**Stars of Science and Education, РусАльянс Сова**

Я выбираю спорт: III Открытый международный конкурс учебно-образовательных, исследовательских, научно-популярных и методических проектов в области физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**КОНКУРСНАЯ РАБОТА**

ПРОЕКТ ГАУЗ СО «ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ» «ОНЛАЙН МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА ЯРМАРКА ДВИЖЕНИЯ» КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НАСЕЛЕНИЯ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Авторы работы:**

Медвинская Дарья Игоревна заместитель главного врача по общим вопросам,

Сотрудники отдела мониторинга факторов риска: Семенова Елена Владимировна, Лебедкина Полина Вадимовна, Лесных Юлия Игоревна,

Кислякова Елена Анатольевна и.о. начальника отдела межведомственных и внешних связей.

**Место выполнения работы:**

Государственное автономное учреждение здравоохранения Свердловской области «Городской центр медицинской профилактики»

г. Екатеринбург, Свердловская область

г. Екатеринбург, 2021

Повседневная жизнь современного человека не требует от него большой физической активности. Использование личного или общественного транспорта, сидячая работа, автоматизация быта, пассивный досуг – с одной стороны это комфортные условия существования, а с другой тяжелое испытание для тела и здоровья человека. Низкая физическая активность является одним из основных факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. По данным ВОЗ сердечно-сосудистые заболевания являются главной причиной смертности в мире. В 2016 г. по оценкам экспертов от ССЗ умерло 17,9 миллиона человек, что является 31% от всех случаев смерти в мире. 85% от этого числа смертей произошло из-за сердечного приступа и инсульта[[1]](#footnote-1).

Среди населения РФ болезни системы кровообращения также остаются ведущей причиной смертности, на них приходится 46,2% от общего числа всех причин[[2]](#footnote-2). Большинство сердечно-сосудистых заболеваний являются предотвратимыми, за счет профилактики таких факторов риска как курение, употребление алкоголя, нездоровое питание, отсутствие физической активности и ожирение. Население практически ничего не знает о рекомендуемом ВОЗ объеме физических нагрузок, о квалификации физической нагрузки (низкая, умеренная, высокая). Поэтому работа по информированию населения по данному вопросу является весьма актуальной.

В рамках стратегического проекта «Три шага к долголетию», куда входит работа по профилактике артериальной гипертонии, онкологических заболеваний и травматизма среди населения г. Екатеринбурга, с 2015 г. специалистами «Городской центр медицинской профилактики» (г. Екатеринбург) реализуется подпроект под названием «Ярмарка движения». Данный проект предполагает под собой проведение ярмарки различных видов физической активности. В ярмарке принимают участие фитнес-центры и физкультурно-оздоровительные комплексы. Основная идея: каждый посетивший ярмарку получит возможность познакомиться с различными направлениями доступного, бесплатного и модного фитнеса (воркаут, скандинавская ходьба, велосипед, бег, популярных направления, предлагаемые фитнес-центрами). Участник акции может получить в подарок бесплатные купоны от организаторов на пробные занятия в клубах, приобрести льготный абонемент в фитнес-клуб.

Традиционно, данный проект осуществлялся в виде большого праздника на одной из популярных среди населения площадок г. Екатеринбурга (Центральный парк культуры и отдыха им. В.В. Маяковского, площадка возле ТРЦ Мега Екатеринбург). На празднике предполагались выступления представителей и спортивных коллективов фитнес-центров и физкультурно-оздоровительных комплексов, лекции по правильному питанию, конкурсы, размещение предложений о программах фитнес-центров. Однако 2020 год внес свои коррективы в данное мероприятие. Учитывая запрет на проведение массовых мероприятий, связанный с профилактикой распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19, организаторы проекта решили не прерывать сложившуюся традицию, а представить акцию в новом формате – перевести её в онлайн. Таким образом, родился новый проект под названием «Онлайн марафон здоровья».

**Актуальность проекта.** По данным социологических исследований, реализуемых специалистами МАУ «Городской центр медицинской профилактики», низкий уровень физической активности имеют 19,2% респондентов, причем среди мужчин низкий уровень физической активности наблюдается у 20,5%, а среди женщин у 18,1%. Низкий уровень физической активности предполагает, что респондент в основном сидит на работе или не работает, при этом ходит от 30 до 60 минут в день и не занимается физической активностью в свободное от работы время. Значительно различается доля мужчин и женщин с низким уровнем физической активности в возрастной группе 55-64 года: 15,3% среди женщин и 28,8% среди мужчин[[3]](#footnote-3).

