

УДК 338.46, 311.1

DOI: 10.35330/1991-6639-2024-26-2-122-131

EDN: RRGFCR

Научная статья

Актуальные вопросы оценки здорового образа жизни как беспроигрышной инвестиции в будущее

М. В. Карманов, И. А. Киселева, В. И. Кузнецов, А. М. Трамова

Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова
117997, Россия, Москва, Стремянный переулок, 36

Аннотация. Статистика населения и здравоохранения рассматривается как основа для мониторинга реализации демографической, миграционной и семейной политики страны, достижения целей национального проекта «Демография» и государственной программы «Развитие здравоохранения». В настоящее время Росстат рассчитывает такие показатели, как «Ожидаемая продолжительность здоровой жизни», «(Количество) доля граждан, ведущих здоровый образ жизни». Эти показатели используются для мониторинга национального проекта «Демография». Вместе с тем понятие «здоровый образ жизни» трактуется по-разному, соответственно, нет идеальной методики его оценки. В связи с вышесказанным актуальными являются вопросы совершенствования методики статистической оценки здорового образа жизни, которые рассмотрены в статье. **Цель.** Уточнить сущность понятия «здоровый образ жизни», рассмотреть методологические вопросы статистического измерения здорового образа жизни, дать рекомендации по формированию системы статистических показателей, которая включает частные и интегральные количественные индикаторы. **Методология.** Применяются методы теоретического исследования в форме обобщения, сравнения и специальных аналитических процедур. Даны рекомендации по формированию частных и интегральных количественных индикаторов и мониторингу ключевых аспектов здорового образа жизни. **Область применения полученных результатов.** Материал может быть полезен при совершенствовании методики оценки здорового образа жизни, определении целевых показателей, чтении лекций по демографической статистике. **Результаты.** В статье приводится обзор литературы, посвященной проблемам оценки здорового образа жизни. Отмечается, что понятие «здоровый образ жизни» имеет разные трактовки. Рассматривается методика получения интегрального индекса здорового образа жизни, предложенная Росстатом. Авторы обращают внимание на проблемы ее практического применения и дают рекомендации по совершенствованию методики интегральной оценки здорового образа жизни. **Выводы.** Проблемы измерения здорового образа жизни в современном мире приобретают особую актуальность. Для мониторинга национального проекта «Демография» ежеквартально рассчитывается целевой показатель «(Количество) доля граждан, ведущих здоровый образ жизни». При этом измерение фактической распространенности здорового образа жизни объективно представляется достаточно сложным процессом, алгоритм которого нуждается в постоянном совершенствовании.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, доля граждан, ведущих здоровый образ жизни, индикаторы оценки здорового образа жизни, компоненты здорового образа жизни

Поступила 22.01.2024, одобрена после рецензирования 10.03.2024, принята к публикации 15.03.2024

Для цитирования. Карманов М. В., Киселева И. А., Кузнецов В. И., Трамова А. М. Актуальные вопросы оценки здорового образа жизни как беспроигрышной инвестиции в будущее // Известия Кабардино-Балкарского научного центра РАН. 2024. Т. 26. № 2. С. 122–131. DOI: 10.35330/1991-6639-2024-26-2-122-131

Current issues in assessing a healthy lifestyle as a win-win investment in the future

M.V. Karmanov, I.A. Kiseleva, V.I. Kuznetsov, A.M. Tramova

Plekhanov Russian University of Economics
117997, Russia, Moscow, 36 Stremyanny lane

