



**III Всероссийская
научно-практическая конференция
с международным участием
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
И ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ»**

ПЛЕНАРНЫЕ ДОКЛАДЫ

Сургут, 10 апреля 2020 года



III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровый образ жизни и охрана здоровья» Эксперты



**профессор
Л.А. Болотская**



**профессор
М.А. Попова**



Л.В. Перлова



**профессор
О.А. Мальков**



**профессор
А.В. Истомин**



**доцент
А.В. Фурсов**



III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровый образ жизни и охрана здоровья»

Пленарные доклады

Эффективное применение здоровьесберегающих технологий в образовательной среде, профессиональной и социальной сфере

Попова Марина Алексеевна, доктор медицинских наук, профессор, руководитель научно-исследовательской лаборатории «Здоровый образ жизни и охрана здоровья» Сургутского государственного педагогического университета, Заслуженный работник здравоохранения ХМАО – Югры, Сургут, Россия

Рациональная организация питания – основа сохранения здоровья населения

Истомин Александр Викторович, доктор медицинских наук, профессор, руководитель научно-методического центра здорового питания ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора, Москва, Россия

Микробиом и проблемы сохранения здоровья населения

Мальков Олег Алексеевич, доктор медицинских наук, профессор, заведующий научно-исследовательской лаборатории «Биологические основы безопасности образовательного пространства», Сургутского государственного педагогического университета, Сургут, Россия



III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровый образ жизни и охрана здоровья»

Пленарные доклады

Проблемы вакцинации: реалии и перспективы сохранения иммунитета и профилактики иммунодефицитных состояний в популяции

Болотская Лариса Алексеевна, доктор медицинских наук, профессор кафедры общей патологии Сургутского государственного университета, врач высшей категории по аллергологии и иммунологии, Сургут, Россия

Современные технологии сохранения психического здоровья

Перлова Любовь Владимировна, психолог-консультант, региональный представитель Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, Сургут, Россия

Перспективы системы интерактивных on-line сервисов физической культуры, здоровья и спорта в рамках реализации национальной технологической инициативы «HealthNet»

Фурсов Алексей Валерьевич, кандидат педагогических наук, доцент, декан факультета физического воспитания и спорта Сургутского государственного педагогического университета, Сургут, Россия



III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровый образ жизни и охрана здоровья»



Эффективное применение здоровьесберегающих технологий в образовательной среде, профессиональной и социальной сфере

Попова Марина Алексеевна

доктор медицинских наук, профессор
руководитель лаборатории «Здоровый образ жизни и охрана здоровья»
Сургутского государственного педагогического университета,
Заслуженный работник здравоохранения ХМАО – Югры, Сургут, Россия

Сургут, 10 апреля 2020 года



Здоровый образ жизни и здоровьесберегающие технологии

Национальные проекты



Здравоохранение



Образование



Демография



Наука



Производительность труда и поддержка занятости

Федеральные программы

- ✦ Развитие детского здравоохранения
- ✦ Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями

- ✦ Современная школа
- ✦ Учитель будущего
- ✦ Социальная активность

- ✦ Укрепление общественного здоровья
- ✦ Спорт – норма жизни
- ✦ Старшее поколение

- ✦ Развитие научной и научно-производственной кооперации
- ✦ Развитие кадрового потенциала в сфере исследований и разработок

- ✦ Системные меры по повышению производительности труда



Всемирная организация
здравоохранения

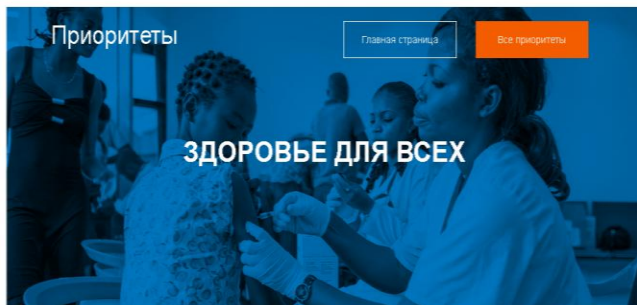
7 апреля – Всемирный
день здоровья

Здоровье - состояние физического, психического благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания и расстройства функций органов и систем организма

- Здоровый образ жизни – вошедший в привычку образ жизнедеятельности, поведения людей**



Приоритеты: Здоровье для всех



Обеспечение всеобщего охвата медико-санитарными услугами — достижимая цель



Национальные органы власти



Медицинские учреждения



Гражданское общество



Частный сектор

- **Министерства** осуществляют изменения в политике для улучшения здоровья и содействия экономическому росту и социальному развитию
- **Парламентские комитеты и группы**, занимающиеся вопросами здравоохранения, являются связующим звеном между теми, кто разрабатывает политику, и теми, кто проводит ее в жизнь
- **Политические партии** разрабатывают программы для удовлетворения потребностей их сторонников
- **Профессиональные ассоциации** защищают благополучие работающих.
- Организации гражданского общества работают на местах и представляют интересы разных групп населения
- **Отдельные люди** используют свой собственный голос с тем, чтобы требовать надлежащие услуги здравоохранения
- **СМИ** могут содействовать лучшему пониманию ВОУЗ, а также прозрачности и подотчетности в области формирования политики



Современные тенденции сохранения здоровья

Принципы медицины будущего:



ЗДОРОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ

- **предсказуемость** (predictive)
- **превентивность** (precautionary)
- **персонализация** (personification)
- **партиципативность** (participatory)
– участие субъекта



Основные стратегии сохранения и укрепления здоровья населения Российской Федерации

- популяционная
- стратегия высокого риска
- стратегия вторичной профилактики заболеваний



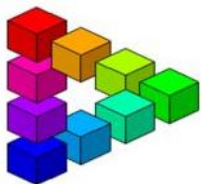


Эволюция здоровьесберегающих технологий в современном обществе

Мифы или реальность?



Пирамида воздействия на здоровье



Парадоксы внедрения здоровьесберегающих технологий*

- Увеличение продолжительности жизни → накопление хронических заболеваний → снижение качества жизни и социальной адаптации
- Накопление в обществе генетических поломок, распространенности социально-значимых заболеваний (ВИЧ-инфекции, туберкулеза, сифилиса, вирусного гепатита и др.)
- Проблема увеличения в популяции внутриутробно ВИЧ-инфицированных детей и распространения инфекции в популяции
- Пандемия сахарного диабета (410 млн), преддиабета (750 млн), онкологических заболеваний
- Антибиотикорезистентность – проблема высокой смертности от инфекций, приобретенных иммунодефицитов
- Появление новых особо опасных респираторных вирусных инфекций SARS-CoV, HCoV NL63, HCoV HKU1, HBoV, **COVID-19**
- В РФ ежегодно регистрируется от 25 до 45 млн. случаев ОРВИ, которые составляют 90% всех инфекционных заболеваний
- Увеличение экономических затрат государства

Адаптировано: <https://www.who.int/Bulletin of the World Health Organization> 2018;96:590-590A. doi

*Попова М.А. Эволюция здоровьесберегающих технологий в современном обществе // Здоровый образ жизни и охрана здоровья: сб. статей II Всероссийской конф., с межд. уч. 30.03.2018, - Сургут, 2018, с. 7-11.

Классификация возраста ВОЗ*

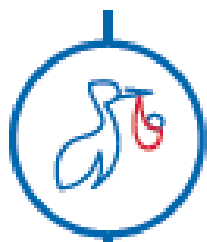
Возраст	лет
молодой	14-44
средний	45-59
пожилой (элегантный)	60-74
старческий (очень пожилой)	75-90
долголетие	90+

Классификация возраста в России**

Возраст	лет
обычно живой	14-44
обычно умираешь	45-59
странно, что не умер	60-74
редкий Счастливчик	75-90
сломал систему	90+

*<https://agesecrets.ru/vozrast/vozrastnaya-klassifikatsiya-vsemirnoj-organizatsii-zdravoohraneniya>

** интернет,-ресурс [https:// zvzda.ru](https://zvzda.ru), автор неизвестен



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ДЕМОГРАФИЯ

Цели и целевые показатели:

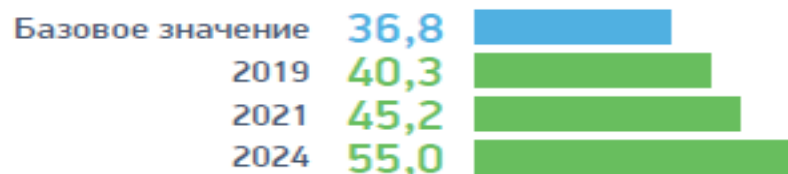
1. Увеличение ожидаемой продолжительности жизни до 67 лет
2. Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни
3. Увеличение до 55% доли граждан, занимающихся ФК и спортом

3.1 ОБРАЩАЕМОСТЬ В МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ (ТЫС. ЧЕЛ.)

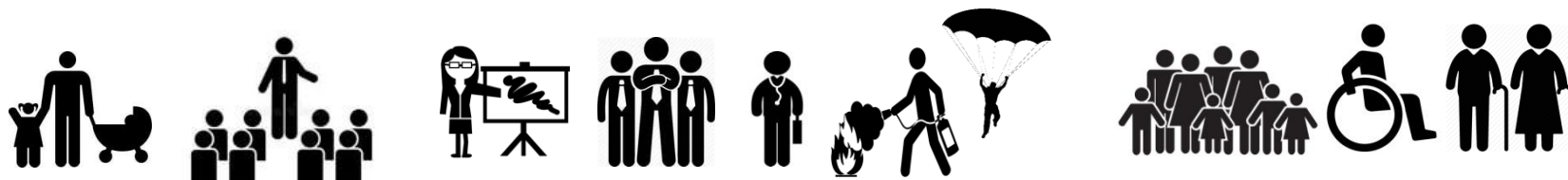
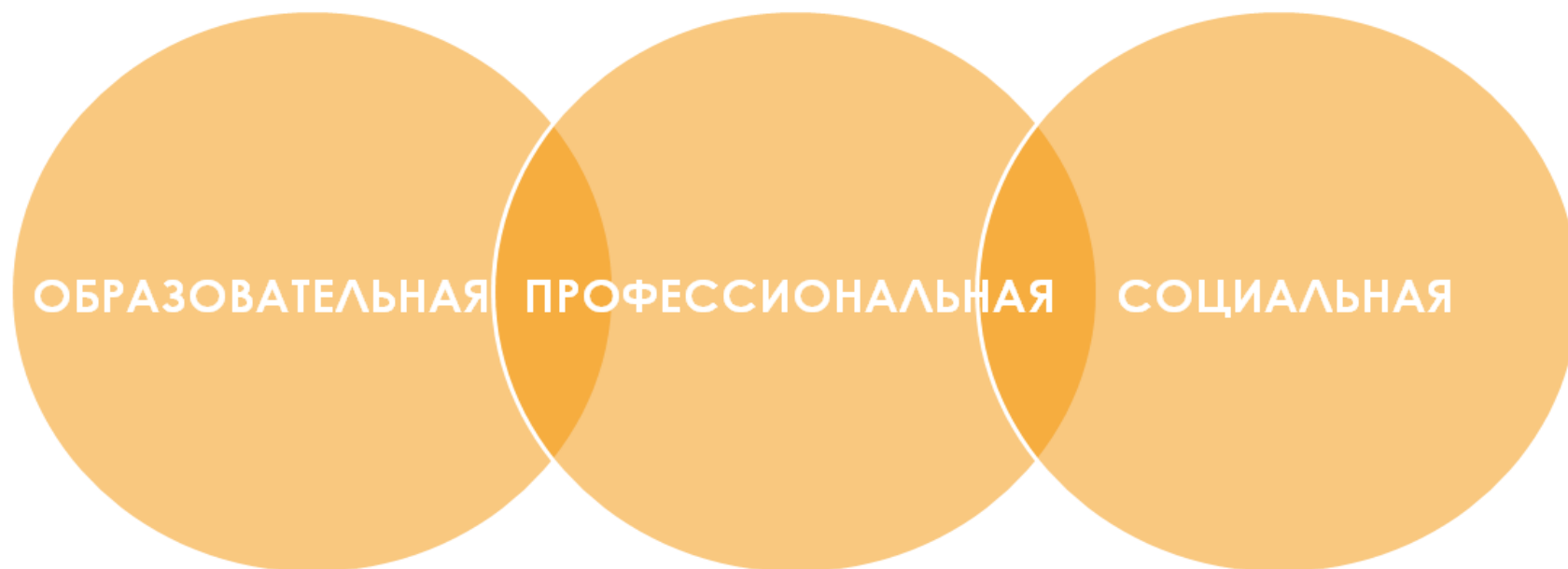


* Нарастающим итогом

4 ДОЛЯ ГРАЖДАН, СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ (%)



Сферы применения здоровьесберегающих технологий



Критерии эффективности внедрения здоровьесберегающих технологий

- демографические показатели
- интегративный показатель качества жизни и отдельные компоненты функционирования:

- физическое
- психическое
- эмоциональное
- социальное



Когнитивный менеджмент - инновационные стратегии управления здоровьем

Инновационные стратегии управления здоровьем - рациональное и обоснованное применение современных знаний (когнитивный менеджмент) о здоровьесберегающих технологиях на всех этапах жизни человека **

- Когнитивный менеджмент - менеджмент, основанный на знаниях (*cognitive management*) или менеджмент знаний, формирующихся
- в рамках той или иной системы (*knowledge management*)*



*<http://www.ago-consult.ru/>

**Адаптировано: Попова М.А. Эффективное управление в области когнитивного менеджмента формирования компетенций здоровьесберегающих технологий и их реализации на этапах образовательного процесса // Здоровый образ жизни и охрана здоровья: материалы III Всероссийской конф., с межд. уч. 03.04.2020, - Сургут, 2020, с. 5.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни в образовательной сфере

Платформу здоровой жизни должна формировать образовательная среда на всех этапах вертикали образования

Необходимое условие эффективного применения здоровьесберегающих технологий – мотивация, личный пример и профессиональный подход руководителей и педагогов на основе сформированных компетенций о физическом и психическом здоровье с учетом научных знаний региональных особенностей жизнедеятельности в процессе образовательного марафона

Когнитивный менеджмент эффективного применения здоровьесберегающих технологий в образовательной сфере



НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

ОБРАЗОВАНИЕ



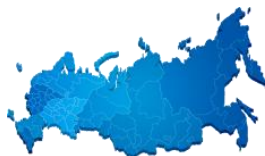
ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ,



Современная школа



Учитель будущего



РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ

Современная школа

Учитель будущего



Когнитивный менеджмент эффективного применения здоровьесберегающих технологий в образовательной сфере



Уровни образования в РФ*

Профессиональное обучение

Дополнительное образование

Профессиональное образование

- **высшее** (бакалавриат, специалитет, магистратура, подготовка кадров высшей квалификации)
- **среднее**

Общее образование

- **среднее**
- **общее**
- **начальное**
- **дошкольное**

Система знаний о здоровьесберегающих технологиях

Методы мониторинга состояния здоровья

Управленческие стратегии мотивации к ЗОЖ и организационные меры по возможности реализации ЗОЖ

Когнитивный менеджмент здоровьесберегающих технологий в образовании и социальной сфере



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙ АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ЛИДЕРОВ ИННОВАЦИОННЫХ
ПРОЦЕССОВ В ОБРАЗОВАНИИ И СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ
РЕГИОНАЛЬНЫХ СТРАТЕГИЙ И МЕЖДУНАРОДНОГО
СОТРУДНИЧЕСТВА

СУРГУТ -2019

8 . ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПРОЦЕССАМИ СОХРАНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НА ЭТАПАХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА И В СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЕ*

- **Целевая аудитория.** Руководители департаментов, курирующих вопросы социальной сферы и образовательных организаций всех уровней *
- **Фокус проекта.**
 - Управление процессом формирования физического и психического здоровья и сохранения человеческого капитала (трудового потенциала) на этапах образования и в социальной сфере

* http://www.surgpu.ru/media/medialibrary/2020/03/Проект_СурГПУ_для_3С_НОЦ_2019.pdf

http://www.surgpu.ru/media/medialibrary/2020/03/Проект_СурГПУ_для_3С_НОЦ_27.12.19_Точка_кипения.pdf

Попова М.А. Эффективное управление в области когнитивного менеджмента формирования компетенций здоровьесберегающих технологий и их реализации на этапах образовательного процесса // Здоровый образ жизни и охрана здоровья: материалы III Всероссийской конф., с межд. уч. 03.04.2020, - Сургут, 2020, с.

