

Жумакул Ж.А.  
Серікжанова С.С.

**Состояние и развитие  
индустрии здорового образа  
жизни в городе Алматы**

Zhumakul Zh.A.  
Serikzhanova S.S.

**Status and development of  
industry of a healthy lifestyle in  
the city Almaty**

Жұмақұл Ж.А.  
Серікжанова С.С.

**Алматы қаласындағы  
салауатты өмір салты  
индустриясының  
қалпы мен дамуы**

В данной работе здоровый образ жизни рассматривается как комплексная социальная проблема, включающая в себя культурные и экономические факторы. Принимая во внимание актуальность проблемы здоровья населения, автор даёт оценку перспективам развития индустрии здорового образа жизни в Алматы. Делается это на основе проведенного экспертного опроса у инвесторов данной сферы на II Республиканском диалоговом форуме «Питание и здоровье» 22 октября 2015 года. Ссылаясь на результаты экспертного опроса, автор выявил особенности становления и развития предпринимательства в сфере индустрии здорового образа жизни в Алматы. Взяв за основу концепцию социального контекста П. Рейнольдса, определяются способы начала предпринимательской деятельности в реалиях города. Вдобавок к этому рассматривается также благотворительное направление данной индустрии.

В заключении автор даёт классификацию сфер индустрии здорового образа жизни в г. Алматы, а также характеристику потребителей разных видов сфер данной индустрии.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, индустрия здорового образа жизни, питание, фитнес.

In this work, a healthy lifestyle is considered as a comprehensive social problem, which includes the cultural and economic factors. By analysing the theoretical researches on changing attitudes to the body in contemporary society, the author pays attention to the social and economic dimensions of people's attitudes to health as a specific type of capital and social status. Along with it in the article also gives a description of the consumers of services and products of industry of a healthy lifestyle, as well as justification of their gender and class differences. The article analyses the concept of Jean Baudrillard, examine the body as an object of consumption. In addition, the article is devoted to the close scrutiny of the concept of William Kokkerham, who drew attention to the peculiarity of the industry of a healthy lifestyle, which has a systemic character and connection with the consumption of the various spheres.

The special attention was given to the analysis of the development of entrepreneurship in the field of industry of a healthy lifestyle in the severity of the deterioration of public health. Taking into consideration the importance of the problem of public health, the author gives an estimate of the prospects for of the industry healthy lifestyle in Almaty. This is done based on the expert survey among investors in this sphere at the II Republican dialog forum "Nutrition and Health" October 22, 2015.

Referring to the results of the expert survey author has identified features of formation and development of entrepreneurship in the field of industry of healthy lifestyle in Almaty and identified ways to start a business in the realities of the city. Taking the concept of the social context of P. Reynolds, determines the way business start-up in the realities of the city. In addition to that, considered also a charitable direction of the industry.

In conclusion, the author gave a classification of areas of the industry healthy lifestyle in Almaty city, and the characteristics of different types of consumers' spheres of the industry.

**Key words:** health, healthy lifestyle, the industry of healthy lifestyle, nutrition, fitness.

Бұл жұмыста салауатты өмір салты, өзіне мәдени және экономикалық факторларды қосатын жүйелік әлеуметтік мәселе ретінде қарастырылады. Халықтың денсаулығы мәселесінің өзектілігін еске ала отырып, автор Алматы қаласындағы салауатты өмір салты индустриясының даму келешегіне баға береді. Бұл 2015 жылдың 22 қазан күні өткен «Тамақтану және денсаулық» атты II Республикалық диалогтық форумында жүргізілген, аталған саланың инвесторларынан сұралған эксперттік-сұрау негізінде жасалады. Эксперттік сұраудың нәтижесіне негізделе отырып, автор Алматы қаласындағы салауатты өмір салты индустриясы саласындағы кәсіпкерліктің қалыптасуы мен дамуының ерекшеліктерін анықтады. Негіз ретінде П. Рейнольдстың әлеуметтік контекст концепциясын ала отырып, қала жағдайындағы кәсіпкерлік істің бастауының әдістері анықталған. Оған қоса, аталған индустрияның қайырымдылық бағыты да қарастырылған.