Abstract. Population and health statistics are considered as the basis for monitoring the implementation of the country's demographic, migration and family policies, achieving the goals of the national project "Demography" and the state program "Health Development". Currently, Rosstat calculates such indicators as "Healthy life expectancy", "(Number of) share of citizens leading a healthy lifestyle". These indicators are used to monitor the national project "Demography". At the same time, the concept of "healthy lifestyle" is interpreted differently; accordingly, there is no uniform methodology for assessing it. In connection with the above, the issues of improving the methodology for statistical assessment of a healthy lifestyle, which are discussed in the article, are relevant. *Aim.* To clarify the essence of the concept of "healthy lifestyle", to consider methodological issues of statistical measurement of a healthy lifestyle, give recommendations for the formation of a system of statistical indicators, which includes partial and integral quantitative indicators. *Methodology.* Methods of theoretical research are used in the form of generalization, comparison and special analytical procedures. The recommendations for the formation of partial and integral quantitative indicators and monitoring of key aspects of a healthy lifestyle are given. Scope of application of the results obtained. The material may be useful in improving methods for assessing a healthy lifestyle, setting target indicators, and giving lectures on demographic statistics. *Results.* The article provides a review of the literature on the problems of assessing a healthy lifestyle. It is noted that the concept of "healthy lifestyle" has different interpretations. The methodology for obtaining an integral index of a healthy lifestyle, proposed by Rosstat, is considered. The authors give recommendations for improving the methodology for integral assessment of a healthy lifestyle. *Conclusions.* The problems of measuring a healthy lifestyle in the modern world are becoming particularly relevant. To monitor the national project "Demography", the target indicator "(Number of) share of citizens leading a healthy lifestyle" is calculated quarterly. At the same time, measuring the actual prevalence of a healthy lifestyle objectively seems to be a rather complex process, the algorithm of which needs constant improvement.

Keywords: healthy lifestyle, share of citizens leading a healthy lifestyle, indicators for assessing a healthy lifestyle, components of a healthy lifestyle

Submitted 22.01.2024,

approved after reviewing 10.03.2024,

accepted for publication 15.03.2024

For citation. Karmanov M.V., Kiseleva I.A., Kuznetsov V.I., Tramova A.M. Current issues in assessing a healthy lifestyle as a win-win investment in the future. *News of the Kabardino-Balkarian Scientific Center of RAS.* 2024. Vol. 26. No. 2. Pp. 122–131. DOI: 10.35330/1991-6639-2024-26-2-122-131

ВВЕДЕНИЕ

Успешность любого государства самым тесным образом переплетается со здоровьем его граждан, так как последние служат основополагающим и предопределяющим фактором должного качества жизни и трудового долголетия. Для мониторинга здорового образа жизни необходимо разработать его интегральную оценку. Между тем оценка здорового образа жизни является трудно реализуемым процессом и представляет определенные трудности.

1. Сущность понятия «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Совершенно очевидно, что здоровье нельзя купить, а можно только сохранить и использовать для достижения тех или иных социально-экономических целей, ориентированных на позитивное или негативное развитие общества.

В этой связи в настоящее время многие страны мира сознательно уделяют самое пристальное внимание здоровому образу жизни, который помогает максимально раскрыть и приумножить возможности и способности каждого конкретного человека. При этом здоровый образ жизни объективно рассматривается как эффективный инструмент достаточно широкого спектра действия, потому что:

- является прочной основой радостной жизни [1];
- предоставляет реальную возможность для полноценной жизни [2];
- указывает верный путь к повышению качества жизни [3];
- выступает фактором роста индивидуальной продолжительности жизни [4];
- служит одним из важнейших приоритетов стиля жизни современного человека [5];
- образует устойчивый и крепкий фундамент для становления здоровой нации [6];
- способствует социально-психологической консолидации общества [7];
- формирует новое ценностное основание плодотворной жизни граждан [8].

Представленный разброс мнений по вопросу о роли и месте здорового образа жизни в современном обществе свидетельствует о том, что данный термин трактуется различными учеными по-разному и не вызывает должного единодушия по нескольким направлениям. Прежде всего следует выделить два обстоятельства. Во-первых, это несопадающие оценки смыслового содержания здорового образа жизни. Во-вторых, попытка привязать значимость здорового образа жизни не только к отдельным индивидуумам, но и к нации в целом.

