

С.Е. Климов

От спальных домов - к ЖИЛЫМ

Великий Новгород, 2019

Предисловие

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

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

«Как сообщает Минздрав России, за последние пять лет число людей с диагностированным ожирением увеличилось в полтора раза – с 856500 в 2011 году до 1245600 в 2016-м». «Комсомольская правда» (kp.ru) 07.05.2018 г.

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

Крайне тревожная ситуация складывается и с репродуктивным здоровьем населения. *«По данным Минздрава России, заболеваемость органов мочеполовой системы у детей до 14 лет за последние 10 лет выросла на 15% и на 23% увеличилось количество врожденных аномалий органов мочевой и репродуктивной систем. Доля абсолютно здоровых девочек уменьшилась с 28,6% до 6,3%». ... «Вызывает обеспокоенность высокая распространенность бесплодия, как мужского, так и женского. По данным ряда исследований, в России частота бесплодия в браке достигает 16%...».* Журнал «Экспериментальная и клиническая урология» №4 2015 г. Статья «Современная демографическая ситуация ...». Автор: О. Аполихин, Н. Москаленко, В. Комарова.

Согласно расчетам Е. Земляновой, ведущего научного сотрудника ЦНИИОИЗ Минздрава РФ, в 2001 году в России по причине женского и мужского бесплодия количество потерянных рождений составляло 232038, а в 2014 году эта цифра достигла уже 392682. Журнал «Социальные аспекты здоровья населения», №2, 2016 г.

«Мы катастрофически теряем население страны. За четыре месяца (с января по май 2019 г.) естественная убыль населения у нас составила порядка 149 тыс. человек. Это означает, что у нас падает рождаемость ...». Заявила на совещании вице-премьер РФ Татьяна Голикова. «Российская Газета» (RG.RU.) 02.07.2019 г.

Особенно отчетливо можно увидеть масштабы постигшей общество катастрофы, если ознакомиться с данными Росстата о здоровье новых поколений за длительный отрезок времени. Эти данные с комментарием показаны в виде графиков в статье «Показатели здоровья детей и подростков». Автор: Г. Улумбекова, А. Калашникова, А. Мокляченко. Вестник ВШОУЗ № 3, 2016 г: *«В России с 1980 по 2014 гг. доля детей, родившихся больными или заболевшими в период новорожденности, выросла в 4,2 раза». ... «Первичная заболеваемость подростков (15 – 17 лет) в России с 1991 по 2015 гг. выросла по всем классам болезней. Наиболее интенсивно увеличилась заболеваемость от болезней крови (в 8,3 раза), новообразований (в 7,5 раза), мочеполовой системы (в 5,6 раза), эндокринной (в 5,5 раза) и костно-мышечной (в 5,5 раза)».*

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

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

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

В современной жизни человек все больше и больше испытывает дефицит двигательной активности. Если в прошлые века людям приходилось много работать физически, то в наше время основной объем работ на производстве выполняют машины. Большинство трудящихся сегодня проводят рабочий день сидя за компьютерами, пультами управления. Эта же тенденция наблюдается и в быту, скоро человеку и на кнопки нажимать станет не нужно. Все будет включаться по голосовым командам или автоматически.

Но главный ущерб здоровью человека в последние десятилетия нанесло то, что люди в массовом порядке стали переезжать в современное многоквартирное жилье – многоквартирные дома, которые проектировались лишь для того чтобы жильцы в них могли есть, спать и сидеть у телевизора. Люди всех возрастов – от детей до стариков, поселившиеся в таком примитивном жилье, подвержены гиподинамии и разобщению.

Наибольший ущерб гиподинамия наносит новым поколениям. Если в прошлые времена основным видом досуга детей, подростков были подвижные игры во дворах, на улицах, то в современных жилых районах ребята вынуждены проводить большую часть свободного времени сидя в квартирах-клетках. Активно двигаются молодые люди теперь главным образом во время занятий физической культурой и спортом, но этого для большинства ребят явно не достаточно. Согласно опросу населения, проведенному автором в декабре 2018 года, в Великом Новгороде, при занятиях физической культурой и спортом оздоровительную норму недельной двигательной активности, установленную ВНИИФК, набирают всего лишь 7% школьников, что касается студентов, этот показатель еще ниже – 5%.

В условиях гиподинамии у детей, подростков не может нормально сформироваться ни сердечно-сосудистая, ни иммунная, ни репродуктивная, никакая другая система организма. Прежде всего поэтому в последние десятилетия и наблюдается катастрофический рост заболеваемости молодежи.

Приходит время, молодые люди с ослабленным здоровьем создают свои семьи, в которых рождаются больные дети. Эти новые семьи поселяются все в тех же спальных многоэтажках, где и родители и дети продолжают подвергаться гиподинамии, набирать лишний вес и вследствие этого приобретать новые заболевания. И так год за годом, десятилетие за десятилетием здоровье горожан ухудшается все больше и больше.

В основных документах МСА (Международный союз архитекторов) еще в 1975 г. было записано: *«Влияние жилой среды на человека всегда сильнее, чем любые другие воздействия, она определяет поведение человека; жилище – основная жизненная необходимость человечества»*. Поэтому, когда на том или ином уровне поднимаются вопросы о принятии мер по укреплению здоровья населения, формированию здорового образа жизни, в первую очередь необходимо рассмотреть вопрос о внесении корректив в застройку жилых кварталов городов.

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

Преодолеть разобщение и физическую деградацию жителей современных городов жизненно важно и вполне реально!

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

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

В СССР в те годы были построены десятки тысяч самых разных спортивных объектов: стадионов, спортзалов, плавательных бассейнов, Дворцов спорта, ФОКов, ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ЦОП, ЦСП, институтов, училищ физической культуры и спорта. Введено в строй огромное количество летних оздоровительных лагерей, туристических баз. Для обеспечения работы всех этих учреждений были подготовлены сотни тысяч специалистов. (По статистическим данным, в 1980-е годы различные учебные заведения ежегодно выпускали около 27 тысяч преподавателей физической культуры, тренеров по различным видам спорта!).

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

Надо упомянуть, что в 1960 – 80-е годы питание людей по сравнению с тяжелыми послевоенными временами значительно улучшилось. Отечественная медицина сделала большой шаг вперед в области профилактики заболеваемости населения. В стране повсеместно вводились в строй все новые поликлиники, санатории, профилактории.