Қорытындысында, автор Алматы қаласындағы салауатты өмір салты индустриясының салаларына классификация беріп, олардың тұтынушыларының сипаттамасын көрсетіп өтеді.

**Түйін сөздер:** денсаулық, салауатты өмір салты, салауатты өмір салты индустриясы, тамақтану, фитнес.

**СОСТОЯНИЕ И  
РАЗВИТИЕ  
ИНДУСТРИИ  
ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ  
В ГОРОДЕ АЛМАТЫ**

**Введение**

В последнее время вопрос о здоровом образе жизни становится приоритетной жизненной ценностью человечества. Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общества обуславливает необходимость проведения научных исследований и выработку методических, организационных подходов к сохранению и укреплению здоровья населения, формированию здорового образа жизни.

На сегодняшний момент проблема здоровья населения страны вышла далеко за рамки только медицинских аспектов и представляет собой комплексную социальную проблему, оказывающую огромное влияние на жизнедеятельность общества. Формирование здорового образа жизни в Казахстане остаётся достаточно актуальной в связи с ухудшающимся здоровьем населения, а именно: роста болезни системы кровообращения, онкологических заболеваний, сахарного диабета, а также ожирения населения.

В 2015 году средняя распространенность ожирения составила 27,6% у женщин и 15,9% у мужчин. Это говорит о том, что более половины населения Казахстана страдают избыточной массой тела и ожирением [1].

Проблема здоровья решается двумя путями: первый путь – достижение и поддержание здоровья на надлежащем уровне, второй путь – лечение болезней. Оба тесно связаны между собой и в обеих путях развита целая сфера индустрий, предлагающих товары и услуги как по профилактике здоровья, так и по его лечению.

Принимая во внимание актуальность проблемы здоровья населения, в статье даётся оценка перспективам развития индустрии здорового образа жизни в Алматы. Делается это на основе проведенного экспертного опроса у инвесторов данной сферы на II Республиканском диалоговом форуме «Питание и здоровье», прошедшем 22 октября 2015 года. Цель экспертного опроса заключалась в выявлении особенностей становления и развития предпринимательства в сфере индустрии здорового образа жизни, а также в оценке перспектив его развития. На основе концепций социального контекста П. Рейнольдса опре-

делены способы начала предпринимательской деятельности в реалиях города. Вдобавок к этому рассматривается также благотворительное направление данной индустрии. В заключении даётся классификация сфер индустрии здорового образа жизни в г. Алматы, а также характеристика потребителей разных видов сфер данной индустрий.

### Основная часть

Согласно Ж. Бодрийяру, сегодня в отношении к телу важна «функциональная красота», когда внешняя привлекательность служит отражением внутренних качеств индивида, способствующих росту его конкурентоспособности на рынке коммуникаций. Например, для преуспевающего менеджера гибкое, подтянутое, здоровое тело сигнализирует бизнес-партнерам и работодателям о его деловых качествах: динамичности, «натиске», «энергии», стрессоустойчивости. Физическая форма является главной картой в его игре [2]. Тело становится уже не столько фундаментальной ценностью, сколько условием производительности. Именно поэтому на сегодняшний день при актуализации проблемы отношения людей к своему здоровью как особому виду капитала и социального статуса активизируется внимание к здоровому образу жизни. Так как именно состояние здоровья является важнейшим показателем потенциала человека.

Поддержание себя в форме продуцирует особый медицинский культ телесности, делающий индивида заложником индустрии спорта, фармацевтической промышленности, косметологии и т.д. В этой ситуации здоровье «является не столько биологическим императивом, продиктованным необходимостью выживания, сколько социальным императивом, продиктованным борьбой за статус» [3].

Перспективы развития индустрии здорового образа жизни в Алматы оценивается весьма оптимистично. Прежде всего, люди, осознавшие выгоду и преимущества инвестиций в заботу о своём здоровье, являются представителями сформировавшегося среднего класса и люди с достаточно высоким уровнем дохода. Об этом свидетельствуют и опрашиваемые эксперты: «Красивое тело – это показатель успешности. Вообще я и по себе, и по другим людям заметила, что, став успешными, они начинают следить за собой. У нас раньше как было принято: успешный человек – это полнота, это «бешпармак». Сейчас именно продвинутые люди отворачиваются от этого и начинают следить за собой».

