

Повышение качества жизни населения при помощи цикла дополнительного образования

Е.А. Максимцева¹, кандидат медицинских наук, доцент кафедры факультетской терапии имени профессора В.Я. Гармаша, декан факультета ДПО (maximtseva.elena@yandex.ru);

Т.И. Толстова¹, кандидат медицинских наук, доцент кафедры физического воспитания, лечебной физкультуры и спортивной медицины (lfk-doctor@mail.ru);

А.Л. Шумова¹, кандидат медицинских наук, старший преподаватель кафедры поликлинической терапии, профилактической медицины и общей врачебной практики (shumova62@yandex.ru)

¹ Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Минздрава России (ул. Высоковольтная, 9, г. Рязань, Россия, 390026)

В статье представлен материал о принципиально новом обучающем цикле дополнительного образования, разработанном в ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России, «Управляй своим здоровьем». Целью работы явилось изучение, во-первых, уровня осведомленности участников обучения в вопросах, касающихся здорового образа жизни (ЗОЖ), физической и двигательной активности, принципов рационального питания, ряда характеристик морфофункционального состояния. Во-вторых, оценивалось, насколько изменилась субъективная оценка обучающимися качества жизни в частности и эмоциональный настрой в целом, по завершению периода занятий. Исследование включало анкетирование, оценку ряда функциональных параметров организма, тест оценки эмоционального состояния. По результатам проведенной работы были выявлены основные пути и условия формирования приверженности обучающихся основным принципам ЗОЖ, повышения двигательной и физической активности и, как следствие — улучшение психоэмоционального фона и повышения удовлетворенностью жизнью в целом. Грамотное и ответственное отношение к своему здоровью отражалось в составлении и реализации индивидуального плана физической активности, рационального питания, витаминoproфилактики. Было установлено, что для дальнейшей реализации всех намеченных целей необходима информационная и консультативная поддержка граждан, в том числе — в рамках регионального оздоровительного образовательно-досугового проекта «Активное долголетие — здоровая Рязань».

Ключевые слова: здоровый образ жизни (ЗОЖ), физическая грамотность, индивидуальный план физической активности, рациональное питание, повышение качества жизни.

Improving the quality of life of the population with the help of a cycle of additional education

E.A. Maksimtseva¹, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Faculty Therapy named after Professor V.Y.Garmash, Dean of the Faculty of DPO (maximtseva.elena@yandex.ru);

T.I. Tolstova¹, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education, Physical Therapy and Sports Medicine (lfk-doctor@mail.ru);

A.L. Shumova¹, Candidate of Medical Sciences, Senior Lecturer at the Department of Polyclinic Therapy, Preventive Medicine and General Medical Practice (shumova62@yandex.ru).

¹ Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Ryazan State Medical University named after Academician I.P. Pavlov" of the Ministry of Health of the Russian Federation (9, Vysokovoltnaya str., Ryazan, Russia, 390026).

The article presents material about a fundamentally new educational cycle of additional education, developed at the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education Ryazan State Medical University of the Ministry of Health of Russia,



"Manage your health." The purpose of the work was to study, firstly, the level of preparedness of training participants in issues related to a healthy lifestyle, physical and physical activity, the principles of rational nutrition, and a number of characteristics of the morphofunctional state. Secondly, it was assessed how much the students' subjective assessment of the quality of life in particular and the emotional mood in general had changed at the end of the training period. The study included a questionnaire, assessment of a number of functional parameters of the body, and a test to assess the emotional state. Based on the results of the work, the main ways and conditions for developing students' commitment to the basic principles of a healthy lifestyle, increasing motor and physical activity and, as a result, improving the psycho-emotional background and increasing satisfaction with life in general were identified. A competent and responsible attitude towards one's health was reflected in the preparation and implementation of an individual plan for physical activity, balanced nutrition, and vitamin prophylaxis. It was found that for the further implementation of all the intended goals, information and advisory support of citizens is necessary, including within the framework of the regional health educational and leisure project "Active Longevity - Healthy Ryazan".

Keywords: healthy lifestyle, physical literacy, individual physical activity plan, balanced nutrition, improving quality of life.

В современном обществе активно растет приверженность навыкам здорового образа жизни (ЗОЖ). В последние годы становится все более популярным занятие теми или иными видами спорта, двигательной активностью, физической культурой [1]. Этому способствуют разнообразные федеральные и региональные программы, направленные на строительство и оснащение спортивных площадок в городских и сельских районах, физкультурно-оздоровительных комплексов, бассейнов. Однако, наряду с активным развитием инфраструктуры спортивных и оздоровительных сооружений, существует и проблема — нехватка образовательных программ, направленных на знакомство различных групп населения с основными принципами ЗОЖ, рационального питания, планом построения для конкретной возрастной группы программы двигательной активности. Обилие противоречивой, подчас, информации не позволяет среднестатистическому гражданину составить правильный план тренировок, определиться с выбором наиболее полезных в каждом конкретном случае упражнений. Физическая активность, в свою очередь, является залогом поддержания и улучшения здоровья населения, увеличения продолжительности жизни и активного долголетия [4]. К сожалению, объективно во всем мире наблюдается значительное снижение данного показателя по мере взросления населения — проблема гиподинамии остается одним из основных факторов риска в развитии ряда заболеваний [1, 3].

