

ПРОГРАММЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА В ПРОЕКЦИИ КОНЦЕПЦИИ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ЗДОРОВЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



РЕШЕТНИКОВ В.А.,

д.м.н., профессор, заведующий кафедрой общественного здоровья и здравоохранения имени Н.А. Семашко ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), заслуженный врач Российской Федерации, генерал-майор мед. службы запаса, reshetnikov_v_a@staff.sechenov.ru



РОЮК В.В.,

д.м.н., доцент, проректор ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), директор Института лидерства и управления здравоохранением, доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения имени Н.А. Семашко, vvroyuk@mail.ru



САДКОВАЯ О.С.,

начальник международного отдела медико-биологических классов ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), старший преподаватель кафедры общественного здоровья и здравоохранения имени Н.А. Семашко, sadkovaya_o_s@staff.sechenov.ru

Концепция «Здоровый университет», разработанная Всемирной организацией здравоохранения, базируется на трех ключевых постулатах: создании здоровой среды, развитии навыков здорового образа жизни и активном участии сообщества. Исследование проводилось на базе Сеченовского Университета – лидера медицинского образования в России. Методология исследования включает сопоставительный анализ регламентирующих документов Университета в соответствии с основными положениями концепции ВОЗ «Здоровый университет», а также оценку соответствия и определения возможностей для развития и повышения эффективности реализуемых программ.

Ключевые слова: молодежная политика, социальная поддержка, здоровый образ жизни, студенческое финансирование, материальная помощь, Сеченовский Университет, «Здоровый университет».

HEALTHY LIFESTYLE SUPPORT PROGRAMS FOR THE MEDICAL STUDENTS ON THE BASIS OF THE WORLD HEALTH ORGANIZATION'S CONCEPT «HEALTHY UNIVERSITY»

Reshetnikov V., Royuk V., Sadkovaya O.

«Healthy University» concept developed by the World Health Organization is based on three pillars: creation of healthy environment, development of healthy lifestyle habits and active participation of the community. The study was conducted at the Sechenov University – leading institution of medical education in Russia. The research methodology includes comparative analysis of the University's regulating documents in accordance with the basic provisions of the WHO's concept «Healthy Uni-

versity» as well as assessment of conformity and defining the opportunities for development and improving efficiency of the implemented programs.

Key words: youth policy, social support, healthy lifestyle, student finance, financial assistance, Sechenov University, «Healthy University».

Введение

Современные университеты сталкиваются с необходимостью не только предоставлять качественное образование, но и создавать условия для всестороннего развития студентов. Концепция «Здоровый университет» («Healthy University»), разработанная Всемирной организацией здравоохранения, предполагает интеграцию принципов здоровья и благополучия во все аспекты деятельности вуза [1]. «Здоровый университет» – это подход, который объединяет физическое здоровье, психическое благополучие и социальную интеграцию в рамках кампуса университета.

ВОЗ неслучайно концентрирует внимание на формировании здоровья в университетах, поскольку в настоящее время университеты – это не только академические учреждения, но и социальные системы, где студенты проводят значительную часть времени (от 4 до 6 лет). В этот период у них формируются привычки в отношении собственного здоровья (питание, физическая активность, отношение к стрессу), складываются социальные связи (дружеские и профессиональные), а также ценностное отношение к собственному здоровью и окружающей среде. По данным исследований, студенты, приобщившиеся к здоровому образу жизни (ЗОЖ) в вузе, сохраняют эти привычки в 2 раза чаще после выпуска из университета [2].

По мнению исследователей, важная миссия университетов в формировании здоровья обусловлена уникальной комбинацией нескольких значимых факторов.

В первую очередь, это – возможность масштабного охвата тысяч обучающихся в возрасте 18–25 лет, который характеризуется формированием самостоятельности и сепарации от родительской семьи [3, 4]. Также для данного возрастного отрезка свойственна активизация рисков для здоровья,

например, потребление алкоголя, курение, нарушение режима и рациона питания [5]. Так, по данным *P. Jha et al.*, студенты, начавшие курить в вузе, в 70% случаев продолжают курить и после его окончания [6]. Кроме того, указанный возраст ученые ассоциируют с формированием хронических заболеваний [7]. Российские исследователи отмечают сокращение физической активности студентов в сравнении с довузовским периодом, что связано с высокой степенью учебной нагрузки [8].

