого слова «здоровый образ жизни» (от англ. — Healthy Lifestyle) раскрывает парадокс, лежащий в основе поиска смыслового содержания этого, на первый взгляд, хорошо известного каждому понятия.

«Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Это определение приводится в преамбуле к Уставу Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), принятому Международной конференцией здравоохранения, проводимой в Нью-Йорке 19-22 июня 1946 г.; подписанному 22 июля 1946 г. представителями 61 страны и вступившему в силу 7 апреля 1948 г. С 1948 г. это определение не менялось.

В свою очередь, впервые термин «стиль (или образ) жизни» был введен австрийским психотерапевтом Альфредом Алдером в 1929 г. и первоначально обозначал «паттерн реакций и поведения, который формируется в детстве и остается характерным для индивида». Однако в 1960-х гг. неологизм стал обозначать «способ или стиль жизни», который можно было выбрать и формировать по своему желанию. Как отмечала британская газета The Guardian в 1961 г., «средства массовой информации... постоянно рассказывают своей аудитории, какой стиль жизни является «современным» и «разумным» [1].

В 1959 г. американский врач Л. Хальберт Данн использовал термин «велнесс» (англ. wellness — «хорошее здоровье» или «благополучие»), когда обсуждал высокий уровень социального благополучия. В середине 70-х гг.

XX в. этот термин использовал Джон Трэвис, владелец центра альтернативной медицины в Северной Калифорнии, в противовес медицинской науке. В итоге понятие «велнесс» превратилось в концепцию альтернативной медицины об избавлении от болезней и улучшении самочувствия при помощи методик оздоровления не имеющих доказанной эффективности.

Логичным продолжением идей «велнесс» в 1980-82 гг. стала разработка советским и российским ученым-фармакологом Израилем Ицковичем Брехманом, теоретических и прикладных основ новой научной теории под названием «валеология» (от лат. valeo — быть здоровым) в качестве учения о здоровье здоровых людей, о методах формирования, укрепления и сохранения здоровья человека. Однако увлечение включением в «валеологию» широкого арсенала методов нетрадиционной медицины позволило со временем считать ее одной из разновидностей лженауки [2].

Тем не менее, научный и государственный подходы к вопросу укрепления здоровья, как «процессу, позволяющему людям усилить контроль над своим здоровьем и улучшить его» были закреплены на первой Международной конференции по укреплению здоровья, собравшейся в Оттаве 21 ноября 1986 г. «Здоровье создается и поддерживается людьми в условиях их повседневной жизни; там, где они учатся, работают, играют и любят» — один из ключевых тезисов, провозглашенных на этой конференции.

Впоследствии ВОЗ в сотрудничестве с другими организациями выступила соавтором международных конференций, включая Бангкокскую и Оканаганскую хартию университетов и колледжей по укреплению здоровья [3], а также инициатором проведения научных исследований по выявлению и обоснованию факторов, способствующих сохранению и поддержанию здорового образа жизни.

По современному определению ВОЗ, здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это оптимальное качество жизни, определяемое мотивированным поведением человека, направленным на сохранение и укрепление здоровья, в условиях воздействия на него природных и социальных факторов окружающей среды.

ФАКТОРЫ-РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Невозможно рассматривать проблематику ЗОЖ без привязки к факторам риска — потенциально опасным для здоровья элементам поведенческого, биологического, генетического, экологического, социального характера,

окружающей и производственной среды, повышающим вероятность развития заболеваний, их прогрессирование и неблагоприятный исход [4].

Совокупное взаимодействие факторов риска для здоровья повышает силу негативного воздействия на здоровье каждого из них по отдельности. К предикторам здоровья на разном уровне (популяционном, индивидуальном) относятся как внешние причины, независящие от конкретного индивидуума (детерминанты общественного здоровья — экологические, социально-экономические, окружающей и производственной среды обитания), так и индивидуальные паттерны образа жизни — поведенческие, биологические, генетические [5].

Так, по данным Роспотребнадзора особенности образа жизни оказывают выраженное неблагоприятное влияние на состояние здоровья почти половины (44,5%) населения нашей страны.