Нехватка у населения, особенно старшего возраста, объективной и достоверной информации об основных принципах ЗОЖ, рационального питания, составления плана физической активности и оценки работоспособности, привела нас к идее о необходимости создания принципиально нового обучающего цикла дополнительного образования

для населения г. Рязани "Управляй своим здоровьем". Данная практика направлена на повышение качества жизни и продление активного долголетия наших горожан. В ходе цикла занятий слушатели активно осваивают навыки ЗОЖ, составляют план физической активности с учетом параметров двигательных и силовых возможностей своего организма, отрабатывают комплексы физических упражнений для укрепления здоровья сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Кроме насыщенного видеопрезентационного материала, каждое занятие обязательно включало в себя и комплекс физической активности: дыхательную гимнастику, северную ходьбу, упражнения для улучшения мелкой моторики. С момента внедрения в апреле 2023 года было проведено 2 цикла, которые посетило более 100 человек различных возрастных групп (от 25 до 92 лет). В связи с высокой социальной значимостью, а также наличием большого количества положительных откликов у обучавшихся на нем, цикл "Управляй своим здоровьем" был включен в состав региональной оздоровительной образовательно-досуговой программы "Активное долголетие — здоровая Рязань", который стартовал 27 июня 2023 года в рамках проекта "Единой России" "Старшее поколение".

Целью работы явилось изучение у обучающихся на цикле их осведомленности в вопросах физической грамотности, приверженности к ЗОЖ, а также оценка ряда функциональных параметров их организма и эмоционального состояния до начала обучения и по его завершению.

Материал и методы. В исследовании участвовали слушатели курса «Управляй своим здоровьем» ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России в количестве 85 человек (11 мужчин и 74 женщины) в возрасте от 38 до 92 лет. В рамках исследования было проведено анкетирование обучающихся и оценка ряда





параметров функционального состояния организма. Нами была разработана специальная анкета, вопросы которой были посвящены основным составным элементам физической грамотности [5–7]. Для оценки морфофункционального состояния использовались динамометрия, спирометрия, анализатор состава тела Tanita [8, 9]. Для исследования психоэмоционального состояния применялся опросник "Самочувствие. Активность. Настроение" (В.А. Доскин, с соавт.), содержащий 30 вопросов, ответы на которые занимают не более 3 минут [2]. По результатам обследования были разработаны карты индивидуального здоровья и составлены планы физической активности для каждого обучающегося.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Средний паспортный возраст, принимавших участие в исследовании, составил $63 \pm 0,8$ лет, биологический — $55 \pm 0,3$ года. Средний индекс массы тела — $27,7 \pm 0,26$. Средняя жизненная емкость легких у женщин — 2200 см^3 , у мужчин — от 2500 до 5000 см^3 . Средние показатели динамометрии: у женщин — 25 кг. , у мужчин — $34,8 \text{ кг.}$ На диспансерном учете состоят 48% (преимущественно, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, опорно-двигательной системы). Посещали школы здоровья для пациентов 8% .

Исследование осведомленности в вопросах физической грамотности показало, что из источников информации наши обучающиеся наиболее часто использовали информацию медицинских организаций (сайты, листовки и брошюры в поликлиниках) — 30% , сведения, полученные от медицинских работников — 45% и данные различных интернет-ресурсов — 25% .

При оценке отношения к выполнению физических нагрузок той или иной интенсивности все участники цикла дали положительный ответ (100%), при этом, 64% отметили, что предпочитают ходьбу, 33% — гимнастику и другие виды физической активности, 3% — довольствуются бытовыми видами активности (работа на даче). Большинство оценили уровень выполняемых нагрузок как низкий и средний.

Из положительных эффектов, достигаемых при помощи различных видов физических нагрузок,

все опрошенные отмечали улучшение настроения, снижение веса и общее укрепление здоровья. Из отрицательных моментов, связанных с планированием тренировок, многие участники курса отметили необходимость повышения информированности о пользе или потенциальной опасности тех или иных видов активностей. Проведенная оценка простейших морфофункциональных показателей вызвала неподдельный интерес и активное желание приложить максимум усилий для возможной коррекции выявленных изменений, самостоятельного управления своим здоровьем.

Подавляющее большинство опрошенных (86%) указало, что ранее планировали заниматься физическими нагрузками самостоятельно, но, зачастую эти планы не были реализованы из-за отсутствия достаточной мотивации, усталости или нехватки времени. После курса нацеленность на выполнение различного рода упражнений возникла у всех обучающихся, большинство из них объяснили данный факт четким пониманием программы действий, составлением плана физических нагрузок, обсуждением принципов рационального питания.

