

УДК 616-092.12

МЕДИКО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ОРЕНБУРГСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Барышева Е.С., Черемушникова И.И., Давыдова Н.О., Гривко Н.В., Сманцер Т.А.

*ФГБУ ВПО ОГУ «Оренбургский государственный университет»,
Оренбург, e-mail: baryshevae@mail.ru*

В Оренбургском государственном университете созданы благоприятные условия, способствующие формированию общекультурных и профессиональных компетенций по сохранению и укреплению здоровья всеми субъектами образовательного процесса. Разработаны и внедрены методические приемы и принципы здоровьесохраняющего образования посредством обучения студентов и педагогов основным методикам сохранения, укрепления, развития личного здоровья, выполнения личностно-ориентированных программ с элементами контроля состояния здоровья. Создана система мониторинга здоровья студентов и педагогов в образовательном процессе, разработаны оптимальные системы оценки параметров здоровья с выходом на профилактику и коррекцию показателей. Внедрены оздоровительные технологии на базе использования новейших компьютерных систем диагностики, современных эффективных аппаратно-программных комплексов реабилитации; научных методик по рационализации труда и отдыха, двигательной активности, питания и других компонентов здорового образа жизни. Выработаны оптимальные системы мер за соблюдением законодательных и нормативных правовых актов по вопросам сохранения здоровья студентов и педагогов университета.

Ключевые слова: профилактика, здоровье, мониторинг, оздоровительные технологии, студенты

PREVENTIVE MEDICAL ASPECTS OF IMPROVING THE HEALTH AND STUDENTS IN ORENBURG STATE UNIVERSITY

Barysheva E.S., Cheremushnikova I.I., Davydova N.O., Grivko N.V., Smantser T.A.

FGBU VPO OSU «Orenburg State University», Orenburg, e-mail: baryshevae@mail.ru

In the Orenburg State University has created favorable conditions conducive to the formation of culture in general and professional competencies to preserve and improve the health of all subjects of the educational process. Developed and implemented instructional techniques and principles zdravosohranyayushchego education by training students and teachers of the basic techniques of conservation, enhancement, development of personal health and performance of student-oriented programs with elements of health control. A system of monitoring the health of students and teachers in the educational process, developed by the best estimates of the parameters of the system with access to health prevention and correction of figures. Implemented health-based technology using the latest computer diagnostic systems, modern, efficient software and hardware recovery, scientific methods to streamline work and recreation, physical activity, nutrition, and other components of a healthy lifestyle. Worked out the optimum set of measures of compliance with laws and regulations on the health of students and teachers of the university.

Keywords: prevention, health monitoring, health technology, students

Формирование здоровьесберегающей системы в Оренбургском государственном университете (ОГУ) осуществлялось на протяжении 20 лет [1, 2]. Основными структурными подразделениями вуза, осуществляющими руководство и взаимодействие всех участников образовательного пространства, являются: ученый совет, администрация университета в лице ректора и проректора по социально-воспитательной работе; деканаты всех факультетов; кафедры: профилактической медицины, физического воспитания, психологии личности; студенческая поликлиника ОГУ; санаторий-профилакторий; СМИ; при активном вовлечении в процесс здоровьесбережения студентов и преподавателей вуза (рис. 1)

Цель исследования: разработка и внедрение методических приемов и принципов здоровьесохраняющего образования посредством обучения студентов и педагогов основным методикам сохранения, укрепле-

ния, развития личного здоровья, выполнения личностно-ориентированных программ с элементами контроля состояния здоровья.

Материалы и методы исследования

Становление и развитие здоровьесберегающей системы в Оренбургском государственном университете проводилось в рамках реализации комплексных внутривузовских программ, разработанных сотрудниками кафедры профилактической медицины и другими участниками проектов:

- 1) «Образование и здоровье» (Программа «Образование и здоровье» на 2001–2005 гг.);
- 2) «Вуз – территория здоровья» (Программа «Образование и здоровье» 2 этап на 2010-2015 гг.);
- 3) «Совершенствование системы профилактики социально обусловленных заболеваний, коррекция вузовской дезадаптации и сохранения здоровья студенческой молодежи» (Программа «Совершенствование системы профилактики социально обусловленных заболеваний (алкоголизма, наркомании, СПИДа, табакокурения), коррекция вузовской дезадаптации и сохранения здоровья студенческой молодежи» на 2007–2012 гг.);

4) «Образовательная модель профилактики социально-обусловленных заболеваний и девиантных форм поведения молодежи средствами физической культуры и спорта» (Программа «Образовательная

модель профилактики социально-обусловленных заболеваний и девиантных форм поведения молодежи средствами физической культуры и спорта на 2010–2015 гг.).