Все тогда надеялись, что колоссальное увеличение финансирования определенных сфер приведет к высоким достижениям в деле укрепления здоровья новых поколений. Но здоровье не улучшилось, более того, все с большей скоростью стало ухудшаться! В 1980-е годы по этому поводу активно начали бить тревогу медики, не скрывая говорили военкомы, отвечающие за призыв новобранцев в ряды Вооруженных сил.

Причем, что важно отметить, здоровье ухудшалось у детей всех возрастов.

Госкомстат. «Охрана здоровья в СССР». Статистический сборник 1990 г. Число заболевших и родившихся больными на 1000 всех доношенных новорожденных с 1980 по 1989 год выросло почти в два раза – с 65,7 до 111,9, а среди недоношенных детей этот показатель увеличился более чем в два раза с 314,9 до 653,5.

Из интервью заместителя министра здравоохранения СССР А. Баранова – *«Более половины выпускников школ имеют ограничения к выбору профессии по медицинским*

показаниям. Огромное число учеников страдают вегетосудистой дистонией, нервно-психическими нарушениями. Почти у 10% школьников повышенное артериальное давление». Журнал «Здоровье» №6, 1989 г.

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

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

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

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

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

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

По официальным данным, продажа алкоголя в СССР из расчета на душу населения, с 1960 по 1980-е годы выросла более чем в три раза!

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

С начала нового века под лозунгом оздоровления детей, молодежи, всего населения страны правительство вновь стало значительно увеличивать расходы на образование, здравоохранение. Что касается государственных ассигнований на развитие физической культуры и спорта, то, как подчеркивают официальные должностные лица, за последние годы они увеличились в десятки раз!* Но статистика показывает, что все это, как и в советские времена, не приводит к укреплению здоровья россиян.

Из доклада Совета Федерации «О положении детей в Российской Федерации»: «Негативные тенденции в состоянии здоровья детей и подростков в 2005 – 2006-х годах сохранялись. Общая заболеваемость детей по сравнению с 2002 годом увеличилась на 9%, а подростков на 12%»... «Низкая физическая активность, по данным исследований, выявляется у 80% школьников»... «Показатель физической подготовленности современных школьников составляет лишь 60% от результатов их сверстников 60 – 70-х годов».

В период с 1996 по 2010 год в стране количество официально зарегистрированных лиц, потребляющих наркотики, выросло в девять раз. «Российская Газета» №83, 2011 г.

«Потребление наркотиков ведет к беспрецедентно высокой смертности молодежи в возрастном сегменте от 15 до 34 лет – не менее 50 тысяч человек ежегодно ...». Доклад Председателя Государственного антинаркотического комитета В. Иванова на заседании кабинета министров РФ 20.11.14 года.

Российская Газета (RG.RU) 06.06.17г. приводит данные из Доклада ВОЗ «Подростковое ожирение и связанное с ним поведение ... 2002 – 2014 гг.» – «Показатели ожирения за 12-летний период среди российских девочек выросли в 4 раза, среди мальчиков – почти в 3 раза».

* Из выступления замминистра спорта, туризма и молодежной политики П. Новикова на конференции Минспорттуризма, проходившей в Великом Новгороде, – «Наш министр Виталий Мутко сумел «пробить» на программы астрономические суммы, – сказал на конференции Павел Новиков. – Мы рассчитывали на 1,7 триллиона рублей на спорт, а получили более 3 триллионов». Спортивный спецвыпуск «Третий тайм» № 7 газеты «Новгород» 01.12.2011 г.

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

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

Ухудшается здоровье и старших поколений. Из интервью руководителя Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН академика В. Кулакова «Российской газете» (RG.RU) 23.08.2005г.: «Сейчас в России 78 млн женского населения. Из них репродуктивного возраста, то есть от 15 до 49 лет, – 39,1 млн, среди которых бесплодных, по самым суровым подсчетам, – 6 млн И добавлю, что есть еще 4 млн бесплодных мужчин. То есть 15 процентов семейных пар страдают бесплодием. Это критический уровень. (15% – это примерно 2,5 млн российских семей репродуктивного возраста). ... У нас только 32 процента здоровых рожениц. У остальных мам та или иная патология. ... В России каждый год рождается почти 50 тыс. детей с врожденными пороками».

Соответственно можно сделать вывод – из-за ухудшения здоровья населения, помимо всех прочих утрат, Отечество несет колоссальные демографические потери.

В последние годы ситуация с репродуктивным здоровьем и женщин, и мужчин еще больше осложнилась. По данным Е. Земляновой, ведущего научного сотрудника ЦНИИОИЗ Минздрава РФ, число бесплодных женщин с 2001 по 2014 гг. увеличилось в 1,7 раза. Журнал «Социальные аспекты здоровья населения», №2, 2016 г. Статья «Потери потенциальных рождений в России из-за проблем связанных со здоровьем».

Заболеваемость мужчин злокачественными новообразованиями предстательной железы с 2002 по 2016 г. выросла более чем в два раза. Здравоохранение в России. 2017г: Стат. сб./ Росстат. – М., 2017.

Наблюдается рост и других заболеваний. «За 15 лет число больных диабетом в России удвоилось, рассказала директор Института диабета ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Марина Шестакова». «Российская Газета» (RG.RU) 4.11.2016 г.

О неблагоприятии дел свидетельствует и то, что медики постоянно отмечают рост числа людей, имеющих избыточный вес. «За последние восемь лет число россиян страдающих ожирением, выросло в два раза, рассказала замруководителя Роспотребнадзора Ирина Брагина». «Российская Газета» (RG.RU) 17.04.19 г.

Общеизвестно, что лишний вес значительно повышает риск сердечно-сосудистых болезней, онкологических заболеваний и многих других недугов.*

* По официальным данным, в последние годы существенно увеличилась продолжительность жизни россиян. Но это результат не укрепления здоровья, а прежде всего снижения смертности населения. В перинатальные центры по всей стране поступило новое современное оборудование, что позволило сохранять жизнь даже тяжелобольным детям.