Необходимость обучения руководителей образовательной и социальной сфер когнитивному менеджменту в области здоровьесбережения*

Реальность: ухудшение состояние здоровья населения России и **сокращение активного трудового потенциала** в связи с нарастанием неинфекционных и психических заболеваний

Решение: неопределённость современного мира обуславливает необходимость развития soft-skills компетенций у обучающихся, а также лидерских компетенций педагогов и руководителей разного уровня для успешной социальной и физиологической адаптации

Формирование компетенций по управлению знаниями в области охраны здоровья

Образовательная программа «Эффективное управление процессами сохранения физического и психического здоровья в образовании и в социальной сфере»

Целевая аудитория: руководители образовательных учреждений и социальной сферы

- **Методологические основы сохранения человеческого капитала**

- **Региональные особенности жизнедеятельности**

- **Методы мониторингирования физического здоровья**

- **Современные технологии сохранения физического здоровья**

- **Методы мониторингирования психического здоровья**

- **Современные технологии сохранения психического здоровья**

- **Когнитивный менеджмент в области охраны здоровья и эффективного применения здоровьесберегающих технологий**

- **Прогностические модели эффективности применения здоровьесберегающих технологий**

- **Оценка уровня владения компетенциями в области управления здоровьем и готовности к эффективному применению здоровьесберегающих технологий**
- **Представление проекта**

Управленческие стратегии эффективной профилактики заболеваний в образовательной среде

Руководителям, педагогам и родителям необходимо использовать знания о региональных дефицитах витаминов, макро- и микроэлементов, имеющих жизненно важное значение для физического и интеллектуального развития детей с учетом возрастных физиологических потребностей

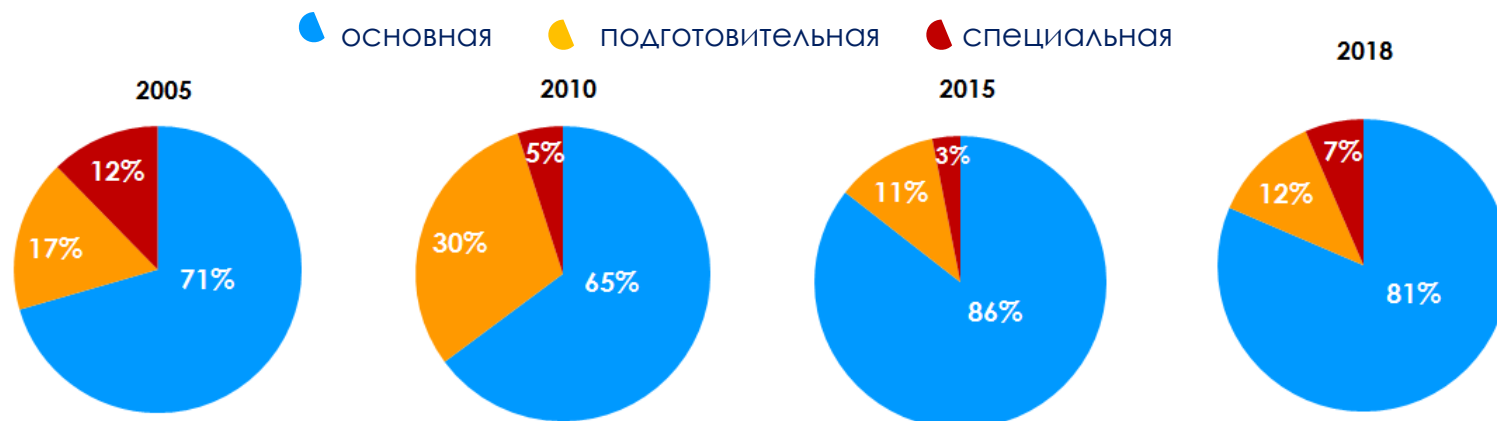
Обучение родителей, старших школьников и студентов использованию современных калькуляторов для планирования рационального питания и прогнозирования развития заболеваний при уже имеющихся факторах риска

При организации питания для профилактики иммунодефицитных состояний целесообразно анализировать индивидуальные потребности обучающихся с учетом показателей физического развития и наличия хронических заболеваний

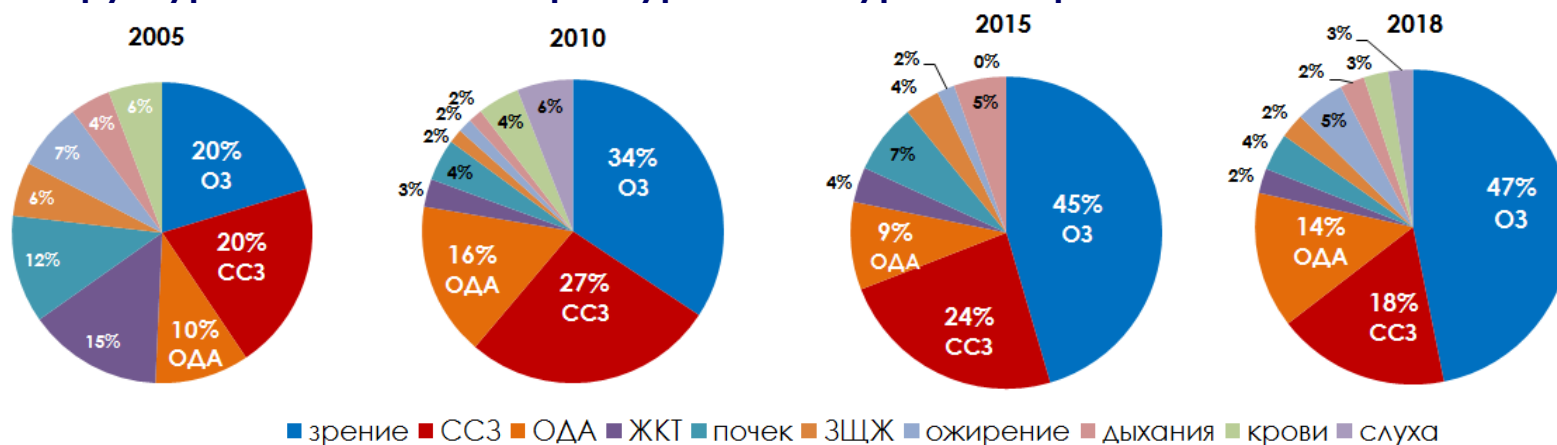
Привлечение социальных учреждений для обучающихся из неблагополучных и многодетных семей

Состояние здоровья и структура заболеваемости студентов-первокурсников * по результатам медосмотров 2005-2018

Распределение первокурсников СурГПУ по группам занятий ФК*



Структура заболеваний первокурсников СурГПУ с ограничениями для занятий ФК



*кроме студентов ФК и спорта, СурГПУ – Сургутский педагогический университет

ФК – физическая культура, ОЗ – органы зрения, ССЗ –сердечно-сосудистые заболевания, ОДА – опорно-двигательный аппарат

Когнитивный менеджмент в области эффективного применения здоровьесберегающих технологий в социальной сфере

Социальная сфера – это совокупность отраслей, предприятий, организаций, непосредственным образом связанных и определяющих образ и уровень жизни людей, их благосостояние, потребление



- Формирование компетенций руководителей социальной сферы в области современных технологий здоровьесбережения*

- Мониторинг состояния здоровья населения
- Мероприятия по охране здоровья с учетом региональных особенностей жизнедеятельности

- Предоставление возможностей для реализации ЗОЖ и эффективной реабилитации при нарушении трудоспособности всем слоям населения**

*Адаптировано: *http://www.surgpu.ru/media/medialibrary/2020/03/Проект_СурГПУ_для_3С_НОЦ_2019.pdf

**<https://www.who.int/Bulletin of the World Health Organization 2018;96:590-590A>. doi

Когнитивный менеджмент в области эффективного применения здоровьесберегающих технологий в профессиональной сфере



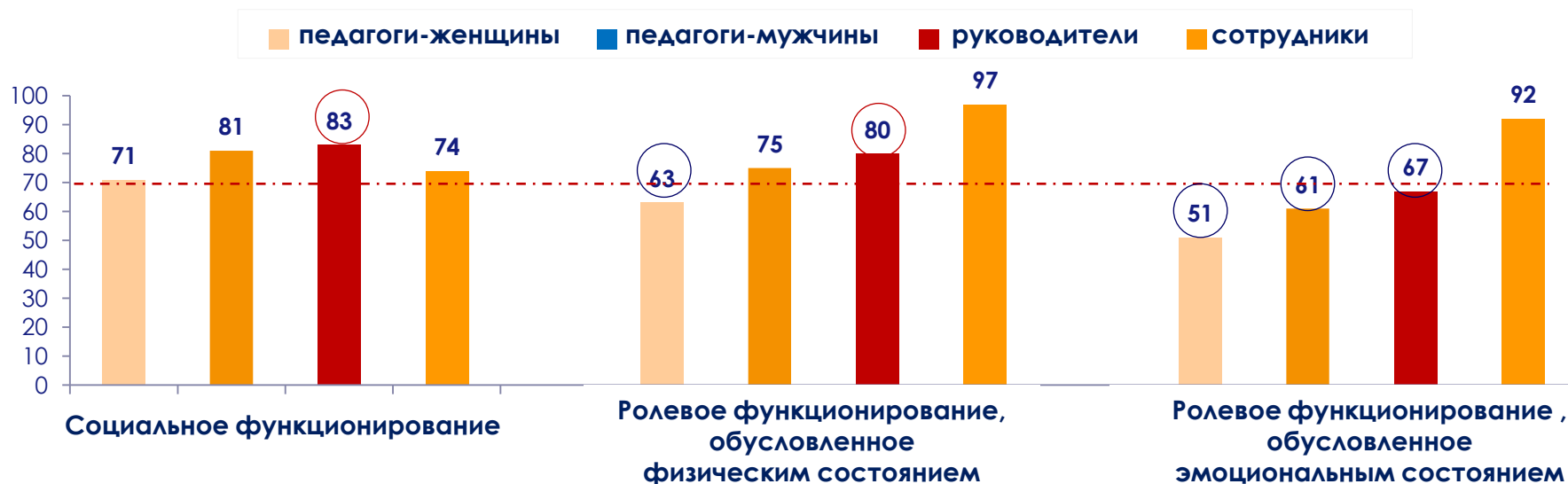
- Формирование компетенций руководителей в области эффективного применения здоровьесберегающих технологий
- (образовательные программы)

- Мониторирование показателей заболеваемости,
- работоспособности, уровня психического напряжения сотрудников
- Коррекция производственных факторов риска, энергозатрат сотрудников

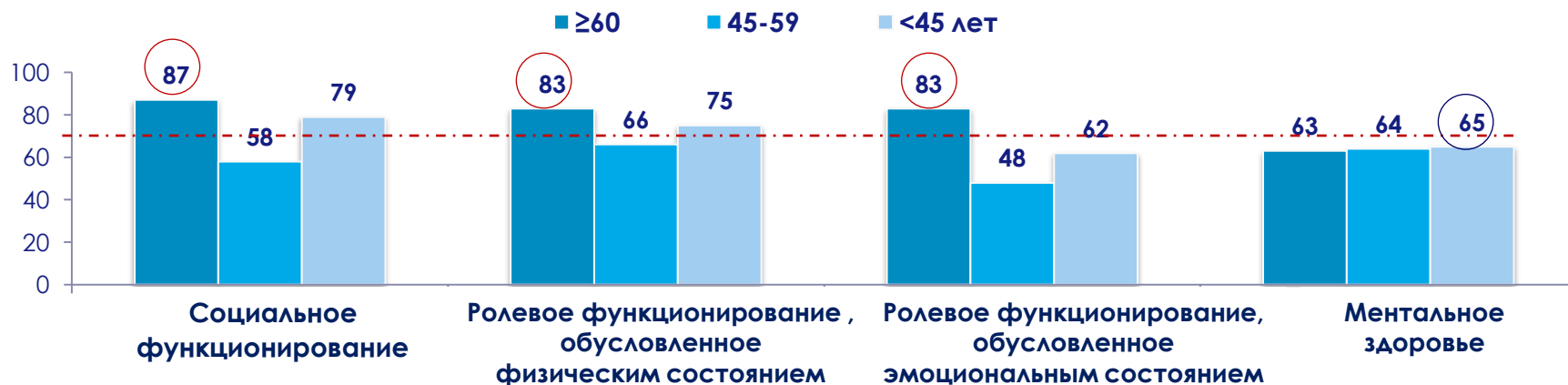
Конструктивные решения повышения мотивации сотрудников к ведению ЗОЖ и адекватного отношения к имеющимся факторам риска заболеваний

Предоставление возможностей для ЗОЖ

Качество жизни (опросник SF-36): социальное и ролевое функционирование сотрудников Сургутского педагогического университета*



Возрастные группы



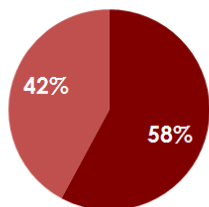
* Результаты обследования сотрудников СурГПУ в 2018-2019 уч.году



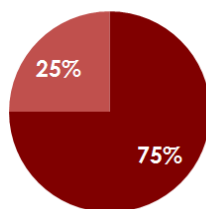
Профессиональное выгорание, функциональное состояние и работоспособность сотрудников СурГПУ

профессиональное выгорание *

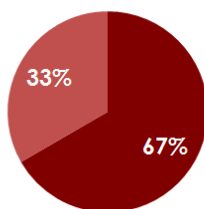
педагоги-мужчины



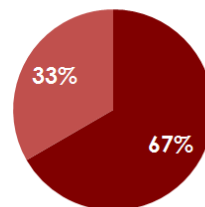
педагоги-женщины



руководители



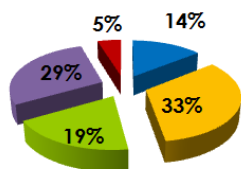
сотрудники



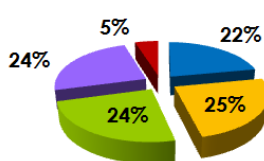
функциональное состояние**

хорошее (синий) | удовлетворительное (желтый) | -сниженное (зеленый) | -значительно сниженное (фиолетовый) | -резко сниженное (красный)

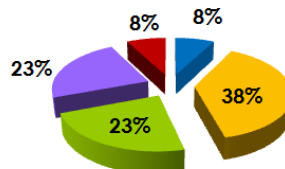
педагоги-мужчины



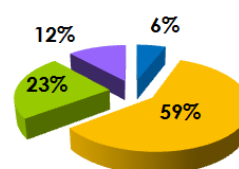
педагоги-женщины



руководители



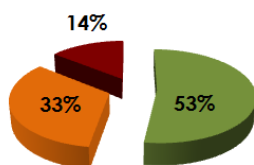
сотрудники



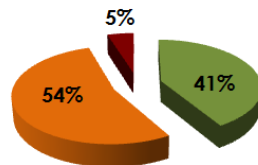
адаптационные резервы**

-удовлетворительные (зеленый) | -сниженные (оранжевый) | -резко сниженные (красный)

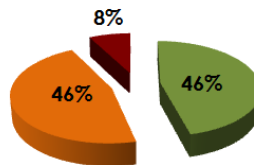
педагоги-мужчины



педагоги-женщины



руководители



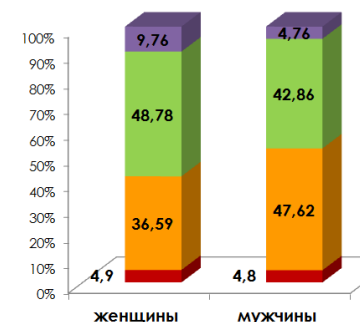
сотрудники



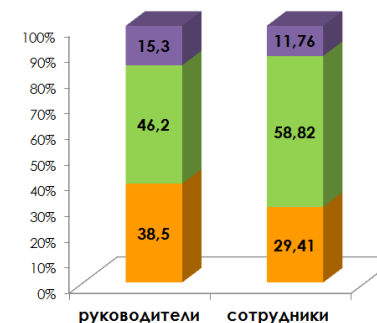
работоспособность

ограниченная (красный) | нормальная (зеленый) | незначительно сниженная (оранжевый) | сниженная (фиолетовый)

педагоги



администрация



* методика «Диагностика профессионального «выгорания» MBI (К. Масlach и С. Джексон)

** активная ортостатическая проба

Результаты обследования сотрудников СурГПУ в 2018-2019 уч.году в НИЛ «ЗОЖи ОЗ»

Здоровьесберегающие технологии



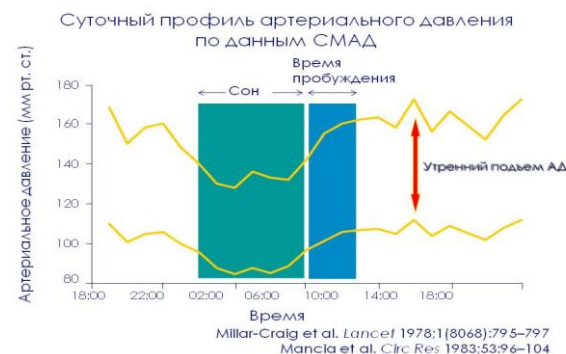
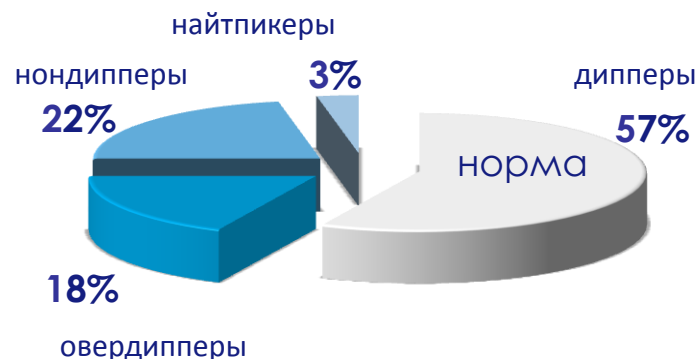
- **Здоровье на уровне организма**
- **Повышение стрессоустойчивости и адаптации**
- **Здоровье на тканевом и органном уровне**
- **Здоровье на клеточном уровне**

Применение здоровьесберегающих технологий с учетом региональных особенностей жизнедеятельности



- **Нобелевская премия 2017 года** вручена за открытие и исследование молекулярных механизмов, управляющих **циркадными ритмами** — внутренними часами, которые работают в живых организмах, подстраивая жизнедеятельность к смене дня и ночи.
-
- Подавляющая часть физиологических процессов связана с циркадными ритмами.
- Лауреаты - американские ученые Д.Холл, М. Росбаш и М. Янг

Патологические циркадные ритмы АД у призывников ХМАО – **43%***



*Попова М.А. Кардиоваскулярные дисфункции на Севере: патогенез, клиника, диагностика. 2016. 180с.
ХМАО – Ханты-Мансийский автономный округ-Югра

Применение здоровьесберегающих технологий: коррекция дефицитов макро- микронутриентов

у 33% населения РФ потребление Mg не достигает 70% от потребности
Норма 350-500 мг в сутки достигается только у 26%

Проявления дефицита Mg

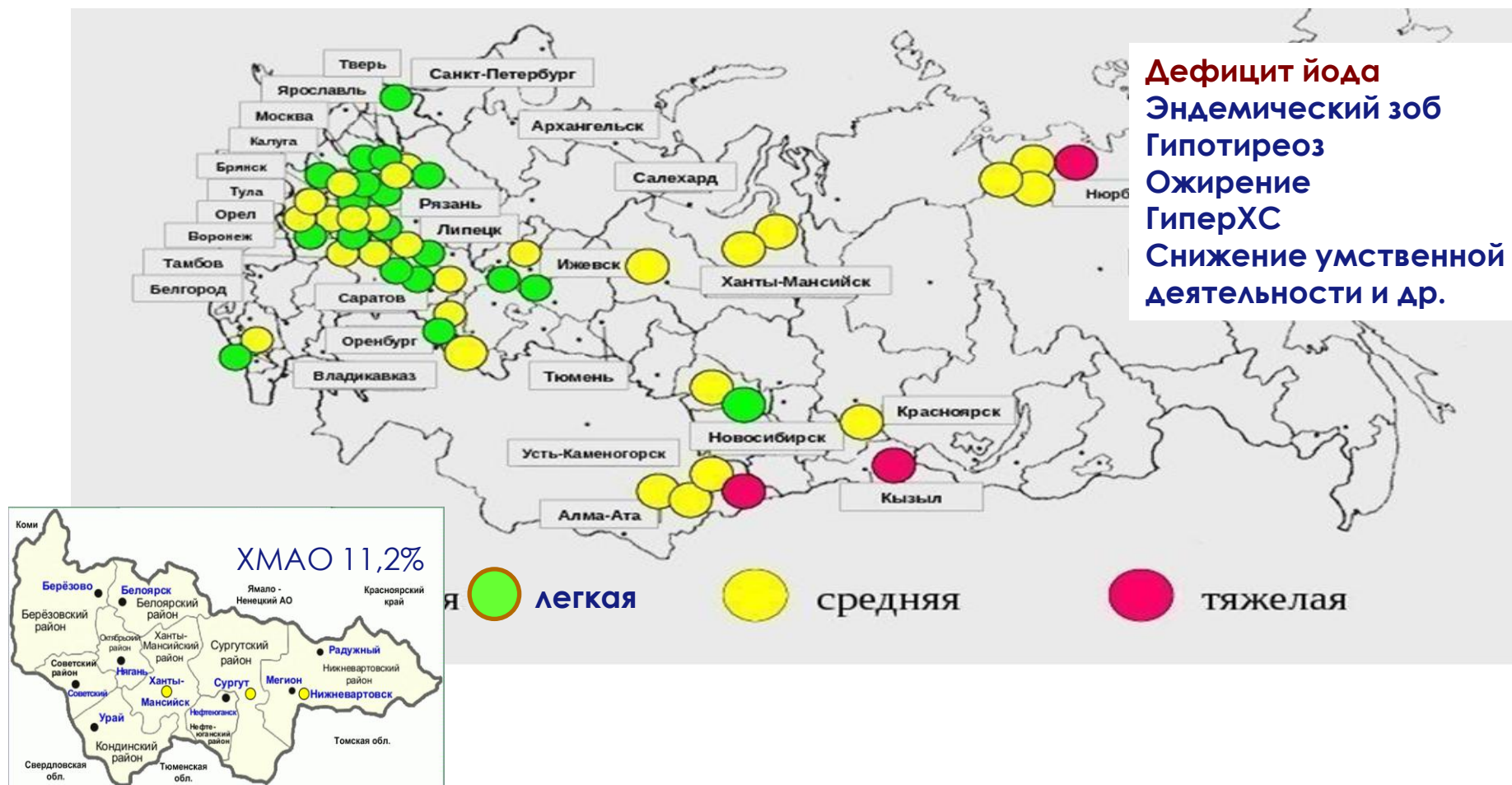
- Мышечные судороги
- Гиперактивность
- Аритмии
- Сердцебиения
- Ухудшение внимания



Mg участвует в синтезе более 300 внутриклеточных белков, которые отвечают за передачу нервных импульсов, синтез нейропептидов в мозге и разрушение катехоламинов

КОМТ (Катехол-О-ветилтрансфераза) – фермент отвечающий за естественное разрушение катехоламинов (адреналин, норадреналин)/ Без магния фермент КОМТ неактивен (не работает)

Распространенность йоддефицитных заболеваний в отдельных регионах Российской Федерации



1. Мельниченко Г.А., Трошина Е.А., Платонова Н.М. и др. Йоддефицитные заболевания щитовидной железы в Российской Федерации: современное состояние проблемы. Аналитический обзор публикаций и данных официальной государственной статистики (Росстат). Consilium Medicum. 2019; 21 (4): 14–20. DOI: 10.26442/20751753.2019.4.190337
2. Суплотова, Л. А. Профилактика йодного дефицита в Тюменской области: успех или неудача? / Л. А. Суплотова // Клин. и экспер. тиреолог. 2010. № 6 (4). С. 9–15..