Во-вторых, это – присутствие представителей различных отраслей знаний, что позволяет формировать междисциплинарные команды, включающие врачей различных специальностей, социологов, психологов и специалистов спортивной медицины, для разработки и реализации программ по созданию и развитию здоровьесберегающей среды [9].

И, в-третьих, это – наличие комплексной кампусной инфраструктуры, которая включает не только учебные помещения и общежития, но и спортивные площадки, стадионы, бассейны, медицинские организации, столовые, вместе составляющие идеальную площадку для внедрения ЗОЖ [1, 10].

Таким образом, университеты выступают ключевыми организациями в формировании ЗОЖ студенческой молодежи, обладая необходимыми ресурсами и потенциалом для реализации комплексной здоровьесберегающей политики. Университеты представляют собой точки концентрации популяции, находящейся в периоде становления и формирования жизненных ценностей, включая собственное здоровье, и моделей поведения и ресурсов, необходимых для всестороннего развития среды, благоприятствующей здоровьесбережению. Особую значимость приобретает формирование устойчивых привычек ЗОЖ в период обучения, что подтверждается статистикой сохранения этих привычек выпускниками.

Концепция «Здоровый университет» включает три основных направления:

- создание здоровой среды;
- развитие навыков ЗОЖ;
- проактивная социальная позиция в сообществе.

Рассмотрим, как программы и мероприятия Сеченовского Университета соотносятся с этими принципами.

Материалы и методы

Исследование проводилось на базе Сеченовского Университета – лидера медицинского образования в России, насчитывающего более 20 тыс. обучающихся. Такой масштаб делает актуальным создание среды, которая способствует физическому, психическому и социальному благополучию студентов, преподавателей и сотрудников. В части обучающихся Университет реализует комплексный подход, сочетающий материальную помощь, нематериальные льготы, образовательные инициативы и инфраструктурные решения, а также активно стимулирует ведение ЗОЖ среди обучающихся. Политика социальной поддержки и продвижения ЗОЖ в вузе способствует академической и личностной успешности студентов. Опыт Сеченовского Университета может тиражироваться и в других образовательных учреждениях, стремящихся создать благоприятную среду для обучающихся.

В ходе настоящего исследования был проведен сопоставительный анализ основополагающего документа ВОЗ по разработке и реализации концепции создания здоровой среды в Университете [1] и локальных нормативных актов, регламентирующих программы социальной поддержки и формирования ЗОЖ студентов:

- «Комплексной программы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и сотрудников ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет) на период 2023–2028 гг.», утвержденной 29 декабря 2022 г.;

- «Положения о поддержке молодых семей обучающихся», утвержденного 12 мая 2025 г.;

- «Положения о стипендиальном обеспечении и других формах материальной поддержки обучающихся и докторантов ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), утвержденного 13 июня 2022 г.;

- «Положения о порядке назначения и выплаты материальной помощи остро нуждающимся студентам ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет)», утвержденного 29 апреля 2025 г.

Анализ основан только на документах, опрос обучающихся не проводился.

Результаты и обсуждение

Создание здоровой физической и социальной среды

Создание здоровой физической и социальной среды в Университете в соответствии с рекомендациями ВОЗ включает комплекс мер, направленных на улучшение условий обучения, укрепление здоровья студентов и сотрудников, а также формирование благоприятного психологического климата.

Мероприятия по обеспечению безопасной и удобной инфраструктуры, формированию инклюзивной среды и поддержке психологического комфорта активно внедряются в университетах мира.

