

УДК 614.2 ; 613.4 : 795.011] (571.62-25)

Ю.С. Журавлева

О реализации муниципальной практики «Движение-жизнь!» в городском округе «Город Хабаровск»

Дальневосточный государственный медицинский университет, г. Хабаровск

Контактная информация: Ю.С. Журавлева, e-mail: ozd_fesmu@mail.ru

Резюме

В статье приводится информация об опыте реализации с 2014 года муниципальной практики «Движение – жизнь!» на территории городского округа «Город Хабаровск». Муниципалитет располагает достаточными административными ресурсами для организации мероприятий, направленных на повышение физической активности, на формирование здорового образа жизни и профилактику заболеваний, что позволит улучшить качество и продолжительность жизни хабаровчан.

Ключевые слова: муниципальные практики, физическая активность, здоровый образ жизни.

Yu.S. Zhuravleva

On the implementation of the municipal practice «Movement-Life!» in the urban district "City of Khabarovsk"

Far Eastern State Medical University, Khabarovsk

e-mail: ozd_fesmu@mail.ru

Summary

The article provides information on the experience of implementing the municipal practice «Movement - Life!» on the territory of the urban district «City of Khabarovsk». The municipality has sufficient administrative resources to organize activities aimed at increasing physical activity, promoting a healthy lifestyle and preventing diseases, which will improve the quality and life expectancy of Khabarovsk residents.

Key words: municipal practices, physical activity, healthy lifestyle.

Введение

Город Хабаровск является административным центром Хабаровского края, «Городом воинской славы», членом Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки» и Ассоциации сибирских и дальневосточных городов.

Население на 01 января 2021 г. – 616 372 человека.

Для создания комфортных условий проживания хабаровчан в Хабаровске вводятся в строй новые жилые микрорайоны, школы, детские сады, спортивные, культурно-развлекательные и торговые комплексы, парки

и зоны отдыха. За последние 10 лет количество спортивных объектов в Хабаровске удвоилось. Сейчас в городе функционируют 1320 спортивных сооружений, 6 стадионов, 30 бассейнов, 205 спортивных залов, во всех районах города активно развивается сеть велодорожек.

В городе все более популярными становятся занятия физической активностью на спортивных площадках, на придомовых территориях многоквартирных домов по месту жительства хабаровчан, занятия воркаутом, скейт-парки и велодорожки в парковых зонах

Именно муниципалитеты создают необходимые условия жителям города для занятия доступной физической культурой вблизи мест их проживания, на футбольных и волейбольных площадках, на работе, в парковых зонах на регулярной и безвозмездной основе в удобное для них время. Но чтобы сформировать эти полезные поведенческие привычки, направленные на повышение физической активности, необходимо, прежде всего, изменить менталитет населения и для массового вовлечения населения, проводить все мероприятия регулярно с постоянным информированием.

Обсуждение результатов

Девятый год администрацией г. Хабаровска реализуется муниципальная программа по сохранению и укреплению

здоровья населения [3, 4], в рамках которой реализуется ряд социальных проектов. С 2014 года реализуется социальный проект «Движение – жизнь!». Этот проект постоянно обновляется новыми акциями с вовлечением новых участников и партнеров.

Социальный проект «Движение – жизнь!» включает в себя долгосрочные акции, которые проходят в течение года: «Оздоровительные зарядки», «Зарядка для всех!», «Шаги здоровья», «Производственная гимнастика», «День здоровья и спорта», «Всемирный день ходьбы», «Скандинавская ходьба».

Цель проекта - формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни (далее - ЗОЖ), включая повышение физической активности и отказ от вредных привычек.

Этот проект позволяет решить очень важные задачи:

- формирование среды, способствующей ведению ЗОЖ, в том числе повышению физической активности. Все оздоровительные мероприятия приблизить к месту жительства и распространить их во всех районах города;
- вовлечение населения (дети, подростки, молодежь, работающее и неработающее взрослое население) в мероприятия по формированию ЗОЖ, в том числе по повышению физической активности и отказу от вредных привычек;
- повышение физической активности хабаровчан (добиться показателей, рекомендованных Всемирной организацией здравоохра-

нения (ВОЗ): 300 минут физической активности в неделю, что позволит каждому человеку обеспечить полную защиту от болезней сердца, от рака отдельных локализаций и старческого слабоумия);

- профилактика вредных привычек и привитие полезных поведенческих привычек ЗОЖ.

В Хабаровске при создании системы, направленной на реализацию технологий по повышению физической активности и ЗОЖ, за основу принят следующий механизм действий: покажи, как правильно; объясни почему и зачем; поддержи, когда начнут делать; покажи результат.