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

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

Причины неудач

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

Дело в том, что работа Министерства здравоохранения в нашей стране всегда была направлена главным образом на лечение людей, строительство больниц, поликлиник, подготовку медперсонала, закупку медицинского оборудования, различных лекарств. Но очевидно, что все это может, так сказать, облегчить страдания больного, но принципиально ничего изменить не в силах.

Что касается Министерства спорта, то его деятельность всегда была нацелена, в первую очередь, на поддержание спортивного престижа страны – достижение высоких результатов в большом спорте, подготовку спортсменов, тренеров, проведение различных чемпионатов, олимпиад, а потом уже, по остаточному принципу, на работу с населением. Соответственно в большом спорте у нас есть чем гордиться, а в плане приобщения населения к занятиям физической культурой и спортом сложилась совсем иная ситуация.

По официальным документам, основным показателем работы Минспорта является *доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом*. До 2010 года систематически занимающимися считались те, кто при занятиях набирал объем двигательной активности не менее 6 часов в неделю. В последнее время в эту статистику включаются те, кто занимается тем или иным видом спорта или общей физической подготовкой в организационной форме занятий не менее 3 часов в неделю. При этом занятия физкультурой в учебных заведениях не учитываются.

В общеобразовательных школах обычно практикуется три урока физкультуры в неделю по 40 минут, что в сумме составляет 2 часа, а в ВУЗах, училищах – два урока по 45 мин. – 1,5 часа. Соответственно сегодня систематически занимающимися считаются те школьники, кто занимается ФКиС не менее 5 часов в неделю, и студенты, занимающиеся не менее 4,5 часов.

По данным Министерства спорта РФ, в 2008 году в стране доля школьников и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, составляла 34,5%, а в 2016-м она достигла 74,8%. Еще более впечатляюще выглядят другие данные Минспорта, согласно им, доля граждан, систематически занимающихся ФКиС, в 2006 году составляла 12,2 %, а в 2016-м этот показатель достиг 34,2%. Увеличение за десять лет почти в три раза! При таких темпах роста может показаться: еще немного, и у нас будет спортивное общество.

Но всем этим данным доверять нельзя. Во-первых, потому, что они носят необъективный характер: если Минспорт даст указание руководителям местных спорткомитетов показать хороший рост массовости занятий населения ФКиС, они, как зависимые должностные лица, предоставят требуемую статистику. Тем более, что дело это привычное, механизм отработан еще в советские времена. Во-вторых, и это главное – потому, что оценочная планка для учащихся, по сравнению с оптимальным вариантом, занижена в 3 – 4 раза!

Тысячи раз доказано: правильно организованные занятия физической культурой и спортом оказывают мощное благотворное воздействие на физическое и духовное формирование молодых людей. Но в каком возрасте и сколько часов должны они заниматься ФКиС, чтобы сформироваться хорошо физически развитыми? На этот вопрос давно, еще в 1984 году, дал ответ ВНИИФК. Главным институтом страны в области физической культуры были определены как оздоровительные следующие нормы двигательной активности: дошкольники – 21 – 28 часов в неделю, школьники – 14 – 21 час, студенты – 10 – 14 часов, служащие 6 – 10 часов. (Источник: «Теория и методика физического воспитания и спорта» Ж. Холодов, В. Кузнецов. Учебное пособие для студентов ВУЗов).

В современных условиях жизни, когда дети не играют в подвижные игры во дворах, а подростки, молодежь не помогают родителям в делах по хозяйству, при работе в поле, в мастерской, набрать такой объем двигательной активности молодые люди могут только занимаясь ФКиС.

Поскольку на всех уровнях постоянно говорится о том, что главной целью развития физкультуры и спорта в стране является оздоровление населения, соответственно и оценивать результаты работы ответственных структур необходимо исходя из рекомендованных ВНИИФК оздоровительных норм.

Многие источники указывают: для того чтобы узнать реальное состояние дел по приобщению граждан к занятиям ФКиС, необходимо проводить опрос населения, причем независимыми организациями. Исходя из этого я самостоятельно, по методу случайной выборки, в декабре 2018 года провел опрос среди жителей Великого Новгорода (см. Приложение 1 стр. 26).

Опрос стоило провести еще и потому, что он в общих чертах мог показать состояние дел в областных центрах по всей стране, поскольку везде ситуация в общем схожая. В то же время важно отметить: в целом по области обстановка гораздо хуже. В районных центрах обычно нет спортивных школ, плавательных бассейнов, крытых ледовых катков и т. д. О деревнях, поселках и говорить, как правило, нечего. *

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

Что касается двигательной активности школьников, здесь уже образуется огромный провал. По данным опроса в В.Новгороде: в пределах нормы, обеспечивающей их формирование физически здоровыми, – от 14 до 21 часов физической культурой и спортом, занимается всего лишь 7%. С другой стороны, в объеме, обрекающем молодого человека на физическую деградацию, то есть от 0 до 2,5 часов, занимается 36% ребят. Из этого следует весьма красноречивое соотношение – один к пяти.

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

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

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

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

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

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

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

Двойной негативный эффект

В советские времена акцент в деле развития физической культуры и спорта был сделан на строительство крупных спортивных объектов: стадионов, плавательных бассейнов, Дворцов спорта, ФОКов, спортшкол и т.д. Такая же политика продолжается и сегодня. Но с помощью этих сооружений ни в одном городе страны – ни большом, ни маленьком – не удалось добиться оздоровления детей, молодежи.*

Особо важно отметить то, что с помощью крупных спортивных сооружений невозможно решить проблему досуга новых поколений – не могут мальчишки, когда у них появляется свободное время, просто так прийти в какой-нибудь спорткомплекс, чтобы поиграть в баскетбол или футбол, потому что за это надо платить немалые деньги.

В современных городах дети, молодежь растут в условиях гиподинамии. Они должны много часов проводить сидя за партами в школах, колледжах, вузах, да к тому же еще и дома – за выполнением домашних заданий. Но главная беда – это то, что и свободное время ребята, живущие в спальных районах городов, часто вынуждены проводить сидя у телевизоров, компьютеров или, хуже того, на лестничных клетках в подъездах.