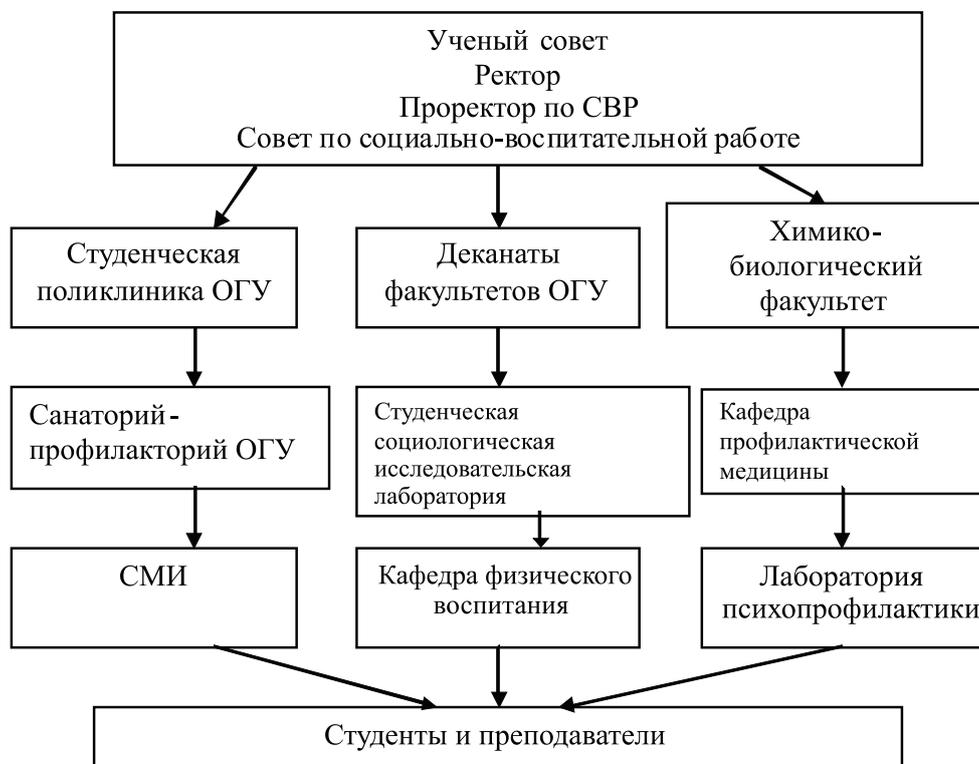


Рис. 1. Схема организации здоровьесберегающей системы в Оренбургском государственном университете

Результаты исследований и их обсуждение

Целью программы «Образование и здоровье» являлось создание работающей комплексной модели укрепления здоровья и формирование здорового образа жизни студентов и сотрудников путем консолидации усилий всех структурных подразделений ВУЗа. Система состоит из четырех взаимосвязанных уровней: скринингового, информационно-аналитического, организационно-профилактического и образовательного (рис. 2):

1. Уровень скрининговый – заполнение студентами индивидуальных «Паспортов здоровья», проведение скрининговых исследований, направленных на оценку состояния физического, психического и социального здоровья, определение уровня факторов риска и диагностика неинфекционных заболеваний на донологическом уровне на кафедре профилактической медицины ОГУ.

2. Уровень информационно-аналитический – заполнение компьютерной базы данных общевузовой программы «Мониторинг здоровья студентов», проведение

анализа и прогноза показателей здоровья студентов. Обсуждение результатов с администрацией ВУЗа, врачами поликлиники, санатория профилактория, деканатами, студенческим активом и выработка направлений профилактического вмешательства. Разработка и проведение необходимых образовательных и оздоровительных мероприятий на уровне университета.

3. Уровень организационно-профилактический – передача данных в студенческую поликлинику ОГУ и формирование 3 групп студентов:

- 1) здоровых;
- 2) группы риска;
- 3) с хроническими неинфекционными заболеваниями – с разработкой индивидуальных оздоровительных программ.