Согласно методике расчета, утвержденной приказом Минэкономразвития России в марте 2019 г. [5], на сегодняшний день в расчет показателя ЗОЖ вошли пять критериев:

- (1) Отсутствие курения.
- (2) Потребление овощей и фруктов ежедневно в количестве не <400 г.
- (3) Адекватная физическая активность (не <150 мин. умеренной или 75 мин. интенсивной физической нагрузки в неделю).
- (4) Нормальное потребление соли (не >5 г в сутки).
- (5) Употребление алкоголя не >168 г чистого спирта в неделю для мужчин и не >84 г для женщин

По итогам, на 2019 г. в целом по РФ этот показатель составил 12,0%, в 2020 г. — 9,1% и значительно снизился до 7,3% в 2021 г., что подтверждает исключительную важность, и актуальность активизации профилактических мер на всех уровнях. Особое внимание уделяется факторам образа жизни, большинство из которых являются управляемыми, что важно с позиции профилактики заболеваний [6, 7].

МОТИВАЦИЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Не смотря на простоту рекомендуемых критериев ЗОЖ, их соблюдение зачастую ограничивается отсутствием совокупности внешних и внутренних мотивов, побуждающих к деятельности по сохранению здоровья, и условий, способствующих реализации здоровьесберегающего поведения у конкретных лиц [8].

По данным Росстата (2008), взрослое население на первое место ставит важность физических упражнений для укрепления здоровья (77,9%), а на второе — сохранение физической формы и фигуры (48,5%). Далее следуют поддержание работоспособности (32,7%) и увеличение продолжительности жизни (20,8%).

По мнению Т.В. Карасевой и Е.В. Руженской (2013) мотивы и факторы, составляющие мотивацию к ЗОЖ, можно объединить в отдельные группы.

1. Мотивы, связанные с образом жизни:

- гуманистические (бережное отношение к здоровью, жизни);
- реабилитации и рекреации (стремление к восстановлению утраченного здоровья и полноценному отдыху);
- личного престижа и достижения (стремление к красоте, физической форме, созданию имиджа человека с высокой культурой здоровья).

2. Мотивы, связанные с личностно-профессиональным развитием:

- познавательные (расширение кругозора в сфере ЗОЖ);
- саморазвития;
- профессионального совершенствования (в профессиях, связанных с охраной социального здоровья).

3. Мотивы, связанные с социальным окружением:

- идентификации (подражание друзьям, родителям, кумирам);
- социализации и аффилиации (подчинение этнокультурным требованиям);
- самоутверждения (стремление доказать способность вести ЗОЖ);
- чувство ответственности и долга, стремление быть примером для своих детей, учеников, больных и т. д.

4. Прагматические мотивы:

- конкурентоспособность на рынке труда (для лиц, имеющих высокий уровень здоровья);
- соответствие профессионально значимым качествам (для круга профессий, где показатели образа жизни входят в число нормативных требований);
- экономичность здорового образа жизни (отсутствие затрат на лечение, приобретение сигарет и т. д.);
- учебные мотивы (для обучающихся по вопросам профилактики и здоровья);

- негативная мотивация (осознание возможных болезней, неприятностей и т. п. вследствие нездорового образа жизни).

5. Гедонические мотивы:

- эмоциональные (улучшение настроения от занятий физической культурой, водных процедур, здоровой пищи и т. д. и от происходящих позитивных изменений);
- психофизиологические (уменьшение стрессового напряжения, улучшение психического и психологического здоровья);
- рефлексивно-волевые (осознание возможности победы над собственными слабостями, повышение самооценки).

Безусловно, внедрение всех этих подходов способствует осознанию приоритета ценности «здоровья», развитию широкой социальной мотивации образования в области здоровья и повышению готовности обучающихся к формированию ЗОЖ [9].

Но, ни один из них не способен предоставить единый мотив для более-менее значимой группы людей. К тому же, известно, что структура мотивации к ЗОЖ меняется в зависимости от возраста, социального или культурного статуса, а также национальных особенностей конкретных лиц и групп [10, 11].