Мероприятия, направленные на повышение физической активности («Оздоровительные зарядки», «Зарядка для всех!», «Производственная гимнастика», «Всемирный день ходьбы») проводятся на безвозмездной основе. Поэтому важно сформировать систему охраны здоровья (межсекторальное и межведомственное взаимодействие), способствующую формированию общественного здоровья населения (дети, подростки, молодежь, работающее и неработающее взрослое население).

Все мероприятия проводятся в рамках утвержденной муниципальной программы «Сохранение и укрепление здоровья населения городского округа «Город Хабаровск» на 2021 - 2025 годы».

Проект «Движение-жизнь» реализуется в шести направлениях:

1. Организация и проведение регулярных профилактических городских акций для населения, направленных на повышение физической активности и формирование правильных поведенческих привычек и ЗОЖ.

2. Информирование населения по вопросам профилактики неинфекционных заболеваний, формирования ЗОЖ и правильных поведенческих привычек.

3. Регулярное внедрение современных здоровьесберегающих технологий по формированию ЗОЖ, в том числе и по повышению физической активности в организованных коллективах: в учреждениях, предприятиях всех форм собственности.

4. Регулярная работа со СМИ по созданию тематических программ, телевизионных и интернет-школ здоровья, по продвижению социальной рекламы по теме ЗОЖ, о пользе физической активности и о профилактике неинфекционных заболеваний.

5. Осуществление межсекторального взаимодействия, координации и вовлечения организаций всех форм собственности, включая общественные и некоммерческие, в мероприятиях по формированию ЗОЖ.

6. Мониторинг целевых показателей и анализ эффективности проекта.

Акция «Оздоровительные зарядки»

С 2014 года во всех районах города на безвозмездной основе проводятся «Оздоровительные зарядки» с участием фитнес-

инструкторов МАУ «Спортивный Хабаровск», инструкторов по программам «Zumba®-fitness», «FitFest».

Семь лет назад эта акция под названием «Утренняя зарядка на прудах!» стартовала на 1-м городском пруду и полюбилась хабаровчанам. Идея проведения массовой «Утренней зарядке на прудах!», предложенная танцевальным клубом «Буена Виста», была поддержана управлением здравоохранения администрации города Хабаровска. За это время эта зарядка переросла в массовую городскую социальную акцию «Оздоровительные зарядки» на 20 площадках в 5 районах города Хабаровска, с участием жителей и гостей города разных возрастов.

В Хабаровске в летний период зарядки проводятся на 14 площадках: в городских парках, возле крупных торговых центров и домов культуры, домов ветеранов, спортивных комплексов, студенческих городков. В зимний период функционирует 7 закрытых площадок на государственных и частных учреждениях также на безвозмездной основе.

Основное условие – это регулярное, непрерывное проведение зарядок по утвержденному графику, в фиксированное удобное для горожан время, в различные дни недели с привлечением профессиональных фитнес-инструкторов и использованием современных оздоровительных технологий.

Чтобы организовать акцию «Оздоровительные зарядки» необходимо наличие:

- удобной, доступной, безопасной площадки;
- утвержденного графика;
- закрепленного за каждой площадкой инструктора: 1 фитнес-инструктор на 1 площадку (1 тренер на подмену);
- музыкального сопровождения мероприятия (доступ к электросети для подключения аудиооборудования);
- регулярного информирования населения о месте и графике проведения зарядки через средства массовой информации (далее – СМИ).

Растет и количество фитнес-инструкторов: если в 2014 году это был 1 тренер, в 2015 году – 8 тренеров, а в 2019 году уже 20 постоянных тренеров, закрепленных за определенными площадками.

За 6 лет число участников Зарядки достигло 100 тысяч, из них в фитнес-тренировках по танцевальным программам «Zumba» участниками стали около 17 тыс. хабаровчан. Цифры показывают, что уличные зарядки становятся популярными среди хабаровчан. В 2019 г. в целях популяризации зарядки запущена акция «Зарядка с Мэром», которая привлекла внимание горожан.

Хабаровчане могут узнать о проведении зарядок через различные СМИ Хабаровска, а

также через сайты администрации города Хабаровска и здоровыйхабаровск.рф. В информировании населения участвуют на безвозмездной основе: 8 печатных изданий, 8 радиостанций, 5 телевизионных каналов, социальные сети и интернет-сайты, в том числе сайт «здоровыйхабаровск.рф». Для распространения информации в общественных местах, многоквартирных домах, объектах социального обслуживания привлекаются волонтеры и ТСЖ для размещения объявлений в микрорайонах, жилых домах, торговых центрах.

Для привлечения всех слоев населения используются различные технологии: «Zumba®-fitness», «FitFest» - для молодежи, «оздоровительная зарядка», «Цигун», «скандинавская ходьба» - для взрослого населения.