Проведение ежегодной диспансеризации студентов и сотрудников на базе студенческой поликлиники ОГУ и оздоровление в условиях студенческого санатория-профилактория. Проведение комплекса мероприятий по охране зрения, оптимизации питания, профилактики дезадаптации, изменению условий обучения и медицинского обслуживания.

4. Уровень образовательный – включает мероприятия, направленные на обучение студентов и сотрудников основам здорового образа жизни и профилактики заболеваний. Обучение студентов всех специальностей дисциплинам «Валеология» и «Основы медицинских знаний» с оценкой полученных знаний и навыков. Обучение преподавателей ОГУ основам медицинских знаний на курсах последиplomной подготовки, подготовка и издание учебных пособий и ме-

тодических рекомендаций. Опыт внедрения здоровьесберегающих технологий в ОГУ доложен на 15 Международных, 52 Всероссийских и региональных научно-практических конференциях было опубликовано 139 научных работ, 118 из них – в рецензируемых научных изданиях. Исследования в области здоровьесбережения, проводимые в Оренбургском государственном университете, были поддержаны четырьмя грантами РГНФ и Рособразования.

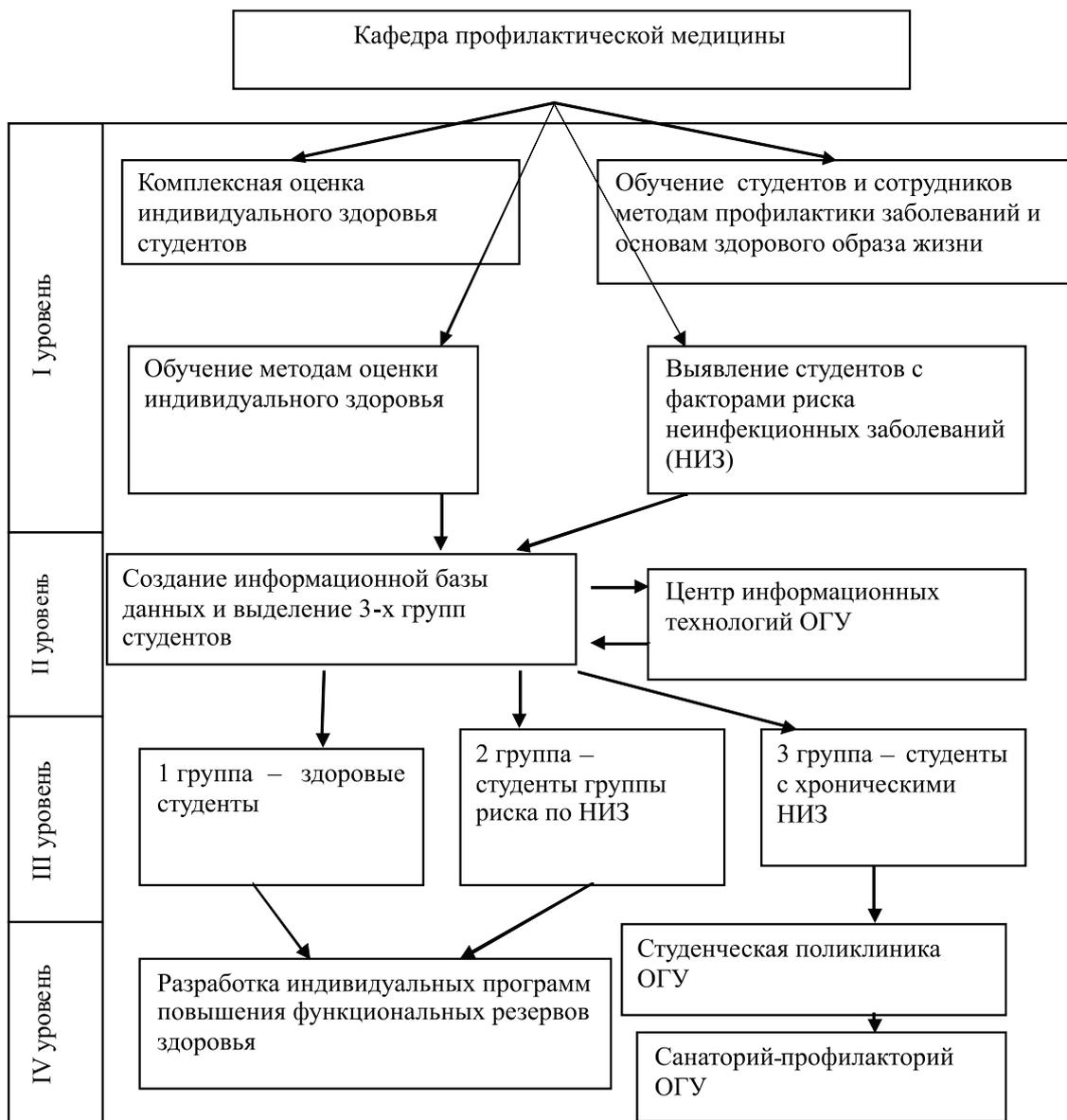


Рис. 2. Схема многоуровневой программы «Образование и здоровье»

В 2006 году в Оренбургском государственном университете разработана и внедрена компьютерная программа «Мониторинг здоровья студентов», адаптированная к системе высших учебных заведений.

Создание программы позволяет проводить комплексный анализ состояния здоровья, разрабатывать маршруты оздоровления и формировать рекомендации по улучшению здоровья (кафедра профилактической

медицины → студенческая поликлиника → санаторий профилакторий ОГУ). В 2007 году компьютерная программа «Мониторинг здоровья студентов» зарегистрирована Российской Федеральной службой по интеллектуальной собственности, патентом и товарным знаком и бронзовой медалью лауреата VII Московского международного Салона инноваций и инвестиций. За обоснование и внедрение системы донозологической диагностики, профилактики неинфекционных заболеваний и восстановления здоровья студенческой молодежи Оренбуржья, сотрудники кафедры профилактической медицины ОГУ в 2009 году были удостоены премии Правительства Оренбургской области. В 2010 году вуз стал победителем Всероссийского конкурса учреждений высшего профессионального образования «Вуз здорового образа жизни» и получил благодарственное письмо Правительства Оренбургской области.

