

ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ ВЗРОСЛЫХ

Questions Health Saving in Adult Education

Irina Tarkhanova (Ирина Тарханова)

Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky, Russian Federation

Oksana Pavlova (Оксана Павлова)

Kostroma State University after N.A. Nekrasov, Russian Federation

Voldemārs Arnis

Rīga Stradiņš University, Latvia

Abstract. *The article actualizes the problem of decreasing of the physical activity of a modern man, describes the results of the research of the adult population with application of the International questionnaire for assessing physical activity (IPAQ). Based on the analysis of the obtained results a model of the education of adults to healthcare issues. Possible ways of socialization and recreation of the adult population through the implementation of educational programs are discussed.*

Keywords: *continuing education, education of adults, healthcare, physical activity.*

Введение

Introduction

Идея здоровьесбережения населения за последние годы приобрела особую актуальность, поскольку во всём мире отмечается тревожная тенденция гиподинамии, связанная прежде всего со снижением двигательной активности современного человека. Научно-технический прогресс существенно изменил образ жизни людей: доля физического труда взрослого населения существенно снизилась по сравнению в прошлым веком, тотальная автомобилизация привела к существенному снижению двигательной активности как мужчин, так и женщин. Питание современного человека характеризуется обилием жиров и сахара, что ведет к повышению общей калорийности ежедневных приёмов пищи, при этом энергозатраты, ограниченные низкой двигательной активностью, ведут к избытку веса, что, в свою очередь, является причиной целого ряда заболеваний. В связи с этим определение оптимального режима движения для лиц зрелого возраста и внедрение его в образовательные практики взрослых людей относится к ряду особо актуальных научных проблем, в том числе в сфере здоровьесберегающего образования.

Целью исследования является проведение исследования физической активности взрослого населения России и Латвии с применением Международного опросника по оценке физической активности IPAQ (Biernat & Stupnicki, 2007) и разработка на основании его результатов образовательной программы для взрослого населения по здоровьесбережению.

Теоретическое обоснование проблемы *The theoretical rationale the problem*

Двигательная активность является базовым компонентом деятельности человека и она должна быть высокой для того, чтобы формировать высокий уровень здоровья. Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) были рекомендованы коэффициенты физической активности для взрослых лиц в зависимости от классификации их профессиональной деятельности. Так, для взрослого человека уровень физической активности считается недостаточным, если он составляет ниже 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной аэробной нагрузки в неделю или же их эквивалентного сочетания. (World Health Organization, 2013). В бюллетене ВОЗ отмечается, что низкие показатели физической активности в мире свидетельствуют о неэффективности мер, принимаемых для её пропаганды, а общество недооценивает важность активного образа жизни.

Интересной представляется дифференциация мотивов активного досуга, выявленная Ивоной Качмарек (Kaczmarek, 2006). Она отмечает, что возрастную категорию 25 – 35 лет привлекает популяризация здорового образа жизни и польза двигательной активности. Стремление к внешнему совершенству фигуры, красоте движений, активному жизненному стилю для этой возрастной группы часто имеет прямую связь с современным течением моды, возможностью самоутверждения в обществе, успешной карьерой. Эта категория населения широко использует туризм, проявляет активную деятельность в области путешествий. В качестве рекреации часто выступают лыжные курорты, горные путешествия, гребля и парусный спорт. Женщины обычно занимаются фитнесом, аквааэробикой, посещением аквапарков.

Женщины в возрасте 36-55 лет в качестве основных выдвигают оздоровительные мотивы (35 %), а мужчины развлекательные (36 %). Большинство женщин этого возраста связывают улучшение состояния здоровья с профилактикой заболеваний и снижением избыточного веса, устранением недостатков фигуры, снятием нервно-психического напряжения. Для мужчин большое значение имеет организация свободного

времени, снятие эмоциональных перегрузок после рабочего дня, желание заняться хобби.