Применение витаминов, макро-и микроэлементов восстанавливает работоспособность

- Даже незначительный дефицит микроэлементов может привести к снижению психической и физической работоспособности
- Низкий уровень фолиевой кислоты и функционально связанные дефициты витаминов B6 и B12 индуцируют развитие когнитивного дефицита

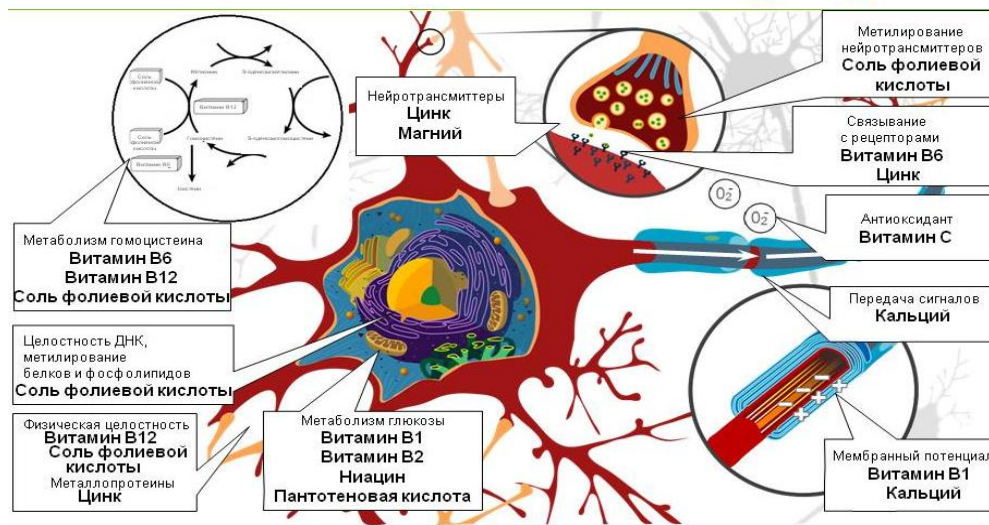
Симптомы минералдефицитных состояний

Ca	Потеря памяти	Депрессия	Галлюцинации
Mg	Утомляемость Апатия	Раздражительность Спутанность сознания	Плохая память
Zn	Психическая депрессия	Психическая вялость	



Haller, J. Vitamins and Brain Function, in Nutritional Neuroscience, H.R. Lieberman, R.B. Kanarek, C. Prasad, Editors. 2005, Boca Raton: CRC Press; p. 207-33; Smith, A.D, Food Nutrition Bulletin, 2008. **29**(2) S143 – 72.

Institute of Medicine (IOM). Dietary Reference Intakes for vitamin A, vitamin K, arsenic, boron, chromium, copper, iodine, iron, manganese, molybdenum, nickel, silicon, vanadium, and zinc. Washington, D.C.: National Academy Press; 2001



Основные группы риска по дефицитным состояниям

Слои населения
с низким доходом

Люди,
соблюдающие
диету
Активно
тренирующиеся
люди

Во время болезни

Курильщики
Злоупотребляющие
алкоголем

В определенные периоды жизни
Детский возраст
Беременность
Пожилой возраст

Продолжительное употребление
лекарственных средств
Антибиотики, диуретики, слабительные
средства
Оральные контрацептивы

Молодые люди или люди среднего возраста с высоким уровнем стресса
на работе, разрывающиеся между семьей и работой

Прием пищи на ходу

Выбор нездоровой пищи/продуктов быстрого приготовления

Привычки, подвергающие организм стрессу (курение, алкоголь, чрезмерное употребление
кофеина)

Стресс активирует симпатическую нервную систему¹



График адаптирован из 1

1. Poitras VJ, Pyke KE. The impact of acute stress on vascular endothelial function: Evidence, mechanisms and importance. Int J Psychophysiol. 2013;88(2):124–35.

Влияние психологических и физических нагрузок на электрическую стабильность миокарда*



European Society
of Cardiology

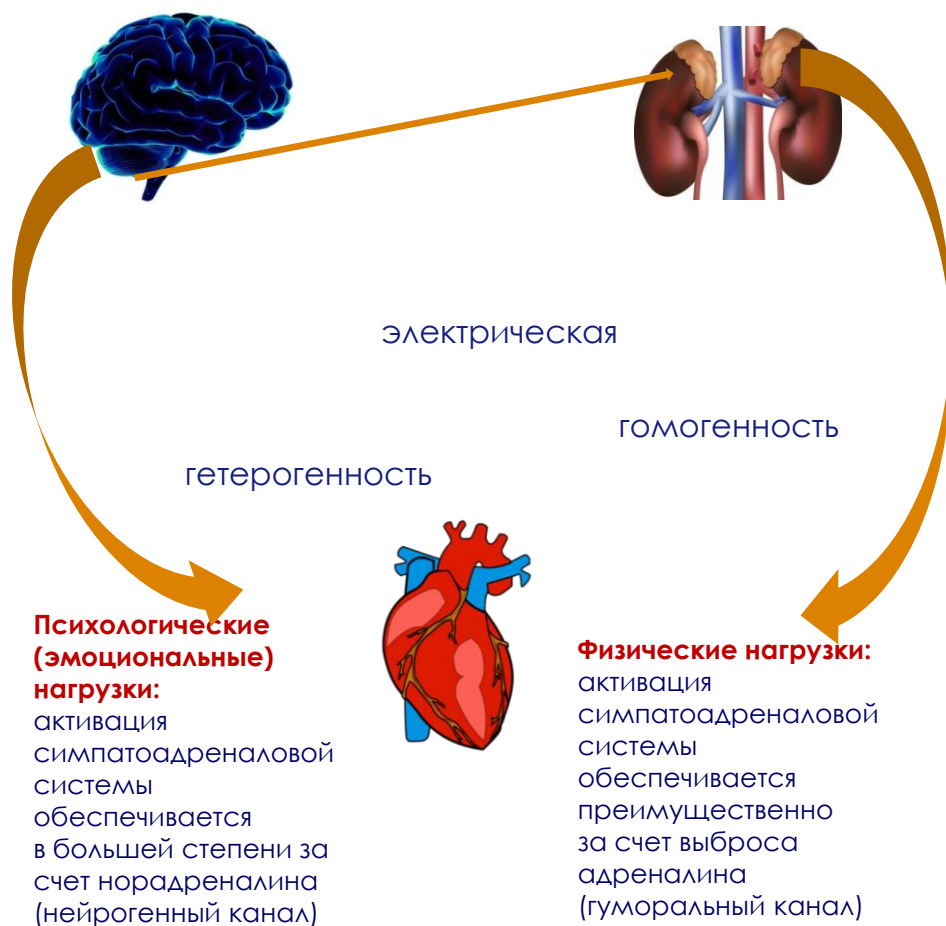
European Heart Journal (2018) 00, 1–98
doi:10.1093/eurheartj/ehy339

ESC/ESH GUIDELINES

2018 ESC/ESH Guidelines for the management of arterial hypertension

Факторы, влияющие на сердечно-сосудистые риски

- Психологические и социо-экономические риски
- ЧСС >80 уд/мин в покое



ESC

European Society
of Cardiology

European Heart Journal (2018) 00, 1–98
doi:10.1093/eurheartj/ehy339

*Михайлов В.А. Вариабельность ритма сердца (новый взгляд на старую парадигму), 2017

Симпатическая гиперактивация играет ключевую роль в патофизиологии сердечно-сосудистых заболеваний*



**Артериальная гипертензия 10% и
высокое нормальное АД 12%)
(предгипертония)
у призывников ХМАО****



*Адаптировано. Egan BM, Basile J, Chilton RJ et al. Cardioprotection: the role of β -blocker therapy. J Clin Hypertens. 2005;7(7):409—16.

**** Попова М.А. Кардиоваскулярные дисфункции на Севере: патогенез, клиника, диагностика. 2016. 180с.**

Курение стимулирует симпатическую нервную систему¹



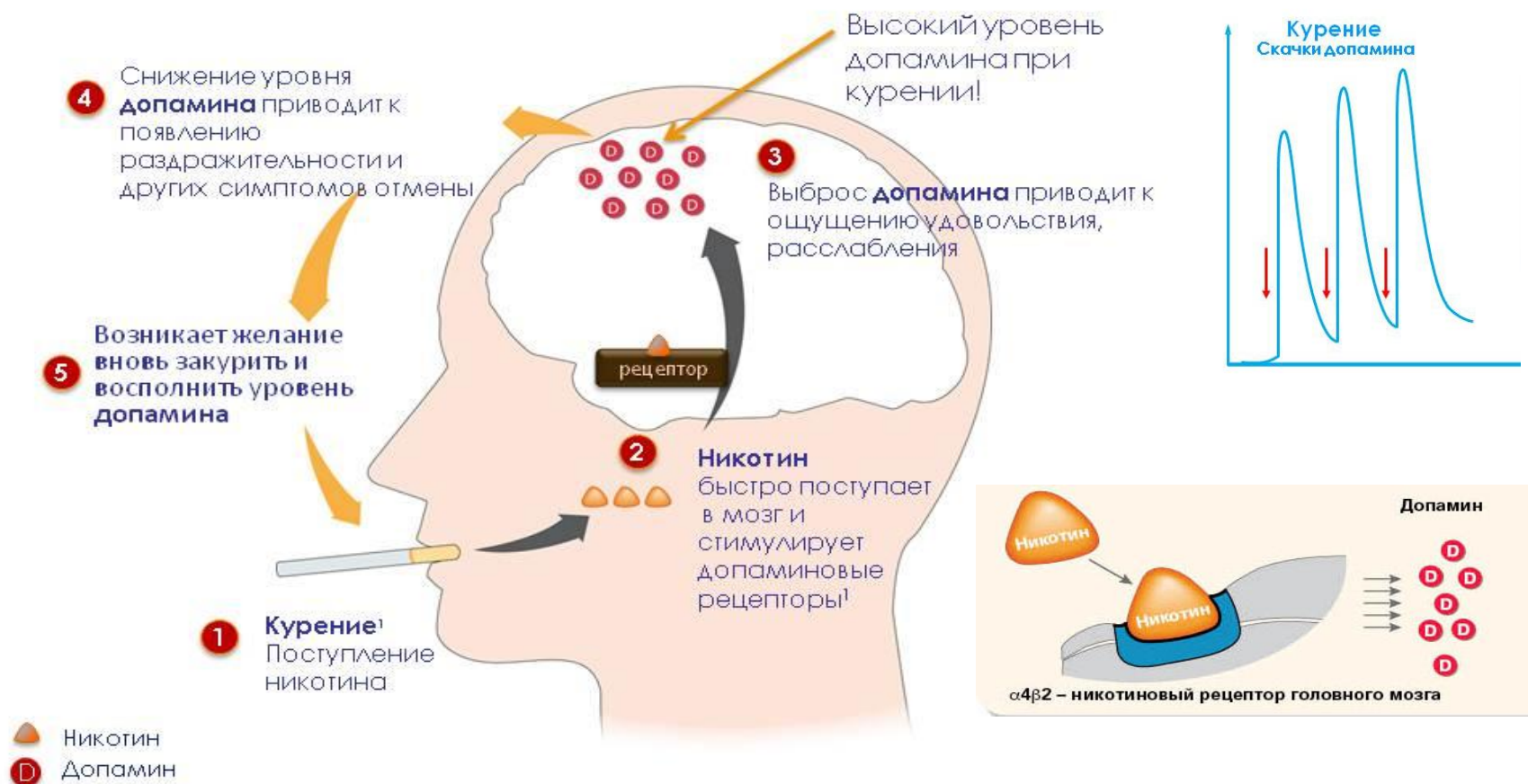
1. Klein LW, Pichard AD, Holt J et al. Effects of chronic tobacco smoking on the coronary circulation. *J Am Coll Cardiol.* 1983;1 (2 Pt 2):421–26.



World Health
Organization

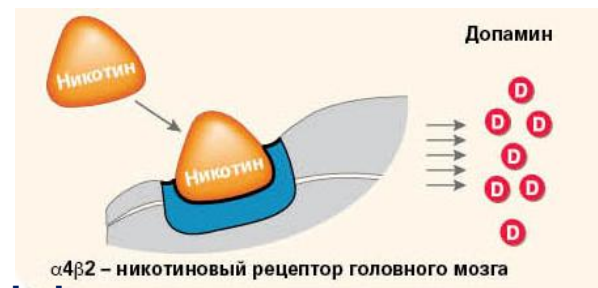
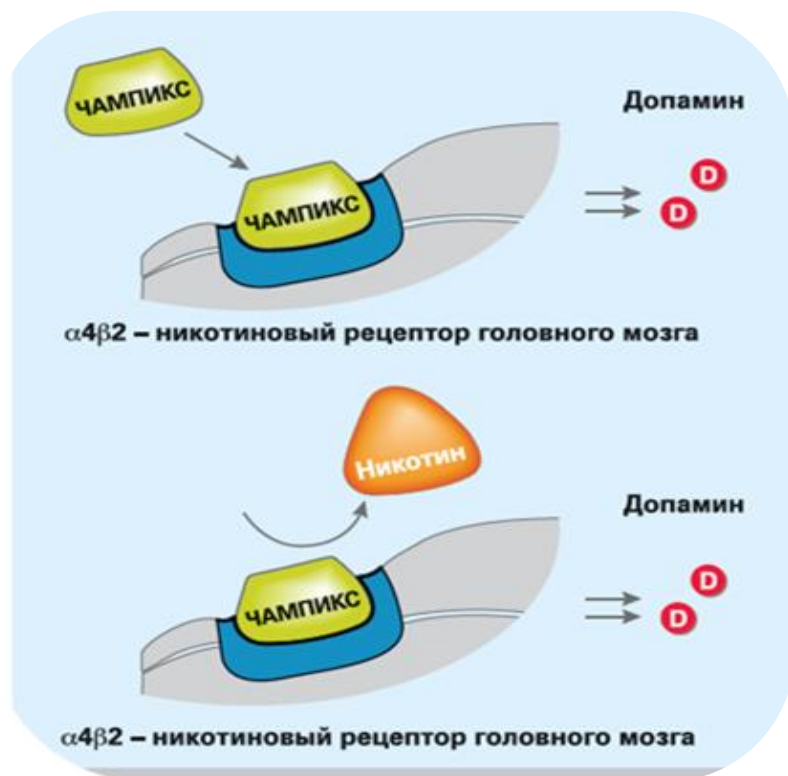
Табачная зависимость – это хроническое рецидивирующее состояние... Люди с табачной зависимостью, так же как и с другими хроническими заболеваниями, должны получать эффективное и адекватное лечение.

Механизм развития никотиновой зависимости



Новые технологии преодоления табачной зависимости

Варениклин конкурентно связывается с $\alpha 4\beta 2$ никотиновыми рецепторами в ГОЛОВНОМ МОЗГЕ



Двойной эффект

Неполный агонист:

Варениклин стимулирует никотиновые рецепторы для того, чтобы человек не испытывал низких уровней допамина

Результат: снижение тяги к курению и ослабление синдрома отмены

Антагонист:

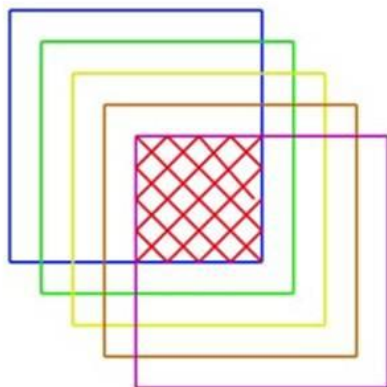
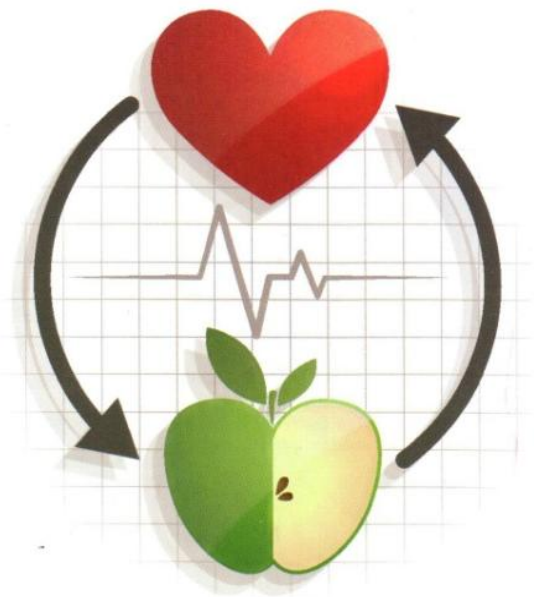
Варениклин не допускает связывания никотина с никотиновыми рецепторами

Результат: уменьшение удовольствия от курения

1. Jarvis MJ. Why people smoke. BMJ 2004; 328: 277–279.

2. Coe JW et al. Varenicline: An $\alpha 4\beta 2$ nicotinic receptor partial agonist for smoking cessation. J Med Chem 2005; 48: 3474–3477.