В соответствии с положениями «Комплексной программы по сохранению и укреплению здоровья обучающихся и сотрудников ФГАОУ ВО Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет) (далее – Комплексной программы по сохранению и укреплению здоровья) *«в Университете необходимо поддержание оптимального и эффективного симбиоза образовательных, воспитательных и здоровьесберегающих технологий для самореализации обучающихся: формирование физически, психически, эмоционально, духовно, нравственно здорового выпускника, имеющего необходимые ресурсы для дальнейшей успешной карьеры».*

В Сеченовском Университете реализуются крупномасштабные инфраструктурные проекты по созданию безопасной и удобной среды для здоровьесбережения обучающихся и массового занятия физической активностью. Доступ к спортивной инфраструктуре предоставляется в спортивном комплексе «Буревестник», включающем не только крытые залы для занятия спортом, но и бассейн, футбольное поле со всесезонным покрытием, теннисный корт и ледовый комплекс. На базе «Буревестника» проходят занятия спортивных секций для обучающихся, подготовка команд университета по различным видам спорта, а также ежегодная Универсиада и большое количество иных соревнований регионального и всероссийского уровней.

Для оздоровления обучающихся также функционируют студенческий спортивный лагерь на базе санатория «Звенигород» и лет-

ний спортивно-оздоровительный лагерь «Сеченовец» на черноморском побережье. За летний период оздоровление в университетских лагерях проходят более 700 чел. ежегодно.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья предусмотрены специальные заезды в санаторий в рамках проекта «Профилактика», а также оборудована безбарьерная среда в корпусах Университета.

С точки зрения укрепления психического здоровья обучающиеся имеют возможность обращаться в университетскую службу психологической поддержки в удобной для них форме, участвовать в программах профилактики стресса, стресс-менеджмента, посещать лекции с привлечением врачей и психологов.

Отдельного внимания заслуживает клиническая инфраструктура Университета, которая, помимо образовательных возможностей, предоставляет студентам комплекс профилактических и лечебных мероприятий в университетском кампусе, обеспечивая реализацию раздела по организации и проведению ежегодных периодических медицинских осмотров и оказанию лечебно-диагностической помощи обучающимся «Комплексной программы по сохранению и укреплению здоровья».

Развитие навыков здорового образа жизни

Период обучения в Университете у большинства студентов совпадает с возрастом формирования ценностного отношения к собственному здоровью, поэтому обучение принципам ЗОЖ, профилактика негативного влияния факторов риска и формирование здоровых привычек играют ключевую роль в концепции ВОЗ «Здоровый университет».

Обладая уникальными экспертной и ресурсной базами, Сеченовский Университет реализует образовательный компонент концепции на уровне, во многом превосходящем рекомендуемый документом ВОЗ. В рамках реализации положений «Комплексной программы по сохранению и укреплению здоровья» регулярно проводятся открытые междисциплинарные лектории по принципам и возможностям здоровьесбережения, питанию, стресс-менеджменту, профилактике зависимостей с участием клиницистов и психологов, тренинги и мероприятия по формированию практи-

ческих навыков ЗОЖ, таргетированные акции для групп обучающихся с имеющимися хроническими заболеваниями. Все указанные мероприятия являются важными и востребованными в студенческой среде инструментами формирования здоровьесберегающих привычек.

С учетом важности вопросов национальной демографии среди мер по развитию навыков ЗОЖ отдельно стоит отметить конференции по репродуктивному здоровью обучающихся как будущих родителей и формирования мотивации к рождению здорового потомства, акции по профилактике курения и распространения ВИЧ, а также бесплатные обследования в университетской клинике для обучающихся.

Проактивная социализация обучающихся в Университете

В рамках концепции «Здоровый университет» ВОЗ подчеркивает, что активное участие студентов в социальной жизни и поддержка их инициатив со стороны университета – ключевые условия для формирования психического благополучия, чувства принадлежности и устойчивой мотивации обучающихся к ЗОЖ. Особый фокус делается на создании разноуровневых структур студенческого самоуправления и предоставление финансирования студенческих инициатив через грантовые конкурсы.

