

В.Н. Трегубов,
д.м.н., профессор, начальник отдела организации
медицинского обеспечения войск учебного военного
центра при Первом МГМУ им. И.М. Сеченова

V.N. Tregubov,
MD, prof., head of the department of medical support
of military training centre of the I.M. Sechenov
First MSMU

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ РУКОВОДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ, НАПРАВЛЕННАЯ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ОТДЫХАЮЩИХ СТУДЕНТОВ

THE ACTIVITIES OF LEADERS OF SPORTS CAMPS OF MEDICAL HIGH SCHOOLS PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE AMONG VACATIONING STUDENTS

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Валерий Николаевич Трегубов, начальник отдела организации медицинского обеспечения войск учебного военного центра

Адрес: 119991, г. Москва, Абрикосовский пер., д. 1, стр. 1

Телефон: 8 (499) 248–41–13

E-mail: tregubov.med@yandex.ru

Статья поступила в редакцию: 29.05.2013

Статья принята к печати: 20.06.2013

Аннотация. Приоритетным направлением деятельности спортивно-оздоровительных лагерей медицинских вузов является проведение комплекса оздоровительных мероприятий. Учитывая, что активный отдых студентов в спортивно-оздоровительных лагерях проходит организованно, руководящий состав имеет возможность максимально использовать (а при необходимости и корректировать) условия, воздействующие на приобщение отдыхающих к здоровому образу жизни. Среди данных условий в первую очередь следует назвать следующие: безопасный отдых, соблюдение студентами и сотрудниками лагеря дисциплины, рациональное питание, регулярное занятие физической подготовкой, участие в культурно-массовых мероприятиях и объективный контроль за эффективностью оздоровительных мероприятий.

Annotation. The prior direction of activity of the sports and health-improving camps of medical high schools is a complex of health-improving activities. Given that active rest of the students in the sport-recreation camps is organized, the management team has the opportunity to maximize the use of and, if necessary, adjust conditions affecting the communion of holidaymakers for a healthy lifestyle. Among these conditions in the first place should be called: safe rest, compliance with the students and staff of the camp discipline, a balanced diet, regular physical training, participation in cultural-mass actions and objective control of the efficiency of health-improving activities.

Ключевые слова. Спортивно-оздоровительный лагерь, вуз, здоровый образ жизни.

Keywords. Sports and health camp, high school, a healthy lifestyle.

ВВЕДЕНИЕ

Начиная с середины прошлого века, большое внимание в нашей стране уделялось формированию высшими учебными заведениями (вузами) спортивно-оздоровительных лагерей (далее по тексту — СОЛ) [6]. Однако сложные экономические условия периода перестройки не позволили ряду образовательных учреждений продолжить начатую работу и в настоящее время далеко не все вузы имеют соб-

ственную загородную спортивно-оздоровительную базу. Не являются исключением и медицинские вузы Российской Федерации (РФ).

Так, анализ материалов завершено в 2012 г. открытого публичного Всероссийского конкурса образовательных учреждений высшего профессионального образования Министерства здравоохранения и социального развития РФ, на право обладания званием «Вуз здорового образа жизни» (<http://sovretrektorov.ru/cup2012/>), который был

организован Межрегиональной общественной организацией «Совет ректоров медицинских и фармацевтических вузов России» при поддержке Всероссийской политической партии «Единая Россия», Министерства здравоохранения и социального развития РФ и Министерства образования и науки РФ, наглядно показал, что среди десяти медицинских вузов, набравших по итогам открытого интернет-голосования наибольшее число голосов, только 60% имеют собственные лагеря. При этом на интернет-порталах данных вузов деятельность подчиненных им лагерей по формированию здорового образа жизни студентов была освещена в меньшей степени, чем проводимые мероприятия на основной базе при организации обучения, проживания, питания, физического воспитания студентов, а также профильного их информирования.