Информатор отметил, что среди потребителей диетической кондитерской чаще встречаются успешные мужчины, которые садятся на диету и приводят в порядок своё тело. Именно среди женщин, следящих за собой, встречаются разной степени успешности, разного социального уровня, а мужчины, как правило, успешные, «простым» мужчинам все равно, чем они питаются и как они выглядят», – отмечает владелец кондитерской «Можно все».

Таким образом, в потреблении услуг и товаров индустрии здорового образа жизни отмечается гендерное и классовое различие:

Гендерный показатель является весьма значимой переменной в том смысле, что женщины, за исключением физических упражнений, чаще одевают ремень безопасности, больше потребляют здоровую пищу, пьют гораздо меньше алкоголя, курят меньше, а также чаще посещают врачей для профилактики, чем мужчины [4]. Кроме того, в подростковом возрасте мужчины принимают образ жизни здоровья отцов и матерей, тем самым устанавливая гендерные-специфические параметры для передачи образа ведения здоровья в зрелом возрасте [5].

Различие в употреблении продуктов в зависимости от классового статуса человека отмечал П. Бурдьё. Он определил, что рабочий класс относится более внимательно к прочности мужского тела, чем к его формам, и предпочитают пищу, которая является одновременно дешевой и питательной. В отличие от этого, профессиональный класс предпочитает вкусную, здоровую и легкую еду с низким содержанием калорий. Он указывает на то, что чем более отдален человек от удовлетворения своих экономических нужд, тем больше у него свободы и времени на развитие и совершенствование личных вкусов в соответствии со статусом более привилегированного класса [6].

Здоровый образ жизни поддерживается расширением обширных товаров, продукции и услуг индустрии здоровья (например, кроссовки, спортивная одежда, планы диеты, продукты для здоровья, клуб и спа), становясь неотъемлемым компонентом участия в нем [7]. Поэтому одно лишь правильное питание едва ли принесет ожидаемый результат.

### Результаты

Одним из активно развивающихся сфер в индустрии здорового образа жизни является фитнес-индустрия. Первый фитнес-центр на терри-

тории бывшего СССР появился в России в 1993 году. Речь идет о фитнес-центре World Class, руководство которого, ориентируясь на западные образцы, предлагало своим клиентам различные программы тренировок, которые в фитнес-клубах Европы и США входили в стандартный набор предоставляемых услуг. С тех пор в странах СНГ, в том числе и в Казахстане появилось 36 клубов с одноименным брендом [8]. Сегодня в Алматы активно развивается фитнес-индустрия, происходит увеличение спектра предлагаемых видов занятий. В справочнике по фитнес-центрам г. Алматы представлена информация о 162 фитнес-центрах, 234 танцевальных студиях, 174 тренажерных залах и т.д. Вместе с этим в городе масштабно пропагандируется массовый велоспорт и массовые пробеги, проведение которых активно поддерживается властями города и частными секторами.

Валихан Тен, управляющий директор World Class Almaty, рассказывает, что помимо того, что их фитнес-центр является провайдером здорового образа жизни, они также являются оргкомитетом Алматинского марафона. «При оргкомитете у нас есть такая хорошая идея, как лекторий-марафон. На них мы рассказываем о том, как правильно питаться, как правильно подобрать систему упражнений для того, чтобы бегать и заниматься велоспортом», – отмечает Валихан. Информатор обосновал необходимость данной идеи тем, что 4 года назад, когда пробеги только начинались проводиться, в нем участвовали 3 тысячи людей. При завершающем марафоне этого года в пробеге участвовали 20 тыс. человек. Также Валихан отметил, что Казахстан является спортивной державой, потому что у нас очень много олимпийских чемпионов, много знаменитых спортсменов и параллельно с профессиональным спортом развивается массовый спорт: «Посмотрите, что у нас сейчас творится на улицах, люди начали бегать, кататься на велосипедах и это здорово и прекрасно», – подметил он.