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В этой связи стоит обратить внимание на состояние дел с ЗОЖ в регионах, подчиненных этнокультурным требованиям и являющихся лидерами в этом вопросе.

Так, по итогам 2022 г. на первом месте расположилась Чеченская Республика, на втором — Дагестан, на третьем — Ингушетия.

Высокие позиции в списке регионов по таким показателям, как минимальное потребление табачных изделий и алкогольной продукции, свидетельствуют о низкой распространенности вредных привычек в республиках Северного Кавказа, «чему в немалой степени способствуют сложившийся веками образ жизни и строгие традиции».

Непосредственно первое место по доле людей, ведущих здоровый образ жизни, среди регионов Российской Федерации занимает Ингушетия - 48,8% и Крым-29,2% [12].

Кроме того, если по статистике Росстата за 2020 г. в России высокая приверженность здоровому образу жизни наблюдается у 5% мужчин и 8,1%

женщин, то в отдельных регионах страны показатели особенно значительны. Больше всего мужчин, ведущих здоровый образ жизни на высоком уровне — в Ингушетии (37,2%), Севастополе (26,8%), Северной Осетии (18%) и Чечне (14,8%).

Похожая картина наблюдается и касательно женской части населения — по приверженности ЗОЖ лидируют женщины Ингушетии (36,7%), Севастополя (26,3%), Северной Осетии (22,7%) и Татарстана (22,2%).

Таким образом, проработанная региональная политика по формированию ЗОЖ именно в Ингушетии может считаться образцовой по сравнению с остальными территориальными образованиями Российской Федерации. Однако немаловажной, а возможно и основной причиной такой ситуации являются национальные и культурные особенности Ингушетии.

В культуре ингушского народа заложены вековые традиции воспитания и поддержания ЗОЖ. По своему телосложению ингуши — стройные, поджарые, ближе к высокому росту, с грубыми и приятными чертами лица. В известных исторических источниках, начиная с XII века, ни разу не упоминалось о страсти ингушей к разврату, спиртному и курению.

Испокон веков сложилось, что ингуши в большинстве своей занимались строительством башенных комплексов и сельским хозяйством, что способствовало здоровой физической активности.

Такой многовековой, тяжелый образ жизни в горах сформировал сегодняшнее состояние народа, занимающего одно из первых мест в вопросе приверженности принципам ЗОЖ.

Для поддержания здорового образа жизни и культурно-этнографического туризма в столице Ингушетии в городе Магас в 2013 г. по проекту московского архитектора С. Ткаченко была возведена 100 метровая башня, в виде классической средневековой ингушской башни, названная башней Согласия или Магас Тауэр.

Чтобы подняться до смотровой площадки, высота которой 85 м, нужно идти по спиралевидному пологому пандусу длиной 1700 метров в один конец. Угол подъема составляет на разных уровнях от 15 до 30 гр.

Безусловно, обращает внимание идея архитектора, создавшего вертикальный терренкур повышенной сложности с целью, использования башни не только как туристический объект, но и с лечебно-оздоровительными целями.

Посетителям могут дополнительно выдать палки для нордической ходьбы,

а для тех, кто не имеет в себе силы преодолеть такое расстояние, предоставляется возможность проехать его на электромобиле.

Кроме того, на первом этаже башни, а всего их 33, располагается этнографический музей, созданный в стиле разных комнат жилых помещений ингушей.

На высоте 20 м, на одном из этажей расположен читальный зал с материалами по истории Ингушетии с множеством исторических книг и документов.

При подъеме по спиралевидному пандусу на всем протяжении развешены картины с кратким описанием истории Республики Ингушетия, картины с национальными героями, рисунки с описанием культурно-бытовой жизни ингушей.

Примерно на среднем уровне башни находится кафе национальной кухни, где предлагаются блюда только из местных натуральных продуктов.

Акцент делается на употребление коктейля из молочной сыворотки, являющегося побочным продуктом при производстве сыра, творога или казеина. Молочная сыворотка с давних времен использовалась ингушами, как жаждоутоляющий, энергетический и лечебный напиток.