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

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

Справедливости ради надо сказать: в советское время немало внимания уделялось решению вопроса досуга трудящихся, на это выделялись крупные государственные ассигнования. В стране активно строились театры, кинотеатры, филармонии, Дома культуры, музеи, библиотеки, стадионы с большим количеством зрительских мест. В общем все это, конечно, хорошо, плохо то, что акцент был сделан на пассивные формы досуга. К тому же

* То, что отдача от колоссальных вложений государства в развитие физической культуры и спорта, в плане привлечения населения к занятиям ФКиС, крайне низкая, стало ясно еще в советское время. Но спортивные чиновники вместо того, чтобы заняться поиском эффективных методов работы, в ответ на требование руководства страны повысить массовость занятий, свернули на легкую дорожку – стали заниматься массовыми приписками.

В период гласности об этом все стали говорить открыто, в том числе и высокопоставленные чиновники – из интервью первого заместителя председателя Госкомспорта СССР Н. Русака – *«Прошлые времена оставили тяжелое наследство. Массовая физкультура существовала преимущественно на бумаге, средняя продолжительность жизни советского человека, как и другие показатели состояния его здоровья, значительно уступают данным других развитых стран»*. Журнал «Физкультура и спорт» №8 1989 год.

надо сказать: многие трудящиеся практически не ходят в театры, а кинотеатры посещают два – три раза в год. Что, конечно, не может решить проблему их свободного времени.

Вследствие допущенной ошибки еще в советские времена среди трудящихся, так же, как и среди молодежи, стал наблюдаться рост потребления табака, алкоголя, наркотиков.

Чтобы как-то исправить неприглядное положение дел, руководством страны время от времени проводятся крупномасштабные кампании по борьбе с потреблением населением данных вредных веществ. Но проку от всех этих кампаний мало, они лишь немного снижают скорость ухудшения здоровья населения.

Где искать выход

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

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

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

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

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

Необходимо подчеркнуть: дворовые игры во многом обеспечивали формирование новых поколений не только физически, но и социально здоровыми. Д.С. Лихачев в свое время писал: «Игры должны быть возрождены в нашей жизни. Игра – будь это лапта, волейбол, горелки или еще какая-нибудь – воспитывает социальность... Это очень важная воспитательная вещь – игра».

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

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

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

поэтому общество и не сталкивалось с такой проблемой, как физическая деградация населения.

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

Переезд в города

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

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

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

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

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

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

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

Но чиновники всех уровней смотрели на игры во дворах как на что-то третьесортное. Играют дети, подростки возле дома, ну и хорошо, не играют, да и ладно. На развитие физической культуры и спорта в те годы государство стало выделять огромные средства. Интересно, престижно стало строить крупные спортивные объекты, создавать

профессиональные команды по футболу, хоккею для выступления на высоком уровне, растить в специализированных спортивных секциях из мальчишек настоящих спортсменов, способных принести славу городу, области, стране.

Результат близорукой политики

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

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

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

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

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

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

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

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

же время именно в 80-е годы медики начали отмечать активное ухудшение здоровья населения.

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

Главная причина ухудшения здоровья горожан и в советское, и постсоветское время в том, что люди стали жить в домах спального типа. Причем негативный эффект от этого был настолько мощный, что в 1960 – 1980 годы ситуацию не спасло даже то, что в этот период государственные ассигнования на здравоохранение, развитие физической культуры и спорта были увеличены многократно!

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

Поэтому, когда поднимаются вопросы о принятии мер по укреплению здоровья населения, приобщении горожан к здоровому образу жизни, в первую очередь необходимо рассмотреть вопрос о внесении корректив в застройку жилых кварталов городов.

Существовал положительный опыт

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

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

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

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

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

В Советском Союзе существовал положительный опыт создания домов ЖСК (жилищно-строительный кооператив). В те времена люди в основном получали жилье от

предприятий на которых работали, но иногда они все же покупали его за свои деньги, и в этом случае жильцы становились хозяевами своего дома.

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

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

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

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

Допускается немало ошибок

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

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

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

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

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

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

Но у руководителей местных спорткомитетов всегда достаточно забот. Бесконечной чередой идут различные чемпионаты, спартакиады, постоянно надо заниматься поиском средств для поддержания того или иного вида спорта, на ремонт различных спортивных объектов и т.д. Поэтому взялись они за развитие дворового спорта без особого энтузиазма. Иногда чиновники просто устраивали в одном городском дворе спортивный праздник с музыкой, с проведением каких-либо состязаний и с чувством выполненного долга в отчетах в графе работа по месту жительства ставили жирную галочку.

Чаще всего работники спорткомитетов проводили турниры как бы для дворовых команд, но на самом деле, без лишнего афиширования, приглашали участвовать в них ребят, занимающихся в баскетбольных, футбольных секциях. Их понять можно: мальчишкам не хватает соревновательной практики. Поиграть на свежем воздухе, получить призы, им, конечно, полезно, но делу развития дворового спорта такие турниры не служат.

Некоторые руководители на волне возрождения дворового спорта попытались реанимировать практику советских времен – создание при ЖЭУ штатных единиц педагогов-организаторов (инструкторов по спорту), но данная практика весьма затратна. И главное – не решила проблему досуга, оздоровления детей, молодежи как в те времена, так и в

современных условиях. Очевидно, один человек, заведующий одной спортплощадкой, никак не сможет решить проблемы активного досуга нескольких сотен детей, молодежи, живущих в современном микрорайоне, и тем более всех его жителей.

В некоторых регионах развитие дворового спорта поручили молодежным организациям, но здесь также допускались серьезные ошибки.

Самая распространенная из них – свободный принцип формирования команд (по территориальному признаку), когда в одну команду могут собраться лучшие игроки города. Это прямой удар по массовости, поскольку у многих ребят сразу пропадало желание участвовать в таких соревнованиях.

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

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

Для спортсменов очень важно выступать от каких-либо сообществ людей. В этом случае повышается эмоциональный фон соревнований, обеспечивается зрительская поддержка. Что немаловажно: в сообществах нередко находятся люди, дружные со спортом, которые на общественных началах могут помочь детям в освоении тех или иных игр, в деле создания команды. Отмечу, что коллективы обычно помогают своим командам закупать спортивное оборудование, инвентарь. Всем этим условиям отвечает многоквартирный дом, в котором есть самоуправление.