Висцеральное ожирение – зависимость требует изменения не только образа жизни, но и применения фармакотерапии



- Механизмы развития ожирения описываются формулой массы тела человека:
 - $\Delta m = gPF(E_n - E_f)$
- где:
 - Δm - изменение массы тела
 - g - Генотип
 - P - Психо-эмоциональное состояние
 - F - Свойства продуктов питания
 - E_n - Энергия потребляемой пищи
 - E_f - Энергия физической активности

Висцеральное ожирение

-высокий сердечно-сосудистый риск

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ (см)

≥ 94 см (мужчины)

≥ 80 см (женщины)

Стадии неалкогольной жировой болезни печени



Висцеральное ожирение – зависимость и требует применения фармакотерапии

- **Изменение образа жизни** должно быть первостепенным мероприятием
- **Адекватная и агрессивная терапия**, направленная на снижение риска ССЗ
- **Фармакотерапия** должна обладать положительным эффектом на:
 - ✓ нарушение толерантности к глюкозе/СД 2 типа
 - ✓ Ожирение
 - ✓ АГ
 - ✓ Дислипидемию



- Висцеральная жировая ткань относится к эндокринным органам, поскольку она продуцирует кортизол, интерлейкин-6 (гормон воспаления), лептин
-
- Жировые клетки тестостерон превращают в женские половые гормоны (эстрогены),
- поэтому у мужчин, страдающих лишним весом, ожирение идет по женскому типу и есть проблемы с потенцией.
-



World Health
Organization

Инфекционные заболевания могут стать неизлечимыми (ВОЗ, 2014)

Кризис антибиотиков в XXI веке

**Количество людей, умирающих ежегодно от инфекций,
вызванных полирезистентными возбудителями:**

Страны ЕС: 25000 [ECDC, 2007]

США: >23000 [CDC, 2013]

- **При сохранении тенденций распространения
антибиотикорезистентности к 2050 году около**
- **10 млн человек в мире ежегодно будут умирать от
инфекций, вызванных резистентными бактериями**
- ЕС и США рассматривают проблему антибиотикорезистентности
как угрозу национальной безопасности

Отличительные особенности заболеваний в настоящее время:

- Увеличение антибиотикорезистентных штаммов возбудителей
- Условно-патогенной микробной флоры

Создается порочный круг:

Частая заболеваемость на фоне
иммунобиологической защиты



Использование антибиотиков



Иммуносупрессия



Увеличение частоты заболеваний



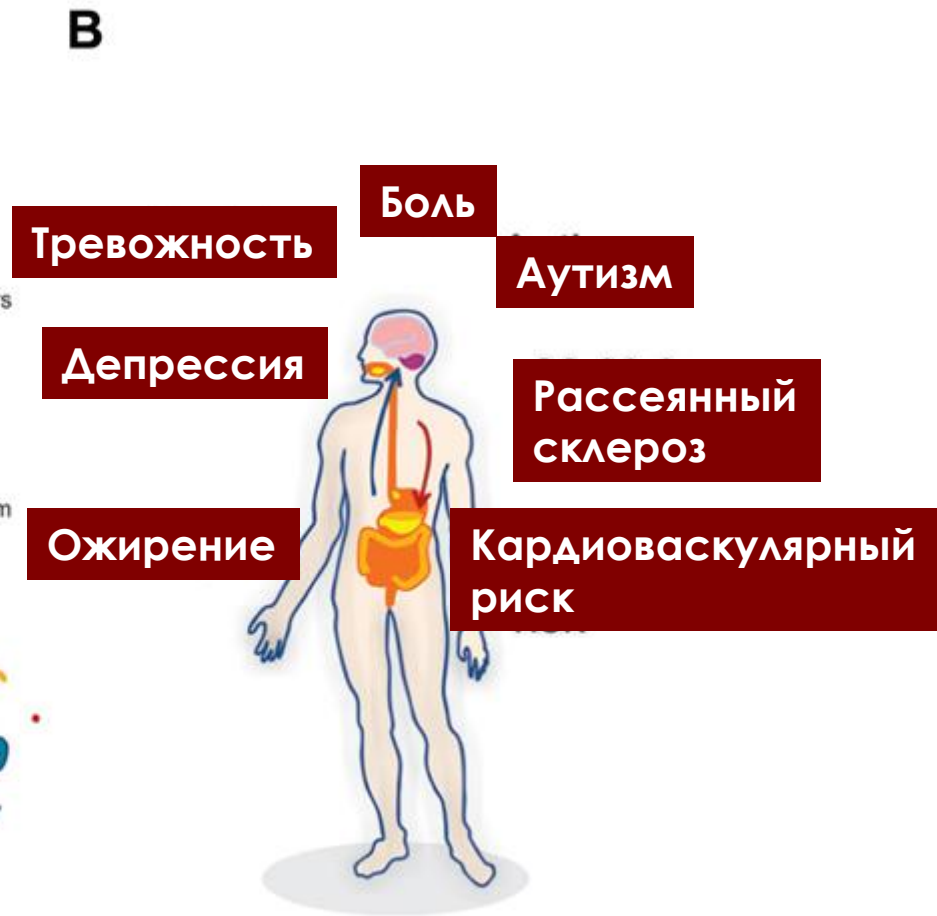
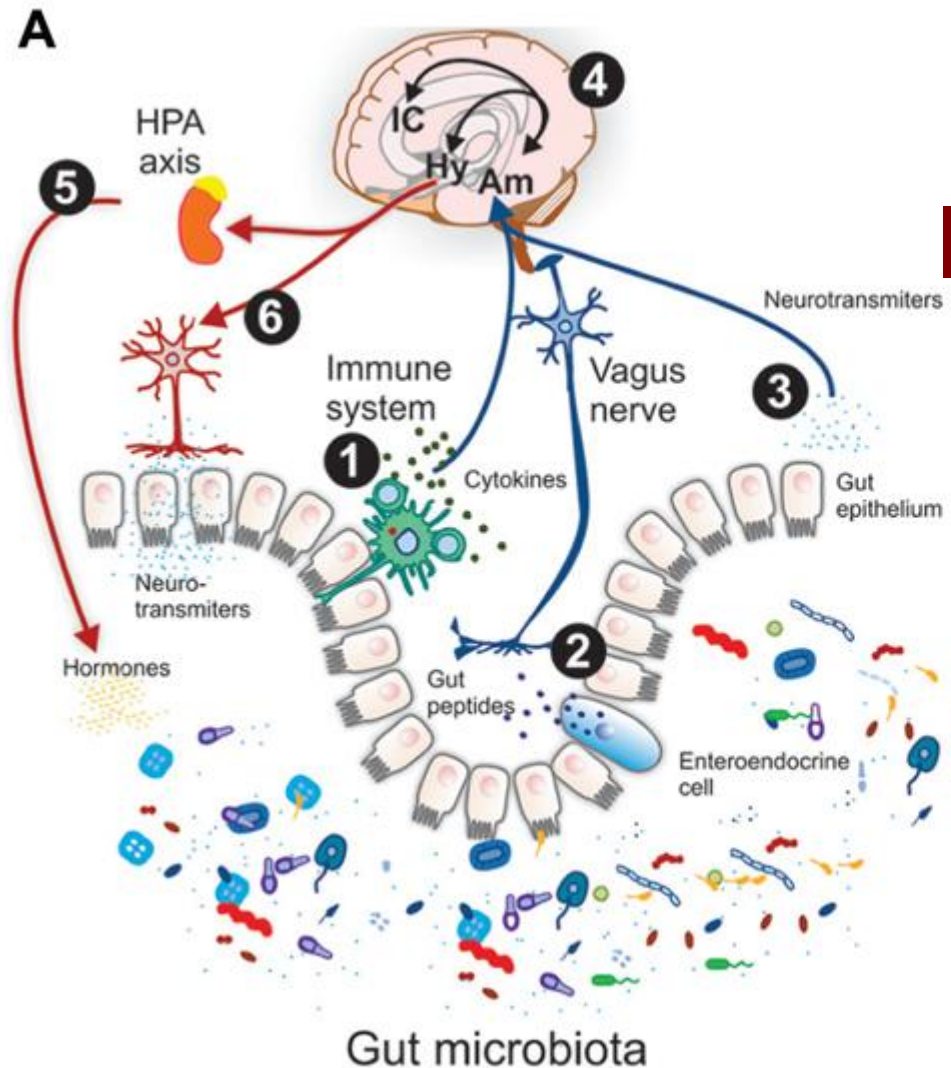
Развиваются
приобретенные
иммунодефициты:

клеточный

гуморальный

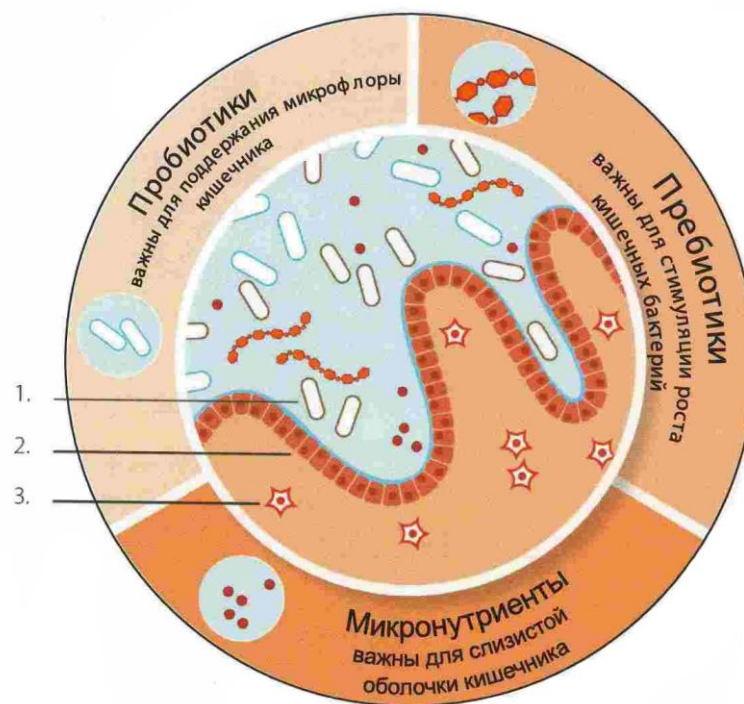
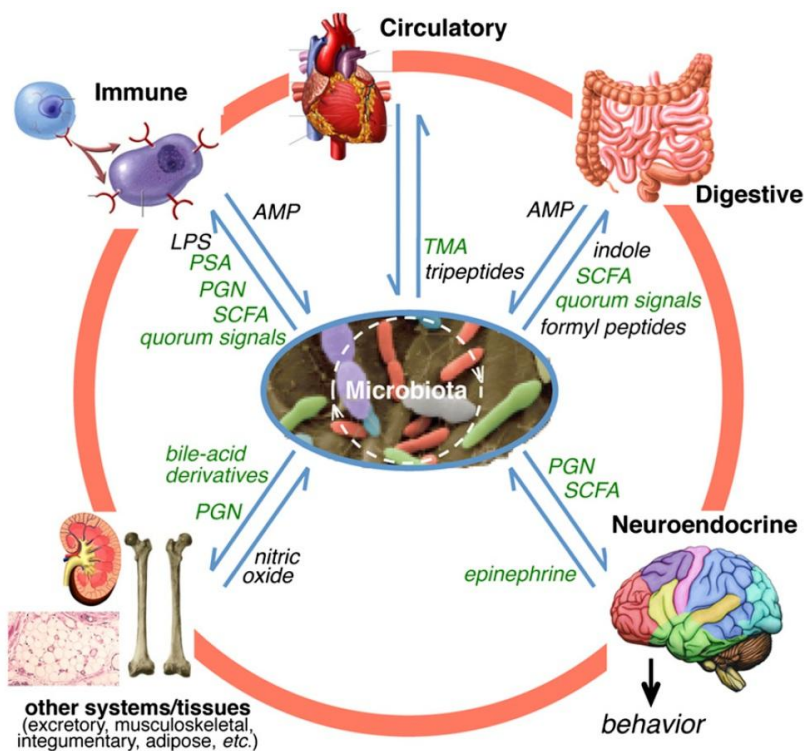
нарушение местного
иммунитета,
нормальной микробиоты

Значение изменений микробиоты в развитии заболеваний



Современные здоровьесберегающие технологии восстановления микробиоты

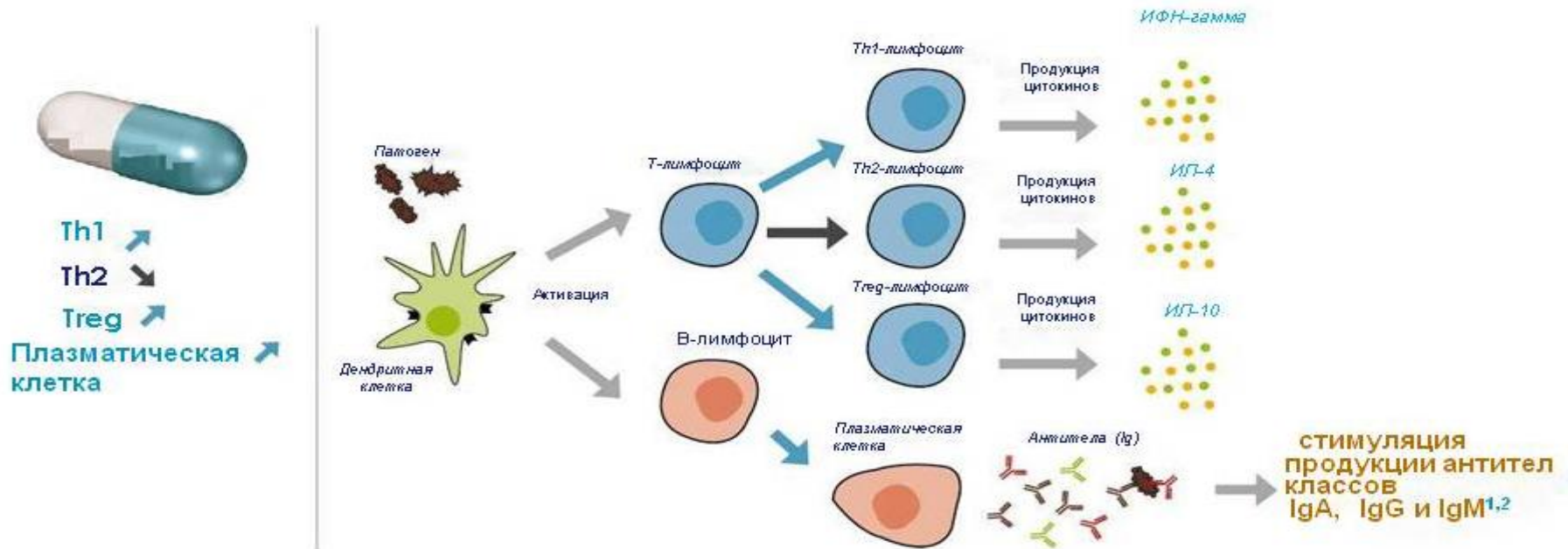
Пробиотики Пребиотики Микронутриенты



Monostrain, multistain and multispecies probiotics – A comparison of functionality and efficacy".
International Journal of Food Microbiology 96 (2004) p.219-233.

Современные технологии восстановления иммунитета и профилактики инфекционных заболеваний

- Рациональное питание (белки, витамины, микронутриенты)
- Профилактика хронического стресса
- Интерферогены
- Восстановление микробиоты
- Вирусные и бактериальные вакцины (вне обострения)



Современные технологии управления когнитивными функциями с помощью физической активности

Физическая активность и мозг



Шоули и др., 2013 (Scholey et al., 2013)
Картирование коры головного мозга
с fMRI во время теста на RVP — результаты

- Различные физические упражнения по разному влияют на мозг: каждое из них активирует конкретный участок
- Можно развивать мозг в желаемом направлении

Эффективное управление знаниями в области охраны здоровья

Системный подход к сохранению человеческого капитала и здоровой нации должен включать обучение на тематических циклах непрерывного профессионального образования руководителей образовательной, производственной и социальной сферы с участием профессионалов в области управления знаниями и здоровьесберегающих технологий

Целесообразно при определении профессиональной пригодности руководителей всех уровней оценивать:

- уровень компетентности в области знания современных технологий здоровьесбережения
- знание и владение объективными инструментами мониторингирования психического и физического здоровья, работоспособности и эмоционального выгорания, ведущих факторов риска социально-значимых заболеваний
-
- готовность к конструктивной деятельности по сохранению здоровья и первичной профилактики заболеваний участников вверенных организаций.

**Эффективное применение здоровьесберегающих технологий -
основа сохранения человеческого капитала**



Научно-исследовательская лаборатория «Здоровый образ жизни и охрана здоровья» Сургутского государственного педагогического университета 2008-2020

диагностика ➡ прогнозирование ➡ моделирование эффективной реабилитации
обучение эффективному применению здоровьесберегающих технологий



Профессиональная пригодность
Профессиональная надежность
Профессиональный дистресс – синдром
Угроза здоровью (предболезнь) и жизни (высокий риск)



Сургутский государственный педагогический университет

Научно-исследовательская лаборатория «Здоровый образ жизни и охрана здоровья»



Контакты:

Сургут, Артема, 9, СурГПУ, корпус 2, каб.207

e-mail: nil_zozh@mail.ru , m_a_popova@mail.ru

тел. +7(3462) 366166(доб.207)



III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровый образ жизни и охрана здоровья»



Рациональная организация питания – основа сохранения здоровья населения

Истомин Александр Викторович

доктор медицинских наук, профессор
руководитель научно-методического центра здорового питания
ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана»
Роспотребнадзора, Москва, Россия

Сургут, 10 апреля 2020 года

Национальный проект «Демография»

1. **Финансовая поддержка семей при рождении детей**
2. **Содействие занятости женщин** - создание условий дошкольного образования для детей в возрасте до трех лет
3. **Старшее поколение** - разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения)
4. **Укрепление общественного здоровья** – формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек)
5. **Спорт-норма жизни** - создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва).