Поэтому вклад инвестиции в индустрию здорового образа жизни на примере города Алматы является весьма актуальным. Проводя экспертный опрос среди предпринимателей данной сферы в г. Алматы, были выявлены следующие особенности становления и развития индустрии здорового образа жизни в г. Алматы:

Привлечение специалистов из других сфер. Индустрия здорового образа жизни как функциональная многоотраслевая подсистема выражает взаимосвязь, взаимодействие сопряженных с ним отраслей и сфер деятельности.

Именно поэтому продажа здорового продукта непосредственно индивидуальному клиенту в зависимости от его цели ставит в необходимость действовать сообща с представителями из других сфер. «Во-первых, мы создаем программу вместе с диетологами и нутрициологами в зависимости от вашего роста, возраста, веса и желания: похудеть, набрать вес или перейти на спортивное питание», – отмечает директор компании «FitFood» Аян.

Личный опыт и личное участие. Зачастую «новаторы» в сфере индустрии здорового образа жизни в Алматы активно участвуют в организации и продвижении своего дела, используя свой культурный и социальный капиталы. Например, к моменту открытия собственного кондитерского заведения «Можно все» владелец обладала следующими разнообразными ресурсами как культурный капитал: «Я сама технолог-зерновик, немного знаю о свойствах зерна», а также социальный капитал: «Мы с мужем начали худеть, перешли на правильное питание, после чего поняли, что именно такого нигде нет».

На примере услуги доставки «правильно питания» компании «FitFood» также следует отметить похожую характерную черту: «После составления плана питания клиенту мы занимаемся закупом продукт. Я сам лично занимаюсь покупкой продуктов, это экологически чистые продукты с фермерских хозяйств. Дальше идет готовка по специальным технологиям, все это взвешивается, измеряется: его калорийность, белки, жиры и углеводы и пасуется по специальным контейнерам». Личное участие предпринимателей скорее связана с началом их деятельности.

При анализе результатов экспертного опроса были выявлены основные ресурсы, которые формируют перспективу открытия собственного дела в данной сфере. Таким образом, способы начала предпринимательской деятельности в индустрии ЗОЖ в г. Алматы поддаются категоризации в рамках концепций социального контекста П. Рейнольдса:

– определенному этапу жизненного пути. Подразумевается, что уровень жизни и опыт других лиц может повлиять на мысли и действия будущих предпринимателей;

– условиям внешней среды – законодательство, клиенты, сотрудники и конкуренция [9].

Далее рассмотрим причины выбора сферы предпринимательской деятельности в изложенных выше аспектах, согласно П. Рейнольдсу. Для

анализа возьмем следующие конкретные примеры из обследуемых случаев в Алматы.

Случай 1. Этап жизненного пути. Основным мотивом, побудившим респондента занять предпринимательскую позицию, было «личное желание». Например, Дина Кожаметова, основатель диет-кондитерской «Можно все», говорит: «Дело началось с того, что это нужно было себя, для мужа, для своих детей и родных. Мы стали задумываться о том, как приготовить, чтобы было и вкусно, и не вредно. Просмотрели много информации в интернете, бумажную литературу и пришли к тому, что можно делать торты, пирожное, можно делать даже пельмени низкокалорийным. Со временем мы открыли кондитерскую, сейчас мы занимаемся производством».

Случай 2. Совокупность условий среды как «толчок» к предпринимательству. На начало предпринимательской деятельности в сфере индустрии здорового образа жизни интервьюируемого повлиял набор «потенциальных клиентов». Так, Кумарбеков Аян, директор компании «Fit Food», описывает мотив начала своего дела следующим образом: «После того, как люди увидели, как мы с женой похудели, при этом не мучая себя всевозможными диетами, такими как «только на кефире» или «только гречке», чтобы быстро похудеть или влезть в платье. Они видели, что мы ходили на свидания, дни рождения. Они видели, как мы, со всеми вместе кушая, теряли лишний вес, при этом выбирая правильные продукты в правильное время. Я буквально сбросил 20 кг за полтора месяца, тогда к нам стали подходить наши знакомые, с просьбой помочь».