Для людей более старшего возраста огромное значение имеет активный отдых вместе с семьей. В качестве основных мотивов выдвигаются мотивы оздоровительные. Причем, у женщин старшего возраста стремление улучшить свое здоровье и профилактика заболеваний стоят на первом месте (35 %). У мужчин на первый план выдвигаются развлекательные мотивы с целью проведения свободного времени, желание общения с новыми людьми, расширение познания и кругозора.

Проанализированные данные свидетельствуют, с одной стороны, о наличии интереса взрослого населения к физической активности, а с другой, об отсутствии продуктивного опыта её реализации.

Продуктивной представляется идея Ю.П. Кобякова (Kobyakov, 2003) о значимости социальной функции в жизни человека и её вкладе в ежедневные энергозатраты. Действительно, затраты времени на учебную, а в дальнейшем и производственную деятельность происходят за счет сокращения свободного времени, порождая тем самым проблему в том числе и активного досуга. Невозможность в этих условиях полной реализации естественной потребности человека в движениях может компенсироваться ежедневными обязательными занятиями физической культурой у учащихся и самостоятельными занятиями у взрослого населения.

Материалы и методы исследования *Materials and methods*

Нами в 2014-2015 годах проведен опрос 520 взрослых граждан Российской Федерации и 506 взрослых граждан Латвии с использованием Международного опросника по оценке физической активности (IPAQ). Возраст респондентов составил 25 – 70 лет, соотношение лиц мужского и женского пола примерно равное, среди опрошенных были представители как профессий, связанных с физической активностью, так и люди, в силу своей профессиональной деятельности ведущие преимущественно сидячий образ жизни. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что физическая активность взрослого населения обеих стран может быть оценена как недостаточная. Так, порядка трети респондентов (34 % опрошенных россиян и 31 % латышей) набрали количество баллов, указывающие на наличие у них гиподинамии. Оптимальная физическая активность отмечена лишь у четверти респондентов.

Таблица 1. Оценка физической активности взрослых граждан России и Латвии (% опрошенных)

Table 1 Evaluation of physical activity in Russia and Latvia adult citizens (% of respondents)

Уровень физической активности	Российская Федерация	Латвия
Гиподинамия	34	31
Низкая физическая активность	21	24
Оптимальная физическая активность	25	27
Высокая физическая активность	20	18

Подавляющее большинство опрошенных (78 % граждан России и 71 % граждан Латвии) не имеют интенсивной физической нагрузки за исключением случаев, связанных с их профессиональной деятельностью. Неинтенсивную физическую нагрузку имеют 60 % россиян и 56 % латышей, при этом её продолжительность в течение дня у латышей несколько выше (в среднем 58 минут в день по сравнению с 49 минутами у респондентов из России). Ежедневно ходят пешком фактически все опрошенные, но продолжительность этой ходьбы в среднем менее 40 минут. Следует отметить, что статистических значимых различий между выборками двух стран не выявлено.

Для уточнения полученных результатов нами дополнительно были выявлены мотивы занятия физической культурой среди представителей той же выборки (респонденты могли назвать несколько мотивов), результаты опроса представлены в таблице 2.

Таблица 2. Мотивы занятия физической культурой взрослых граждан России и Латвии (% опрошенных)

Table 2 Motives for physical training of adult citizens of Russia and Latvia (% of respondents)

Мотив	Российская Федерация	Латвия
Досуг	32	36
Укрепление здоровья	71	72
Удовольствие	28	35
Другое	18	14

Изучение мотивации показало, что лишь 32 % опрошенных в России и 36 % респондентов из Латвии используют физическую активность для проведения досуга. Несмотря на такой, казалось бы немалый процент, большинство из них посвящают движению всего лишь 1-2 дня в неделю. При этом преимущественным видом активности среди россиян называется

ходьба (прогулки), для жителей Латвии этот перечень более разнообразен и включает помимо ходьбы езду на велосипеде, бег и плавание.

При этом мы не констатируем низкое качество двигательной активности россиян, а лишь говорим о большем её разнообразии у жителей Латвии. Роль ходьбы, как наиболее доступного и простого способа физической активности оценена в недавно выполненных системных метаанализах (Boone-Heinonen, 2008; Oguma, 2004; Zheng, 2009), в то время как однозначной оценки езде на велосипеде в подобных анализах не даётся.