В рамках первого направления здоровый образ жизни достаточно часто определяется как своеобразная база для радостной, полноценной, качественной жизни, которая потенциально способна обеспечить достижение высоких стандартов бытия и роста индивидуальной продолжительности жизни. При этом здоровый образ жизни возводится в ранг особо важных приоритетов современного человека, не оставляет другого выбора в силу своей практической полезности, которая сводится к сознательному отказу от многих вредных привычек, приводящих к ухудшению здоровья каждого человека. Иными словами, здоровый образ жизни в различных словесных вариациях непосредственно идентифицируется как некий обязательно позитивный фактор, безусловно предопределяющий жизненное благополучие. Правда, в данном случае за кадром остается тот факт, что этот элемент человеческой жизни все же может иметь сбои, когда в силу тех или иных причин даже соблюдение всех принципов здорового образа жизни не дает отдельным людям чувство радостной, полноценной, качественной и т.п. жизни.

В рамках второго направления различия выглядят более рельефно. Здоровый образ жизни на уровне отдельного члена общества способен привести к определенным и заведомо программируемым результатам: более высокая физическая подготовка, здоровое тело, низкая заболеваемость, высокий моральный тонус и т.д. Однако становление здоровой нации, социально-психологическая консолидация общества и формирование новых ценностных ориентаций общественной жизни, на наш взгляд, по меньшей мере выглядят гораздо и более трудно достижимыми ориентирами. Сложность достижения указанных целей на групповом уровне (коллектив, территория, страна, нация) связана с тем, что здоровая нация не всегда автоматически складывается из отдельных здоровых граждан. А здоровый образ жизни выступает прочной основой консолидации членов общества только в том случае,

если имеется устойчивый консенсус по многим другим важным вопросам, особенно политико-экономического характера. В противном случае попытка все свести к единству на базе образа или стиля жизни, скорее всего, потерпит неудачу, особенно в тех случаях, когда большая часть населения сталкивается с теми или иными жизненными трудностями. Нельзя не осознавать, что здоровый образ жизни на современном этапе развития цивилизации представляет достаточно дорогое удовольствие, которое требует дополнительных денежных ресурсов. Это ставит подобные ценностные ориентиры в более проигрышное положение по сравнению с традиционным образом жизни. И далеко не все граждане готовы к тому, чтобы из своего собственного кармана оплачивать новые ценностные основания пусть даже и более плодотворной жизни.

Особо стоит обратить внимание и на тот факт, что до сих пор не существует четкого разграничения между понятиями, сопредельными со здоровым образом жизни. И в первую очередь к ним относятся такие термины, как здоровый стиль жизни [9] и трезвый образ жизни [10].

Казалось бы, стиль и образ жизни достаточно близкие понятия. Но в действительности стиль может вписываться, а может и не вписываться в образ жизни, особенно когда это требует определенных финансовых затрат, а члены общества не имеют возможности или не хотят нести дополнительные расходы. При этом сам образ жизни, в том числе и здоровый, не всегда может соответствовать тому или иному заявленному стилю, особенно если речь идет о быстром изменении ценностных ориентиров граждан под влиянием моды или новых субкультурных веяний.

Не менее проблематичной является привязка здорового образа жизни и к трезвости. Суженное толкование здорового образа жизни как исключительно трезвого образа жизни на практике открывает весьма широкие перспективы для курения, переедания, потребления наркотиков и других излишеств, которые явно не подпадают под алкогольную зависимость. В этой связи представляется, что здоровый образ и трезвый образ жизни – это совсем разные понятия, так как первый из них намного масштабнее второго и явно не может сводиться к нему в силу существования множества других аспектов человеческой деятельности (кроме алкоголя), которые приводят к негативному воздействию на здоровье населения. Причем сам факт употребления алкоголя еще мало о чем говорит. Все зависит от дозы, которая может носить минимальный или даже символический характер, а поэтому никак не влиять на здоровье граждан.

2. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЦЕЛЕВОГО ПОКАЗАТЕЛЯ

Именно по всем указанным выше причинам, когда в 2019 г. Федеральная служба государственной статистики России впервые решила оценить относительные масштабы приверженности жителей нашей страны здоровому образу жизни, был применен многоаспектный подход (Приказ Росстата № 181 от 29 марта 2019 г. об утверждении методики расчета показателя «доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (процент)»)¹. В соответствии с приказом Росстата № 312 от 28 июня 2023 г. утверждена методика расчета показателя «Количество (доля) граждан, ведущих здоровый образ жизни» (поквартирно).

¹Приказ Федеральной службы государственной статистики № 181 от 29 марта 2019 г. «Об утверждении методики расчета показателя «доля граждан, ведущих здоровый образ жизни (процент)». Электронный ресурс: <https://legalacts.ru/doc/prikaz-rosstata-ot-29032019-n-181-ob-utverzhdenii-metodiki/> (Дата обращения 05.02.2023 г.).

Показатель «Количество (доля) граждан, ведущих здоровый образ жизни» (ИЗОЖ_q) – интегральный показатель приверженности населения здоровому образу жизни, представляющий собой сочетание поведенческих факторов риска, является условной характеристикой здорового образа жизни и включает в себя следующие компоненты²:

- отсутствие курения;
- потребление овощей и фруктов ежедневно не менее 400 грамм;
- адекватная физическая активность (не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической нагрузки в неделю);
- нормальное (не выше 5,0 грамм NaCl в сутки) потребление соли;
- употребление алкоголя не более 168 грамм чистого этанола в неделю для мужчин и не более 84 грамм для женщин.

Показатель рассчитывается по следующей формуле³:

$$I_{\text{ЗОЖ}q} = I_{\text{ЗОЖ}} \times \frac{1}{\text{ПК}_{\text{вт}q}} \times \frac{1}{\text{ПК}_{\text{ва}q}} \times \text{ПК}_{\text{вс}q},$$

где $I_{\text{ЗОЖ}q}$ – количество (доля) граждан, ведущих здоровый образ жизни, за отчетный квартал q , процент;

q – отчетный квартал;

$I_{\text{ЗОЖ}}$ – доля граждан, ведущих здоровый образ жизни, в году, предшествующему отчетному, процент;

$\text{ПК}_{\text{вт}q}$ – коэффициент, характеризующий темп роста розничной продажи сигарет и папирос (тысяч штук) на душу населения за отчетный квартал;

$\text{ПК}_{\text{ва}q}$ – коэффициент, характеризующий темп роста розничной продажи алкогольной продукции (в литрах этанола) на душу населения за отчетный квартал;

$\text{ПК}_{\text{вс}q}$ – коэффициент, характеризующий темп роста доли систематически занимающихся физической культурой и спортом за отчетный квартал.

3. ПРОБЛЕМЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ РЕАЛИЗАЦИИ МЕТОДИКИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ОЦЕНКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

По существу, к частичному режиму трезвого образа жизни были добавлены четыре потребительских поведенческих критерия: обязательное полное отсутствие курения, условно минимальное потребление овощей и фруктов, условно оптимальная физическая нагрузка и условно нормальное потребление поваренной соли. Причем с принципиальной точки зрения по данному поводу возникают, как минимум, три закономерных вопроса:

1) Насколько полно компоненты, включенные в методику статистических вычислений, охватывают содержание здорового образа жизни?

2) В какой мере теоретически обоснованы условные пороговые значения отдельных компонент, отличающих лиц, ведущих здоровый образ жизни?

3) Насколько практически пригодны отобранные критерии для количественной оценки распространенности здорового образа жизни?

Отвечая на первый из поставленных вопросов, необходимо отметить, что методика, использованная Росстатом, ориентирована на осознанное умолчание по поводу иных негативных компонент, которые по определению сразу причисляются к нездоровому образу жизни.