На этом фоне в ранее опубликованной литературе в основном раскрывается деятельность детских спортивно-оздоровительных лагерей [1, 2, 3, 4]. Отсутствуют до настоящего времени действующие руководящие документы по организации работы лагерей вузов, в связи с чем при организации их работы руководителям приходится использовать документы, регламентирующие загородный отдых детей до 18 лет [7, 8].

Настораживает и тот факт, что в проведенном в 2012 г. Министерством здравоохранения РФ III Всероссийском конкурсе проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия» (<http://zdavo-russia.ru>) среди победителей по семи номинациям (лучший региональный проект, лучший муниципальный проект, лучший сельский проект, лучший корпоративный проект, лучший молодежный проект, лучший медиа-проект, лучший интернет-проект) не было ни одной работы о деятельности спортивно-оздоровительных лагерей вузов.

Указанные обстоятельства подтверждают, что настоящее исследование актуально и проведено своевременно.

Цель работы состоит в научном обосновании методики создания условий, обеспечивающих формирование у студентов медицинских вузов здорового образа жизни в период их активного отдыха в спортивно-оздоровительных лагерях.

Методы исследования: исторический, аналитический, логический, статистический, монографический.

База исследования: спортивно-оздоровительный лагерь «Сеченовец» ГБОУ ВПО «Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова» Министерства здравоохранения РФ (СОЛ «Сеченовец»), расположенный на Черноморском побережье Туапсинского района (Краснодарский край).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ доступной нам литературы, информации, размещенной на интернет-страницах спортивно-оздоровительных лагерей медицинских вузов, а также всесторонней деятельности СОЛ «Сеченовец» наглядно свидетельствует о том, что медицинские вузы имеют многолетний опыт использования лагерей для активного отдыха студентов. Приоритетным направлением их деятельности является проведение комплекса оздоровительных мероприятий, направленных на приобщение отдыхающих к здоровому образу жизни. Учитывая, что активный отдых студентов в лагерях проходит организованно, руководящий состав имеет возможность максимально использовать (а при необходимости и корректировать) условия, воздействующие на жизнь и быт студентов. Среди данных условий в первую очередь следует назвать следующие: безопасный отдых, соблюдение студентами и сотрудниками лагеря дисциплины, рациональное питание, регулярное занятие физической подготовкой, участие в культурно-массовых мероприятиях и объективный контроль за эффективностью оздоровительных мероприятий.

Безопасный отдых студентов зависит от различных факторов, среди которых приоритетным является качественный подбор и назначение на период проведения оздоровительной кампании ответственных должностных лиц лагеря. Начальник лагеря должен назначаться в начале учебного года из числа лиц, имеющих стаж педагогической и организационной работы, его заместитель по безопасности или комиссар предпочтительно должен быть с кафедры физической культуры, а врачебный состав с одной из клинических кафедр — со стажем работы по специальности «врач общей практики» («семейный врач») не менее 5 лет. Другие сотрудники лагеря могут назначаться из числа аспирантов вуза, т. к. это является для них хорошей педагогической практикой, ординаторов после первого года обучения или студентов после успешного завершения 2–5 курсов. Все они должны предварительно пройти дополнительные учебные курсы лидерства (управления), сдать зачет по организации работы лагерей и формированию здорового образа жизни. Назначать студентов, интернов, ординаторов и аспирантов сразу после их поступления в вуз или в год окончания учебного заведения не представляется возможным, т. к. на время оздоровительной кампании они не будут состоять в числе переменного состава вуза. В любом случае направление в лагерь сотрудников и обучающихся не должно наносить ущерба проводимым учебным занятиям и производственной практике.

Все студенты перед направлением на отдых проходят медицинское обследование. Предварительно-

му медицинскому обследованию до начала оздоровительной кампании подлежат также сотрудники лагеря, которые, кроме того, должны быть вакцинированы против дифтерии, освоить гигиеническую подготовку в установленном порядке и в последующем проходить периодические профилактические медицинские осмотры в соответствии с порядком, определенным федеральным органом исполнительной власти по здравоохранению [8].