Исследование эмоционального состояния проводилось перед началом обучения и при его завершении. Нами использовался бланковый тест, предназначенный для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН). Его сущность состоит в субъективной интерпретации своего состояния в конкретный момент времени. Он состоит из 30 пар противоположных признаков (веселый–грустный, отдохнувший–усталый и т. д.). Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном. При проведении данного тестирования перед началом цикла были получены следующие результаты: уровень самочувствия был равен $4,5 \pm 0,34$ балла, активности — $5,1 \pm 0,12$ балла, настроения — $4,0 \pm 0,18$ балла. Данные показатели свидетельствуют о том, что все наши обучающиеся пришли с желанием получать новую информацию, готовы активно овладевать знаниями и активно участвовать в занятиях. По окончании проекта «Управляй своим здоровьем» показатели субъективной оценки достоверно возросли и составили: самочувствие — $5,8 \pm 0,14$ балла, активность — $7,6 \pm 0,32$ балла, настроение — $8,7 \pm 0,41$ балла. Как следует из представленных результатов, обучающий цикл привел к улучшению всех изучаемых параметров: возросла активность, улучшилось



самочувствие и настроение лиц, участвовавших в проекте.

Кроме того, все слушатели нашего проекта высказали мнение о необходимости подобных занятий, их дальнейшем развитии и выразили надежду на создание новых обучающих направлений сотрудниками ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России.

ВЫВОДЫ

Таким образом, в цикле дополнительного образования «Управляй своим здоровьем» приняли участие лица разных возрастных групп с различным уровнем физической активности, что свидетельствует о наличии выраженного интереса к тематике занятий. Результаты исследования показали, что повышение информированности населения по вопросам, касающимся основных элементов ЗОЖ, принципов построения занятий физической культурой, составления индивидуального плана физической активности, формирует стойкую приверженность к регулярным тренировкам и ответственное отно-

шение к своему здоровью. Однако, для создания эффективной системы поддержки физической активности на протяжении жизни, необходимо активнее привлекать работников первичного звена здравоохранения к вопросам консультирования пациентов по вопросам ЗОЖ, рационального питания, а также создавать специальную страницу на сайтах медицинских организаций по вопросам физической грамотности. В плане дальнейшего развития циклов дополнительного образования для населения в ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России планируется создание новых проектов, посвященных вопросам профилактики основных хронических неинфекционных заболеваний. Кроме того, на официальном сайте вуза, на странице факультета дополнительного профессионального образования будет размещена электронная версия курса «Управляй своим здоровьем», которая будет включать в себя основные рекомендации по соответствующим тематическим разделам, что позволит лицам, прошедшим обучение, в любое время получить информацию по вопросам, освещавшимся в течении цикла.

Литература

1. Cairney J, Dudley D, Kwan M, Bulten R, Kriellaars D. Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Med.* 2019 Mar;49(3):371-383. doi: 10.1007/s40279-019-01063-3
2. Сборник психологических тестов. Часть I: Пособие/ Сост. Е.Е. Миронова – Мн.: Женский институт ЭН-ВИЛА, 2005. — 155 с.
3. Tajima, T., Harada, K., Oguma, Y. et al. Does health literacy moderate the psychological pathways of physical activity from guideline awareness to behavior? A multi-group structural equation modeling. *BMC Public Health* 23, 106 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15012-3>
4. Толстова Т.И., Шумова А.Л., Пономарева Г.В., Тарасенко Н.И., Тарасов О.В. Ребрендинг физического воспитания в условиях вызова современного общества//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2023. № 1. С. 30-32. <http://www.teoriya.ru/ru/node/16681> (дата обращения 08.05.2023).
5. Толстова Т.И., Шумова А.Л., Пономарева Г.В. Особенности физической грамотности студентов в разрезе "индивидуального представления о здоровье"//Образование. Наука. Научные кадры. 2022. № 4. С. 314-316. DOI:10.56539/20733305_2022_4_314
6. Толстова Т.И., Шумова А.Л., Пономарева Г.В. Физическая грамотность. Образ будущего/Сборник: Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации. Материалы I Всероссийской конференции. Москва, 2022. С. 886-890. https://www.elibrary.ru/download/elibrary_49817663_74784676.pdf (дата обращения 08.05.2023).
7. Толстова Т.И., Шумова А.Л., Пономарева Г.В., Клишунова Л. В. Физическая грамотность студентов как бриджинг между знаниями и вовлеченностью в физическую активность // Психология и педагогика служебной деятельности. 2022. № 1. С. 156-158. doi.org/10.24412/2658-638X-2022-1-156-158
8. Биоимпедансный анализ состава тела человека / Д.В. Николаев, А.В. Смирнов, И.Г. Бобринская, С.Г. Руднев. — М. : Наука, 2009. — 392 с.
9. Николаев Д.В., Щелыкалина С.П. Биоимпедансный анализ состава тела человека: медицинское применение, терминология // Клиническое питание и метаболизм. 2021. Т. 2, № 2. С. 80–91. DOI: <https://doi.org/10.17816/clinutr72132>.