² Приказ Федеральной службы государственной статистики № 312 от 28 июня 2023 г. «Об утверждении методики расчета показателя «Количество (доля) граждан, ведущих здоровый образ жизни» (поквартально)». Электронный ресурс: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/MET_020013_1.pdf (Дата обращения 19.01.2023 г.).

³ Там же.

Например, это относится к наркотикам и токсичным веществам, которые не упоминаются вообще. Причем в рассматриваемом варианте здоровый образ жизни идентифицируется с определенной логически выстроенной цепочкой, явно не лишенной смысла. В соответствии с ней человек, ведущий здоровый образ жизни, полностью отказывается от курения, минимально потребляет алкоголь, придерживается овощно-фруктового с низким солевым содержанием питания и ведет активную жизнь с выполнением определенной физической нагрузки. В комплексе это предполагает сохранение здоровья, что, видимо, при определенной степени условности соответствует действительности. Конечно, здесь можно спорить по поводу охвата всех возможных компонент здорового образа жизни, но нельзя не признать, что базовые из них в предлагаемой методике статистических расчетов, скорее всего, получили свое практическое воплощение. Кроме того, необходимо признать, что любые количественные вычисления всегда предполагают абстракцию от тех компонент, которые носят более опосредованный характер.

Пытаясь разобраться с вопросом о теоретической обоснованности выделения тех или иных границ для компонент, определяющих здоровый образ жизни, сразу следует сказать об условности подобного занятия. Все просто и наглядно бывает только в том случае, когда есть альтернативный характер конкретной компоненты, например, как в случае с курением. Здесь его отсутствие однозначно указывает на возможную принадлежность к группе лиц, ведущих именно здоровый, а не какой-нибудь другой образ жизни. Все становится гораздо сложнее, когда речь заходит о допустимости какого-либо действия, но в определенных количественных рамках. Скажем, потребление овощей и фруктов ежедневно в объеме не менее 400 грамм. При подобной пунктуальности сразу возникает необходимость обоснования того, почему именно 400 грамм овощей и фруктов способны гарантировать здоровый образ жизни, а величина чуть меньше уже нет. Кроме того, небезынтересным становится вопрос и о верхней границе овощно-фруктового рациона, так как чрезмерное потребление данных продуктов способно привести к расстройству желудка и более серьезным проблемам, что вряд ли вяжется с понятием здорового образа жизни. Следовательно, по факту получается, что любая методика, нацеленная на те или иные цифры употребления овощей и фруктов, соли, алкоголя, да и вообще чего угодно, в определенной мере носит условный и формальный характер, так как обычно базируется на рекомендациях врачей-диетологов, содержащих элементы субъективизма и усредненности (ведь у каждого конкретного человека могут быть свои индивидуальные особенности организма). С другой стороны, требуется четко осознавать, что в процессе организации статистического учета лиц, ведущих здоровый образ жизни, любые разночтения, касающиеся индивидуальности, могут легко приводить к элементарной несопоставимости. Поэтому условность тех или иных пороговых значений отдельных компонент здорового образа жизни, скорее всего, придется списывать на потенциальную возможность организации вообще какого-нибудь вменяемого учета, который без этого просто не реализуем.

И, наконец, говоря о том, насколько практически пригодны рассматриваемые критерии количественной характеристики распространенности здорового образа жизни, следует давать себе отчет в следующих достаточно очевидных вещах:

- среди всех пяти критериев, включенных Росстатом в состав официальной методики расчета доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, только отсутствие курения не вызывает реальных затруднений, потому что легко идентифицируется по своему проявлению;
- мало кто сможет реально определить индивидуальное ежедневное достижение рубежа в 400 грамм при потреблении овощей и фруктов, тем более что многие из них, особенно это касается овощных блюд, приготавливаются для совместного употребления;
- индивидуальная адекватная физическая нагрузка в неделю (не менее 150 минут в умеренном варианте и не менее 75 минут в интенсивном варианте) определяется намного

проще по сравнению с овощно-фруктовым критерием, но требует обязательной регистрации, так как может различаться по отдельным дням недели, а также существенно различаться в будни и в выходные;

- нормальное потребление соли (не более 5 грамм в сутки) и допустимое употребление алкоголя (чистого этанола в неделю не более 168 грамм для мужчин и не более 84 грамм для женщин) носят труднореализуемый характер, потому что без специальных технических средств и дополнительных расчетов невозможно установить содержание соли в конкретных продуктах и приготовленных блюдах, а этанола – в тех или иных видах алкогольной продукции.