Нами также выявлено, что порядка 70 % взрослых лиц обоего пола в обеих странах отмечают важность двигательной активности для укрепления здоровья, хорошего самочувствия, долголетия. Среди лиц пожилого возраста часто отмечается гедонистический эффект движения - получение телесного удовольствия (тонус, возбуждение, улучшение эмоционального состояния и др.).

Также мы опросили представителей той же выборки о причинах низкой физической активности взрослого населения (респонденты могли назвать несколько причин), результаты опроса представлены в таблице 3.

Таблица 3. Причины низкой физической активности взрослых граждан России и Латвии (% опрошенных)

Table 3 Reasons for low physical activity of adult citizens of Russia and Latvia (% of respondents)

Причина	Российская Федерация	Латвия
Отсутствие свободного времени	47	40
Отсутствие приемлемых условий	31	18
Лень	47	52
Низкая переносимость физических нагрузок	25	18
Отсутствие интереса	10	14

Как видно из таблицы 3, причинам низкой физкультурно-оздоровительной активности опрошенные относят отсутствие свободного времени (47 % россиян и 40 % латышей) и отсутствие приемлемых условий (удаленность парковых зон, отсутствие велосипедных дорожек и т.п.) – здесь неудовлетворенность российских респондентов существенно выше: 31 % по сравнению с 18 % в латвийской выборке. К внутренним причинам низкой двигательной активности респонденты относят лень (47 % и 52 %), плохое состояние здоровья и (или) низкую переносимость физических нагрузок (25 % и 18 %), отсутствие интереса к данному виду досуга (10 % и 14 %).

Полученные нами данные фактически совпадают с результатами исследования проведенного более 10 лет назад О.С. Шустером (Schuster, 2003). Так, по его данным, в исследовании причин, препятствующих занятиям физической культурой и спортом, на первое место вышли отсутствие свободного времени, занятость на работе, домашние обязанности (41 %), затем следовали такие причины как: отсутствие подходящих условий для занятий желаемым видом спорта, удаленность спортивных центров от дома, отсутствие хороших тренеров (18 %), на третьей позиции оказались лень и отсутствие силы воли (13 %).

Предложения по решению проблемы *Proposals for solving the problem*

По результатам проведенного исследования нами была разработана программа дополнительного образования для взрослого населения по вопросам здоровьесбережения и оптимизации физической нагрузки. В основу проектирования программы положена стратегическая концепция социализации взрослых средствами образования, сформулированная И.Ю. Тархановой (Tarkhanova, 2015). Согласно данной концепции одним из основных принципов образования взрослых является принцип социальной адекватности образовательного процесса, требующий соответствия содержания и средств создания социальной ситуации, в которой организуется данный процесс. Задачи образования при этом должны быть ориентированы на реальные социально-экономические условия и предполагают формирование у взрослых обучающихся прогностической готовности к реализации разнообразных социальных, профессиональных и жизненных задач, в том числе задач здоровьесбережения.

Программа направлена на ценностно-смысловое личностное самосовершенствование взрослого человека (трансформация старых и порождение новых, более высоких профессионально-личностных смыслов, смысловых ориентаций), что обеспечивает потенциал постоянного развития и самообновления смысловой сферы личности на основе её способности к смыслотворчеству. Так, отмечая всеобщий рост экзистенциального вакуума, чувства бесцельности и пустоты, В. Франкл (Frankl, 1946) подчеркивает, что основная задача современного образования состоит не в том, чтобы довольствоваться передачей традиций и знаний, а в том, чтобы совершенствовать способность, которая дает человеку возможность самому находить уникальные смыслы.

