

УДК 613.7

К ВОПРОСУ О ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПОДХОДАХ В СОХРАНЕНИИ ЛИЧНОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького,

г. Донецк

Кулемзина Т.В., Криволап Н.В., Красножон С.В., Папков В.Е.

Учитывая снижение уровня здоровья, рост показателей заболеваемости и инвалидизации населения, в особенности, трудоспособного возраста, назрела необходимость применения новых педагогических подходов в обучении студентов методам сохранения, укрепления и восстановления здоровья. Целью данного направления должно стать формирование у студенческой молодежи понятия «ценности здоровья», умения управлять механизмами саногенеза и, как следствие, стремления к повышению качества жизни.

Ключевые слова: студенты, здоровье, образовательные технологии, санология, восстановление.

Taking into account the decline in the level of health, the increase in morbidity and disability rates of the population, especially of the working age, there is a need to use new pedagogical approaches in teaching students methods of maintaining, strengthening and restoring health. The purpose of this direction should be the formation of the concept of “health values” among students, the ability to manage the mechanisms of sanogenesis and, as a consequence, the desire to improve the quality of life.

Key words: students, health, educational technologies, sanology, recovery.

Введение

Процесс ухудшения состояния здоровья населения имеет общемировую тенденцию [3]. Следует подчеркнуть, что за последние 100–150 лет произошло резкое изменение структуры заболеваемости. Наиболее распространенными стали хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ), важной чертой которых является высокая индивидуальная вариабельность патогенеза и

клинических проявлений, что затрудняет и иногда делает невозможным применение стандартных схем лечения. Какими бы совершенными не были диагностические и лечебные приемы современной медицины, рост заболеваемости ХНИЗ продолжается [2]. Положение усугубляется еще и тем, что в настоящее время снижено внимание общественности к молодежи, а также научный интерес к проблемам здоровья молодого поколения, считающегося уже взрослым.

Мониторинг изменений качественных и количественных показателей состояния здоровья студенческой молодежи, их последующая коррекция должна стать перспективным направлением развития и функционирования государства. Недооценка же данного аспекта повлечет за собой не просто снижение измеримых показателей уровня здоровья, но и, естественно, отразится со временем на качестве трудовых ресурсов и воспроизводстве будущих поколений и, как следствие, создаст угрозу экономической безопасности страны.

На постсоветском пространстве развитие образования и знаний о здоровом образе жизни получило толчок благодаря существованию научной школы по теоретическим основам и методологии медицины, философии, экологической физиологии и т.п. Именно на этой научной базе и возникла наука о здоровье – валеология. Решение выделить учебный предмет, который предоставил возможность обогатить знания о закономерностях сохранения здоровья каждого отдельного гражданина, сформировать у последнего психологию жизни и здоровья как приоритетной ценности, было вызвано

катастрофическим ухудшением здоровья населения. Санология – медицинский раздел валеологии, которую можно определить как науку, изучающую сущность, механизмы и проявления здоровья, методы его диагностики и прогнозирования, а также коррекции на основе оптимизации механизмов здоровья с целью повышения его уровня, улучшение качества жизни и социальной адаптации индивидуума [2]. Это наука о здоровом образе жизни и формировании здоровья народа. Она является частью государственной политики, направленной на повышение нравственных, физических, психических, соматических и репродуктивных возможностей человека в условиях различных регионов проживания и профессиональной деятельности. Санология как любая клиническая дисциплина в медицинском вузе изучает патологический процесс (заболевание) с точки зрения определения, этиологии (причин возникновения), патогенеза (механизмов развития), лечения (подходов, схем, стандартов) и профилактики (способов предупреждения и возникновения рецидива заболевания). В отличие от валеологии санология является практическим предметом (дисциплиной), описывающим конкретные рекомендации по профилактике заболеваний. Для обеспечения качественного образовательного процесса врач должен не только знать теоретические основы дисциплины, но и применять их в собственной жизни, для собственного здоровья. Санология обуславливает отношение врача, в первую очередь, к своему здоровью, и затем только является «инструментом» распознавания причин развития болезни у пациента и путей реальной помощи пациенту для предупреждения возникновения заболеваний. Это способствует реализации

врача как профессионала и повышает эффективность оказания помощи пациенту [2, 5].