В 2011 г. ОГУ принял участие в конкурсе проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия» и вошел в библиотеку лучшего российского опыта по формированию здорового образа жизни.

Продолжением успешно реализуемых сегодня в университете внутривузовских программ является создание новой программы «Индивидуально-дифференцированный подход в медико-социальном и психолого-педагогическом сопровождении образования студентов» на 2012–2017 гг. Основополагающим для данной программы станет индивидуально-дифференцированное сопровождение обучающихся, в первую очередь с особенностями адаптации к обучению следующих категорий студентов: сироты, инвалиды, социально неадаптированные (группа социального риска) и оказавшихся в сложной жизненной ситуации. Для мониторинга социально значимых заболеваний, профессиональной психодиагностики и индивидуальной коррекции психологического здоровья студентов будет использована автоматизированная система (АСМОЗ) (номер гос. регистрации № 2011619377).

Работа в данной системе проводится через интернет, при этом у каждого студента свой логин и пароль, позволяющий вносить индивидуальные данные по соматическому и психологическому здоровью, стрессоустойчивости и социальной адаптации к обучению в различные разделы данной системы. После заполнения всех разделов студенты получают два вида рекомендаций – общего характера по формированию здорового образа жизни и индивидуаль-

ного, с учетом его личностных характеристик и жизненных обстоятельств. Доступ к данной информации имеют лишь врач-консультанты кафедры профилактической медицины, которые анализируют информацию, проводят статистическую обработку и корректируют рекомендации, в том числе и в профессиональном направлении в уже выбранной специальности. Текущие задачи данного мониторинга – выявление и индивидуальная коррекция на донозологическом уровне различных видов дезадаптаций у студентов. Конечным результатом внедрения данной программы ожидается формирование здоровьесберегающей социально-культурной среды в университете, в том числе сберегающей психологический потенциал молодежи, направленной на формирование мотиваций у студентов на успешную конкурентоспособную и социально адаптируемую трудовую деятельность [3, 4].

