

КОНЦЕПЦИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ ФГАОУ ВО «РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. Н.И. ПИРОГОВА» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

1. Введение

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. В связи с этим, приоритетными задачами современного этапа модернизации высшего образования должно быть сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование у будущих специалистов культуры здоровья личности. Анализируя современные концепции здоровья с точки зрения социально-биологического подхода – это полное физическое, духовное и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней, это ценность, необходимая для гармоничной жизни во всех видах деятельности. С точки зрения концепции здорового образа жизни одними из наиболее действенных средств, способствующих решению проблемы сохранения здоровья, остаются эффективно организованная двигательная активность и грамотное использование широкого спектра средств физической культуры. Еще в XVIII веке К.Ж. Тиссо писал: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое лечебное средство, но все лечебные средства мира не могут заменить лечебной силы движения».

Центром современной образовательной среды является человек, его индивидуальные познавательные возможности и функциональные резервы. Целью и задачами внедрения здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс ВУЗа является развитие культуры здорового образа жизни молодой личности, который и формирует нравственные основы социального иммунитета студенческой молодежи. Здоровьесберегающие воспитательно-образовательные технологии - это целостная совокупность методов и средств не только защиты здоровья студентов и преподавателей от неблагоприятного воздействия стрессовых факторов, но и способствующих воспитанию у молодежи мотивационных установок на ценности здоровья. Результатом обучения в ВУЗе должно быть не только высшее образование, но и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса. Основным видом здоровьеразвивающей деятельности в ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова является образовательный процесс, в ходе которого происходит формирование когнитивного, эмоционально-ценностного и поведенческого

отношения студентов к здоровью и ЗОЖ. Решающее значение в этом процессе имеет блок дисциплин, включающий предметы медико-биологической подготовки, философии, педагогики, психологии, культурологии, и, конечно же, физической культуры.

1.1. Цели программы.

1. Создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование основ сохранения здоровья у студентов и сотрудников РНИМУ.
2. Создание благоприятных условий, обеспечивающих формирование мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ) у студентов и сотрудников РНИМУ.

1.2. Задачи концепции.

1. Пропаганда здорового образа жизни.
3. Улучшение состояния здоровья обучающихся и сотрудников РНИМУ.
4. Санитарно-просветительская работа.
5. Борьба с табакокурением, злоупотреблением алкогольных напитков и наркотических средств.
6. Пропаганда и организация донорского движения среди обучающихся и сотрудников РНИМУ. Проведение Дней Донора.

1.3. Оздоровительная политика РНИМУ базируется на следующих положениях:

- 1.3.1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней.
- 1.3.2. Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» относит обучение в образовательных учреждениях к опасным для здоровья видам деятельности.
- 1.3.3. В отсутствие государственной политики, регламентирующей безопасное для здоровья обучение в ВУЗах, в том числе с применением информационно компьютерных технологий (ИКТ), законодательной основой остаются международные стандарты серии ИСО-9000.
- 1.3.4. Политика оздоровления и безопасного обучения повышает рейтинг и

конкурентоспособность ВУЗа на рынке образовательных услуг.

- 1.3.5. Лечение не является прерогативой учебного заведения, во всех случаях клинической патологии необходимо обращение в профильные медицинские учреждения.

1.4. Принципы оздоровительной системы РНИМУ:

- 1.4.1. Контроль за здоровьем обучающихся и сотрудников реализован в виде системы, состоящей из диагностики условий сохранения здоровья и мероприятий по укреплению здоровья.
- 1.4.2. Время нахождения обучающихся в ВУЗе включает время аудиторных занятий и время, специально выделенное для оздоровительных мероприятий (обследований, тренингов, процедур и т.д.).
- 1.4.3. Физическое воспитание как элемент учебного процесса имеет оздоровительную направленность. Физическая нагрузка и направленность физической активности студента подбирается строго в соответствии с группой здоровья. Для студентов специальной медицинской группы выполнение нормативов необязательно, физические нагрузки индивидуальны и дифференцированы.
- 1.4.4. Оздоровительная система охватывает всех обучающихся РНИМУ.
- 1.4.5. Оздоровительная система реализуется ИКТ и специально разработанной в РНИМУ аппаратурой, предназначенной для массового тестирования и оздоровления.
- 1.4.6. Отсутствие государственной системы сертификации новых технологий обучения компенсируется собственной системой оценки безопасности инновационных обучающих технологий.
- 1.4.7. Разработанные и сертифицированные в РНИМУ образовательные технологии могут рекомендоваться для аккредитации в системе ГОСТ. Оздоровительная система РНИМУ имеет два магистральные направления: оздоровление в ходе образовательного процесса и гарантия безопасности инновационных образовательных технологий.