Этнографический музей организован так, что при его посещении можно не только познакомиться с богатым культурным наследием Ингушетии, но и вникнуть в систему национальных традиций ЗОЖ и непосредственно прочувствовать физическую нагрузку, характерную для данного региона. Этот положительный опыт является примером творческого подхода к популяризации совершенно нового тренда здоровьесбережения — этно-ЗОЖ, основанного на национальных культурных традициях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, мотивы аффилиации здоровьесберегающего поведения населения с этнокультурными традициями могут стать мощным импульсом, вовлекающим значительные группы людей в сферу влияния этно-ЗОЖ. Примером, демонстрирующим справедливость данной концепции, является положительный опыт Республики Ингушетия, достойный изучения и популяризации в других регионах Российской Федерации. Этно-ЗОЖ, как новый тренд социального оздоровления обладает высоким потенциалом дальнейшего развития, не только в сфере профилактической медицины, но и в области туризма.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Информация об авторах:

Еремушкин Михаил Анатольевич, ФГБУ «ФНКЦ медицинской реабилитации и курортологии ФМБА», г. Москва, РФ. Тел. +7-926-204-57-55.

E-mail: eremushkinma@mrik-fmba.ru, Web of Science ResearcherIDJ-9425-2017, Scopus 8295772800, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3452-8706>

Мальсагов Юсуп Магомедович, ООО «Центр кинезитерапии в Ингушетии», г. Магас, РФ. Тел. +7-927-949-93-33

Вклад авторов:

Авторы подтверждают соответствие своего авторства, согласно международным критериям ICMJE. **Еремушкин М.А.** — сбор материала, выполнение текстовой части работы; **Мальсагов Ю.М.** — концепция и дизайн исследования, сбор материала.

Конфликт интересов:

Авторы декларируют отсутствие других явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи

Источник финансирования:

Данное исследование не было поддержано никакими внешними источниками финансирования.

Этические утверждения:

Не применимо.

Согласие на публикацию:

Не применимо.

ADDITIONAL

Information about the authors:

Eremushkin Mikhail Anatolyevich, FSBI «FSCC of Medical Rehabilitation and Balneology of the FMBA», Moscow, Russian Federation. Tel. +7-926-204-57-55.

E-mail: eremushkinma@mrik-fmba.ru, Web of Science ResearcherIDJ-9425-2017, Scopus 8295772800, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3452-8706>

Malsagov Yusup Magomedovich, LLC «Center for Kinesitherapy in Ingushetia», Magas City, Russian Federation. Tel. +7-927-949-93-33

Author's contribution:

The authors confirm their authorship according to the ICMJE criteria.

Eremushkin M.A. — a collection of material, implementation of the text part of the work; **Malsagov Y.M.** — concept and design of the study, a collection of

material.

Source of funding:

This study was not supported by any external sources of funding.

Disclosure:

The authors declare no apparent or potential conflicts of interest related to the publication of this article.

Ethics Approval:

Not applicable.

Consent for Publication:

Not applicable.

Список литературы/References

1. Fowler HW: Fowler's Dictionary of Modern English Usage. Oxford University Press, 2015, p 478.
2. Антонова Н.А., Ерицян К.Ю. Этно-культуральные факторы востребованности альтернативных практик в сфере физического и психического здоровья // *Социальная психология и общество*. 2023. Том 14. № 2. С. 49–65. DOI: 10.17759/sps.2023140204. [Antonova N.A., Yeritsyan K.Yu. Ethno-cultural factors of demand for alternative practices in the field of physical and mental health // *Social psychology and society*. 2023. Volume 14. №. 2. pp. 49-65.]. (In Russian). DOI: 10.17759/sps.2023140204
3. Health promotion glossary of terms 2021. World Health Organization 2021, 44 p.
4. Укрепление общественного здоровья и медицинская профилактика. Руководство для Центров общественного здоровья и медицинской профилактики / Концевая А. В., Калинина А. М., Иванова Е.С. с соавт. – М.: ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, 2021. - 296 с. [Strengthening public health and medical prevention. Guidelines for Public Health and Medical Prevention Centers / Kontsevaya A.V. Kalinina A.M., Ivanova E.S. et al. – М.: Federal State Budgetary Institution «"NMIC TPM» of the Ministry of Health of the Russian Federation, 2021.- 296 p.]. (In Russian).
5. Драпкина О.М., Концевая А.В., Калинина А.М. с соавт. Профилактика хронических неинфекционных заболеваний в Российской Федерации. Национальное руководство 2022. Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2022;21(4):3235. DOI:10.15829/1728-8800-2022-3235. EDN DNBVAT. [Drapkina O.M., Kontsevaya A.V. Kalinina A.M. et al. Prevention of