Качественная подготовка отдыхающих к поездке в лагерь также способствует обеспечению их безопасного отдыха. Это достигается информированием студентов и их родителей о деятельности лагеря через информационные брошюры, которые могут раздаваться каждому студенту при получении путевки, или с помощью оформления на интернет-портале вуза интернет-страницы о лагере, на которой отображается следующая информация: почтовый адрес, контактные телефоны и Ф.И.О. основных должностных лиц лагеря, e-mail, как доехать до лагеря, что с собой нужно взять, распорядок дня, программа каждой смены, правила проживания, условия размещения и питания отдыхающих, меню, фото- и видеоальбом предыдущих смен, книга отзывов, история лагеря, открытый форум, положение о лагере, в котором нужно отразить миссию и основные его задачи. Так, миссия СОЛ «Сеченовец» определена: «к новым свершениям в учебе через активный отдых на море». Основные задачи следующие: укрепление здоровья отдыхающих, формирование у них здорового образа жизни и навыков общественного самоуправления, развитие нравственных качеств, интеллектуального и духовного потенциала, приобщение к общественно полезным видам трудовой деятельности в условиях активного отдыха.

Летние каникулы в лагере — это время для различных развлечений. Купание, отдых на пляже, походы, экскурсии, разведение костров и другие мероприятия должны быть организованы в соответствии с требованиями руководящих документов, обеспечивающих прежде всего безопасность отдыхающих студентов и сотрудников лагеря.

В процессе работы лагеря должны быть запрещены ночные работы, исключены работы, сопровождающиеся нарушением правил охраны труда; спортивные и культурно-массовые мероприятия необходимо проводить с учетом физической подготовки студентов, температуры окружающего воздуха и воды, и обязательно под контролем врачебного состава. Игнорирование данного правила неизбежно приведет к росту заболеваемости и травматизма.

В целях контроля за численностью находящихся в лагере лиц и составления отчетной документации должен вестись персональный учет всех сотрудников и отдыхающих, который включает их паспортные данные, номера путевок, дату пребывания в

лагере, место размещения, личные контактные телефоны, телефоны и адреса их родственников. В СОЛ «Сеченовец» в 2012 г. была разработана и успешно использована для этого компьютерная база данных, которая позволила руководству лагерем оперативно получить необходимые сведения для принятия управленческих решений и провести анализ проводимых оздоровительных мероприятий.

Круглосуточную охрану лагеря предпочтительно осуществлять специалистам частного охранного предприятия, рабочие места которых необходимо оборудовать тревожной кнопкой. В помощь им могут выделяться студенты из дежурного отряда. Территория лагеря должна быть огорожена по периметру забором, на котором желательно устанавливать прожектора с датчиками движения.

Соблюдение студентами и сотрудниками лагеря дисциплины — наиболее острый и в то же время крайне необходимый элемент в формировании здорового образа жизни. Прежде всего необходимо обеспечить рациональную организацию режима дня, который предусматривает оптимальное чередование всех видов деятельности с учетом возраста, пола, состояния здоровья и функциональных возможностей отдыхающих, максимальное пребывание студентов на свежем воздухе и использование естественных климато-географических факторов, систематическое проведение оздоровительных, спортивных и культурно-массовых мероприятий, достаточную продолжительность сна и рациональное питание.

После согласования с отделом воспитательной работы вуза все элементы распорядка дня должны строго соблюдаться. Игнорирование подъема, соблюдения норм гигиены, уборки помещений, своевременного принятия пищи, тихого часа, организованных мероприятий, отбоя необходимо сразу пресекать вплоть до отправки нарушителей из лагеря. Все организованные мероприятия должны заканчиваться за полчаса до отбоя, чтобы отдыхающие успевали соблюдать правила личной гигиены. При этом отбой должен объявляться в одно и то же время, вне зависимости от дней отдыха, открытия или закрытия смены. Ответственный персонал лагеря после объявления отбоя должен контролировать соблюдение дисциплины отдыхающими и через час ложиться спать (кроме дежурной смены). В противном случае длительные ночные мероприятия приведут к переутомлению отдыхающих и сотрудников лагеря, повышению уровня заболеваемости, травматизма и снижению эффективности оздоровительных мероприятий.