В вузе успешно функционируют такие студенческие организации, как профсоюз обучающихся, Совет обучающихся, Волонтерский центр, Историко-патриотический центр имени Героя Советского Союза Н.В. Троян (Троян-центр), Культурный центр и Клуб предпринимателей, работа которых направлена на формирование комфортной социально-образовательной среды для студентов. Данные организации ежегодно реализуют грантовые конкурсы с целью создания условий реализации студенческих инициатив. В реализации проектов грантовой поддержки задействованы обучающиеся различных уровней образовательных программ: специалитета – 10,3%, бакалавриата – 8,2%, среднего профессионального образования – 2,4%, магистратуры – 8,3%, аспирантуры – 34,0%, ординатуры – 9,5%. Стоит отдельно отметить иностранных обучающихся, активно участвующих в программах грантовой поддержки, – 13,1%.

Программы грантовой поддержки направлены на реализацию студенческих социальных инициатив по благоустройству кампуса и развитию межкультурного диалога, волонтерских проектов, студенческих сообществ. За последние несколько лет наблюдается значительный рост объемов выделенной грантовой поддержки: в 2022 г. – 627 060 руб., в 2023 г. – 11 370 195 руб., в 2024 г. – 12 200 599 руб.

По данным исследований, стипендии, гранты и другие виды индивидуальной финансовой поддержки студентов снижают стресс и улучшают академическую успеваемость [11]. Система предоставления материальной помощи обучающимся нацелена на поддержку уязвимых категорий и создание стимулирующей системы для обладателей выдающихся академических, научных, спортивных результатов. Студенты, находящиеся в сложной жизненной ситуации, получают регулярные выплаты от Университета. Победители спортивных, культурно-творческих, научных, образовательных конкурсов, олимпиад, конференций получают компенсацию затрат и поощрение за результаты.

Отдельно следует отметить программу поддержки молодых семей, реализуемую в Университете в соответствии с «Положением о поддержке молодых семей обучающихся». Члены молодых семей, в которых оба родителя или единственный родитель обучаются в Сеченовском Университете по очной форме обучения (в возрасте до 35 лет), пользуются комплексом мер материальной поддержки (единовременная выплата при рождении ребенка и ежемесячные выплаты на детей до 3 лет) и льгот (например, ежегодный детский медосмотр, родоразрешение в Клиническом центре университета, направление на санаторно-курортное лечение и проч.), участвуют в организуемых вузом мероприятиях для сообщества молодых родителей, направленных на развитие социальных связей, получают право преимущественного заселения в студенческие общежития для совместного проживания.

Заключение

Университеты – это мощный инструмент формирования здорового и благополучного поколения. Они обладают ресурсами, чтобы предотвращать риски (стресс, зависимо-

сти), стимулировать формирование ЗОЖ и ценностное отношение к собственному здоровью посредством формирования здоровьесберегающей среды с обеспечением равного доступа для всех групп и сообществ обучающихся.

Программы социальной поддержки и продвижения ЗОЖ студентов Сеченовского Университета полностью гармонизированы в отношении основных положений концепции ВОЗ «Здоровый университет», обладая при этом уникальными характеристиками и параметрами. Так, формирование здоровьесберегающей среды в Университете значительно усилено интеграцией с медицинским кластером университетских клиник, что открывает дополнительные возможности и ресурсы, традиционно недоступные для университетов, не имеющих в своем составе медицинских факультетов. Кроме этого, комплексная поддержка молодых семей, реализуемая Сеченовским Университетом, – редкий для зарубежных вузов элемент, однако полностью соответствующий принципам концепции ВОЗ «Здоровый университет», а система материальной помощи обучающимся выходит за рамки базовых требований концепции.

С точки зрения развития и совершенствования программ социальной поддержки и здоровьесбережения обучающихся в Университете, можно рекомендовать концентрацию усилий на формировании системного подхода в управлении данными программами, разработку и внедрение цифровых сервисов, разработку механизмов привлечения фондов и некоммерческих организаций для расширения финансовых возможностей программ.

Среди перспективных направлений исследований по данной проблеме представляются актуальными проведение сравнительного анализа эффективности программ социальной поддержки и здоровьесбережения, реализуемых в различных университетах, а также изучение долгосрочного влияния мер на карьерные траектории выпускников.

Литература