Акция «Зарядка для всех!»

Впервые в городе Хабаровске массовая акция «Зарядка для всех!» прошла 7 апреля 2017 рамках Всемирного дня здоровья и Всероссийской акции «Зарядка для всех!», организованной Ассоциацией «Здоровые города, районы и поселки».

На площади «Город воинской славы» в массовой зарядке, впервые приняли участие 350 хабаровчан – студенты первых курсов хабаровских вузов и сузов. Эта акция получила много положительных отзывов от студенческой молодежи.

С 2017 года массовая акция «Зарядка для всех!» проводится по 2-3 раза в год на крупных площадях города. В них активно участвуют более 700 старшеклассников и первокурсников вузов и сузов.

Акция «Шаги здоровья»

В декабре 2012 года министерство здравоохранения Хабаровского края вышло на «Прогулку с врачом», тем самым был дан старт широко известной в мире и в России технологии приобщения населения к пешим прогулкам.

Администрация города Хабаровска подхватила эстафету и продолжает работу в этом направлении. Первая акция прошла 2 марта 2013 года в Городском парке отдыха (парк «Динамо») и нашла широкий отклик у жителей города. По специально разработанному маршруту «терренкуру» в 1000 шагов вместе с хабаровчанами прошли врачи, которые рассказали о выполнении правильной физической нагрузки, о методиках контроля за самочувствием во время ходьбы, дали ответы на интересующие вопросы.

С этого дня такие акции проходят еженедельно с марта по ноябрь (с учетом климатических условий) по пяти маршрутам от 1000 до 3000 шагов хабаровчане совершают часовые пешие прогулки в парках 5 районов города. К акции подключились фитнес-инструкторы и врачи медицинских организаций города разных форм собственности. Благодаря этому каждый житель Хабаровска может приоб-

щаться к этому общегородскому движению за здоровый образ жизни.

Чтобы организовать еженедельную акцию «Шаги здоровья» (Прогулка с врачом) необходимо наличие:

- утвержденного графика проведения акции с марта по ноябрь;
- разработанного «маршрута здоровья-терренкура», во всех парках города протяженностью от 1000 до 3000 шагов (с прохождением от 8000 до 10000 шагов в день);
- закрепленного за каждой площадкой фитнес-инструктора (1 фитнес-инструктор на 1 площадку (1 тренер на подмену) для проведения «Зарядки – разминки»;
- закрепленного за каждой площадкой 1 врача (для чтения лекции по заданной теме во время пешеходной прогулки);
- информационных материалов по заданной теме (буклеты, листовки, методички и др.);
- волонтеров для раздачи информационных материалов;
- музыкального сопровождения мероприятия (доступ к электросети для подключения аудиооборудования (заявка в «Горсвет») и переносной колонки с использованием более доступных гаджетов;

- регулярного информирования населения о месте и графике проведения зарядки через средства массовой информации.

Количество участников акции с каждым годом увеличивается, еженедельно в ней принимают участие более 100 чел. Если в 2013 году в акции приняло участие более 500 участников, в 2015 году уже более 1900 участников, то в 2019 году - 3290 участника.

Акция «Производственная гимнастика»

В 2016 году рамках проекта «Движение – жизнь!» проведена работа по возрождению в организациях города производственной гимнастики для взрослого трудоспособного населения.

С участием специалистов Дальневосточного государственного медицинского университета и врачей ЛФК были разработаны три комплекса производственной гимнастики для различных профессиональных групп работающего населения, подготовлены и размещены на сайте «здоровыйхабаровск.рф» аудиоролики для свободного скачивания.

С руководителями организаций города проведена организационная работа по созданию условий для проведения гимнастики на рабочих местах. В 2021 году с учетом введения ограничительных мероприятий по коронавирусной инфекции производственной гимнастикой на рабочем месте было охвачено 70% предприятий – ежедневно на предприятиях производственную гимнастику делают более 10 тыс. человек.

Акция «День здоровья и спорта в Хабаровске»

В городе Хабаровске с 2014 года ежегодно проводится акция «День здоровья и спорта». Данная акция – это семейный праздник здоровья и спорта, проводимый в мае в городском парке отдыха «Динамо». Акция объединяет интересы хабаровчан на 4-х зонах: спортивная, медицинская, детская и концертная.

На спортивной зоне все желающие проверяют свои физические возможности, получают консультации о разных формах физической активности (скандинавская (северная) ходьба, йога, оздоровительные зарядки, гимнастика для беременных и др.), сдать нормативы комплекса ГТО.

На медицинской зоне врачи медицинских организаций проводят экспресс-тесты, обследование общего состояния организма и дают консультации по сохранению здоровья.