Наименование федерального проекта	Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек		
Краткое наименование федерального проекта	Укрепление общественного здоровья	Срок начала и окончания проекта	01.01.2019 – 31.12.2024
Куратор федерального проекта	Заместитель Председателя Правительства Российской Федерации Т.А. Голикова		
Руководители федерального проекта	Заместитель Министра здравоохранения Российской Федерации О.О. Салагай Руководитель Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека А.Ю. Попова		
Администраторы федерального проекта	Директор Департамента общественного здоровья и коммуникаций Министерства здравоохранения Российской Федерации В.Н. Бузин Заместитель руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека В.Ю. Смоленский		

Цели и целевые показатели проекта

1. Увеличить ожидаемую продолжительность здоровой жизни до 67 лет
2. Увеличение суммарного коэффициента рождаемости (до 1,7 детей на 1 женщину)
3. Увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни
4. Увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 55%
5. Снижение смертности населения старше трудоспособного возраста (на 1000 человек населения соответствующего возраста)
6. Обращаемость в медицинские организации по поводу проблем, связанных с образом жизни (тысяч человек)
7. **Распространенность ожирения**

Целевые показатели

№ п/п	Наименование показателя	Тип показателя	Базовое значение		Период, год						
			Значение	Дата	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
1	Ожидаемая продолжительность жизни лиц, достигших 45 лет, оба пола (лет)	Основной	31,3	31.12.2017	31,8	32,3	32,8	33,3	33,8	34,3	34,8
4	Смертность мужчин трудоспособного возраста (на 100 тыс. населения)	Основной	735,7	31.12.2017	709	682	648	614	585	560	530
5	Обращаемость в медицинские организации по вопросам здорового образа жизни (тысяч человек)	Дополнительный	1676	31.12.2017	1718	1861	2005	2248	2491	2734	2997

Основные направления федерального проекта

- **Направление:** «Формирование среды, способствующей ведению гражданами здорового образа жизни, включая здоровое питание (в том числе ликвидацию микронутриентной недостаточности, сокращение потребления соли, сахара), защиту от табачного дыма, снижение потребления алкоголя»
- **Направление:** «Мотивирование граждан к ведению здорового образа жизни посредством проведения информационно-коммуникационной кампании, а также вовлечения граждан и некоммерческих организаций в мероприятия по укреплению общественного здоровья»
- **Направление:** «Разработка и внедрение программ укрепления здоровья на рабочем месте (корпоративных программ укрепления здоровья)»

Основные результаты

	Разработаны и приняты законы, другие нормативные правовые акты и методические документы по вопросам здорового питания, включая закрепление понятия здорового, спортивного и иных видов питания, основанные на научных данных и рекомендациях Всемирной организации здравоохранения, Комиссии ФАО/ВОЗ по пищевым стандартам «Кодекс Алиментариус»
	Разработана и внедрена система мониторинга за состоянием питания различных групп населения в регионах, основанная на результатах научных исследований в области нутрициологии, диетологии и эпидемиологии, во взаимосвязи здоровья населения со структурой питания и качеством пищевой продукции
	Разработаны и внедрены формы статистической отчетности по вопросам здорового питания в регионах
	Не менее 30% населения обеспечены доступом к отечественным пищевым продуктам, способствующим устранению дефицита микро- и макронутриентов, в том числе усилен лабораторный контроль за показателями качества пищевой продукции и соответствия ее принципам здорового питания

1.19	В 2019 году на базе 6 учреждений Роспотребнадзора созданы современные испытательные лабораторные центры, укомплектованные необходимым оборудованием для определения показателей качества пищевой продукции, идентификации биологически активных веществ, пищевых добавок в соответствии с международными методиками и методами, включая Комиссию ФАО/ВОЗ по пищевым стандартам «Кодекс Алиментариус»
1.20	Созданы 5 научно-методических и образовательных центров по вопросам здорового питания в регионах на базе учреждений
1.23	Нарастающим пищевым продуктам, способствующим устранению дефицита микро- и макронутриентов, в том числе усилен лабораторный контроль за показателями качества пищевой продукции и соответствия ее принципам здорового питания итогом не менее 60% населения обеспечены доступом к отечественным
1.24	Нарастающим итогом не менее 80 субъектов Российской Федерации обеспечили реализацию адресных образовательных и просветительских программ по вопросам здорового питания, которыми охвачено не менее 30 млн. человек
2.8	Создание текстовых материалов и визуальных образов, подготовка и проведение мероприятий для различных целевых групп, инициирование выхода информационно-рекламных материалов в прессе, Интернете, на телевидении, радио, выполнение других необходимых работ по вопросам здорового питания
2.9	Создан информационный ресурс, направленный на защиту потребителей от недостоверной информации о продукции, в том числе не соответствующей принципам здорового питания, и содержащий результаты оценки качества пищевой продукции, проводимой Роспотребнадзором

Наименование результата, контрольной точки

Научное обоснование методических подходов, образовательных и просветительских программ по организации здорового питания работающих в тяжелых и вредных условиях труда (срок реализации с 15.01.2019 по 15.12.2020)

Анализ данных по профессиональным факторам риска для здоровья работающих в тяжелых и вредных условиях труда в разрезе ведущих отраслей промышленности различных регионов РФ

Проведение анализа фактического питания работающего населения в различных отраслях промышленности

Анализ данных мониторинга состояния здоровья работников ведущих отраслей промышленности: общая и профессиональная заболеваемость, включая наиболее распространенные алиментарно-зависимые заболевания и результаты оценки алиментарного статуса.

Разработка и совершенствование методических подходов при изучении развития профессиональных, производственно обусловленных и алиментарно-зависимых заболеваний у работающих в условиях воздействия вредных факторов рабочей среды и трудового процесса (срок реализации 2020-2022)

Оценка риска метаболического синдрома и ожирения при воздействии производственной вибрации и физических перегрузок

Нутриционная поддержка работающих во вредных условиях труда с применением специализированных продуктов лечебно-профилактического питания

Методические рекомендации к оптимизации лечебно-профилактического питания работающих во вредных условиях труда



Формирование образовательных и просветительских программ по вопросам здорового питания работающих в тяжелых и вредных условиях труда (срок реализации 15.01.2020-15.12.2023)

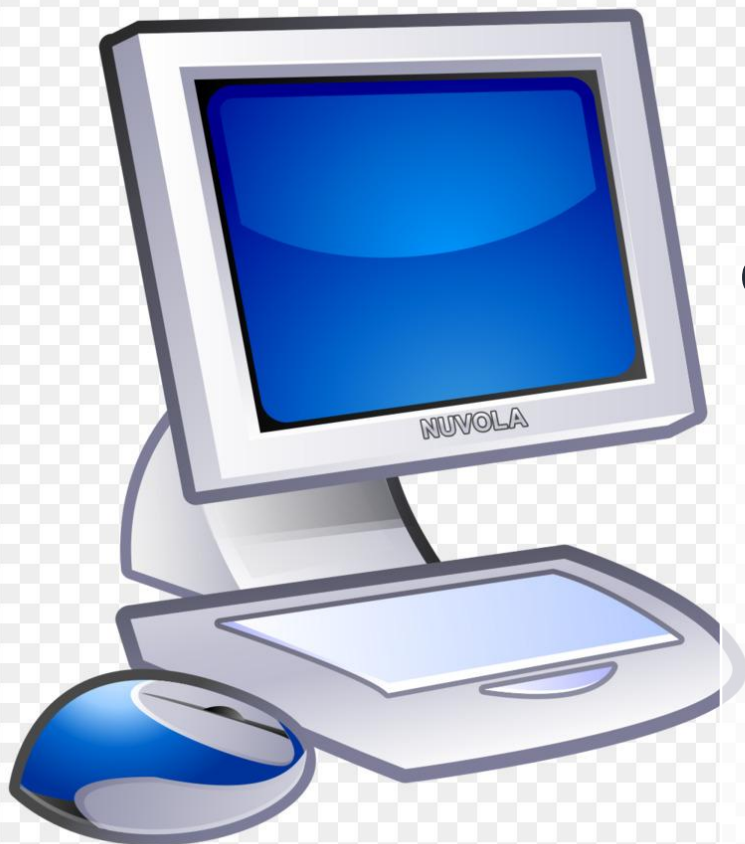
Формирование лекционного материала по тематикам: факторы риска развития профессиональных и производственно-обусловленных заболеваний в различных отраслях промышленности; факторы риска алиментарно-зависимых заболеваний у работающего населения; развитие проблемы лечебно-профилактического питания в РФ и СССР (исторические аспекты); современные специализированные продукты нутриционной поддержки и эффективность их применения

Создание тематических рубрик на сайте учреждения по вопросам здорового питания в тяжелых и вредных условиях труда

Подготовка наглядных информационных материалов по тематике фактического питания и здорового образа жизни для работающих контингентов

Подготовка публикационных материалов по проблемам здорового питания работающих в тяжелых и вредных условиях труда





**Организация обучения специалистов
Центров Роспотребнадзора, охраны
труда и техники безопасности
промышленных предприятий,
врачей медико-санитарных частей,
профпатологов и просветительской
деятельности среди работающего
населения по проблеме здорового
питания**

**Проведение семинаров и лекций для
специалистов, занимающихся
вопросами организации лечебно-
профилактического питания на
промышленных предприятиях,
охране труда и технике безопасности**



Проведение семинаров и лекций для специалистов по медицине труда, врачей-профпатологов лечебно-профилактических учреждений, центров профпатологии, кафедр и клиник профпатологии, медицинских образовательных и научных учреждений, специалистов медико-санитарных частей

Организация просветительской работы среди организованных контингентов работников промышленных предприятий



**III Всероссийская научно-практическая конференция
с международным участием
«Здоровый образ жизни и охрана здоровья»**



Микробиом и проблемы сохранения здоровья населения

Мальков Олег Алексеевич

доктор медицинских наук

заведующий лабораторией « Биологические основы образовательного пространства» Сургутского государственного педагогического университета,,
Сургут, Россия

Сургут, 10 апреля 2020 года

Микробиом и здоровье

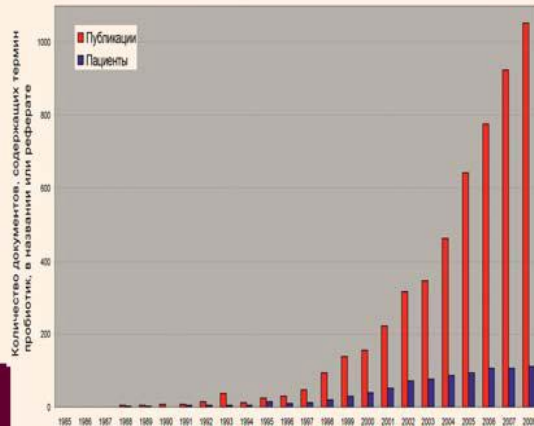
Публикации

PubMed – 6644 (обзорных статей)
РИНЦ – 1346 публикаций

Сто лет концепции пробиотиков



Мечников
Нобелевская
премия, 1908



Рост числа научных публикаций,
посвященных пробиотикам



- 2 международных проекта по исследованию микробиоты человека (геномные исследования) –
- **NIH (USA) и MetaHIT (EU)**
- Изменение взгляда на микробиоту человеческого организма как на **«жизненных партнеров»**: «...that humans are not single organisms, but superorganisms made up of lots of smaller organisms working together»

Микробиом и здоровье

В настоящее время микробиом (микробиота) (нормальная микрофлора) кишечника рассматривается как дополнительный (виртуальный) многоклеточный метаболически активный «орган» самовосстанавливающийся при изменениях, вызванных внешними факторами

Микробиом и здоровье

ПИЩЕВАРЕНИЕ
(участие в усвоении
нутриентов, синтез
витаминов и БАВ)

МЕТАБОЛИЗМ
(белковый, жировой,
углеводный обмен и т. д.)

ДЕТОКСИКАЦИЯ
(выведение токсинов,
канцерогенов, аллергенов)



**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
СОСТОЯНИЕ
И ИНТЕЛЛЕКТ**

**МОРФОКИНЕТИЧЕСКОЕ
ДЕЙСТВИЕ**
(питание кишечного
эпителия, влияние на
моторику ЖКТ)

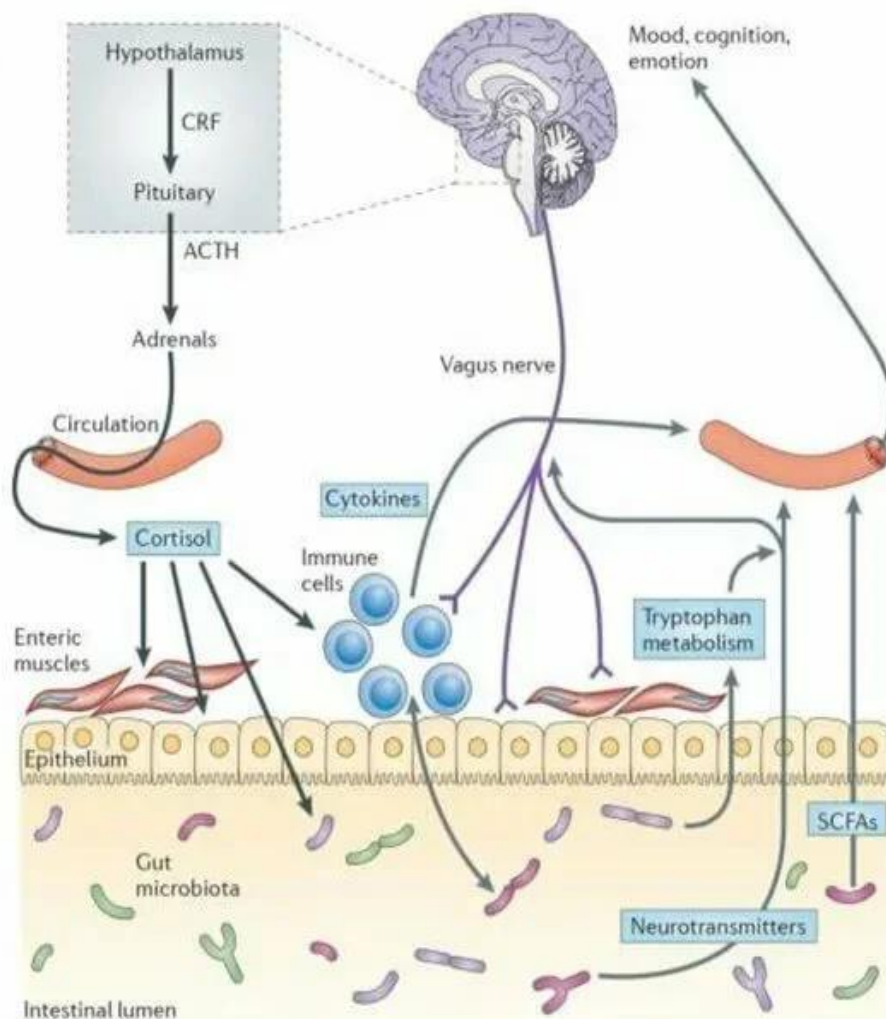
ЗАЩИТА ОТ ПАТОГЕНОВ
(иммуномодуляция,
антимикробные вещества,
конкуренция)

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ (Мечников И. И.)

Ось «Микробиом – Мозг – Кишечник»*

- Ось включает **эндокринные** (кортизол), **иммунные** (цитокины) и **нейрогуморальные** пути (n. vagus и нервная система кишечника)
- Гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось регулирует секрецию кортизола, влияющего на **модуляцию иммунного ответа, проницаемость и барьерную функцию кишечника**
- **N. vagus** и **метаболизм триптофана** (прекурсор **серотонина**) вовлечены во взаимодействие микробиоты и ЦНС
- **КЖК** и **нейроактивные метаболиты микробиоты** модулируют ЦНС
- Микробиота достоверно влияет на **серотонинэргическую нейротрансмиссию в ЦНС** с участием нейрогуморальных механизмов, связанных с метаболизмом **триптофана** (Clarke G. et al., 2012)



Микробиом и здоровье

Концентрация микроорганизмов в 1 фекалий от 10^7 в тонкой кишке, до 10^{12-14} в толстой.

Набор генов, входящих в состав бактериального метагенома, в сто раз превышает набор генов человеческого организма.

**В ДНК человека идентифицировано 23000 генов.
В микробиоме — более 400 тыс генов.**

Около 60% фекальных масс составляет бактериальная популяция.

Более 95% бактерий у взрослого человека, принадлежат к облигатным

Микробиом и здоровье

Желудок и 12-перстная
кишка

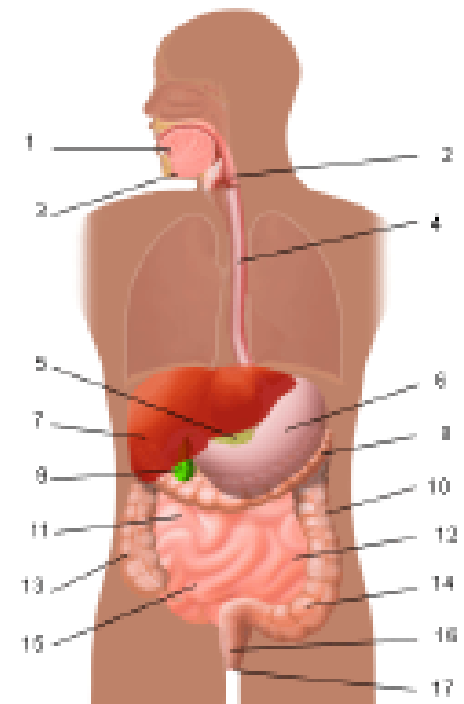
- Содержат очень небольшое количество микроорганизмов: $< 10^3$ клеток на грамм содержимого
- В основном лактобактерии и стрептококки
- Кислота, желчь и панкреатическая жидкость подавляют большинство попадающих в организм микробов
- Фазовая пропульсивная перистальтика мешает стабильной колонизации просвета (это также верно для тонкого кишечника)

Тощая и подвздошная
кишки

- Количество прогрессивно возрастает от 10^4 в тощей кишке до 10^7 клеток на грамм содержимого в дистальных отделах подвздошной кишки

Толстый кишечник

- Сильно заселен анаэробами: до 10^{12} клеток на грамм содержимого просвета



Микробиом и здоровье

Низкое содержание бактерий в желудке и 12-перстной кишке 10^3 КОЕ /мл.

Увеличение концентрации в jejunum и ileum 10^4 – 10^8 КОЕ /мл.

Максимальная концентрация достигается в толстой кишке 10^9 – 10^{13} КОЕ /мл.

Микробиом и здоровье

Бактериальная экосистема пищеварительного тракта усиливает метаболические возможности хозяина, расщепляя сложные растительные полисахариды, в результате образуются короткоцепочечные жирные кислоты (КЦЖК) – ацетат, пропионат и бутират.

Бутират – масляная кислота, стимулирует рост и пролиферацию энтероцитов, является основным энергетическим субстратом для клеток кишечника.

Микробиом и здоровье

Ацетат – уксусная кислота, метаболит многих индигенных бактерий кишечника проходит через печень, пост упает в кровь, становится энергетическим субстратом для клеток тканей и органов: мышечной ткани, сердца, почек.