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

О том, как избежать ошибок в деле развития дворового спорта, можно прочитать в моей книге «Дворовый спорт», вышедшей в 2011 году в издательстве «Советский спорт». (Улучшенное 6-е издание 2019 года в полном объеме можно скачать на сайте klimov.oncat.ru).

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

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

На содержание только одного городского Дворца спорта – ГОАУ «СШ «Спорт-индустрия» ежегодно в бюджете 67 миллионов рублей (2011 г. – 2 млн \$) находится, а для дворового спорта ни копейки не найти!

Обеспечить доступность занятий

На состоявшемся 14 октября 2008 года заседании Государственного совета по развитию физической культуры и спорта Д. Медведев подверг критике состояние дел с массовым спортом. Он, в частности, сказал, что в стране *«практически отсутствует система спортивных клубов как по месту жительства, так и по месту работы. Не хватает доступных спортивных залов, открытых площадок. Причем, конечно, речь идет не о фитнес-клубах, их за последнее время было организовано немало, а о недорогой, но в то же время полноценной спортивной инфраструктуре. И этим должны заниматься местные власти*

города, поселка, села. Это их прямая обязанность, естественно, при поддержке региона и федерального центра».

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

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

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

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

3. В спортивных секциях, клубах большинство школьников, студентов занимается по 4 – 6 часов в неделю, но надо учесть, что во время каникул они обычно не работают, поэтому в годовом исчислении получаем где-то 3 – 4,5 часа. Это явно недостаточно ни в плане обеспечения формирования молодых людей физически здоровыми, ни в плане решения проблемы их досуга. Как показывает опыт прошлых десятилетий, во дворах при хорошей погоде дети, подростки могли играть по 15 – 20 часов в неделю и более того.

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

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

6. Дворцы спорта, бассейны можно построить далеко не в каждом населенном пункте, дворовый же спорт реально развить повсеместно и в больших городах, и в небольших поселках.

Необходимо отметить, спортплощадки во дворах могут быть разные по стоимости – если выделены значительные средства, можно построить универсальную площадку с хорошим синтетическим покрытием. Если ли же ресурсов мало, можно ограничиться созданием грунтовой площадки для игры в волейбол и бадминтон.

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

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

Дом с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом экономкласса

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

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

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

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

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

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

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

Если руководство того или иного города всерьез возьмется за развитие дворового спорта, то в погожие вечера из дома на 200 квартир во двор играть, тренироваться могут выйти до ста человек детей, молодежи. К тому же надо учесть, что при создании во дворе спортивной атмосферы, изъявить желание позаниматься здесь могут еще и жители старше тридцати лет. Поэтому возле дома на 150 – 200 квартир оптимальный вариант – это строительство двух спортплощадок, для одновременной игры жильцов двух возрастных групп.

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

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

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

Для домов на 90 – 150 квартир, вероятно, лучше создавать две спортплощадки: одну универсальную с синтетическим покрытием для игры в баскетбол, теннис, волейбол и вторую бадминтонную на грунте. Для домов на 50 – 90 квартир можно ограничиться созданием одной универсальной спортплощадки. * – см. стр. 18.

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

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

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

Этот комплекс автор поначалу назвал подъездный игровой спорткомплекс, но со временем стало ясно, что ему лучше дать другое название – домашний игровой клуб или просто домашний клуб.

Проект домашнего клуба для многоквартирного дома на 100 – 170 квартир представлен в Приложении 2 (стр. 28).

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

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

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

Предусматривается, что в клубе одновременно смогут проводить свободное время жильцы нескольких возрастных групп. К примеру, в одно время вечером могут играть: мужчины в бильярд – сектор А, молодежь в настольный теннис – сектор Е, младшие школьники в настольный теннис – сектор Ж и подвижные настольные игры – сектор Д, дошкольники в детские игры – сектор Г, пожилые люди в настольные игры – сектор Б. Девушки могут готовиться к соревнованиям по чир дансу, выступлениям самодеятельности и т.д. в секторе З.

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

Представляется, что посещение домашнего клуба для жильцов лучше сделать бесплатным и доступным с 10.00 до 23.30 часов. Затраты на его содержание весьма скромные – это оплата за освещение, уборку, отопление, содержание консьержки, их в квитанциях об оплате коммунальных услуг можно внести как расходы на содержание общедомового имущества.

В клубе в осенне-зимний период в достаточно комфортных условиях можно будет проводить соревнования среди жителей дома: индивидуальные, между командами подъездов,

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

В домах на 90 – 150 квартир, построенных по каким-либо программам для молодых семей, где в каждой квартире проживает от одного до двух детей, развитие футбола, хоккея и возможно, и желательно.

корпусов, устраивать встречи с командами других домов в рамках дворовых соревнований по настольному теннису, бильярду, метанию дротиков, дартсу, шахматам, настольному футболу, стрельбе из духового ружья.

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

Многоквартирный дом со спортклубом

В своем выступлении на уже упомянутом ранее Государственном совете Д. Медведев обратил внимание на нехватку доступных спортивных залов, открытых площадок и отметил необходимость создания спортивных клубов по месту жительства.

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

Представленный автором придомовой спортклуб (см. Приложение 3 стр. 29) отличается от домашнего (игрового) клуба тем, что в нем предусматривается наличие спортивного организатора – спорторга. Для него в клубе отводится небольшой кабинет (сектор).

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

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

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

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

Поскольку клуб принадлежит дому, занятия здесь, в отличие от обычных спортклубов и фитнесзалов будут стоить на порядок дешевле, это позволит и детям и взрослым заниматься по многу часов.*

Создание в домах нового типа придомовых спортклубов значительно увеличит возможности их жителей для занятий спортом. Если отодвинуть сетчатые занавески между секторами А,И,К,Л, в левом крыле клуба образуется большая площадка, на которой можно будет проводить турниры с эстафетами – «Папа, мама, я – спортивная семья», проводить соревнования между командами домов по бадминтону, метанию дротиков, стрельбе из духового ружья, настольному теннису, чир дансу, также здесь можно устраивать выступления художественной самодеятельности.

* Для того чтобы отдельные жильцы не злоупотребляли возможностью проводить много времени в клубе, можно опробовать такую схему его работы: доступ посетителей с 10 до 17 часов делается бесплатным, а с 17 до 23 часов, пусть по минимуму, но оплачиваемым. Спорторг или консьержка ведет учет количества часов, проведенных в клубе тем или иным жителем, эти часы он раз в два-три месяца оплачивает в определенном месте.