С начала заезда в лагерь отдыхающие и его сотрудники должны исключать нецензурную речь, прием алкоголя, табакокурение, в т. ч. ставшее модным за последние годы у молодежи курение кальяна, другие вредные привычки, т. к. это не совместимо с

самими понятиями «спортивно-оздоровительного лагеря» и «вуза здорового образа жизни».

Действенную помощь в поддержании дисциплины может оказать привлечение отдыхающих студентов к самоуправлению лагерем. Совет лагеря целесообразно выбирать открытым голосованием только из числа отдыхающих студентов. В качестве варианта можно предложить выбор во всех отрядах заместителя командира отряда, спортиструктора отряда, культорга отряда. Данные студенты на совете лагеря самостоятельно выбирают на период смены председателя, который должен участвовать в ежедневных служебных заседаниях у начальника лагеря совместно с его заместителем по безопасности, комиссаром, начальником медицинского пункта, командирами отрядов, спортиструктором лагеря, культоргом лагеря, администратором по хозяйственным вопросам. Другие сотрудники лагеря из числа врачей (среднего медицинского персонала), фото- и видеооператора, радистов, художника, администраторов столовой, инструктора по плаванию могут приглашаться на заседания только по мере необходимости.

Задачи по поддержанию на территории лагеря порядка, оказанию помощи в охране, работе на объекте питания, дезинфекции могут быть возложены на дежурные отряды. При численности отрядов 25 чел. обязанности целесообразно распределить следующим образом: оперотряд — 4 чел.; столовая — 10 чел.; дезинфектор — 1 чел.; уборка территории — 10 чел..

Рациональное питание. Для оздоровления студентов необходимо организовать полноценное питание с учетом физиологических потребностей молодого организма. Суточная потребность питания в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах и жидкости определяется не только возрастом отдыхающих и их энергозатратами, но и климатическими условиями. Учитывая данные обстоятельства при организации питания в лагере, следует качественно разрабатывать меню для всех групп отдыхающих, осуществлять его витаминизацию, ежедневно включать в него овощи и фрукты, стремиться к уменьшению числа блюд с субпродуктами, увеличить в условиях жаркого климата объем потребляемой за 1 сут жидкости как минимум до 3 л, включая соки и молочные продукты.

Контроль за организацией питания в лагере должен проводиться систематически и охватывать как качество поступающей пищи, так и условия ее доставки и хранения, а также соблюдение сроков и объемов реализации, санитарное состояние, содержание и дезинфекцию пищеблока, мытье посуды, состояние здоровья персонала и дежурных пищеблока, режим питания и организацию питьевого режима.

Регулярное занятие физической подготовкой. Каждый день пребывания в лагере начинается с ежеднев-

ной утренней зарядки, которая должна быть обязательной для каждого отдыхающего и сотрудника. Важно, чтобы она настраивала людей на здоровый образ жизни и формировала хорошее настроение на весь день. Перечень спортивных мероприятий в течение смены во многом определяется материальной базой лагеря, возможностью использования климато-географических особенностей местности, в т. ч. наличием поблизости открытых водоемов, дислокацией возле лагеря других молодежных баз и, конечно, подготовленностью спортиструктора.

В СОЛ «Сеченовец» комплекс спортивных мероприятий, помимо утренней зарядки, включает следующие моменты: выполнение силовых упражнений на тренажере и турнике, проведение аэробики, участие всех студентов в спартакиаде «Сеча-квест» (аналог игры «Форт-Боярд» (фр. «Fort Boyard»)), игре на спортивных площадках в волейбол, теннис, бадминтон, мини-футбол, плавание в Черном море и р. Шапсуга. В лагере Волгоградского государственного медицинского университета спортивные мероприятия дополнительно включают проведение занятий по калланетике, йоге, привлечение отдыхающих к участию в игре «Зарница», большое внимание уделяется детям сотрудников вуза, в частности, при проведении конкурсов «Мама, папа, я — спортивная семья», «Веселые старты», «Найди приз», «Замок из песка» и др.