Уксусная и молочная кислота регулируют уровень РН, моторную и секреторную активность кишечника

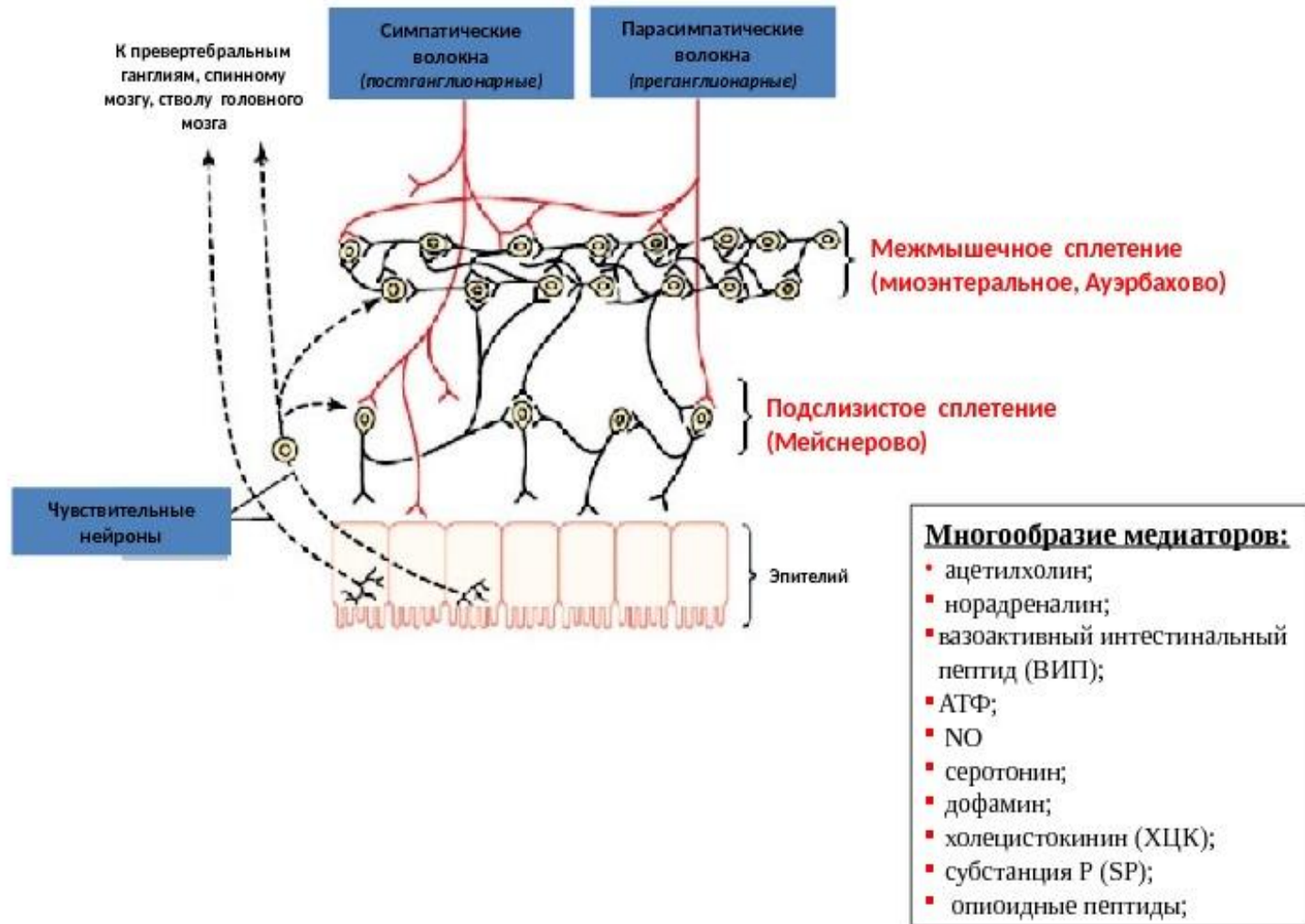
Микробиом и здоровье

Бутират регулирует экспрессию генов, связанных с процессами пролиферации, дифференциации и апоптоза эпителиальных клеток

- Бутират индуцирует в эпителиальных клетках кишечника продукцию антимикробных пептидов, обладает и прямой антимикробной активностью**
- Стимулирует синтез муцина и секрецию слизи**
- Усиливает процессы репарации поврежденной слизистой путем ускорения клеточной миграции, участвуют в общем обновлении слизистого слоя**

Микробиом и здоровье

Энтеральная (метасимпатическая) нервная система



Микробиом и здоровье

Анализ результатов секвенирования библиотек 16S рРНК и метагеномов бактериальных популяций, населяющих кишечник здоровых людей разных возрастов показал высокий уровень встречаемости целого ряда умеренно представленных, новых бактериальных фило типов, относящихся в основном к трем филумам – *Firmicutes*, *Bacteroidetes*, *Proteobacteria*

(Wylie et al., 2012).

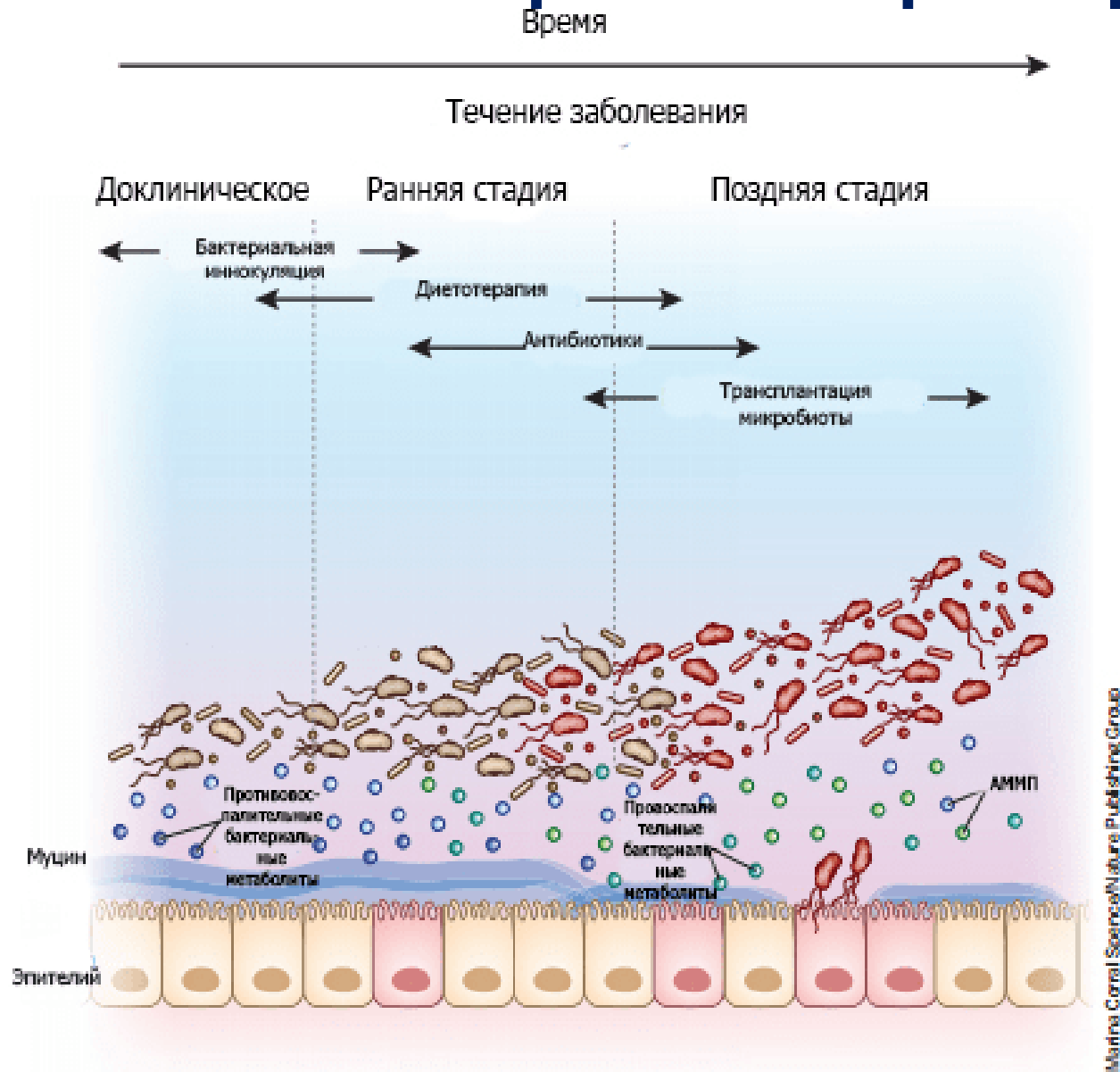
Микробиом и здоровье

Преобладающими в интестинальном тракте человека следует считать

- *Firmicutes*(49.%),
 - *Bacteroidetes*(30%)
 - *Proteobacteria* (3%),
 - *Actinobacteria* (0.4 -1 %)
-
- Низкое содержание факультативно анаэробных энтеробактерий обусловлено рядом факторов, в т.ч. строго анаэробной средой толстой кишки

(Wylie et al., 2012).

Защита организма человека от неблагоприятных факторов



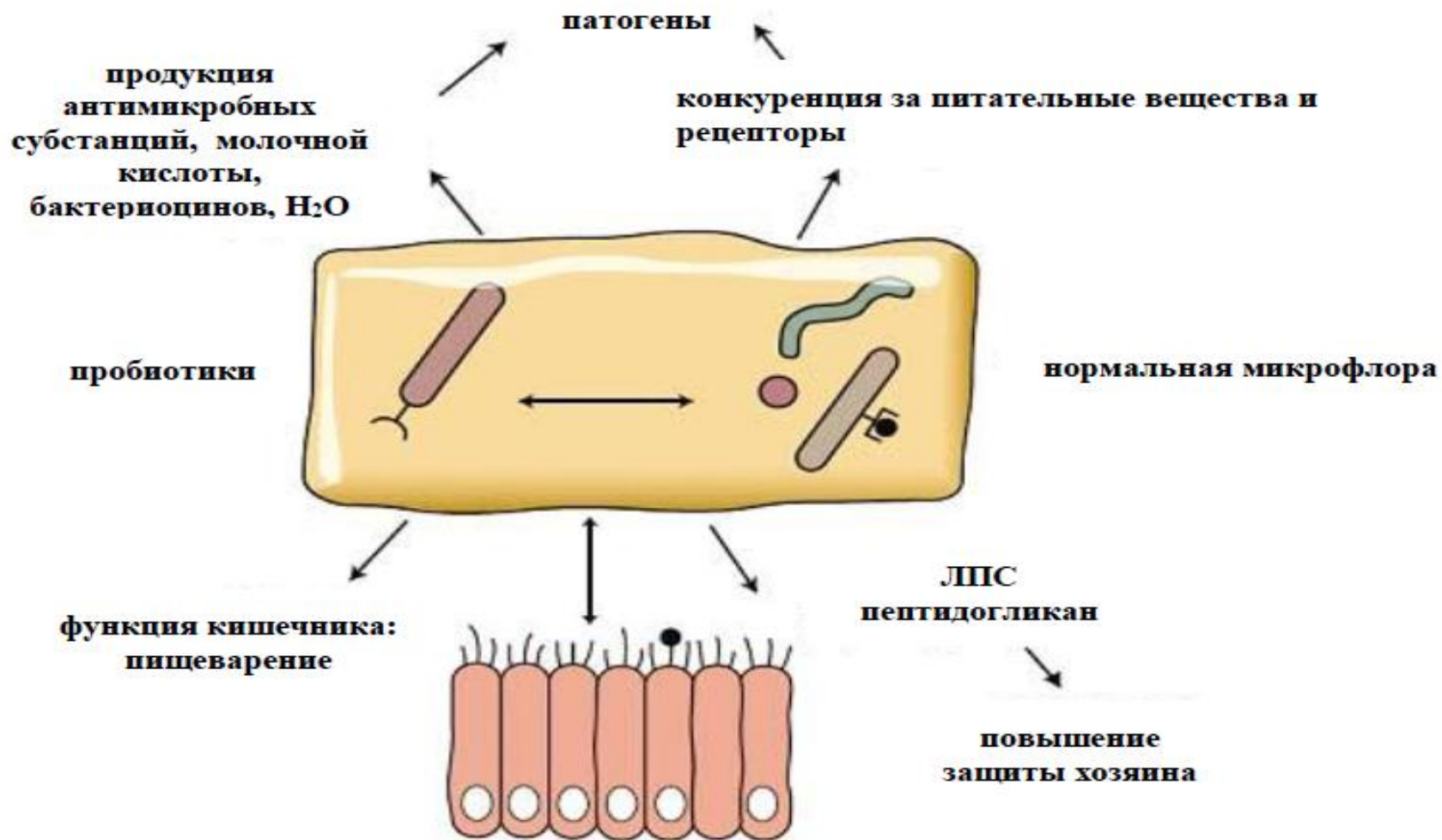
Микробиом и здоровье

Основные понятия

Пробиотики	Живые микроорганизмы, которые при введении в адекватных количествах, оказывают положительное влияние на состояние здоровья хозяина
Пребиотик	Селективно ферментированный ингредиент, который образуется при специфичных изменениях в составе и/или активности желудочно-кишечной микробиоты, и, таким образом, оказывает положительный эффект(ы) на состояние здоровья хозяина
Синбиотики	Продукты, содержащие как пробиотики, так и пребиотики, оказывающие положительное влияние на состояние здоровья

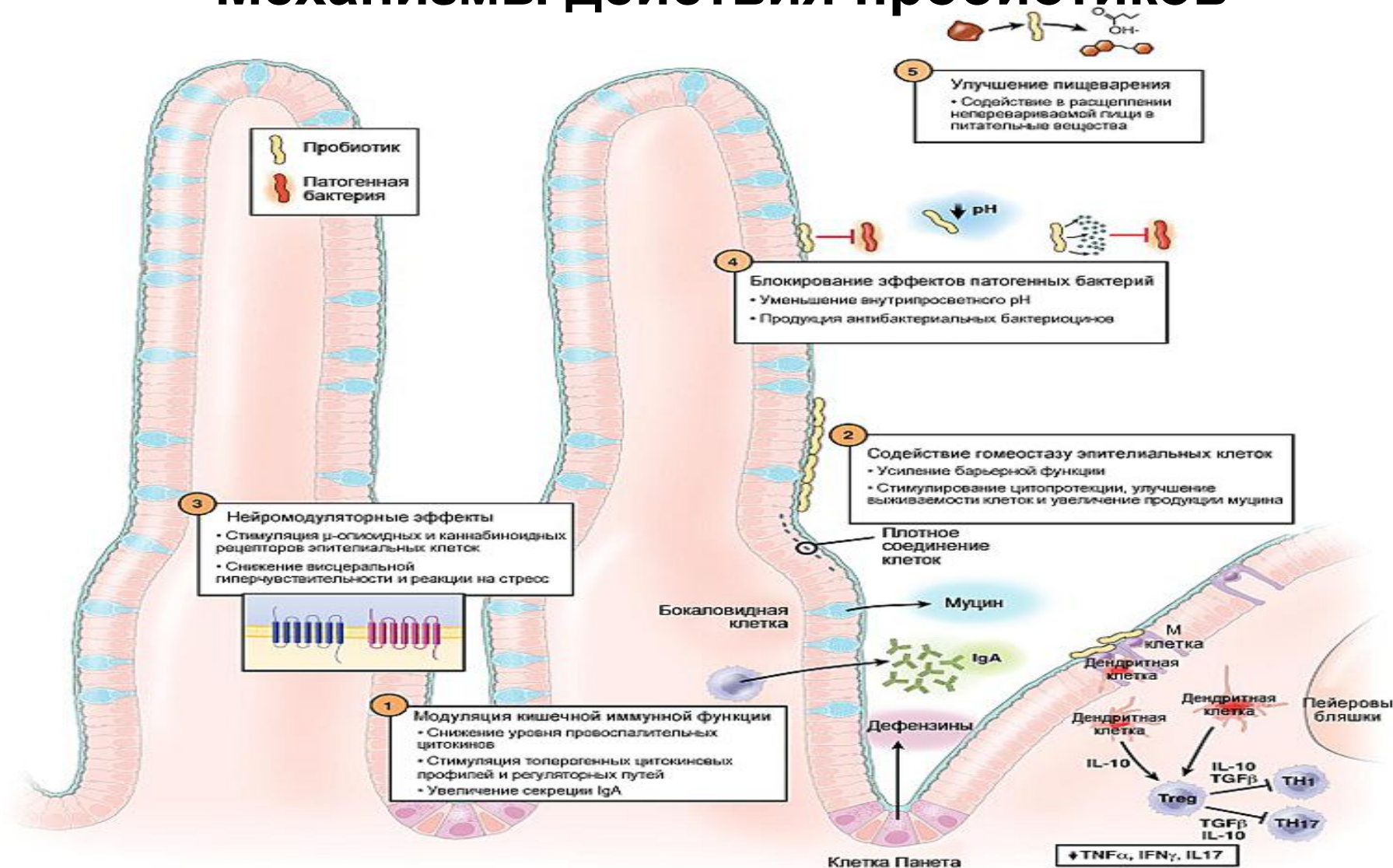
Микробиом и здоровье

Механизмы действия пробиотиков



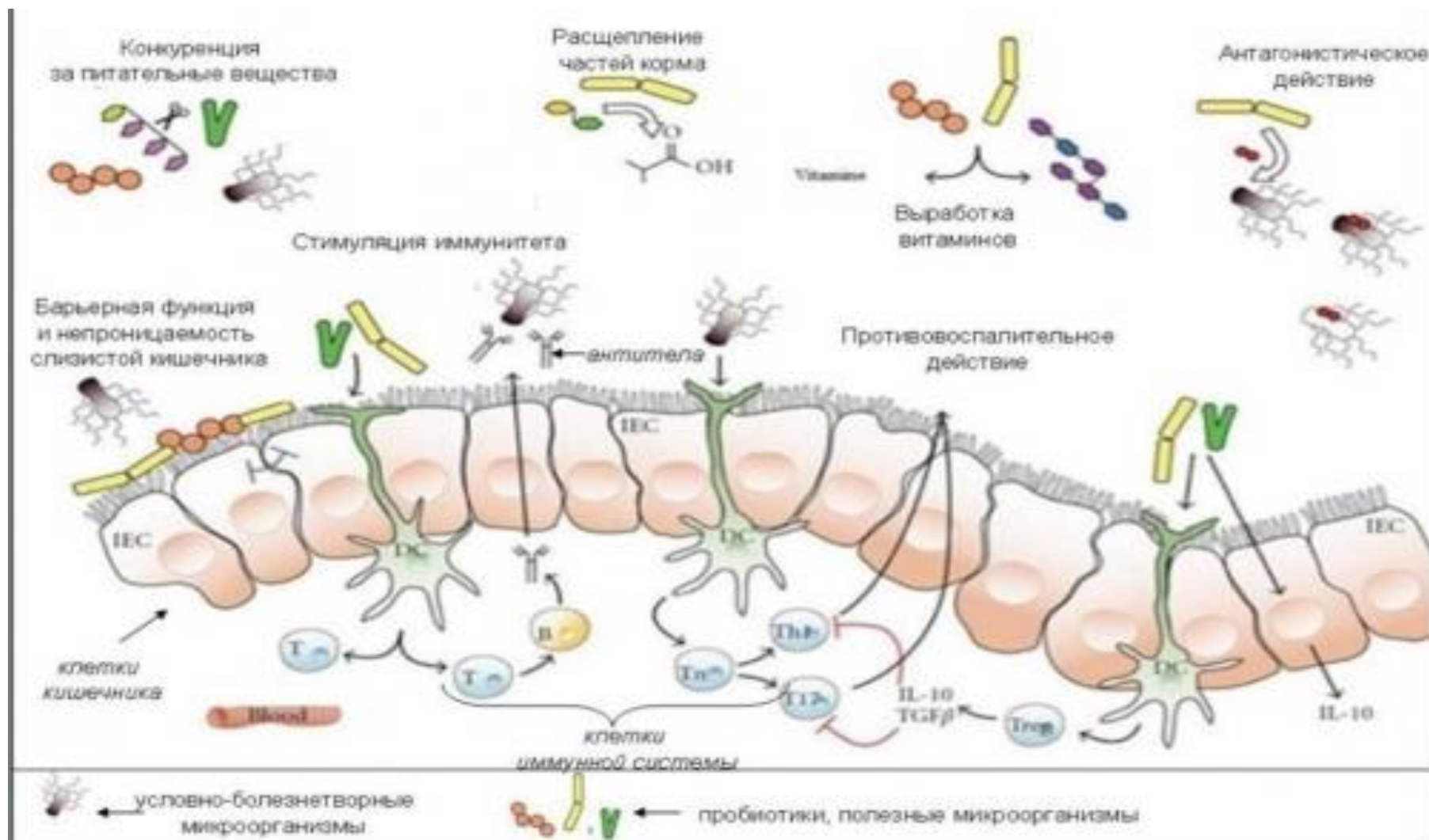
Микробиом и здоровье

Механизмы действия пробиотиков



Микробиом и здоровье

Механизмы действия пробиотиков





III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровый образ жизни и охрана здоровья»

