

ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко Минздрава РФ

 УТВЕРЖДАЮ  
ВГМУ им. Н.Н. Бурденко  
И.Э.Есауленко  
2017 г

**ПРОГРАММА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВГМУ им. Н.Н. Бурденко  
на 2016-2017 уч.г.**

**Введение**

Проблема здоровьесбережения студентов является актуальной, так как студенты - это будущее нации, но при этом необходимо учитывать, что они относятся к числу наименее социально-защищенных групп населения и являются группой повышенного риска. Непростые возрастные проблемы: адаптационные, физиологические и анатомические изменения, связанные с процессом созревания и высокая психо-эмоциональная нагрузка, обусловленная приспособлением студентов к новым условиям проживания и обучения, а так же формирование межличностных взаимоотношений вне семьи требуют к себе особого внимания.

Ряд заболеваний в подростковом и юношеском возрасте имеют свои особенности в силу сложных механизмов нейрогуморальной перестройки организма, которые без своевременной профилактики и корригирующего лечения в зрелом возрасте приводят к развитию тяжелой патологии. Особое значение в условиях модернизации российского образования приобретают обучение подрастающего поколения здоровому образу жизни, формирование культуры здоровья во всех сферах деятельности.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что здоровье студентов является важнейшим показателем качества подготовки молодых специалистов. Согласно данным Государственного комитета статистики, число студентов по отношению к общему количеству молодёжи в возрасте от 18 до 35 лет составляет 42%, то есть анализ состояния здоровья студентов отражает состояние здоровья молодёжи в целом. Именно поэтому необходим комплекс мер, направленных на улучшение качества здоровья студентов в условиях мультидисциплинарного подхода к проблеме.

Программа оздоровления студентов разработана ФГБОУ ВО ВГМУ им. Н.Н. Бурденко в соответствии с нижеперечисленными законами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- **Программа по формированию здорового образа жизни студентов, профилактике и контролю заболеваемости ВГМУ им. Н.Н. Бурденко**
- **Программа развития ВГМУ им. Н.Н. Бурденко и План мероприятий по ее реализации («дорожная карта»)**

Программа представляет собой комплекс мероприятий, призванных обеспечить решение основных задач в области здоровьесбережения.

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование здоровьесберегающей среды в Воронежском государственном медицинском университете.

#### **Задачи:**

1. Создание условий для реабилитации, сохранения и укрепления физического и психического здоровья студентов средствами физической культуры и лечебной физкультуры.
2. Восстановление функционального состояния организма, физическое самосовершенствование и самовоспитание.
3. Овладение системой практических умений и навыков по сохранению здоровья и поддержке организма в активном функциональном состоянии.

### **Основные направления деятельности**

1. лечебно-диагностическое
2. реабилитационное
3. оздоровительное

### **Основные пути реализации программы**

1. Мониторинг состояния здоровья студентов ВГМУ им. Н.Н. Бурденко:
  - 1.1. Оценка физического развития (соматоскопия, соматометрия и т.д.);

1.2. Оценка функционального состояния (функциональные пробы, велоэргометрия, тредмилэргометрия);

1.3. Оценка психофизиологического состояния (анкетирование, тестирование)

2. Разработка индивидуальных программ реабилитации в соответствии с нозологией заболеваний и результатов мониторинга.

3. Основные реабилитационные программы:

- аэробной направленности (оздоровительная ходьба, бег, плавание, кардиотренировки);

- оздоровительные виды гимнастики (пилатес, степ-аэробика, йога, фитбол-аэробика, слайд-аэробика, танцевальная аэробика)

- силовой направленности (бодистайлинг, слим-гим,)

### **Механизм реализации программы**

Выполнение программы осуществляют следующие структурные подразделения ВГМУ:

- Кафедра физической культуры и медицинской реабилитации (заведующий– д.м.н. С.Б. Короткова)
- Спортивно-оздоровительный комплекс ВГМУ (директор О.Н. Крюкова)

Контроль за выполнением программы спортивно-оздоровительной работы со студентами ВГМУ им. Н.Н. Бурденко возлагается на проректора ВРМДСО А.Н. Морозова.