На детской зоне с детьми проводятся развлекательные мероприятия, стоматологи знакомят детей со строением зубов, учат правильно чистить зубы.

На концертной зоне участникам мероприятия представляют музыкальные и творческие номера, концерт, викторины, победители получают призы.

Акция «Всемирный день ходьбы»

Ежегодно с 2015 года во всех районах города Хабаровска проходят меро-

приятия, посвященные «Всемирному дню ходьбы», организованные управлением здравоохранения и комитетами по управлению районами администрации города Хабаровска при поддержке Олимпийского комитета России и Правительства Хабаровского края.

В мероприятиях принимают участие школьники, студенты, трудовые коллективы предприятий и организаций всех форм собственности и неорганизованное население. Участники акции проходят маршруты от 1000, 2000, 3000 шагов, в зависимости от возможностей. Участники понимают, что совершать такие пешие прогулки ежедневно не сложно, и далее самостоятельно увеличивая нагрузку до 8000-10000 шагов в день.

На остановках спортивными инструкторами МАУ «Спортивный Хабаровск» проводятся оздоровительные зарядки, медицинскими работниками «Центров здоровья» проводятся беседы о пользе физической активности. За 5 лет количество участников акции выросло в 18 раз.

Заключение

Как показывает мировая статистика, почти 1/3 взрослого населения в мире физически неактивна. В следствии низкой физической активности регистрируется более 5 млн. случаев преждевременной смерти в год, это следствие вклад гиподинамии, которая вносит свой вклад в повышение сердечно сосудистой заболеваемости..

Учитывая постоянно растущую потребность жителей города сделать свою жизнь более здоровой и успешной, в Хабаровске создается среда, способствующая ведению ЗОЖ, в том числе мотивирующая на повышение физической активности. Все оздоровительные мероприятия приближены к месту жительства и проводятся во всех районах города

При реализации проекта «Движение – жизнь!» важно регулярное, непрерывное проведение мероприятий по графику, в фиксированное время с привлечением профессиональных спортивных инструкторов, врачей, волонтеров. С использованием современных здоровьесберегающих технологий и информированием населения о проведении акций в удобное для горожан время

За 6 лет число участников акции «Оздоровительные зарядки» увеличилось в 86 раз, число участников акции «Шаги здоровья» в 1,7 раз, число участников акции «День здоровья и спорта» в 7 раз. За 4 года число участников акции «Всемирный день ходьбы» увеличилось в 18 раз, за 2 года число участников акции «Зарядка для всех» увеличилось в 3 раза.

Цифры показывают, что мероприятия проекта «Движение – жизнь!» становятся все более популярными и востребованными среди хабаровчан.

В 2016 году муниципальная практика - Проект «Движение – жизнь!» стал

победителем в IX Международного смотр-конкурса городских практик городов СНГ и ЕАЭС «Город, где хочется жить», а в 2019 году стал победителем в конкурсе «Здоровые города России», организованном Министерством здравоохранения Российской Федерации, Ассоциацией «Здоровые города, районы и посёлки», Представительством Всемирной организации здравоохранения в России, заняв первое место в номинации «Лучшая программа/проект по развитию физической активности среди населения».

Профилактика и пропаганда ЗОЖ, популяризация физической активности являются ведущими в предотвращении преждевременной смертности населения, улучшении качества и продолжительности жизни. Изменения в законодательстве о здравоохранении [1, 2] заметно изменили полномочия различных органов власти в этой сфере. У муниципалитетов появилось новое полномочие в сфере охраны здоровья – пропаганда ЗОЖ и формирование общественного здоровья. Много сделано, еще больше предстоит сделать. Главная задача – дать населению сделать осознанный выбор в пользу здоровья!

Список литературы

1. Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ // СПС «Консультант Плюс».
2. Об осуществлении органами местного самоуправления городских округов и

муниципальных районов хабаровского края отдельных полномочий в сфере охраны здоровья граждан: закон Хабаровского края от 22.03.2013 № 273 // СПС «Консультант Плюс».

3. Об утверждении муниципальной программы городского округа «Город Хабаровск» «Сохранение и укрепление здоровья населения городского округа «Город Хабаровск» на 2015–2020 годы»: постановление администрации г. Хабаровска от 29.09.2014 № 4315 (редакция постановление администрации г. Хабаровска от 04.03.2021 № 763) // СПС «Консультант Плюс».

4. Об утверждении муниципальной программы городского округа «Город Хабаровск» «Сохранение и укрепление здоровья населения городского округа «Город Хабаровск» на 2021–2025 годы»: постановление администрации г. Хабаровска от 20.08.2018 № 2914 (редакция постановление администрации г. Хабаровска от 04.03.2021 № 764) // СПС «Консультант Плюс».