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

Если при создании пола, потолка, стен бадминтонного сектора применить шумопоглощающие материалы, то дошкольники, младшие школьники смогут здесь играть в баскетбол, а более старшие ребята в дневное время тренироваться с мячом. В этом случае появляется весьма перспективное направление спортивного развития – применение в учебных заведениях домашних заданий по физкультуре. Учителя в школе показывают упражнения, к примеру, из баскетбола, волейбола, а ученики дома в клубе отрабатывают их и сдают зачет.

С целью снижения уровня шума желательно рассмотреть вопрос создания бадминтонного сектора в пристройке к дому. Этот вариант в определенном смысле наиболее эффективен, но он потребует дополнительных затрат при строительстве клуба. *

В осенне-зимний период у жильцов дома будет возможность готовиться в клубе к соревнованиям в рамках заводских спартакиад по настенному теннису, бадминтону.

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

(Дополнительная информация см. книгу «Дворовый спорт» главу «Придомовой спортклуб»).

Различные варианты строительства

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

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

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

Затраты на создание на первом этаже домашнего клуба не столь уж значительны: их вполне можно заложить в стоимость квартир дома.

Нередко в городах можно видеть многоквартирные дома с большими и, по сути, пустующими цокольными, техническими этажами. Если застройщик сочтет для себя слишком затратным создание домашнего клуба на первом этаже, можно рассмотреть вариант его создания в цокольном или последнем этаже дома. В этом случае клуб необходимо будет оборудовать системой видеонаблюдения с выводом монитора в помещение консьержки.

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

Если региональная или местная администрация проведет среди руководителей строительных компаний разъяснительную работу и даст понять, что они могут рассчитывать на ее поддержку в деле создания домов нового типа, некоторые из них вполне могут взяться за реализацию проекта.

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

В том случае, если никто из местных застройщиков по финансовым соображениям не рискнет своими силами построить пару экспериментальных многоквартирных домов, городское руководство может попытаться реализовать проект по следующей схеме – дома и спортплощадки во дворах застройщик возводит на свои средства, а на строительство домашних клубов или придомовых спортклубов городская администрация выделяет деньги из средств, перечисляемых на развитие спорта на региональном или федеральном уровне. В этом плане можно напрямую обратиться в Министерство спорта с просьбой отдельно профинансировать данный проект. В последние годы на развитие физической культуры и спорта из федерального бюджета выделяются немалые средства, поэтому такой вариант представляется вполне возможным.

Получить средства на реализацию проекта также можно попытаться по программе «Формирование комфортной городской среды». На эту программу в ближайшие годы правительством страны намечено выделить более триллиона рублей!

В перспективе распределить расходы по созданию в многоквартирных домах клубов можно попытаться, в частности, по следующей схеме: коробки клубов возводят строительные компании, их отделка ведется на федеральные средства, а оборудование устанавливается за счет местного бюджета или постепенно уже после заселения на средства жильцов.

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

Домашние клубы и придомовые спортклубы без всяких оговорок отвечают данному требованию.

На первых порах

Помимо основного названия многоквартирного дома нового типа – Дом с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом, можно ввести в обиход и второе, более короткое – Дом с придомовым спорткомплексом. Комплекс спортплощадок во дворе плюс домашний игровой клуб или придомовой спортклуб объективно составляют придомовой спорткомплекс.

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

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

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

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

Подробнее о развитии дворового спорта и, в частности, о том, как можно развивать его в старом жилом фонде, можно прочитать в книге «Дворовый спорт».

С самоуправлением и без него

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

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

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

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

Когда в доме есть самоуправление, имеется свой бюджет, все вопросы, связанные с благоустройством, организацией каких-либо мероприятий и, в частности, спортивных соревнований, могут решаться оперативно. В таких домах преодолевается такое крайне опасное явление, как разобщение людей. Соответственно качество жизни жильцов значительно повышается.

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

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

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

Глава для застройщиков, готовых по собственной инициативе создавать дома нового типа

Многokвартирные дома с фитнес-клубами и тренажерными залами создаются во многих городах страны, но широкого распространения данная практика не имеет. После нескольких занятий в тренажерном зале люди обычно прекращают его посещать, поскольку «качание железа» ради укрепления своего здоровья большинству из них быстро надоедает. Такому развитию событий в большой степени способствует и то, что занятия в этих клубах, как правило, платные.

Необходимо отметить, что для детей, подростков определенный вид физической культуры малоинтересен, а часто просто противопоказан. Соответственно не найти в стране примеров, где бы удалось решить проблемы досуга, оздоровления жителей домов с такими клубами.

В 1980-е годы во многих городах страны в жилых районах строились дворовые баскетбольные площадки, хоккейные коробки. Создавались они обычно из расчета одна спортплощадка на несколько домов или даже микрорайон. То есть изначально предусматривалось, что спортплощадки будут бесхозными. Все это делалось для галочки – выделены деньги, строители их освоили, отчитались, а что дальше будет – никого не волнует. Понятно, что при таком подходе к делу ничего хорошего получиться не могло.

В многоквартирном доме с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом игровые площадки создаются для одного дома. В часы досуга играть на них одновременно смогут люди нескольких возрастных групп и в любое время года.

Предусматривается, что с целью стимулирования интереса людей к оздоровительным тренировкам здесь будут проводиться спортивные состязания – внутридомовые и между командами домов.

Принципиальное отличие такого дома от других видов жилья еще и в том, что в нем имеется свой клуб, где у жильцов будет возможность в достаточно комфортных условиях проводить различные общественные мероприятия: общие собрания, выступления детской художественной самодеятельности и т. д.

Строить жилые дома с придомовыми спортплощадками и домашним клубом большинство застройщиков может своими силами, поскольку это не требует больших затрат.

Некоторые крупные строительные компании вполне могут по собственной инициативе какую-то часть возводимых многоквартирных домов создавать с придомовыми спортклубами. Кстати, в обоих случаях желательно попытаться заручиться поддержкой местной администрации, которая может помочь с отведением земельных участков под спортплощадки, с оборудованием клуба.