Проблемы вакцинации: реалии и перспективы сохранения иммунитета и профилактика иммунодефицитных состояний в популяции

Болотская Лариса Алексеевна

доктор медицинских наук, профессор кафедры общей патологии
Сургутского государственного университета,
врач высшей категории по аллергологии и иммунологии, Сургут, Россия

Сургут, 10 апреля 2020 года

Проблемы вакцинации

- Временные отводы от вакцинации
- «Реакция на прививку»
- Недостаточная напряженность поствакцинального иммунитета

Условия успеха вакцинации

Для достижения эпидемиологического эффекта охват населения вакцинацией должен быть не менее 70-80%

Цель вакцинации

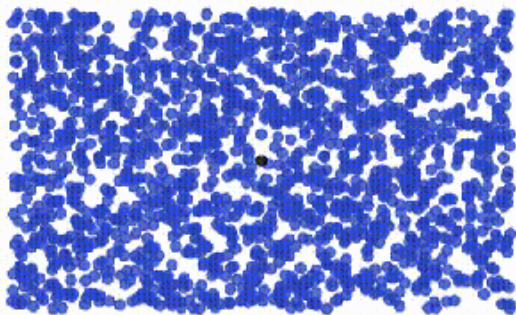
Коллективный (стадный) иммунитет

Персональный (индивидуальный) иммунитет

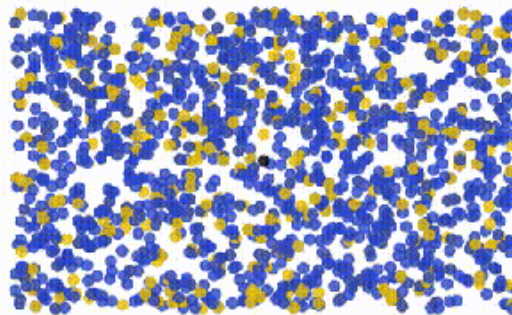
Эффективность вакцинации в снижении инфекционных заболеваний

Коллективный иммунитет

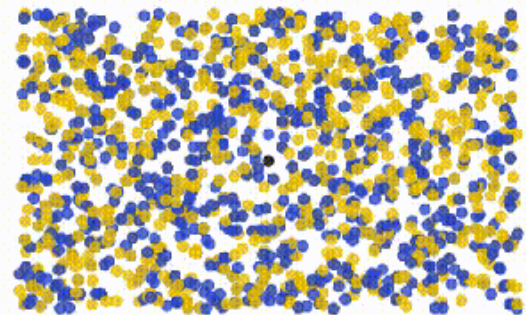
процент вакцинированных 0%



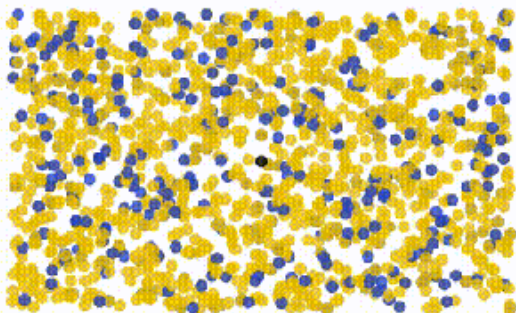
процент вакцинированных 25%



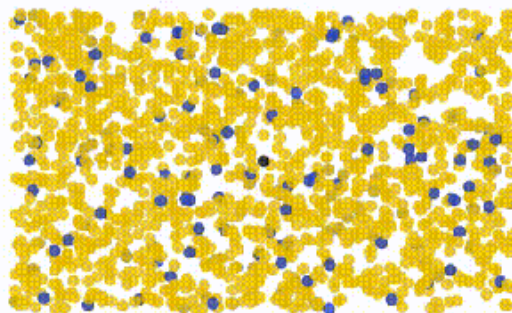
процент вакцинированных 50%



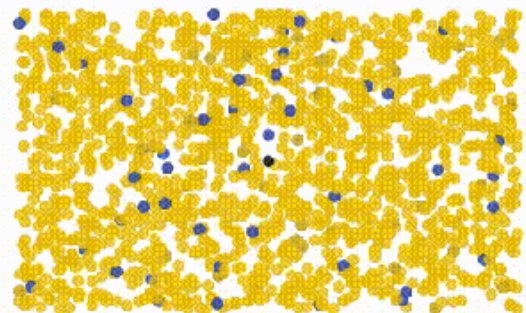
процент вакцинированных 75%



процент вакцинированных : 90%



процент вакцинированных 95%



инфицированы



невакцинированы



вакцинированы

Показатели качества вакцин

Безопасность

Эффективность



Безопасность вакцинации



примеси и
добавки

свойства
самого
препарата

сырье

условия
производства
препарата

процедура самой
вакцинации

Состав вакцин

Антиген

- корпускулярные, растворимые, инаktivированные, живые вакцины

Добавки и примеси

- адъюванты, стабилизаторы, антибиотики, консерванты

Процедура вакцинации

Показания

Противопоказания

возраст

риск инфекции

аллергия

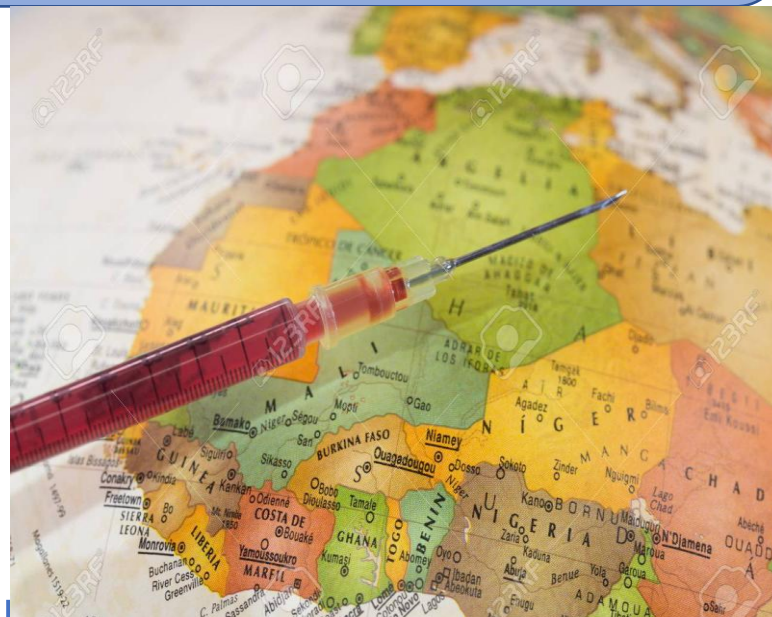
иммунодефицит

острые состояния

Показания к вакцинации



по календарю
прививок



по
эпидемиологическому
рisku

Вакцинация по календарю прививок

Формирует коллективный иммунитет

Снижает инфекционную заболеваемость

Уменьшает циркуляцию возбудителей

Требует внимания к особым группам лиц

Рассчитана на среднего по иммунологической активности человека



Особые группы лиц

слабо иммуногенные

- не отвечают на вакцину или слабо реагируют на нее.
- требуют особого внимания, и являются источником формирования бактерионосительства (вирусоносительства) и поддержания инфекционной заболеваемости.
- их иммунитет после вакцинации в большом проценте случаев не достигает защитного уровня.

высоко иммуногенные

- отличаются высокой иммунологической реакцией на конкретную вакцину.
- не нуждаются в повторном введении того же антигена, так как гипериммунизация имеет свои отрицательные стороны

Цель вакцинации

Формирование коллективного иммунитета

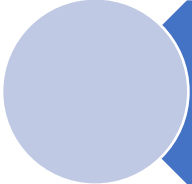
Вакцинация слабоиммуногенных лиц

Вакцинация по календарю прививок
стандартная

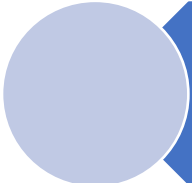
Особые группы лиц повышенного риска

- Профессиональные сообщества (медики, педагоги, ветеринары)
- Пожилые и старики
- Беременные
- Лица, выезжающие за рубеж в эндемичные районы и страны
- Беженцы
- Дети (новорожденные недоношенные, с ПИДС, с ВИДС)

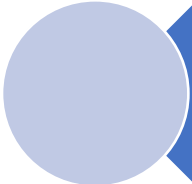
Побочные реакции после вакцинации



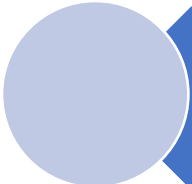
спровоцированные вакцинацией



вызванные вакциной



связанные с ошибками при вакцинации



возникающие при случайном
совпадении с вакцинацией

Побочные реакции, спровоцированные вакцинацией



Первичные
иммунодефицитные состояния

Вторичные
иммунодефицитные состояния

Повышенная
сопротивляемость организма

Побочные реакции, вызванные вакциной



Аллергические
реакции к
чужеродному белку



Аллергические
реакции к
антибиотикам

Побочные реакции, связанные с ошибками при вакцинации



Вакцинация в период обострения хронических заболеваний



Вакцинация в период острых инфекционных заболеваний



Нарушение температурного режима при хранении вакцины



Нарушение способа введения вакцины

Причины вторичных иммунодефицитов



Длительные вялотекущие инфекции (гепатит, герпес, кандидоз)



Супрессивные воздействия продуктов жизнедеятельности (лекарства, токсины)



Экопатогенные факторы (УФО, радиация)



Экзогенный дефицит белков, витаминов, микроэлементов, голод

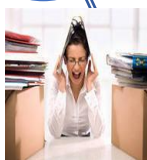


Потеря иммунокомпетентных клеток при кровопотерях, операциях, ожоговой болезни

Причины вторичных иммунодефицитов



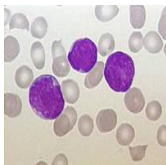
Потеря иммунокомпетентных органов (аппенд-, тонзил-, спленэктомия)



Острые и хронические стрессы различной природы, старение, голод



Пониженная тренированность иммунной системы



Опухолевое перерождение иммунокомпетентных клеток

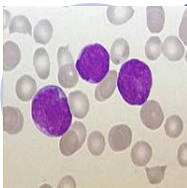


Психические состояния (депрессия)

Побочные реакции, возникающие при случайном совпадении с вакцинацией



Стресс (психо-эмоциональный, алиментарный)



Контакт с инфекцией незадолго до вакцинации



Присоединение другого заболевания



Множественный прием лекарственных препаратов



**III Всероссийская научно-практическая конференция
с международным участием
«Здоровый образ жизни и охрана здоровья»**

Современные технологии сохранения психического здоровья

Перлова Любовь Владимировна

психолог-консультант

региональный представитель Общероссийской профессиональной
психотерапевтической лиги, Сургут, Россия

Сургут, 10 апреля 2020 года



- «Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.
- В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества»

Тревога – реакция на стресс

- Тревога –эмоциональное переживание дискомфорта от неопределенности перспективы
- Значение тревоги: мобилизация ресурсов организма, обеспечивающих поведение в экстремальных ситуациях

ТРЕВОГА



НОРМАЛЬНАЯ

- Связана с угрожающей ситуацией
- Усиливается:
 - в условиях субъективной значимости выбора
 - при недостатке информации
 - в условиях дефицита времени

ПАТОЛОГИЧЕСКАЯ

- Обусловлена внутренними причинами (может провоцироваться внешними обстоятельствами)
- Не связана с реальной угрозой
- Не адекватна значимости ситуации
- Имеет конкретные

Тревога – реакция на стресс

- В широком смысле тревога является адаптивной реакцией в условиях стресса
-
- Как патологическая она оценивается, если приводит к дезорганизации, препятствует эффективной деятельности
- Одним из таких нарушений является смешанная тревожно-депрессивная реакция – эмоциональное расстройство, возникающее в период адаптации к значительному изменению в жизни или стрессовому событию.

Клинические проявления смешанной тревожно-депрессивной реакции

- Клинические проявления различны и включают тревогу, беспокойство, чувство неспособности справиться со стрессовой ситуацией и снижение продуктивности в ежедневных делах
- При этом у больных обнаруживается
- **напряженная моторика** (тремор, ощущение неустойчивости, напряжение, боли в мышцах)
- **вегетативная гиперактивность** (сердцебиение, потливость, сухость во рту, головокружение, тошнота, приливы жара или холода, частое мочеиспускание)
- Пациенты отмечают **трудность концентрации внимания, нарушения засыпания и/или частые пробуждения, раздражительность**
- Эти симптомы появляются обычно в течение месяца после стрессового события, а продолжительность симптоматики составляет не более 6 мес

Для предварительной экспресс-диагностики постоянной патологической тревоги можно использовать следующие вопросы:

- 1. Чувствовали ли Вы большую часть времени за последние 4 недели беспокойство, напряжение и тревогу?
- 2. Часто ли у Вас бывает ощущение напряженности, раздражительность, нарушение сна?
- Если хотя бы на один из этих вопросов был получен утвердительный ответ, необходим углубленный расспрос пациента для активного выявления симптомов

Основные подходы к терапии тревожных расстройств

- **Психотерапия**
 - Симптоматическая – релаксация
 - Психодинамическая
 - Когнитивно-поведенческая
 - Межличностная
- **Фармакотерапия**

КОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ И СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ - ЗАДАЧА КОМПЛЕКСНАЯ

- При выявлении клинически-выраженных тревожно-депрессивных и психотических расстройств необходимо фармакологическое и психологическое вмешательство
- Как правило, назначение антидепрессантов приводит к положительному результату в 65-70% случаев выраженных депрессивных расстройств.
- Присоединение психологической коррекции приводит к положительному результату быстрее и чаще

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТРЕВОГИ

- бензодиазепины
- антидепрессанты
- «малые» нейролептики
- небензодиазепиновые аксиолитик
- фитопрепараты
- сверхмалые дозы антител к мозгоспецифическому белку S-100

!!! Препараты бензодиазепиновой группы нельзя применять более 2-4 недель

- Бензодиазепины быстро купируют нарушения сна и многие соматические симптомы тревоги, но относительно слабо воздействуют на психическую тревогу и нарушения поведения

Недостатки этой группы:

- Синдром «отдачи» (быстрое возобновление или преходящее усиление симптоматики после отмены препарата)
- Риск привыкания и формирования лекарственной зависимости
- Главный признак зависимости – синдром отмены в виде дисфории, резкого усиления тревоги, повышения симпатического тонуса, в тяжелых случаях судороги и делирия
- Стойкое нарушение когнитивных (познавательных) функций (внимания, концентрации, памяти)
- Атаксия
- Парадоксальные реакции – возбуждение, эйфория и другие признаки нарушений поведения

Копинг-стратегии в лечении тревожно-депрессивных состояний

- Помимо фармакологической коррекции существующих психических нарушений большое внимание необходимо уделять психологической реабилитации пациентов и поиску методов психосоциальной адаптации к новым условиям жизни в семье, на работе и обществе
- Все психологические методы должны быть направлены на разъяснение и разработку активных механизмов борьбы с болезнью (**копинг-стратегии**, *от англ. to cope – совладать, побеждать*)

Копинг-стратегии в лечении тревожно-депрессивных состояний

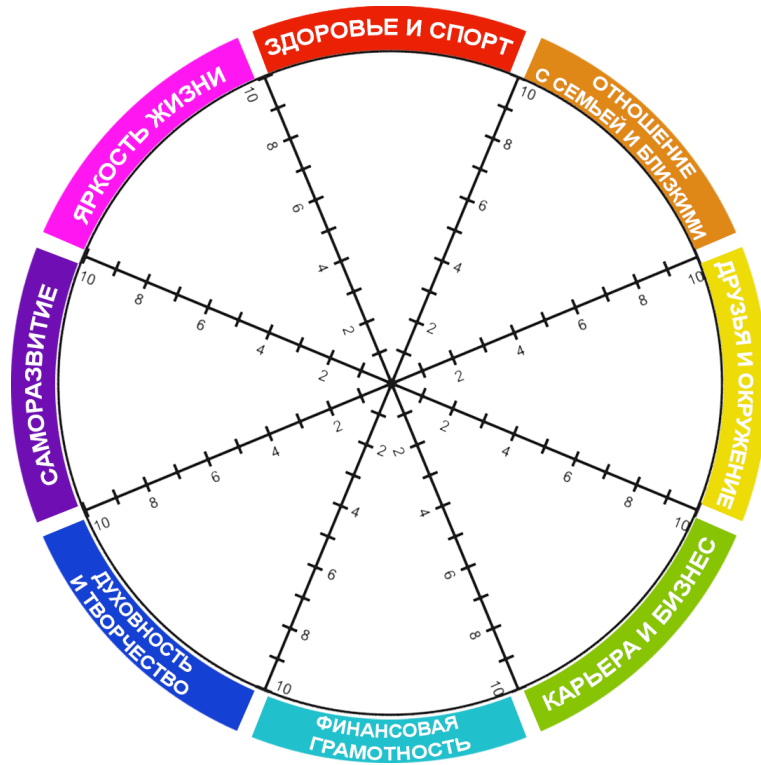
- Этот процесс состоит из нескольких **ступеней**
 - Обсуждение с пациентом отношения к различным стрессорам, связанным с болезнью
 - Попытка выработать эффективную стратегию поведения, направленную на преодоление проблемных ситуаций
- **Активные копинг-стратегии:**
 - Вера в положительный исход
 - Активное сотрудничество с врачом
 - Самоуважение