Информатор говорит, что они изначально помогали советами и рекомендациями своим друзьям и знакомым, так как зачастую бывает, что люди не могут сами себя заставить, и нуждаются в контроле. «Именно тогда возникла идея готовить им, полностью раскладывать и пасовать. Человеку легче просто употребить то, что уже приготовлено. Наша компания занимается именно тем, что доставляем услугу здорового питания. Наша миссия – научить людей правильно питаться, поправить свое здоровье и выглядеть супер», – говорит Аян.

Отходя от классификации, предложенной П. Рейнольдсом, также следует отметить следующий вид инвестиций в индустрию здорового образа жизни в реалиях Алматы. Это содействие отечественных предприятий и предпринимателей в продвижениях зарубеж-

ных идей и проектов в сфере индустрии здорового образа жизни.

Например, организация WWOOF (англ. World Wide Opportunities on Organic Farms, то есть «Всемирные Возможности на Органических Фермах»), которая существует у нас с 2006 года [10]. Сеть основана в 1971 году, она объединяет экологически чистые крестьянские хозяйства по всему миру, где человек может добровольно помогать в обмен на бесплатную еду и проживание. Особенность движения в том, что фермы используют традиционные, натуральные ведения сельского хозяйства.

Один из участников данной организаций в Казахстане Айдос Айтымов отмечает, что участие в программе даёт лучшее понимание в пище. «Отношение к пище и само питание становится более осознанной, и люди отдают предпочтение экологически чистой, здоровой пище, так как они знают, что пища связана с жизнью населения, с трудом фермера, качеством почвы и состоянием окружающей среды», – отмечает он.

Наряду с этим также следует отметить благотворительное направление данного движения. Люди со всех концов света приезжают работать в фермы, это в свою очередь является бесплатной поддержкой деятельности данных ферм. Для волонтеров в свою очередь предоставляется возможность бюджетного путешествия.

«Благотворительная направленность» индустрии здорового образа жизни также активно отмечается в деятельности вегетарианства в Алматы. Вице-президент Фонда Развития Вегетарианства «Вега» Мавлянов Р.Ф. отмечает, что их Фонд изначально был основан по принципу благотворительности, чтобы кормить нуждающихся людей: «По статистике, 70% людей, кто входит в эту категорию: матери-одиночки, многодетные семьи, а также иногородные студенты или беспризорики. Поэтому мы вышли за рамки этой цели и стали не просто кормить этих людей, а также начали обращать внимание на их здоровое питание».

Он также отметил, что в целях Фонда есть открытие благотворительных точек производства продуктов питания, приобретая которые, человек может быть уверен в его экологической чистоте и полезности.

Международное спортивное соревнование Алматы Марафон одной из главных своих целей также ставит поддержку благотворительных проектов. Таким образом, помимо своей основной задачи – популяризации здорового

образа жизни и бега – Алматы Марафон выполняет также одну из важнейших общественных функций, привлекая общество к социальной ответственности.

Собранные средства в ходе марафона в разные годы были направлены на программу поддержки и реабилитации детей с ДЦП (детским церебральным параличом), на строительство мини-акватории для адаптации детей с ДЦП, на строительство спортивного комплекса для детей с тяжелыми нарушениями речи [11].

### Заключение

Индустрия здорового образа жизни все чаще принимает вид экономической прибыли. Однако, это не только взаимосвязанный экономический процесс, ведь результатом стремления к нему и вечная попытка внедрить ее во все случаи жизни имеет своё отражение в биологическом, физиологическом и социально-психологическом аспекте жизни человека.

Таким образом, индустрию здорового образа жизни в городе Алматы можно классифицировать следующим образом:

– спорт (фитнес, а также набирающий обороты виды фитнеса);

– продажа товаров здорового питания;

– параллельные благотворительные проекты.