Весь перечень спортивных мероприятий целесообразно еще в подготовительный период обсудить на заседании профессорско-преподавательского состава кафедры физической культуры и согласовать в отделе воспитательной работы вуза.

Участие в культурно-массовых мероприятиях — один из важнейших элементов формирования духовного здоровья молодежи. Ни для кого не секрет, что большинство студентов едут в лагерь с целью как следует отдохнуть и развлечься, забыть о проблемах города. В данных условиях необходимо, чтобы культурно-массовые мероприятия были детально продуманными и неподдельно интересными для отдыхающих. В противном случае студенты сами найдут, чем им заполнить свой досуг. Желательно, чтобы проводимые организаторами мероприятия пропагандировали соблюдение отдыхающими здорового образа жизни, были этически корректными и имели профессиональную направленность для будущих врачей.

В СОЛ «Сеченовец» традиционно организуются открытие и закрытие в торжественной обстановке каждой смены лагеря и оздоровительной кампании, проведение КВН, конкурса «мистер» и «мисс», конкурса домиков, командирского дня, «Дня Нептуна», дня отряда, «Минуты славы», инсценированной песни, конкурса «Штаты вам», дискотеки. Заслуживает внимания опыт работы лагерей Рязанского государственного медицинского университе-

та и Оренбургской государственной медицинской академии, где, кроме ряда указанных мероприятий, проводятся также вечера бардовской песни.

При этом в каждом вузе должно стать правилом, чтобы все программы культурно-массовых мероприятий еще в подготовительный период после разработки хронометрировались и согласовывались в отделе воспитательной работы вуза.

Объективный контроль эффективности оздоровления студентов основывается на анализе динамики показателей физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности и их заболеваемости за период отдыха. Оценка указанных показателей должна проводиться в первой половине светлого времени суток на 2–3 день в начале и за 2–3 дня до окончания каждой оздоровительной смены [5].

Для оценки показателей основных функциональных систем организма медицинский пункт в лагере должен быть оснащен ростомером, весами, динамометром, спирометром, тонометром и секундометром. Об эффективности оздоровления судят при наличии положительной динамики показателей за период активного отдыха студентов.

ВЫВОДЫ

1. В целях формирования здорового образа жизни студентов в процессе их активного отдыха в лагере руководящему составу необходимо основное внимание обращать на безопасный отдых, соблюдение студентами и сотрудниками лагеря дисциплины, рациональное питание, регулярное занятие физической подготовкой, участие в культурно-массовых мероприятиях и объективный контроль за эффективностью оздоровительных мероприятий.

2. Программа проводимых оздоровительных, спортивных и культурно-массовых мероприятий должна детально разрабатываться в подготовительный период, быть этически корректной, иметь профессиональную направленность, настраивать отдыхающих на здоровый образ жизни, обсуждаться на заседаниях профессорско-преподавательского состава профильных кафедр и согласовываться в отделе воспитательной работы вуза.

3. Оценка эффективности проводимых оздоровительных мероприятий должна основываться на объективном контроле состояния функциональных систем организма отдыхающих в начале и в конце каждой смены.

4. Необходимо продолжить научное обоснование методики формирования здорового образа жизни студентов в условиях их активного отдыха в лагере; для этого следует провести обобщение накопленного опыта на научно-практических конференциях и в научных рецензируемых изданиях, при проведении очередного конкурса «Вуз здорового образа

жизни», а также направить материалы о деятельности лучшего лагеря медицинского вуза на IV Всероссийский конкурс проектов «Здоровая Россия».

5. Целесообразно приступить к разработке нормативной базы по организации работы спортивно-оздоровительных лагерей вузов.