Поэтому последние два критерия, используемые для оценки доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, объективно отличаются от первых трех критериев из-за своей трудно реализуемой практической пригодности. Конечно, эта особенность в той или иной степени может быть частично нивелирована за счет более кропотливой организации статистического учета, но устранить полностью сложность подобного рода вряд ли представляется возможным.

Отдельно также стоит иметь в виду, что некоторые вполне очевидные компоненты здорового образа жизни при определенных обстоятельствах из плюса могут превращаться в минус. Скажем, говоря о физической культуре, а точнее о такой ее наиболее развитой части, какой является спорт, нельзя забывать, что высокая интенсивность тренировок и напряженные соревнования способны не только укрепить, но и серьезно подорвать здоровье любого человека [11].

В совокупности, несмотря на имеющиеся и озвученные выше теоретические и практические трудности, апробация методики оценки доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, позволила Росстату не только охарактеризовать обстановку по стране в целом, но и выявить половые различия и региональную дифференциацию рассматриваемого процесса, что предоставило возможность оценить некоторые достаточно интересные особенности ситуации с распространенностью здорового образа жизни в нашей стране⁴.

Требуется особо подчеркнуть, что актуальность и необходимость статистической оценки распространенности здорового образа жизни вряд ли может вызывать сколь-нибудь серьезные сомнения, потому что последний позволяет сформировать устойчивые и прочные позиции по реализации любых национальных проектов, ориентированных на укрепление здоровья населения. Правда, при этом следует не забывать, что собственно измерение фактической распространенности здорового образа жизни объективно представляется достаточно сложным процессом, алгоритм которого нуждается в постоянном совершенствовании, особенно с позиций практической пригодности и возможности давать интегральное представление об объекте исследования [12].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В статье уточнено понятие «здоровый образ жизни», рассмотрена методика получения целевого показателя «Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни», который применяется для мониторинга национального проекта «Демография». Выявлены проблемы расчета этого показателя и даны рекомендации по совершенствованию методики интегральной оценки здорового образа жизни.

