Олейник Дмитрий Артемович,
студент, РязГМУ им И.П. Павлова, Рязань
Oleinik Dmitry Artemovich, student,
I.P. Pavlov Russian State Medical University, Ryazan

Шумова Александра Львовна,
к.м.н., РязГМУ им И.П. Павлова, Рязань
Shumova Alexandra Lvovna, Ph.D. of Medical Sciences
I.P. Pavlov Russian State Medical University, Ryazan

Толстова Татьяна Ивановна,
к.м.н., доцент, РязГМУ им И.П. Павлова, Рязань
Tolstova Tatiana Ivanovna, Ph.D. of medical sciences, associate professor,
I.P. Pavlov Russian State Medical University, Ryazan.

ЭРГОНОМИКА КАК “ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ” ФИЗИЧЕСКОЙ ГРАМОТНОСТИ
ERGONOMICS AS THE “FIFTH ELEMENT” OF PHYSICAL LITERACY

Аннотация: Интеграция эргономики как основополагающего элемента в концепцию физической грамотности является необходимым условием для повышения эффективности профилактики профессиональных рисков. Это позволит создавать для работников более эффективные и персонализированные программы физической активности, направленные на сохранение здоровья и повышение работоспособности.

Abstract: The integration of ergonomics as a fundamental element in the concept of physical literacy is a prerequisite for increasing the effectiveness of occupational risk prevention. This will enable the creation of more effective and personalized physical activity programs for workers to maintain health and improve performance.

Ключевые слова: физическая грамотность, эргономические риски, профилактика, профессиональное здоровье.

Keywords: physical literacy, ergonomic risks, prevention, occupational health.

Понимание грамотности эволюционировало в ходе последних пятидесяти лет и сейчас отражает необходимость удовлетворения все более сложных потребностей человека. В 1960-е и 1970-е годы появилось и заняло свое место понятие «функциональная грамотность», благодаря чему была подчеркнута связь между грамотностью, производительностью труда и социально-экономическим развитием в целом. Грамотность способствует активизации самосознания и критическому мышлению и может дать каждому человеку и группам людей права и возможности, связанные с их участием в социальных переменах [1]. В этом контексте рассматривается «физическая грамотность» – это мотивация, уверенность, физическая компетентность, знания и понимание, позволяющие ценить физическую активность и брать на себя ответственность за участие в ней на протяжении всей жизни. Физическая грамотность способствует не только укреплению опорно-двигательного аппарата, но развитию жизнестойкости, сохранению психического здоровья у людей с разным уровнем физической активности и имеет множество преимуществ для поведенческого и психологического здоровья [2].

Медицинские работники в своей деятельности подвергаются высоким профессиональным рискам, которые связанны как с физической нагрузкой при осуществлении ухода за больным, так и с психоэмоциональным стрессом, что приводит к высокой заболеваемости, профессиональному выгоранию и уходу из профессии. Одним из факторов, оказывающим профилактическое воздействие, является двигательная активность работника в свободное время, которая позволяет восстановить и сохранить ресурсные возможности организма [3].

Современные стратегии укрепления профессионального здоровья базируются как на создании безопасных рабочих условий, так и на мотивации личной заботы о себе. Продвижение физической активности входит в одно из направлений корпоративной культуры здоровья и опирается на концепцию физической грамотности [4]. Интеграция эргономических знаний в концепцию физической грамотности открывает новые горизонты для улучшения состояния здоровья медицинских работников, при этом на первый план выходит личная ответственность каждого специалиста за собственное здоровье и благополучие. В условиях постоянного стресса и необходимости предоставлять качественный уход, вопрос профилактики профессиональных рисков становится особенно актуальным. Поэтому возрастает роль обучения будущих медицинских работников профилактике профессиональных рисков.

Цель работы – изучить понимание будущими медицинскими работниками эргономических рисков в контексте физической грамотности

Материал и методы. Был проведен анализ научной литературы и опрос онлайн 26 студентов 1 курса в возрасте от 18 до 20 лет (23% мужчины). Вопросы (всего 74) включали следующие блоки: понимание личного вклада в соблюдение эргономических требований, наличие представлений о профессинальных факторах рисках, представления о приоритетных стратегиях их профилактики, знания и понимание роли физической активности в профилактике рисков.

Результаты. Анализ научной литературы по этой проблеме показал, что заболевания опорно-двигательного аппарата достаточно высоко распространены среди медицинских работников. Так, по данным ряда авторов, среди массажистов, медсестёр, акушерок, стоматологов и хирургов распространённость заболеваний опорно-двигательного аппарата составляет более 80%. Высокая распространённость заболеваний напрямую связана с их профессиональной деятельностью, которая требует выполнения разнообразных задач при высокой физической нагрузки. Распространенность синдрома эмоционального выгорания среди врачей и среднего медицинского персонала в разных странах достаточно высока и составляет от 38% до 72% [5, 6].