В заключение настоящей статьи необходимо отметить, что в зависимости от дислокации лагеря, численности в нем отдыхающих и возможностей медицинского вуза представленный перечень мероприятий по созданию условий, обеспечивающих формирование здорового образа жизни студентов, может корректироваться. Однако в конечном итоге организация работы руководящего состава должна обеспечить формирование в сознании студентов доминанты позитивного отношения к своему и общественному здоровью, что поможет улучшить качество их жизни и освоить профессию врача.

Список литературы

1. Волгунов В.В. Организация детского отдыха в оздоровительном лагере: социально-педагогический аспект // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. — 2009. — Т. 3. — № 4. — С. 16–19.
Volgunov V.V. The organization of children's activities in summer camp: the socio-pedagogical aspect // Vestnik Vyatskogo gosudarstvennogo humanitarnogo universiteta. — 2009. — Vol. 3. — № 4. — P. 16–19.
2. Гасанбеков А.Г., Алиев М.Н. Воспитательный и оздоровительный потенциал детских оздоровительных учреждений // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. — 2008. — № 3. — С. 30–35.
Gasanbekov A.G., Aliev M.N. The educational potential of children's health care institutions // Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. — 2008. — № 3. — P. 30–35.
3. Диордиев М.Н. Теоретическая модель формирования антинаркотической установки подростков в условиях спортивно-оздоровительного лагеря // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). — 2011. — Т. 7. — № 3. — С. 25.
Diordiev M.N. The theoretical model of the formation of anti-drug installation of adolescents in sports camp // Sovremennye issledovaniya socialnykh problem (elektronnyj nauchnyj zhurnal). — 2011. — Vol. 7. — № 3. — P. 25.
4. Кузнецова И.В. Междисциплинарный подход к формированию здорового образа жизни детей в условиях загородного оздоровительного лагеря // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. — 2010. — № 125. — С. 113–120.
Kuznetsova I.V. An interdisciplinary approach to a healthy lifestyle of children in a country holiday camp // Izvestiya Rossijskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni A.I. Gertsena. — 2010. — № 125. — P. 113–120.

5. Методика оценки эффективности оздоровления в загородных стационарных учреждениях отдыха и оздоровления детей: Методические рекомендации МР 2.4.4.0011–10. — М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2010: <http://75.rospotrebnadzor.ru/content/metodicheskie-rekomendatsii-mr-2440011-10-metodika-otsenki-effektivnosti-ozdorovleniya-v-zag>.
Methods of assessing the effectiveness of rehabilitation of inpatient facilities in suburban recreation and children health care institutions: Guidelines MR 2.4.4.0011–10. — М.: Federal Center of Hygiene and Epidemiology of CPS, 2010: <http://75.rospotrebnadzor.ru/content/metodicheskie-rekomendatsii-mr-2440011-10-metodika-otsenki-effektivnosti-ozdorovleniya-v-zag>.
6. Об утверждении Положения о студенческом оздоровительно-спортивном лагере высшего учебного заведения СССР: Приказ Министерства высшего и среднего специального образования СССР от 1 апреля 1969 г. № 280: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=ESU;n=20536>.
On approval of the student's health-sports camp institution of higher education of the USSR: Order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the USSR on April 1, 1969, № 280: <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=ESU;n=20536>.
7. Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним в период оздоровления и организованного отдыха: Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 16 апреля 2012 г. № 363н: <http://www.rg.ru/2012/06/01/ozdorovlenie-dok.html>.
On approval of the medical treatment of minors in the period of recovery and organized recreation: Order of the Ministry of Health and Social Development of the Russian Federation on April 16, 2012, № 363n: <http://www.rg.ru/2012/06/01/ozdorovlenie-dok.html>.
8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы загородных стационарных учреждений отдыха и оздоровления детей: СанПиН 2.4.4.1204–03: http://www.tehbez.ru/Docum/DocumShow_DocumID_557.html.
Sanitary and epidemiological requirements for design, content and mode organization of suburban inpatient rest and rehabilitation of children: SanEp 2.4.4.1204–03: http://www.tehbez.ru/Docum/DocumShow_DocumID_557.html.