Физическая активность среди детей также является серьезной проблемой. По данным мониторинга распространения поведенческих факторов риска среди детей г. Екатеринбурга, недостаточный уровень физической активности зафиксирован у 76,5% мальчиков и 85% девочек. В общем, малоподвижные формы поведения наблюдаются у 60% опрошенных[[4]](#footnote-4).

Предполагалось, что режим самоизоляции, введённый с целью сдерживания распространения коронавирусной инфекции COVID-19, существенно скажется на снижении уровня физической активности среди населения. В июле 2020 г. с целью подтверждения данной гипотезы среди населения г. Екатеринбурга был проведен опрос, результаты которого показали, что 56,5% до режима самоизоляции занимались физической активностью в спортивном зале или в домашних условиях[[5]](#footnote-5). Во время самоизоляции снижение физической активности отметили 53,7% респондентов. Среди женщин данный показатель существенно выше, чем среди мужчин 54,7% против 46,5%. Одним из способов повышения физической активности на самоизоляции являлось использование онлайн фитнес ресурсов. 25,1% респондентов пользовались данными ресурсами для поддержания своей физической формы. В большинстве случаев такому формату занятий отдавали предпочтение женщины (28,9% женщин против 15,8% мужчин).

Исследование образа жизни населения на самоизоляции показало еще одну проблему – это ухудшение качества питания. На изменение в питании указали 43% опрошенных, из которых 28,1% отметили, что питание стало более нездоровым (15,3% указали, что стали есть более калорийную и сытную еду, а 12,8% отметили, что в рационе стало больше фастфуда, полуфабрикатов, снеков).

Таким образом, в условиях самоизоляции, использование сети Интернет, как основного «окна» в мир, являлось адекватным способом организации и проведения профилактической работы, направленной на повышение уровня физической активности и поддержание здоровья населения. И перевод «Ярмарки движения» в формат онлайн марафона отвечал актуальным потребностям населения в связи со сложившейся ситуацией.

Основная идея «Онлайн марафона здоровья» состояла в донесении до населения информации о способах поддержания своего физического здоровья в период ограничений, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции COVID-19.

**Целью** данной работы является презентация опыта проведения массовой профилактической акции, направленной на поддержание здоровья населения в онлайн формате.

**Задачи:**

1. Изучить актуальность и востребованность профилактической акции в онлайн формате.
2. Описание опыта проведения профилактической акции «Онлайн марафон здоровья».
3. Анализ результатов и выработка рекомендаций по проведению подобных массовых профилактических акций, направленных на поддержание здоровья населения.

**Объект исследования** – проект профилактической акции «Онлайн марафон здоровья».

**Предметом исследования** является опыт проведения проекта «Онлайн марафон здоровья».

**Гипотеза исследования**: «Онлайн марафон здоровья» может являться удачным дополнением к «Ярмарке движения».

**Для реализации проекта проведена следующая организационная работа:**

1. Договоренность со специалистами о сотрудничестве, сформулированы темы видео-советов и тренировок, собраны видео;
2. Формирование графика выхода информационных постов;
3. Привлечение партнеров для предоставления призов, стимулирующих участников марафона к активности;
4. Разработка заданий для поддержания коммуникации и получения обратной связи от участников;
5. Подготовка тестирования для самооценки распространенности поведенческих факторов риска хронических неинфекционных заболеваний;
6. Рекламное продвижение через аккаунты спикеров, через «лидеров мнений» (Победительница конкурса Мисс Екатеринбург-2020), таргетированная реклама.

**Описание проекта**

Целевая аудитория проекта: пользователи приложения Instagram, в возрасте от 18 лет.

Основная цель проекта: повышение информированности целевой аудитории о способах поддержания физической активности и сохранении здоровья.

Формат и площадка проведения: размещение видео и статей в закрытом аккаунте в Instagram (@yarmarka\_dvizheniya).

Сроки: 29 августа - 8 сентября (10 дней программы+1 день подведение итогов).

В рамках марафона были выделены следующие направления:

* Питание – советы диетолога, список продуктов на неделю, полезные рецепты на каждый день (завтрак, обед и ужин).
* Физическая активность – ежедневно спортивные тренировки по 8 направлениям (функциональная тренировка, йога, степ-аэробика, стретчинг, табата, кинезиотерапия, бег, северная ходьба).
* Здоровье – видео от врачей для укрепления своего физического здоровья (невролог-вертебролог, гинеколог, уролог, гастроэнтеролог, дерматолог, эндокринолог, косметолог-дерматовенеролог), полезные советы для жизни и работы, аффирмации дня, поддержка психолога на протяжении всего марафона.