Контролируя уровень здоровья практически здоровых людей и вмешиваясь в патогенез пациентов с ХНИЗ к моменту формирования начальных форм заболевания, можно надеяться на создание эффективной системы сохранения и повышения уровня здоровья населения.

Цель исследования – сформировать у студенческой молодежи мотивацию к сохранению здоровья на основании полученных знаний и опыта в самостоятельном проведении клинико-диагностических исследований с последующим их анализом.

Материал и методы

Студентам 3-го курса медико-фармацевтического факультета, изучающим дисциплину «Основы санологии», предложено оценить показатели индивидуального здоровья: определить свой биологический возраст по методике В.П. Войтенко, показатель адаптационного потенциала по методике Р.М. Баевскому и уровень физического (соматического) здоровья в соответствии с «Количественной методикой оценки уровня физического здоровья» по Г.Л. Апанасенко.

При анализе состояния здоровья студентами также учитываются факторы, оказывающие влияние на физические и психологические характеристики: политическая и социально-бытовая ситуация в регионе, адаптация к самостоятельной жизни в других социально-бытовых условиях (проживание в общежитии, несоблюдение режима и рациона питания). Все эти

факторы оказывали и продолжают оказывать влияние на жизнь и возможность учиться в университете. В определенной мере на анализ состояния здоровья повлияла и сложившаяся ситуация с пандемией COVID-19.

На основании полученных данных студентам рекомендовано разработать персонифицированные программы сохранения, укрепления или восстановления собственного здоровья с применением методов физической и реабилитационной медицины (ФРМ).

Результаты и обсуждение

Из всего того, что наработано теоретической и практической медицинской наукой, представляется отобрать нужное и полезное для успешного дальнейшего развития науки об индивидуальном здоровье. Решение о выделении в учебном процессе особого учебного предмета, который предоставил возможность обогатить знания о закономерностях сохранения здоровья каждого человека, сформировать у него психологию жизни и здоровья как приоритетной ценности, было вызвано катастрофическим ухудшением здоровья населения. Санология – медицинский раздел валеологии, которую можно определить как науку, изучающую сущность, механизмы и проявления здоровья, методы его диагностики и прогнозирования, а также коррекции на основе оптимизации механизмов здоровья с целью повышения его уровня, улучшения качества жизни и социальной адаптации индивидуума [2, 5]. Эта наука является практической клинической дисциплиной, описывающей конкретные рекомендации по профилактике заболеваний.

Практикующие врачи по мере приобретения опыта в результате многолетней деятельности приходят к пониманию необходимости применения здоровьесберегающих технологий в ежедневной практике.

Не менее важным является и тот факт, что обучение в вузе имеет свои особенности и за время обучения у студентов происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными (социальными), так и субъективными (в основном, нездоровым образом жизни) причинами. В связи с этим представляется целесообразным обучать студентов медицинских вузов принципам и методам оздоровления человека, изучению механизмов и проявлению здоровья, методам его диагностики, прогнозирования и коррекции с целью повышения уровня здоровья.

В рамках преподавания санологии основное внимание уделяется таким важным вопросам, как идентификация негативных воздействий окружающей среды, прогнозирование индивидуального здоровья, оценка и управление рисками возникновения различных заболеваний, разработка и реализация мер защиты и превентивной реабилитации населения [2, 5]. Конструктивное применение современных педагогических технологий (в частности, технологии проблемного обучения) дает возможность не только повысить эффективность обучения, но и оптимизировать затраты, гарантировать достижение определенного стандарта образования [5].