Сегодня многие застройщики в новых жилых районах создают свои управляющие компании. С не меньшим успехом они могут помочь жильцам возведенного ими дома организовать в нем самоуправление. Многоквартирный дом, где предусматривается создание самоуправления и где люди будут хозяевами своего жилища, для покупателей квартир выглядит более привлекательно, чем спальная многоэтажка.

Очевидно, что спрос на жилье нового типа будет значительным. Многие люди при покупке вещей предпочитают покупать не самые дешевые, а пусть немного дороже, но более качественные. Сегодня на рынке жилья сложилась довольно жесткая конкуренция, поэтому застройщики должны учитывать определенное обстоятельство.

Если местная администрация окажется равнодушной к развитию дворового спорта, с инициативой организации спортивных состязаний между командами новых домов может выступить строительная компания. Как показывает опыт проведения соревнований в Великом Новгороде, организовать их несложно: подростки, молодежь очень легко сами без чьей-либо помощи создают домовые команды.

В дальнейшем застройщик может сделать турниры между домами, которые он построил, регулярными. (Турниры, на призы компании...). Это, кстати, послужит его популярности

среди жителей города. Главное – найти небольшие средства на призы, а основные организационные вопросы возьмут на себя правления домов: ведь люди всегда готовы принять участие в решении проблемы досуга своих детей. (В случае необходимости на первых порах автор готов помочь с организацией спортивной работы в новых домах).

Прежде ни в одной стране мира не создавались многоквартирные дома определенного типа. Компания, которая первой это делает, без преувеличения войдет в мировую историю и, что немаловажно, значительно повысит свой рейтинг в наши дни.

Новый образ жизни

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

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

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

Следовательно, создавая дома определенного типа, вполне реально в современном городе преодолеть разобщение и физическую деградацию населения, сформировать новый здоровый образ жизни!

Провести эксперимент

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Таким образом, со временем без бюджетных затрат можно будет достичь массовости занятий населения физической культурой и спортом, приобщить россиян к здоровому образу жизни!

С.Е. Климов, сентябрь 2019 г.

Приложение 1 (к стр. 8)

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

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

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

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

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

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

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

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

ШКОЛЬНИКИ (с 1 по 11 класс)	СТУДЕНТЫ (ВУЗов и училищ)
от 0 до 2,5 час. – 36 %	от 0 до 2,5 час. – 47 %
2,5 (вкл.) – 5 час. – 13 %	2,5 (вкл.) – 5 час. – 26 %
5 (вкл.) – 10 час. – 35 %	5 (вкл.) – 10 час. – 22 %
10 (вкл.) – 14 час. – 9 %	10 (вкл.) и более час. – 5%
14 (вкл.) – 21 час. – 7 %	
ТРУДЯЩИЕСЯ (от 23 до 60 лет)	ПЕНСИОНЕРЫ (от 60 до 75 лет)
не занимаются – 61 %	не занимаются – 78 %
от 0 до 2 час. – 7 %	от 0 до 2 час. – 8 %
2 (вкл.) – 4 час. – 17 %	2 (вкл.) – 4 час. – 9 %
4 (вкл.) – 6 час. – 8 %	4 (вкл.) и более час. – 5 %
6 (вкл.) и более час. – 7 %	

Занятия ФКиС от 0 до 2,5 часов неслучайно объединены в одну строку. Если, к примеру, молодой человек посещает только уроки физкультуры в школе – 2 часа в неделю или в ВУЗе – 1,5 часа и больше ничего, это равносильно нулю занятий, поскольку в этом случае, как и при отсутствии занятий, он определенно физически деградирует.

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

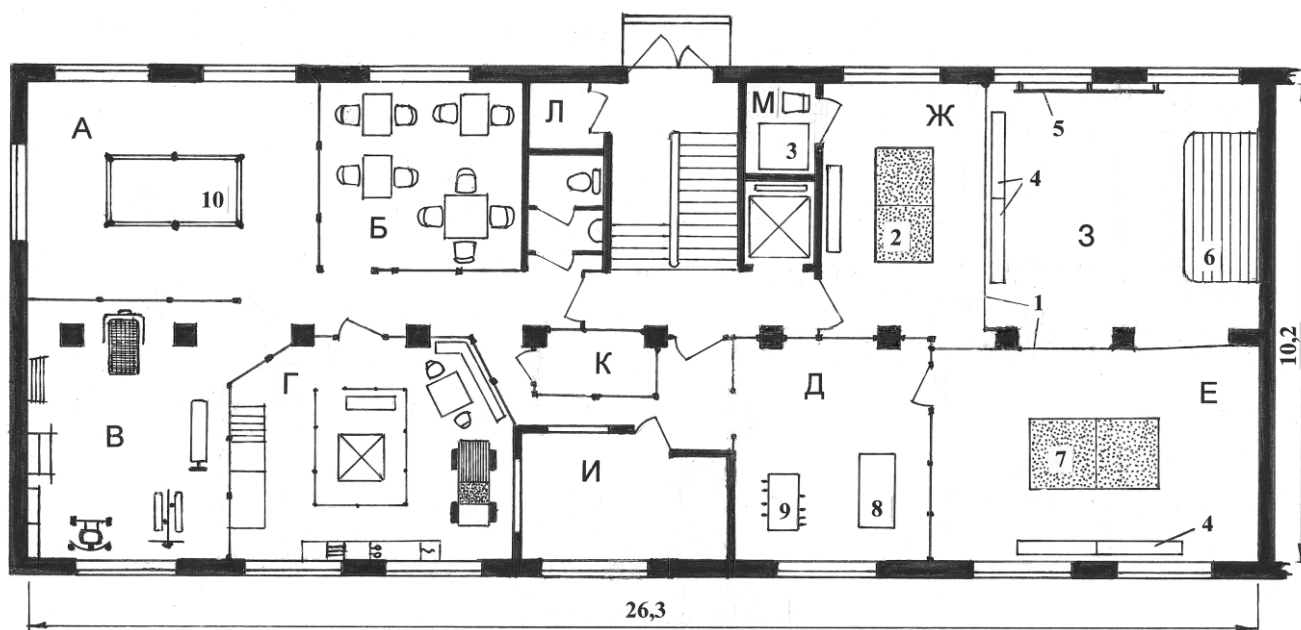
Дополнительная информация

Провести опрос среди горожан несложно, если при этом не задавать массу второстепенных вопросов, а только главные. Тот глава региона или города, который захочет узнать не бумажное, а реальное состояние дел в сфере приобщения населения к занятиям ФКиС, вполне может попросить какого-либо работника администрации сделать это. И ответ в течение двух недель будет получен. Очевидно: такое поручение нельзя давать тому, кто каким-либо образом связан со спорткомитетом. Для получения объективных данных в каждой группе населения достаточно опросить 150 – 200 человек.