Анализируя результаты опроса, можно прийти к выводу, что население масштабно заинтересовано в потреблении сферы индустрии здорового образа жизни. Однако, контингент потребителей различных сфер отличается друг от друга в зависимости от социального положения и экономического статуса:

– спорт (фитнес) центры и клубы пользуются наибольшим спросом среди населения с высоким и низким уровнем дохода;

– услуга доставки товаров здорового питания остается доступной для населения со средним доходом и доходом выше среднего (средняя цена за месячную доставку здоровой еды составляет – 108,000 тенге);

– благотворительные проекты имеют стартовые взносы от желания участника. Так, минимальный стартовый взнос для участников забега на марафоне составляет 4 000 тенге.

Подводя итог, следует заключить, что перспективы развития индустрии здорового образа жизни в Алматы оцениваются весьма оптимистично. Развитие данной сферы поддерживается как частным, так и государственным сектором.

### Литература

- 1 <http://www.zakon.kz/4743835-polovina-kazakhstancev-imejut-lishnij.html>
- 2 Бодрийяр Ж. Общество потребления. Его мифы и структуры. – М.: Республика, Культурная революция, 2006 (первое издание 1970 г.). – С. 172.
- 3 Бодрийяр Ж. Общество потребления. Его мифы и структуры. – М.: Республика, Культурная революция, 2006. (первое издание 1970 г.). – С. 180.
- 4 Thomas A., Walter E., Niemann S. and Rolf Weitkunat. 1999. «The Berne-Munich Lifestyle Panel». *Sozial- und Präventivmedizin* 44:91–106.
- 5 Wickrama, K. A. S., Rand D. Conger, Lora Ebert Wallace, and Glen H. Elder, Jr. 1999. «The Intergenerational Transmission of Health-Risk Behaviors: Adolescent Lifestyles and Gender Moderating Effects». *Journal of Health and Social Behavior* 40:258–272.
- 6 Bourdieu, Pierre. *Outline of a Theory of Practice. Distinction*. Translated by Richard Nice. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- 7 William C. Cockerham. *Journal of Health and Social Behavior* 2005. *Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure*.
- 8 <http://wclass.kz/ru/history>
- 9 Reynolds P. D. *Entrepreneurship: Theory & Practice*. 1991. 16 (2). Pp. 47–70.
- 10 <http://www.woofkazakhstan.org/>
- 11 <http://www.almaty-marathon.kz/ru/>

### References

- 1 <http://www.zakon.kz/4743835-polovina-kazakhstancev-imejut-lishnij.html>
- 2 J. Baudrillard *The consumer society. His myths and structures*. M.: Republic, the Cultural Revolution, 2006 (first edition 1970), p.172.
- 3 J. Baudrillard *The consumer society. His myths and structures*. M.: Republic, the Cultural Revolution, 2006 (first edition 1970), p.180.

- 4 Thomas A., Walter E., Niemann S. and Rolf Weitkunat. 1999. «The Berne-Munich Lifestyle Panel». *Sozial- und Präventivmedizin* 44:91–106.
- 5 Wickrama, K. A. S., Rand D. Conger, Lora Ebert Wallace, and Glen H. Elder, Jr. 1999. “The Intergenerational Transmission of Health-Risk Behaviors: Adolescent Lifestyles and Gender Moderating Effects». *Journal of Health and Social Behavior* 40:258–272.
- 6 Bourdieu, Pierre. *Outline of a Theory of Practice. Distinction*. Translated by Richard Nice. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- 7 William C. Cockerham. *Journal of Health and Social Behavior* 2005. Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure.
- 8 <http://wclass.kz/ru/history>
- 9 Reynolds P. D. *Entrepreneurship: Theory & Practice*. 1991. 16 (2). Pp. 47–70.
- 10 <http://www.wwoofkazakhstan.org/>
- 11 <http://www.almaty-marathon.kz/ru/>

Великая роль образования — это не знания, а действие.

*Спенсер Герберт*

Единственная сила, способная умерять индивидуальный эгоизм, — это сила группы.

*Эмиль Дюркгейм*

Когда господствует добросовестность, достаточно одного честного слова; а когда ее нет — клятва бесполезна.

*Рейналь Гийом Томас Франсуа*