Предлагаемая программа носит модульный характер, её содержание и структура построены на основе выводов, сделанных по результатам проведенного нами исследования. Так, в качестве первого модуля

программы используется диагностический блок, в котором обучающиеся имеют возможность оценить свой наличный уровень двигательной активности, определить наиболее предпочтительные мотивы активизации своего образа жизни, выявить препятствующие этому барьеры. Далее следует психологический модуль программы, в него включены тренинги по формированию ценности двигательной активности и мотивационное консультирование. Следующий модуль информационный, в ходе его освоения обучающиеся знакомятся с теоретическими вопросами проектирования оптимального для себя режима физической активности, формируют представления о её видах и физиологических эффектах, изучают основы здорового питания. В данный модуль включены также вопросы профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Основное время освоения программы отведено практическому модулю на котором отрабатываются навыки грамотного движения, обучающиеся осваивают приёмы скандинавской ходьбы, бега трусцой, езды на велосипеде, совместно с преподавателем разрабатывают комплексы упражнений для утренней гимнастики, изучают приемы снятия мышечного напряжения, вызванного сидячей работой.

Опыт реализации образовательных программ для взрослого населения показал, что сам процесс обучения активизирует человека, так как энергозатраты на умственную деятельность нельзя не учитывать. Мы согласны с мнением В.Г. Зилова (Zilov, 1998) о том, что современные представления об информационном гомеостазе в большей мере носят гипотетический характер, хотя важность информации, поступающей в центральную нервную систему от многочисленных рецепторов, о состоянии «вещественных» констант, ее кодирование и срочная информация о работе исполнительных органов и регуляторных механизмов не вызывает сомнений. В условиях повседневной действительности все три процесса – обмена веществ, энергии и информации находятся в непрерывном и тесном взаимодействии друг с другом, проявляясь в каждый момент времени одной из своих граней.

Summary

The study revealed a low level of physical activity of the adult population of Russia and Latvia. The main reasons respondents referred to the lack of free time and a reluctance to make efforts.

Increased physical activity of adults contributes to their viability, so the problem of reduced physical activity of modern adult must be addressed, including through the introduction of educational practices, including in the field of health-education.

School health education of middle and senior citizens should be focused on the real socio-economic conditions and to assume the formation of students' readiness for the implementation of health saving tasks like life tasks. The main content of these programs should be given a working off of skills literacy movement and the development of techniques increase motor activity.

Литература References

- Biernat, E., Stupnicki, R., & Gajewski, A. (2007). International Physical Activity Questionnaire IPAQ. *Physical Education and Sport*, 2007, vol. 6-7, pp. 4-9.
- Boone-Heinonen, J., Evenson, K. R., Taber, D. R., & Gordon-Larsen, P. (2008). Walking for prevention of cardiovascular disease in men and women: a systematic review of observational studies. *Obesity Reviews*. Vol. 10, 204-217.
- Frankl, V. (1946). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press books Ltd.
- Kaczmarek, I. (2006). *Increased motor activity of the population coming of age means of improving physical training*. Poznan.
- Kobyakov, Y. P. (2003). The concept of human norms of motor activity. In: *Theory and Practice of Physical Culture: scientific and theoretical journal*, № 11. Downloaded from: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2003n11/p20-23.htm>
- Oguma, S., & Shinoda-Tagawa, T. (2004). *Physical activity decreases cardiovascular disease risk in women: review and meta-analysis*. *Am. J. Prev. Med.* Vol. 26, 407-418.
- Schuster, O. S. (2003). *Psychology of a healthy lifestyle and the media*. - SPb.: Publishing house of St. Petersburg University.
- Tarkhanova, I. Ju. (2015). The strategic concept of socialization of adults means of additional vocational training. In: *Yaroslavl Pedagogical Bulletin: scientific magazine*, № 4., 8 – 12.
- Why are we failing to promote physical activity globally? (2013) In: *Bulletin of the World Health Organization*.; 91:390-390A. Downloaded from: <http://www.who.int/bulletin/volumes/91/6/13-120790.pdf>
- Zheng, H., Orsini, N., Amin, J., Wolk, A., Nguyen, V. T. T., & Ehrlich, F. (2009). Quantifying the dose-response of walking in reducing coronary heart disease risk: meta-analysis. *Eur. J. Epidemiol.* Vol. 24, 181-192.
- Zilov, V. G. (1998). Methodological bases of health. In: *Meeting of the philosophical problems of modern medicine*. Moscow: Since Ltd, 32-36.