Технология проблемного обучения, развивая познавательную активность и творческую самостоятельность студентов, позволяет создавать условия для реализации целостности педагогического процесса в изучении учебной

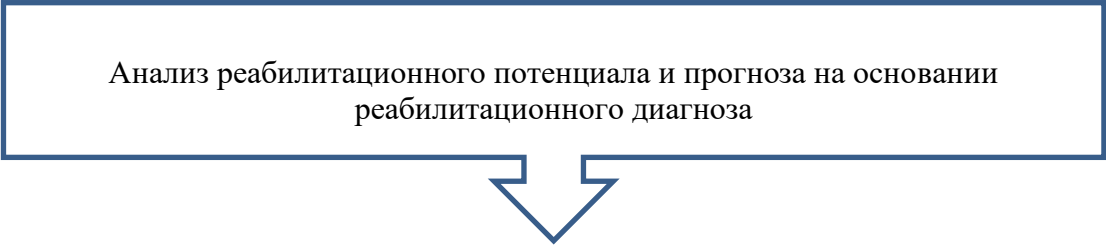
дисциплины «Основы санологии». В качестве проблемно-содержательной стороны проблемной ситуации представляется определение уровня индивидуального здоровья, биологического возраста каждого студента, расчет реабилитационного потенциала, а в качестве мотивационной стороны – поиск и интеграция средств восстановления здоровья с формированием персонифицированных схем превентивной реабилитации и повышения качества жизни [4]. Одним из современных инновационных векторов медицинской помощи является пациентоориентированный подход, обозначаемый как персонифицированная медицина. Сам по себе такой подход не является новым. Наличие количественных критериев “безопасного уровня” здоровья и формализованных (стандартных) условий диагностики и реабилитации является основой для создания персональной программы физического оздоровления индивида (Р.М. Баевский, 1987,2000,2003 гг.). Это позволяет количественно и качественно оценить состояние здоровья каждого человека, помочь выработать реальную тактику повышения уровня его здоровья (S. Storro, I.S. Svebok, 2004). В результате такого моделирования образовательной деятельности у молодого поколения формируется понятие «ценности здоровья», стремление и умение управлять механизмами саногенеза. Грамотный, персонифицированный подбор двигательных режимов, мотивация студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой, организации режима учебной и трудовой деятельности, нутрициологической коррекции с учетом конституционального подхода позволяет обеспечить гармонизацию физического и духовного развития личности молодого врача,

так как квалифицированный специалист должен являть собой пример сохранения индивидуального здоровья, способствуя формированию санологической грамотности населения.

Функциональные резервы организма человека (как больного, так и здорового), равно как и повышение адаптационного потенциала, являются основной задачей превентивного направления медицины.

Средствами и методами превентивной реабилитации (преимущественно немедикаментозными) различных категорий населения, широкими возможностями влияния на процессы саногенеза обладает «Санология» как логичная составляющая физической и реабилитационной медицины. ФРМ с учетом конституциональных особенностей может предложить различные варианты воздействия на здоровье, консолидируя их для осуществления саногенетических мероприятий, предлагает возможность не только сохранения личного здоровья и коррекции его нарушений, но и восстановления и повышения уровня здоровья [1, 6].

Таким образом, ФРМ не только оперирует лечебными методиками (в случае нарушения здоровья), но и дает возможность влиять на общественное здоровье через индивидуальное превентивно с использованием здоровьесовосстанавливающих технологий (Рисунок 1.).



Анализ реабилитационного потенциала и прогноза на основании
реабилитационного диагноза



Следует также отметить, что знания, полученные с использованием предлагаемой образовательной технологии, оказались не только качественными, но и более объемными, поскольку поиск решения проблемы мотивировал студентов к изучению более обширного учебного материала по сравнению с количеством материала, предлагаемым на практических занятиях. Эффективность и целесообразность использования разработанной методики была отмечена студентами и при анкетировании, проведенном по завершении освоения дисциплины, что позволило выявить преимущества используемого подхода, а также проанализировать отношение студентов к образовательной технологии.