2. Магистральные направления Оздоровительной системы РНИМУ. *Оздоровительная система РНИМУ имеет два магистральные направления: оздоровление в ходе образовательного*

процесса и гарантия безопасности инновационных образовательных технологий.

2.1. Технология оздоровления в процессе обучения имеет вид замкнутого цикла: скрининг (массовая диагностика и выявление групп риска), профилактика и коррекция (целенаправленное оздоровительное воздействие), мониторинг (оценка эффекта).

2.1.1. Скрининг - стандартная, массовая, периодическая и объективная экспресс- оценка состояния здоровья студентов. **Цель скрининга** - ранняя донозологическая диагностика рисков устойчивых изменений здоровья, выявляемых по отклонениям от нормативных показателей здоровья и функционального состояния, по наличию поведенческих факторов риска. По результатам измерений проводится **санотипирование** - распределение по группам здоровья и функционального статуса (**санотипам**). **Цель санотипирования** - выявление наиболее часто встречающихся вариантов отклонений от нормы (показателей рисков) для ранней и эффективной (стандартной) их коррекции.

2.1.2. Профилактика направлена на предупреждение появления поведенческих факторов риска и включает:

- ✓ информационно-образовательную деятельность (включение в образовательный процесс по физическому воспитанию специальных тем и практических занятий по формированию здорового образа жизни, издание и использование на занятиях по физическому воспитанию пособий, буклетов, видеолекций, пропояндирующих здоровый образ жизни и ежедневную физическую активность);
- ✓ участие обучающихся и сотрудников РНИМУ в оздоровительных мероприятиях;
- ✓ формирование групп по пропаганде здорового образа жизни;

2.1.3. Коррекция предусматривает целенаправленную работу с обучающимися групп риска с целью нормализации функционального состояния и показателей здоровья. Она включает:

- ✓ функциональные тренинги;
- ✓ лечебную физкультуру;
- ✓ диетотерапию;
- ✓ фитотерапию;

- ✓ баротерапию;
- ✓ сеансы психологической разгрузки;
- ✓ при наличии серьезных соматических заболеваний – лечение в профильных медицинских учреждениях, санаторно-курортное лечение.

2.1.4. Мониторинг - систематическое наблюдение за показателями состояния здоровья (зрением, антропометрическими показателями, индексом массы тела и т.д.), функционального состояния (напряженностью регуляторных систем организма) и поведенческими факторами риска (вредными привычками) обучающихся. Для обучающихся группы риска (по результатам скрининга или другим критериям) мониторинг осуществляется по индивидуально разработанным схемам. Цель мониторинга - определение эффективности оздоровительных мероприятий.

2.1.5. Реализация технологии оздоровления базируется на взаимодействии административного, учебно-образовательного и научно-исследовательского подразделений РНИМУ.

2.1.5.1.Административный контроль за реализацией программы оздоровления РНИМУ, ее материально-техническим обеспечением.

2.1.5.2.Руководство мониторингом состояния здоровья и проведение профилактических коррекционных мероприятий обучающихся и сотрудников осуществляет лечебный отдел.

2.1.5.3.Реализацию массовых обследований, профилактических и коррекционных мероприятий для обучающихся в рамках учебного расписания организует Медицинский центр РНИМУ, кафедра реабилитации, спортивной медицины и физической культуры, профком студентов РНИМУ.

2.1.6. Информационно-коммуникационное и приборное обеспечение.

Технология оздоровления реализуется в информационной среде РНИМУ и организована в виде распределенной системы массового тестирования:

- ✓ Индивидуальные первичные данные (анкетирование, приборное тестирование) поступают непосредственно на сервер РНИМУ, где распределяются в паспорт

здоровья студента и БД мониторинга здоровья.

- ✓ БД мониторинга здоровья используется для формирования отчетов (информационных сводок для администрации, оценки эффективности здоровьесберегающих технологий и т.д.) и в научных целях.
- ✓ Приборное тестирование осуществляется аппаратурой, разработанной в РНИМУ специально для условий массового тестирования (адаптирована к информационной среде РНИМУ).
- ✓ Функциональные тренинги проводятся на базе Медицинского центра РНИМУ при помощи оригинальной аппаратуры и методик, адаптированных к информационной среде РНИМУ.