Для поддержания активности и обратной связи участники каждый день выполняли задания. В конце марафона среди самых активных участников был проведен розыгрыш призов и подарков от партнеров (ТРЦ Мега, Уральский центр кинезиотерапии, Центр аштанга йоги «Нараяна», Управление по спорту Администрации Екатеринбурга, Клуб бега «УРАЛ-100»).

**Основные результаты:**

* Всего на момент проведения марафона на аккаунт были подписаны 166 человек.
* В марафоне участвовало 8 спикеров врачей, 5 спикеров тренеров.
* Было размещено 89 публикаций.
* 8 рецептов завтраков и перекусов, 8 рецептов обедов, 8 ужинов.
* 9 видео советов врачей (советы от невролога: как организовать рабочее пространство, спальное место, режим труда и отдыха; советы по уходу за кожей от дерматолога; лишний вес с точки зрения эндокринолога).
* 15 видео тренировок (функциональная тренировка, йога, аэробика, стретчинг, табата, зумба, северная ходьба).
* Разыграно 11 призов.
* Общее количество просмотров: 3100.

Материалы аккаунта далее можно использовать для размещения в основном аккаунте организации по блокам: здоровье, спортивные тренировки, питание.

**Анализ полученных результатов и рекомендации**. Проведение «онлайн марафона здоровья» показало, что данный формат профилактической акции имеет место быть. Как самостоятельное мероприятие, «Онлайн марафон здоровья» значительно уступал традиционной «Ярмарке движения» по количеству участников. Если в разные годы фестивалю «Ярмарка движения» удавалось охватить от 3 до 4,5 тысяч человек, то «Онлайн марафон здоровья» показал более скромные результаты. Однако, в будущем «Онлайн марафон здоровья» может стать удачным дополнением к «Ярмарке движения», т.к. имеет ряд особых преимуществ, по сравнению с офлайн мероприятием. А именно:

1. Независимость участников от локации. Это касается и как пользователей (подписчиков), так и приглашенных спикеров. Участвовать в онлайн марафоне может любой желающий, вне зависимости от территории своего пребывания.
2. Стоимость проведения мероприятия. Онлайн марафон можно провести практически без использования дополнительных денежных затрат.
3. Легкость привлечения участников. Успешное анонсирование онлайн мероприятия может привлечь большое количество участников.
4. Все материалы (публикации, статьи, видеоролики) мероприятия остаются онлайн и доступны в любое время, любому желающему.

1. Сердечно-сосудистые заболевания. ВОЗ. <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)> [↑](#footnote-ref-1)
2. Минздрав: смертность от ССЗ за 10 месяцев 2020 года выросла на 6,6%. // Vademecum деловой журнал об индустрии здравоохранения, 27 ноября 2020 г. <https://vademec.ru/news/2020/11/27/minzdrav-smertnost-ot-ssz-za-10-mesyatsev-2020-goda-vyrosla-na-6-6/> [↑](#footnote-ref-2)
3. Исследование распространенности факторов риска неинфекционных заболеваний среди населения трудоспособного возраста г. Екатеринбурга. Период: апрель-май 2020 г. Исследование проводилось методом онлайн опроса жителей города (CAWI). Общее количество опрошенных составило 1610 респондентов в возрасте от 25 до 64 лет.

   Опросник был разработан специалистами ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины». Исследование было реализовано согласно методическим рекомендациям международного исследовательского проекта «CINDI». [↑](#footnote-ref-3)
4. Ануфриева Е.В. Закономерности формирования, прогнозирования здоровья детей школьного возраста и совершенствование системы медицинского обеспечения в образовательных организациях. Автореферат на соискание ученой степени доктора медицинских наук. Екатеринбург 2020 г. <https://usma.ru/wp-content/uploads/2020/11/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82-%D0%90%D0%BD%D1%83%D1%84%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%B2%D0%B0.pdf> [↑](#footnote-ref-4)
5. Результаты онлайн опроса населения г. Екатеринбурга на тему «Изменение поведения во время самоизоляции». Июль-август 2020 г. 391 респондент. [↑](#footnote-ref-5)