Заключение

Таким образом, в Оренбургском государственном университете созданы благоприятные условия, способствующие формированию общекультурных и профессиональных компетенций по сохранению и укреплению здоровья всеми субъектами образовательного процесса. Разработаны и внедрены методические приемы и принципы здоровьесохраняющего образования посредством обучения студентов и педагогов основным методикам сохранения, укрепления, развития личного здоровья, выполнения личностно-ориентированных программ с элементами контроля состояния здоровья. Создана система мониторинга здоровья студентов и педагогов в образовательном процессе, разработаны оптимальные системы оценки параметров здоровья с выходом на профилактику и коррекцию показателей [4, 5]. Внедрены оздоровительные технологии на базе использования новейших компьютерных систем диагностики, современных эффективных аппаратно-программных комплексов реабилитации; научных методик по рационализации труда и отдыха, двигательной активности, питания и других компонентов здорового образа жизни. Выработаны оптимальные системы мер за соблюдением законодательных и нормативных правовых актов по вопросам сохранения здоровья студентов и педагогов университета.

Данное исследование осуществлено при финансовой поддержке РГНФ и администрации Оренбургской области. Региональный конкурс РК 2012 Урал: Оренбург-

ская область, проект № 12-16-56002 а/У: «Разработка новой интерактивно-аналитической системы мониторинга социально значимых заболеваний и коррекции психосоматических осложнений, обусловленных дезадаптивным поведением в новой образовательной среде студенческой молодёжи Оренбургской области».

Список литературы

1. Опыт формирования творческого потенциала студентов в валеологической концепции обучения на кафедре профилактической медицины / Е.С. Барышева, С.В. Нотова, И.И. Черемушникова, Н.О. Давыдова, Н.В. Гривко, Т.А. Сманцер // Успехи современного естествознания. – 2011. – № 12. – С. 63–64.
2. Барышева Е.С., Нотова С.В., Давыдова Н.О. Диагностические аспекты образовательного процесса в многопрофильном университете // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 5. – С. 1–4.
3. Медико-социальное сопровождение образовательного процесса в многопрофильном университете / Н.О. Давыдова, И.И. Черемушникова, С.В. Нотова, Е.С. Барышева, Н.В. Гривко, Т.А. Сманцер // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – № 6. – С. 1–9.
4. Психофизиологическое тестирование как способ оценки эффективности учебной деятельности студентов / И.И. Черемушникова, С.В. Нотова, Е.С. Барышева, Н.О. Давыдова, Н.В. Гривко, Т.А. Сманцер // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2011. – № 12 (131). – С. 312–314.
5. Черемушникова И.И. Изучение влияния функциональной межполушарной асимметрии у студентов на склонность к агрессии с последующей оценкой неспецифических адаптационных реакций организма // Асимметрия. – 2011. – № 5. – С. 77–81.

References

1. Barysheva E.S., Notova S.V., Cheremushnikova I.I., Davydova N.O., Grivko N.V., Smancer T.A. Opyt formirovaniya tvorcheskogo potenciala studentov v valeologicheskoy koncepcii obuchenija na kafedre profilakticheskoy mediciny // Uspеhi sovremennogo estestvoznaniya. 2011. no. 12. pp. 63–64.
2. Barysheva E.S., Notova S.V., Davydova N.O. Diagnosticheskie aspekty obrazovatel'nogo processa v mnogoprofil'nom universitete // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2011. no. 5. pp. 1–4.
3. Davydova N.O., Cheremushnikova I.I., Notova S.V., Barysheva E.S., Grivko N.V., Smancer T.A. Mediko-social'noe soprovozhdenie obrazovatel'nogo processa v mnogoprofil'nom universitete // Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya. 2011. no. 6. pp. 1–9.
4. Cheremushnikova I.I., Notova S.V., Barysheva E.S., Davydova N.O., Grivko N.V., Smancer T.A. Psihofiziologicheskoe testirovanie kak sposob ocenki jeffektivnosti uchebnoj dejatel'nosti studentov // Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta. 2011. no. 12 (131). pp. 312–314.
5. Cheremushnikova I.I. Izuchenie vlijanija funkcional'noj mezhpolutsharnoj asimetrii u studentov na sklonnost' k agressii, s posledujuwej ocenкой nespecificheskih adaptacionnyh reakcij organizma // Asimetrija. 2011. no. 5. pp. 77–81.

Рецензенты:

Русанов А.М., д.б.н., профессор, зав. кафедрой общей биологии химико-биологического факультета ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург;

Лебедев С.В., д.б.н., зав. лабораторией института биоэлементологии ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет», г. Оренбург.

Работа поступила в редакцию 06.12.2012.