⁴Приказ Федеральной службы государственной статистики № 312 от 28 июня 2023 г. «Об утверждении методики расчета показателя «Количество (доля граждан, ведущих здоровый образ жизни) (поквартирно)». Электронный ресурс: https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/MET_020013_1.pdf (Дата обращения 19.01.2023 г.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Тимофеева Т. А. Здоровый образ жизни – основа полноценной и радостной жизни // Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Безопасность и адаптация человека к экстремальным условиям среды и деятельности». 2014. С. 47–51.
2. Щепкина О. И., Филипова В. Н., Китаева К. А., Болучевская О. А. Здоровый образ жизни как возможность полноценной жизни человека // Система ценностей современного общества. 2011. № 17-2. С. 196–197.
3. Стрижов С. А. Здоровый образ жизни – путь к повышению качества жизни // Социология власти. 2010. № 3. С. 36–42.
4. Березина Т. Н. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной продолжительности жизни // Психология обучения. 2017. № 6. С. 143–155.
5. Безбородова А. С. Здоровый образ жизни как один из приоритетов стиля жизни // Материалы VII всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием «Молодежь 21 века: образование, наука, инновации». 2018. С. 6–8.
6. Уйманова И. П., Киреева Н. А., Черникова В. О. и др. Здоровый образ жизни – основа становления здоровой нации // Культура физическая и здоровье. 2018. № 2. С. 122–123.
7. Михайлова Т. В. Использование элементов здорового образа жизни в целях консолидации общества // Материалы IV всероссийской научно-практической конференции «Социальная консолидация и социальное воспроизводство современного российского общества: ресурсы, проблемы, перспективы». Иркутский государственный университет. 2018. С. 183–186.
8. Кобылкин Р. А. Здоровый образ жизни – «новое» ценностное основание жизни современных россиян // В сборнике: Социально-политическое развитие России как комплексная проблема гуманитарного знания. 2015. С. 327–330.
9. Петрова Т. Ю. Понятия «здоровый стиль жизни» и «здоровый образ жизни»: общее и особенное // Осовские педагогические чтения «Образование в современном мире: новое время – новое решение». 2014. № 1. С. 573–576.
10. Исаев В. И. Здоровый образ жизни или трезвый образ жизни // В книге: Трезвость – необходимое условие устойчивого развития человечества. Тезисы докладов XII всероссийского слета Трезвости ОД «Союз УСТ «Трезвый Урал». 2017. С. 14–16.
11. Белова Н. И. Физическая культура и спорт в жизни россиян: парадоксы здорового образа жизни // Казанская наука. 2014. № 10. С. 318–321.
12. Шальнова С. А., Баланова Ю. А., Деев А. Д. и др. Интегральная оценка приверженности здоровому образу жизни как способ мониторинга эффективности профилактических мер // Профилактическая медицина. 2018. Т. 21. № 4. С. 65–72.

REFERENCES

1. Timofeeva T.A. A healthy lifestyle is the basis of a full and joyful life. *Sbornik materialov Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem "Bezopasnost' i adaptatsiya cheloveka k ekstremal'nyim usloviyam sredy i deyatel'nosti"* [Collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation "Safety and human adaptation to extreme conditions of the environment and activities"]. 2014. Pp. 47–51. (In Russian)

2. Shchepkina O.I., Filipova V.N., Kitayeva K.A., Boluchevskaya O.A. Healthy lifestyle as an opportunity for a person to live a full life. *Sistema tsennostey sovremennogo obshchestva* [System of values of modern society]. 2011. No. 17-2. Pp. 196–197. (In Russian)
3. Strizhov S.A. A healthy lifestyle is the way to improve the quality of life. *Sotsiologiya vlasti* [Sociology of power]. 2010. No. 3. Pp. 36–42. (In Russian)
4. Berezina T.N. Healthy lifestyle as a factor of individual life expectancy. *Psikhologiya obucheniya* [Psychology of education]. 2017. No. 6. Pp. 143–155. (In Russian)
5. Bezborodova A.S. Healthy lifestyle as one of the priorities of lifestyle. *Materialy VII vserossiyskoy studencheskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem «Molodezh' 21 veka: obrazovaniye, nauka, innovatsii»* [Materials of the VII All-Russian student scientific and practical conference with international participation “Youth of the 21st century: education, science, innovation”]. 2018. Pp. 6–8. (In Russian)
6. Uymanova I.P., Kireeva N.A., Chernikova V.O. et al. A healthy lifestyle is the basis for the formation of a healthy nation. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'ye* [Physical culture and health]. 2018. No. 2. Pp. 122–123. (In Russian)
7. Mikhailova T.V. Using elements of a healthy lifestyle for the purpose of consolidating society. *Materialy IV vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Sotsial'naya konsolidatsiya i sotsial'noye vosпроизводство sovremennogo rossiyskogo obshchestva: resursy, problemy, perspektivy»* [Materials of the IV All-Russian scientific and practical conference “Social consolidation and social reproduction of modern Russian society: resources, problems, prospects”]. Irkutskiy gosudarstvennyy universitet, 2018. Pp. 183–186. (In Russian)
8. Kobylkin R.A. A healthy lifestyle is a “new” value basis for the life of modern Russians. *V sbornike: Sotsial'no-politicheskoye razvitiye Rossii kak kompleksnaya problema gumanitarnogo znaniya* [In the collection: Social and political development of Russia as a complex problem of humanitarian knowledge]. 2015. Pp. 327–330. (In Russian)
9. Petrova T.Yu. The concepts of “healthy lifestyle” and “healthy lifestyle”: general and special. *Osovskiye pedagogicheskiye chteniya «Obrazovaniye v sovremennom mire: novoye vremya – novoye resheniye»* [Osov pedagogical readings “Education in the modern world: new times – new solutions”]. 2014. No. 1. Pp. 573–576. (In Russian)
10. Isaev V.I. Healthy lifestyle or sober lifestyle. *V knige: Trezvost' – neobkhodimoye usloviye ustoychivogo razvitiya chelovechestva. Tezisy dokladov XII vserossiyskogo sleta Trezvosti OD «Soyuz UST «Trezvyy Ural»* [In the book: Sobriety is a necessary condition for the sustainable development of humanity. Abstracts of reports of the XII All-Russian meeting of Sobriety OD “Union UST “Sober Ural”]. 2017. Pp. 14–16. (In Russian)
11. Belova N.I. Physical culture and sports in the life of Russians: paradoxes of a healthy lifestyle. *Kazanskaya nauka* [Kazan Science]. 2014. No. 10. Pp. 318–321. (In Russian)
12. Shalnova S.A., Balanova Yu.A., Deev A.D. et al. Integral assessment of commitment to a healthy lifestyle as a way to monitor the effectiveness of preventive measures. *Profilakticheskaya meditsina* [Preventive Medicine]. 2018. T. 21. No. 4. Pp. 65–72. (In Russian)