Физическая активность в течении всей жизни напрямую связана как с профилактикой хронических неинфекционных заболеваний, так и с профилактикой профессиональных заболеваний опорно-двигательного аппрата. Также отмечается большой вклад регулярной физической активности в профилактику стрессовых расстройств, в том числе, связанных с работой [7, 8]. Однако, рекомендации по физической активности носят общий характер и не учитывают особенностей нагрузок, связанных с профессией. Таким образом, расширение границ физической грамотности за счет акцента на профессиональные риски является актуальной задачей и может служить инструментом профилактики заболеваний среди медицинских работников.

При анализе понимания эргономических факторов, влияющих на общую заболеваемость медицинских работников и их профессиональное долголетие, представляет интерес анализ личного отношения к эргономическим факторам риска особенно среди студентов-медиков. Именно их установки в настоящее время и будут определять в дальнейшем их профессиональное здоровье.

Результаты опроса показали следующее. При выборе факторов, которые оказывают влияние на эргономические риски, всего лишь 40% указали на соблюдение самим медицинским работником необходимых правил, 60% переложили ответственность на медицинскую организацию – организацию режима работы, безопасных условий. Вклад физической активности в сохранение профессионального здоровья оценили только 50%.

На вопросы, связанные с воздействием физической нагрузки при перемещении пациентов лишь 28% учитывали непосредственное состояние личных возможностей, остальные отдали предпочтение внешним факторам. 65% отметили важность специального обучения профилактике эргономических рисков, связанных с физической нагрузкой.Большинство респондентов (70%) ведут малоподвижный образ жизни, не занимаясь спортом или регулярно физическими упражнениями.

На вопросы, связанные с эффективными стратегиями профилактики рисков большинство указали на ответственность работодателя и создание специальных условий, и только около 40% отметили важность обучения техникам релаксации и сохранения психического здоровья.

При этом, уровень знаний об эргономических принципах также оказался недостаточным: только 40% респондентов смогли правильно оценить организацию рабочего места с точки зрения эргономических требований.

Выводы. 1. Физическая грамотность может служить основой для эргономических подходов к профилактике профессиональных рисков. 2. В вопросах профилактики эргономических рисков, связанных со стрессом и заболеваниями опорно-двигательного аппарата студенты более ориентированы на внешних условиях, а не на собственных усилиях и недооценивают роль состояния личных ресурсов для профилактики эргономических рисков. 3. Студенты недостаточно знают и не склонны соблюдать эргономические правила в будущей работе.

Таким образом, развитие индивидуальной физической грамотности, которая учитывает влияние физической активности на здоровье, должно, в том числе, опираться на учет рисков, связанных с особенностями будущей рабочей нагрузки. Анализ литературы показал, что программы, основанные на осознанности, полезны для снижения стресса и эмоционального выгорания, а также для повышения физической активности на протяжении всей профессиональной практики. Однако, при определении приоритетов для данных программ важно оценить уровень знаний, понимания и выполнения рекомендаций с учетом профессиональных факторов риска. Интеграция эргономики как основополагающего элемента в концепцию физической грамотности является необходимым условием для повышения эффективности профилактики профессиональных рисков на рабочем месте.

Список литературы:

1. ЮНЕСКО. 2006. Всемирный доклад по мониторингу ОДВ 2006 г. Грамотность: жизненная необходимость, стр. 154 chapt6_eng.pdf http://www.unesco.org/education/GMR2006/full/

2. Толстова Т.И., Шумова А.Л., Пономарева Г.В Физическая грамотность. Образ будущего /Физическая культура и спорт как одно из основных направлений молодежной политики в Российской Федерации: материалы I Всероссийской конференции, 24 июня 2022 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2022. С.886-890

3. Толстова Т.И., Шумова А.Л., Куликова О.А. Определение приоритетов в физическом воспитании врача. Психология и педагогика служебной деятельности. 1/2021. С. 162-164. doi 10.24412/2658-638X-2021 -1-162-164

4. Signorini G, Scurati R, Bosio A, et al. PL. UP150 Project: A Longitudinal Analysis of Active Lifestyles in the Complex Working System. Sports (Basel). 2024 Aug 14;12 (8):219. doi: 10.3390/sports12080219.

5. Banks JJ, Zhou J, Riehle CO, Wiggermann NE. Low back demands from assisting a patient with an unexpected loss of balance. Clin Biomech (Bristol). 2025 Feb;122:106448. doi: 10.1016/j.clinbiomech.2025.106448.

6. Guerrero K, Fleming S, Calderon A, Fontenot N. Original Research: Addressing Nurse Burnout: The Relationship Between Burnout and Physical Activity. Am J Nurs. 2024 Jun 1;124 (6):20-26. doi: 10.1097/01.NAJ.0001023020.53993.34.

7. Толстова Т.И., Шумова АЛ, Куликова О А. Повышение эффективности деятельности врача по управлению поведением в стрессовых ситуациях // Образование. Наука. Научные кадры 2021. № 1. С. 218–220. DOI: 10.24411/20733305-2021-1-218-2204.

8. Cairney J, Dudley D, Kwan M, et al. 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.