Наш личный опыт преподавания студентам ГОО ВПО «Донецкого национального медицинского университета имени М. Горького» учебной дисциплины «Основы санологии» позволяет сделать вывод о заинтересованности студенческой молодежью повышения качества жизни и, как следствие, повышения уровня жизни. Студенты, занимающиеся в научном обществе на кафедре интегративной и восстановительной медицины, имеют возможность углубленно изучать не только средства и методы повышения уровня здоровья с позиции западной медицины, но и подходы интегративной медицины, как устоявшиеся и проверенные временем. Возможность на практике применять оздоровительные технологии, оценить их пользу и эффективность является иллюстрацией основных постулатов санологии, а также основой для дальнейшей практической и научной деятельности, подготовки научно-исследовательских работ с последующим их анализом в виде публикаций и докладов на конгрессах и форумах молодых ученых. Нашими студентами, молодыми учеными подготовлены более 20-ти работ, которые опубликованы в периодических изданиях и сборниках научно-практических конференций. Студенты приняли участие в профессиональных конкурсах, были отмечены дипломами в Российской Федерации.

Заключение

Таким образом, додипломная подготовка в медицинском университете должна создать базис для социализации понятия «сохранение и повышение уровня здоровья здоровых людей», формирования мотивации «быть здоровым» у различных категорий населения и иметь прикладное значение в практической

врачебной деятельности независимо от направления подготовки. Санология обуславливает отношение врача к своему здоровью, является одним из методов распознавания причин развития болезни у пациента и предупреждения возникновения заболеваний. Знание основ санологии способствует реализации будущего врача как профессионала и повышает эффективность оказания помощи пациенту.

Список литературы:

1. Правовая система ГАРАН.РУ: Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 03.09.2018 № 572 «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по медицинской реабилитации»» [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <https://base.garant.ru/72054304/>
2. Апанасенко Г. Л. / Введение в новую парадигму здравоохранения / Г.Л. Апанасенко. – К.: Юрка Любченка, 2020. – 290 с.
3. Информационный бюллетень «10 ведущих причин смерти в мире» // Всемирная организация здравоохранения. – 2013. – № 310.
4. Новик А.А. Руководство по исследованию качества жизни в медицине / А.А. Новик, Т.А. ИONOва. – СПб.: Олма Медиа Групп, 2007. – 315 с.
5. Кулемзина Т.В. Валеология и санология: преподавание в вузах медицинского и немедицинского профиля / Т.В. Кулемзина, Н.В. Криволап, С.В. Красножон // Студенческий спорт: состояние и перспективы развития : сб. мат-лов Региональной науч.-практ. конф. /

Под ред. Н.В. Пешковой, Ж.И. Бушевой, Н.М. Ахтемзяновой. – Сургут: СурГУ, 2018. – С. 28-31.

6. Физическая и реабилитационная медицина. Национальное руководство / под редакцией Г.Н. Пономаренко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 688 с.
7. Stucki G. Olle Höök Lectureship 2015: The World Health Organization's paradigm shift and implementation of the International Classification of Functioning, Disability and Health in rehabilitation. – J Rehabil Med. – 2016. – Jun 13. – 48(6). – P. 486-493.

Автор, ответственный за переписку: Кулемзина Татьяна Владимировна, д.м.н., профессор, зав. кафедрой интегративной и восстановительной медицины Донецкого национального медицинского университета имени М. Горького.

283000, г. Донецк, ул. Университетская, 60

Тел.: +38(062) 319-37 06

E-mail: medrevital@rambler.ru

Информация об авторах

Криволап Наталья Викторовна – к.м.н., ассистент кафедры интегративной и восстановительной медицины Донецкого национального медицинского университета имени М. Горького
г. Донецк

Красножон Светлана Владимировна – к.м.н., доцент кафедры интегративной и восстановительной медицины Донецкого национального медицинского университета имени М. Горького
г. Донецк

Папков Валерий Евгеньевич – ассистент кафедры интегративной и восстановительной медицины Донецкого национального медицинского университета имени М. Горького
г. Донецк