Информация об авторах

Карманов Михаил Владимирович, д-р экон. наук, профессор, профессор кафедры статистики, Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова;
117997, Россия, Москва, Стремянный переулок, 36;
Karmanov.MV@rea.ru, SPIN-код: 9452-2999

Киселева Ирина Анатольевна, д-р экон. наук, профессор, профессор кафедры математических методов в экономике, Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова;

117997, Россия, Москва, Стремянный переулок, 36;

Kia1962@list.ru, SPIN-код: 2213-2312

Кузнецов Владимир Иванович, д-р экон. наук, профессор, профессор кафедры статистики, Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова;

117997, Россия, Москва, Стремянный переулок, 36;

Kuznetsov.VI@rea.ru, SPIN-код: 9328-2911

Трамова Азиза Мухамадияевна, д-р экон. наук, профессор, профессор кафедры информатики, Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова;

117997, Россия, Москва, Стремянный переулок, 36;

Tramova.AM@rea.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4089-6580>, SPIN-код: 8583-3592

Information about the authors

Mikhail V. Karmanov, Doctor of Economics Sciences, Professor, Professor of the Department of Statistics, Plekhanov Russian University of Economics;

117997, Russia, Moscow, 36 Stremyanny lane;

Karmanov.MV@rea.ru, SPIN-code: 9452-2999

Irina A. Kiseleva, Doctor of Economics Sciences, Professor, Professor of the Department of Mathematical Methods in Economics, Plekhanov Russian University of Economics;

117997, Russia, Moscow, 36 Stremyanny lane;

Kia1962@list.ru, SPIN-code: 2213-2312

Vladimir I. Kuznetsov, Doctor of Economics Sciences, Professor, Professor of the Department of Statistics, Plekhanov Russian University of Economics;

117997, Russia, Moscow, 36 Stremyanny lane;

Kuznetsov.VI@rea.ru, SPIN-code: 9328-2911

Aziza M. Tramova, Doctor of Economics Sciences, Professor, Professor of the Department of Informatics, Plekhanov Russian University of Economics;

117997, Russia, Moscow, 36 Stremyanny Lane;

Tramova.AM@rea.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4089-6580>, SPIN-code: 8583-3592