chronic non-communicable diseases in the Russian Federation. The National Guide 2022. Cardiovascular therapy and prevention. 2022;21(4):3235. EDN DNBVAT.]. (In Russian). DOI:10.15829/1728-8800-2022-3235.

6. Зябко У.В., Цинис А.В. Статистика здорового образа жизни в разных регионах страны. *StudNet*, т. 5, №. 5, 2022, С. 4192-4197. [Zyabko U.V., Tsinis A.V. Statistics of a healthy lifestyle in different regions of the country. *StudNet*, vol. 5, No. 5, 2022, pp. 4192-4197.]. (In Russian).

7. Вяткина Н.Ю., Рожков И.В. Особенности приверженности жителей г. Москвы здоровому образу жизни: результаты анкетного опроса // *Социология медицины*. 2022. Т. 21. № 1. С. 71–82. DOI: doi.org/10.17816/socm 109425. [Vyatkina N.Yu., Rozhkov I.V. Features of the commitment of residents of Moscow to a healthy lifestyle: the results of a questionnaire survey // *Sociology of medicine*. 2022. Vol. 21. No. 1. pp. 71-82.]. (In Russian). DOI: doi.org/10.17816/socm109425

8. Олесов, Н.П. Актуализация этнических ценностей в формировании здорового образа жизни у обучающихся в условиях региона// *Мир науки. Педагогика и психология*. — 2022. — Т. 10. — № 1. — [URL:https://mir-nauki.com/PDF/27PDMN122.pdf](https://mir-nauki.com/PDF/27PDMN122.pdf). [Olesov, N.P. Actualization of ethnic values in the formation of a healthy lifestyle among students in the conditions of the region // world science. *Pedagogy and psychology*. — 2022. — vol. 10. — No. 1. — URL:https://mir-nauki.com/PDF/ 27PDMN122. pdf]. (In Russian).

9. Унароков Ш.О., Апатенко Н.А. ЗОЖ в разных странах (глазами студенческой молодежи медицинского вуза). *Смоленский медицинский альманах*, №. 1, 2019, С. 276-280. [Unarokov Sh.O., Apatenko N.A. Healthy lifestyle in different countries (through the eyes of medical university students). *Smolensk Medical Almanac*, No. 1, 2019, pp. 276-280.]. (In Russian).

10. Карасева Т.В., Руженская Е.В. Особенности мотивации ведения здорового образа жизни. *Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины*. №. 5, 2013, С. 23-24.[Karaseva T.V., Ruzhenskaya E.V. Features of motivation for a healthy lifestyle. *Problems of social hygiene, health care and the history of medicine*. №. 5, 2013, pp. 23-24.]. (In Russian).

11. Козырева Т.В., Ткачук Н.В., Суртаев Б.М. Этнические и национальные особенности в формировании здорового образа жизни. *Вестник угроведения*. №. 3 (6), 2011, С. 123-130.[Kozyreva T.V., Tkachuk N.V., Surtaev B.M. Ethnic and national peculiarities in the formation of a healthy lifestyle. *Bulletin of Ugrovology*, №. 3 (6), 2011, Pp. 123-130.]. (In Russian).

12. Республика Ингушетия в цифрах. Республика Ингушетия. 2022: Стат. сб./ С75 Северо-Кавказ стат. – Ингушетия,2022 – 159 с. [The Republic of Ingushetia in figures. The Republic of Ingushetia. 2022: Stat.St. Petersburg,/ С75 Severo-Kavkazsk. – Ingushetia, 2002-159 P.]. (In Russian).