2.1.7. Учебно-воспитательное обеспечение:

2.1.7.1. Обучение методам оздоровления, ведения здорового образа жизни, здорового питания, эргономической самоорганизации реализуется за счет внедрения комплекса образовательных программ, направленных на приобретение студентами знаний, умений навыков сохранения и укрепления здоровья в рамках дисциплин «Физическая культура».

2.1.7.2. Практическое освоение методов оздоровления, самоорганизации, контроля состояния организма и его реакции на физические и умственные нагрузки осуществляет на практических занятиях по физической культуре, а также в рамках массовых обследований состояния здоровья обучающихся, являющихся обязательным элементом учебного и воспитательного процесса.

2.1.7.3. Обеспечение улучшения здоровья обучающихся РНИМУ в образовательном процессе реализуется по следующим основным направлениям:

- ✓ обучение приемам сохранения здоровья и формирование необходимых навыков;
- ✓ создание оптимальных условий для осуществления педагогического процесса, соответствующих гигиеническим нормам и правилам;
- ✓ создание системы мониторинга состояния здоровья обучающихся, преподавателей и сотрудников РНИМУ, обеспечивающей стопроцентный охват;

- ✓ создание системы функциональной реабилитации за счет активного использования профилактических и санаторно-курортных возможностей РНИМУ;
- ✓ создание секций различных видов спорта на базе УСК РНИМУ для студентов и сотрудников университета .

3. Нормативное обеспечение оздоровительной системы РНИМУ

- 3.1.** Концепция оздоровительной системы РНИМУ, содержащей цели, основные принципы построения и реализации системы.
- 3.2.** Стандарт предприятия, устанавливающего организационную схему функционирования системы; перечень оборудования программного и методического обеспечения.
- 3.3.** Стандарты обследований, включающих техническую документацию на программно-аппаратные комплексы, методики измерений, инструкции для тестеров, инструкции по сбору и обработке данных, рекомендации для прошедших обследование.
- 3.4.** Методическое обеспечения образовательного процесса, перечень которого устанавливается Департаментом образовательного контента, а подготовка осуществляется с привлечением специалистов для оздоровления обучающихся.

4. Внедрение оздоровительной системы РНИМУ в широкую педагогическую и научную Практику.

- 4.1.** Широкое информирование студентов и сотрудников РНИМУ о существовании системы оздоровления.
- 4.2.** Доведение до сведения всех участников образовательного процесса целей, задач и принципов работы системы оздоровления РНИМУ.
- 4.3.** Ознакомление обучающихся и сотрудников РНИМУ с результатами системы оздоровления.
- 4.4.** Разработка специалистами РАСМИРБИ концептуальных подходов к формированию структуры и методологическому насыщению Программы «Движение - естественное лекарственное средство»
- 4.5.** Обсуждение проекта Программы на координационном заседании в рамках международного конгресса «СпортМед2023» (декабрь 2023).

- 4.6. Составление и издание учебных программ элективных циклов для студентов и преподавателей медицинских и спортивных ВУЗов по рационализации двигательной активности населения.
- 4.7. Подготовка учебных программ тематических циклов профессионального усовершенствования для врачей а) поликлиник и городских больниц, б) фитнес и веллнес клубов;
- 4.8. Разработка и издание методических материалов по обоснованному использованию двигательной активности с профилактической целью;
- 4.9. PR-компания по освещению важности поднятой проблематики.
- 4.10. Проведение обучающих семинаров с преподавателями кафедр реабилитации и спортивной медицины медицинских и спортивных ВУЗов в рамках Программы «Движение - естественное лекарственное средство».
- 4.11. Организация и проведение научных исследований в рамках Программы «Движение - естественное лекарственное средство» с привлечением студенческого и преподавательского контингентов РНИМУ им. Н.И. Пирогова.
- 4.12. Планирование, организация и проведение научных исследований о роли здорового образа жизни и ежедневной физической активности в сохранении и укреплении здоровья населения;
- 4.13. Реализация научных исследований в рамках Программы «Движение - естественное лекарственное средство» по обоснованию новых подходов (прежде всего, биомеханических) к коррекции нарушений осанки, патологии стоп; по разработке системы дифференцированного назначения средств и методов физической тренировки пациентов с различными хроническими заболеваниями (в том числе неинфекционными сосудистыми и онкологическими, сахарным диабетом и др.); по динамике показателей здоровья и успеваемости у студентов медицинского университета в зависимости от уровня двигательной активности.
- 4.14. Увеличение численности активных участников физкультурно-оздоровительного движения путем формирования устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой по дифференцированным научно-обоснованным программам,

построенным с учетом состояния здоровья, морфофункциональных и социокультурных характеристик, а также данных мониторинга.