Перед тем как провести полноценный опрос, можно узнать, как обстоят дела в определенной сфере в общих чертах: для этого вполне достаточно опросить из той или иной группы населения 30 человек. Но надо подчеркнуть, что и при таком мини-опросе необходимо опрашивать людей в разных районах города.

Общеизвестно, что при опросах люди стараются выглядеть более спортивными, чем есть на самом деле. Особенно это касается молодых людей. Поэтому при опросах детей, молодежи для того, чтобы снизить определенную погрешность при обращении к ним, желательно уточнять, что нужна информация на данное время, а то, что вы где-то когда-то занимались или собираетесь куда-то пойти заниматься, не учитывается.

Проект домашнего (игрового) клуба



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

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

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

Место расположения клуба – первый или цокольный этаж дома. Высота потолка 2,7 – 3,0 м. Клуб разделен на сектора металлопластиковыми светопрозрачными перегородками. Высота перегородок – 2,1 – 3,0 м. Нижняя – непрозрачная часть перегородок – высотой 0,7 м.

Многоцелевой сектор 3 в обычные дни предоставляется детям, молодежи для подготовки к каким-либо праздникам, концертам, соревнованиям по чир дансу.

От секторов Ж и Е сектор 3 отделяется сетчатыми занавесками 1 (высота – 2 м, ячея 20 – 30 мм). Если снять (отодвинуть) эти занавески из трех секторов, образуется значительная площадка, на которой можно проводить различные общедомовые мероприятия, устраивать соревнования среди дворовых команд, команд подъездов, корпусов дома по метанию дротиков, дартсу, стрельбе из духового ружья, чир дансу.

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

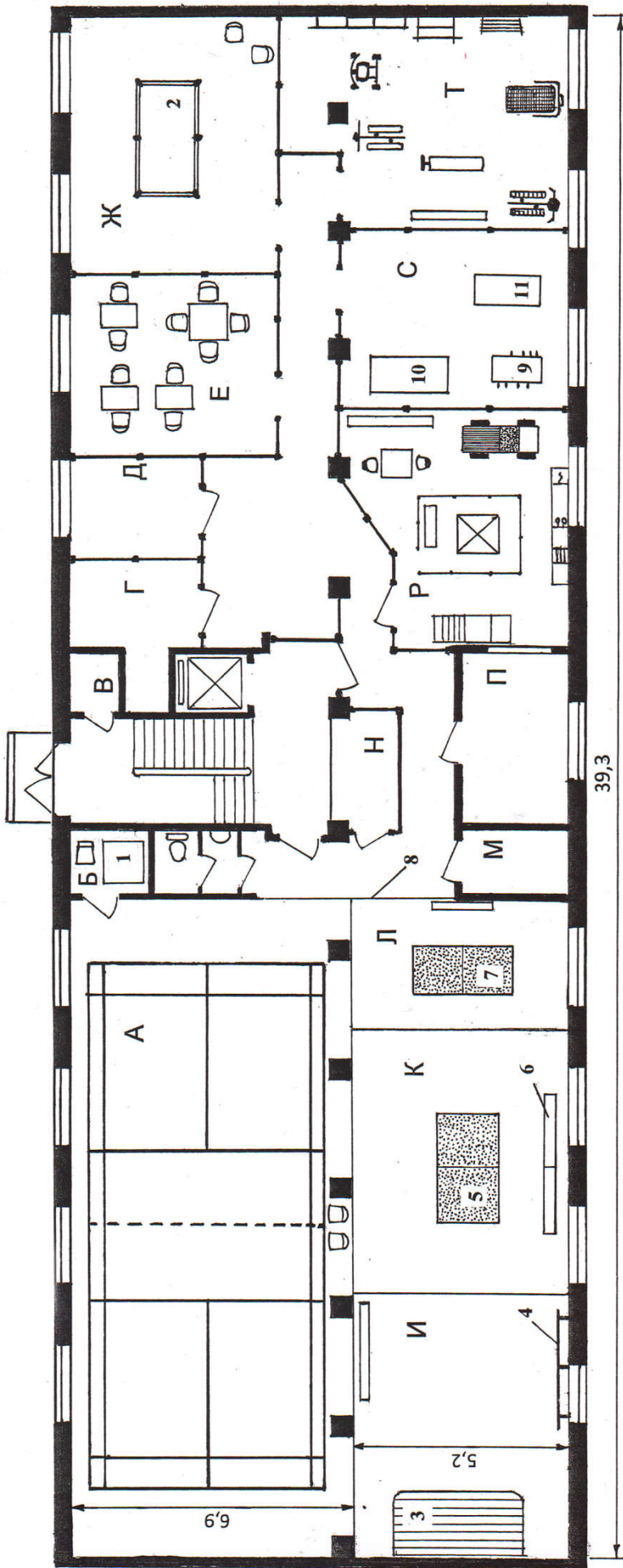
Для складирования пластиковых столов и стульев предусмотрена кладовка М.

Сектор Г оборудуется по типу игровых комнат детского сада.

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

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

План придомового спортклуба



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

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

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

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

Содержание

Предисловие	2
Причины неудач	6
Двойной негативный эффект	9
Где искать выход	10
Переезд в города	11
Результат близорукой политики	11
Существовал положительный опыт	13
Допускается немало ошибок	14
Обеспечить доступность занятий	15
Дом с предоставлением жильцам возможности заниматься спортом	16
Многоквартирный дом со спортклубом	19
Различные варианты строительства	20
На первых порах	21
С самоуправлением и без него	22
Глава для застройщиков	22
Новый образ жизни	24
Провести эксперимент	24
Приложение 1	26
Приложение 2	28
Приложение 3	29