связаны с уменьшением симптомов депрессии, болевого синдрома и лучшим прогнозом

Копинг-стратегии в лечении тревожно-депрессивных состояний

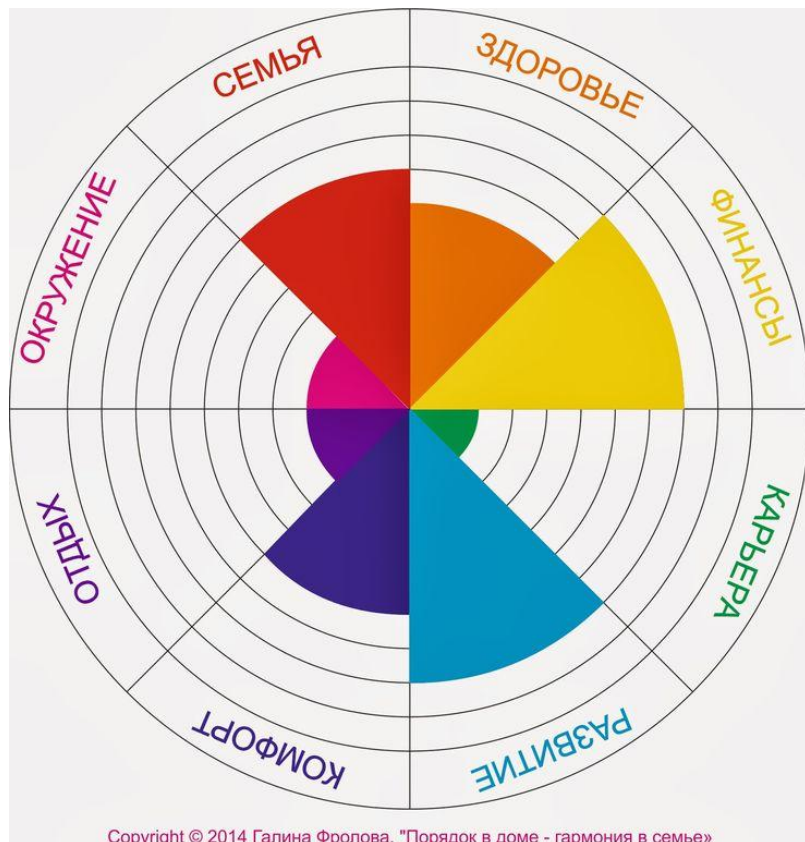
- Следует избегать формирования у пациента пассивных копинг-стратегий, к которым относят «уход в болезнь», самообвинение, утрату веры в то, что возможно улучшение
- Данные поведенческие стратегии приводят к прогрессированию заболевания, симптомов депрессии, функциональной недостаточности и ухудшению прогноза
- Комбинация психологических и фармакологических воздействий улучшает клиническое течение болезни и качество жизни больных

«Колесо баланса»



- Перед вами восемь секторов; в каждый из них впишите важные для вас сферы жизни.
- Каждый луч – шкала от «1» до «10».
- Отметьте по ней степень своей удовлетворенности той или иной сферой своей жизни, а затем соедините все точки.
- Устраивает ли вас полученный результат?
- Вы можете утверждать, что ваш жизненный баланс не требует изменений, вашей большей включенности?

«Колесо баланса»



- «Колесо» является одним из ключевых инструментов коучинга
- На первый взгляд этот инструмент прост в обращении.
- «Колесо» – зеркало вашей жизни,
- Выполняя это упражнение, вы получите максимальный уровень правды про себя, про качество своей жизни.
- Для многих людей заполнить все восемь секторов – большая трудность.
- Люди впадают в ступор, ими овладевает растерянность, когда они сталкиваются с пустотой своей жизни.
- «Колесо» способствует поиску ресурсов.

- Помните: у каждого человека есть «блок противодействия переменам» (что меня останавливает от действий?)
- Затем сфокусируйтесь на другой сфере, которая тоже требует внимания и заботы.
- Задайте себе вопросы:
- Что вы можете сделать в первые 72 часа?
- Как изменится ваша жизнь, когда вы начнете вносить в нее изменения?
- Как это повлияет на ваше психическое здоровье?
- Что еще вы можете (готовы) сделать для улучшения качества своей жизни?



III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровый образ жизни и охрана здоровья»

Перспективы системы интерактивных on-line сервисов физической культуры, здоровья и спорта в рамках реализации национальной технологической инициативы «HEALTHNET»

Фурсов Алексей Валерьевич

кандидат педагогических наук, доцент

**декан факультета физического воспитания и спорта Сургутского государственного
педагогического университета, директор МИП «Информационно-научный центр
физической культуры, здоровья и спорта», Сургут, Россия**

Сургут, 10 апреля 2020 года

СУРГУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МИП «ИНФОРМАЦИОННО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА»

Информационно-научный центр физической культуры, здоровья и спорта

Личный кабинет

О проекте • Сервисы • Библиотека • Новости • Контакты

www.rosinwebc.ru

АВТОМАТИЗИРОВАННАЯ СИСТЕМА ОБРАБОТКИ ДАННЫХ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО «АС ФСК ГТО»

- Формирование общего списка участников
- Поддержка автоматизированного ввода результатов
 - Групповое и одиночное сопровождение
 - Автоматический расчет знака отличия
 - Аналитика
- Формирование необходимых отчетных протоколов
 - Персональный тренер

Подробнее

Личный кабинет

...

О проекте

Информационно-научный центр физической культуры здоровья и спорта — это инновационный ресурс, специализирующийся на предоставлении информационно-консультационных услуг в области физической культуры, здоровья и спорта. Ресурс позволяет получать необходимую информацию для реализации деятельности в образовательной области физической культуры, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, а также оказывать помощь в решении вопросов по организации ведения здорового образа жизни и охраны здоровья.



ФОНД СОДЕЙСТВИЯ
ИННОВАЦИЯМ

ТЕХНОПАРК
ВЫСОКИХ
ТЕХНОЛОГИЙ

Автономное учреждение
Ханты-Мансийского
автономного округа • Югры



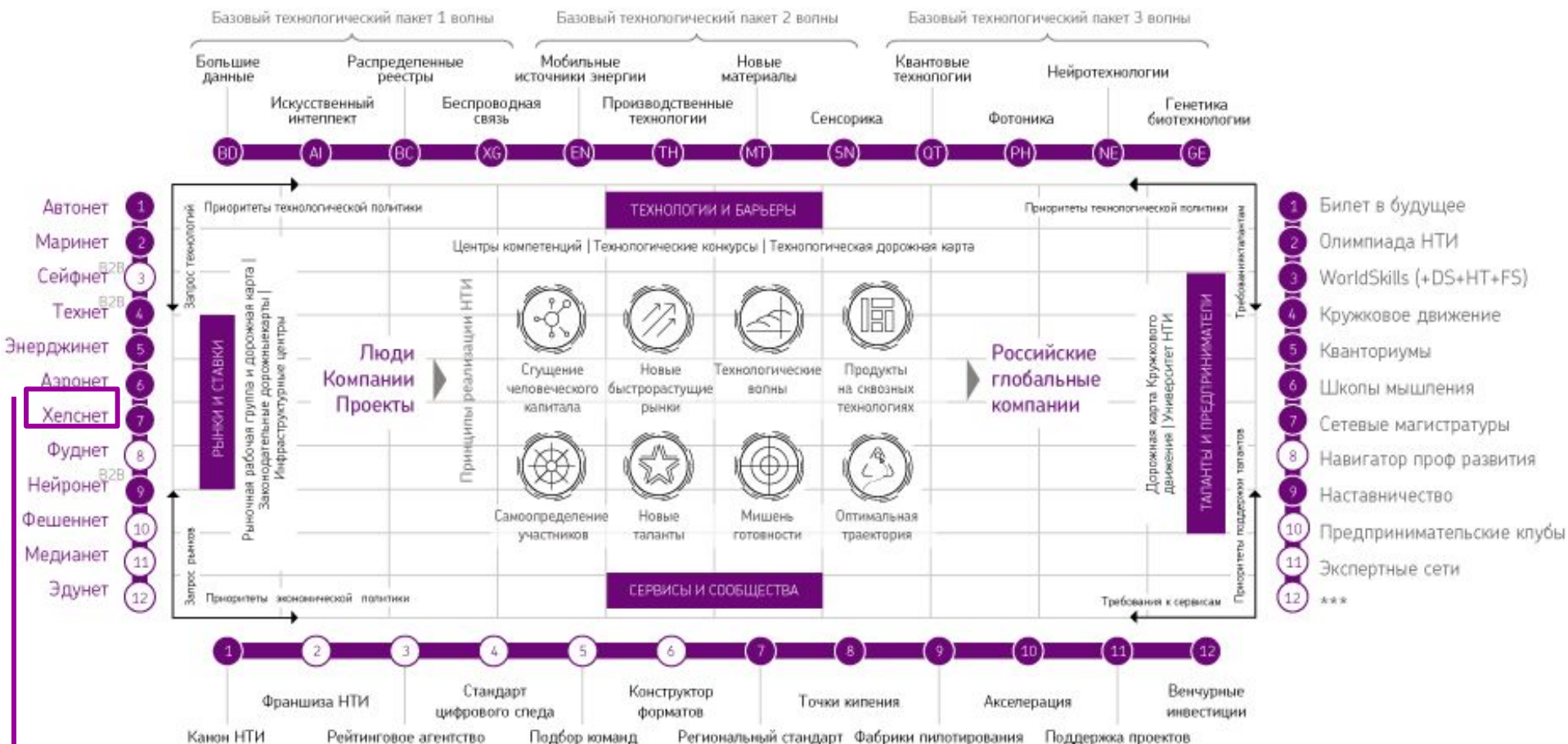
HIGH
TECHNOLOGY
PARK

Autonomous Institution
of the Khanty-Mansiysk
Autonomous Okrug – Yugra

ИНФОРМТЕХ

МАТРИЦА НТИ

НАЦИОНАЛЬНАЯ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ
ИНИЦИАТИВА



КЛЮЧЕВЫЕ СЕГМЕНТЫ РЫНКА «СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ»

Сегмент увеличения резервов здоровья, включающий в себя сбор, обработку информации, доставку ее потребителю и формирование рекомендаций и мероприятий на основании команд из аналитического центра.

Национальный проект "Демография"

Федеральный проект «Спорт – норма жизни», период реализации 01.01.2019 – 31.12.2024

126

Доля детей и молодежи (возраст 3-29 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом, увеличение целевого показателя с 77,2 % до 86 %

Доля граждан среднего возраста (женщины 30-54 года; мужчины 30-59 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом, увеличение целевого показателя с 21,6% до 52%

Доля граждан старшего возраста (женщины 55-79 лет; мужчины 60-79 лет), систематически занимающихся физической культурой и спортом, увеличение целевого показателя с 5,8% до 22%

Доля занимающихся по программам спортивной подготовки в организациях ведомственной принадлежности физической культуры и спорта, увеличение целевого показателя с 42,6% до 100%

Доведение к 2024 г. до 55% доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом путем мотивации населения, активизации спортивно-массовой работы на всех уровнях и в корпоративной среде, в том числе вовлечения в подготовку и выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне", а также подготовки спортивного резерва и развития спортивной инфраструктуры.

ЦЕЛЕВЫЕ ИНДИКАТОРЫ

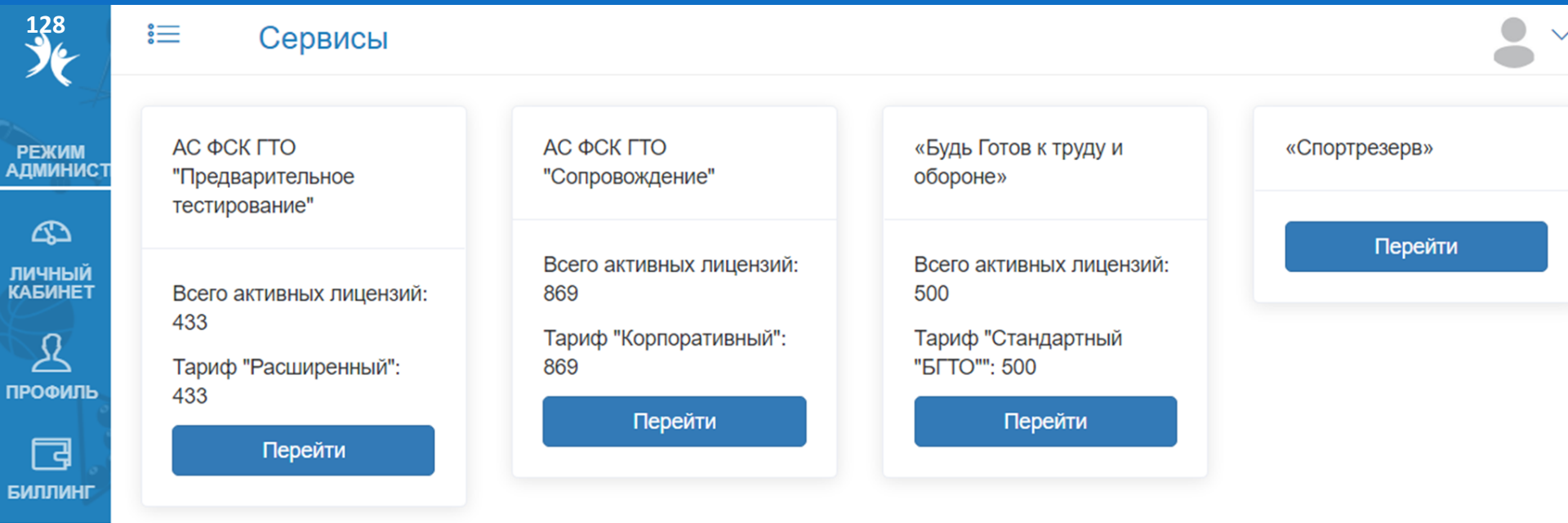
127

Комплекс ГТО введен в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения с ожидаемыми показателями эффективности к 2020 году:

- **доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 40%**
- **увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом от общей численности населения данной категории до 80%**
- **увеличение доли граждан, занимающихся в специализированных спортивных учреждениях до 50%**
- **увеличение уровня обеспеченности населения спортивными сооружениями исходя из их пропускной способности до 48%**

ООО (МИП) «ИНФОРМАЦИОННО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА»

РЕАЛИЗУЕМЫЕ IT РЕШЕНИЯ



Онлайн сервисы позволяют анализировать информацию о физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом, получить рекомендации по ведению здорового образа жизни, физическому совершенствованию в виде индивидуальных тренировочных программ, а также получать необходимые данные с целью информационного обеспечения процесса организации и подготовки спортивного резерва для сборных команд субъектов Российской Федерации.

Внедрение системы интерактивных онлайн-сервисов физической культуры, здоровья и спорта в регионах с целью увеличения доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом ДО 55%

129

ИНТЕРАКТИВНЫЕ ОНЛАЙН-СЕРВИСЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА:

АС ФСК ГТО «Подготовка»

-сервис обработки данных физической подготовленности населения, мониторинга и автоматизированного построения индивидуальных тренировочных программ подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО

АС ФСК ГТО «Сопровождение»

-сопровождение тестирования и обработка результатов по Комплексу ГТО в организации и осуществление мониторинга по муниципальным образованиям в режиме онлайн

АС ФСК «БГТО»

-мониторинг физической подготовленности детей от 3 до 6 лет, подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО

АИС «Спортрезерв»

-мониторинг и сопровождение системы подготовки спортивного резерва, формирование стат. по форме 5-ФК

Образовательные организации общего и дополнительного образования

Образовательные организации среднего и высшего образования

Коллективы физической культуры организаций и предприятий

Образовательные организации дошкольного образования

Организации физкультурно-спортивной направленности

СИСТЕМА УДАЛЁННОГО ДОСТУПА ОРГАНИЗАЦИЙ ЧЕРЕЗ ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ С УСТАНОВЛЕННЫМИ ПОЛНОМОЧИЯМИ

130

Организации
физкультурно-спортивной
направленности



Общеобразовательные
организации



www.rosinwebc.ru
ОНЛАЙН-СЕРВИС

Органы управления



Дошкольные
организации

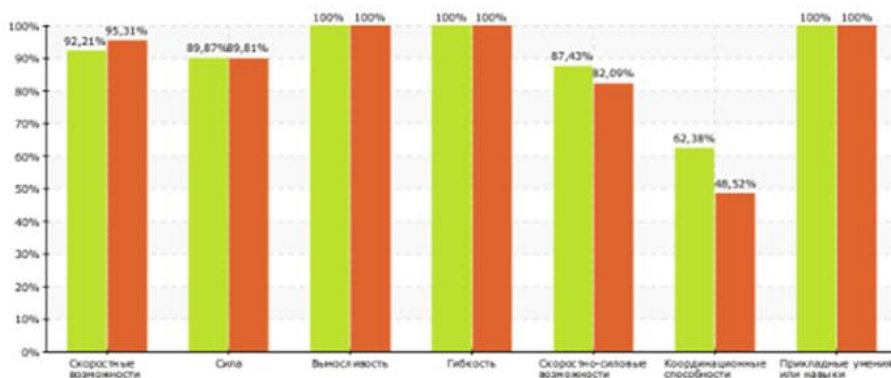


Решение проблемы реализации педагогического контроля по учебному предмету «Физическая культура»

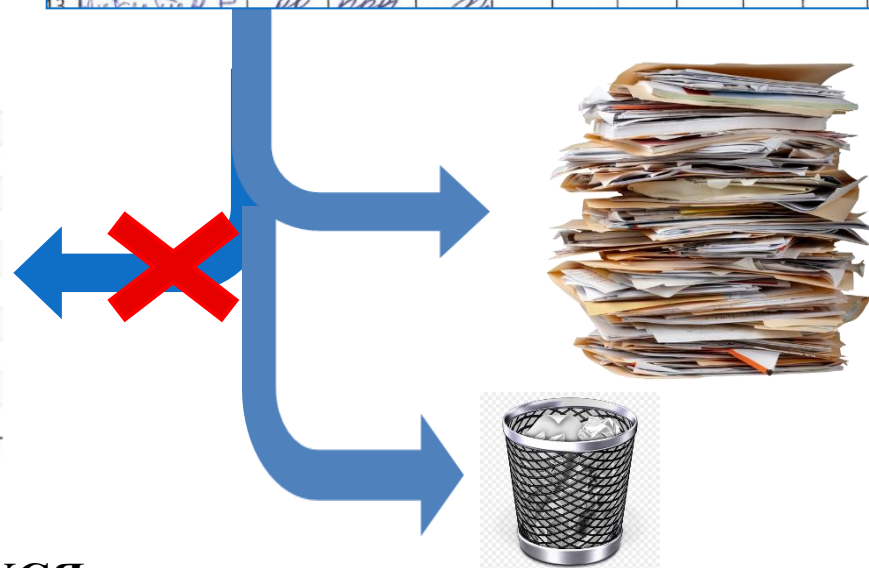
131

Количественная информация о результатах пробного тестирования в школе и официального тестирования на площадках центра тестирования ГТО

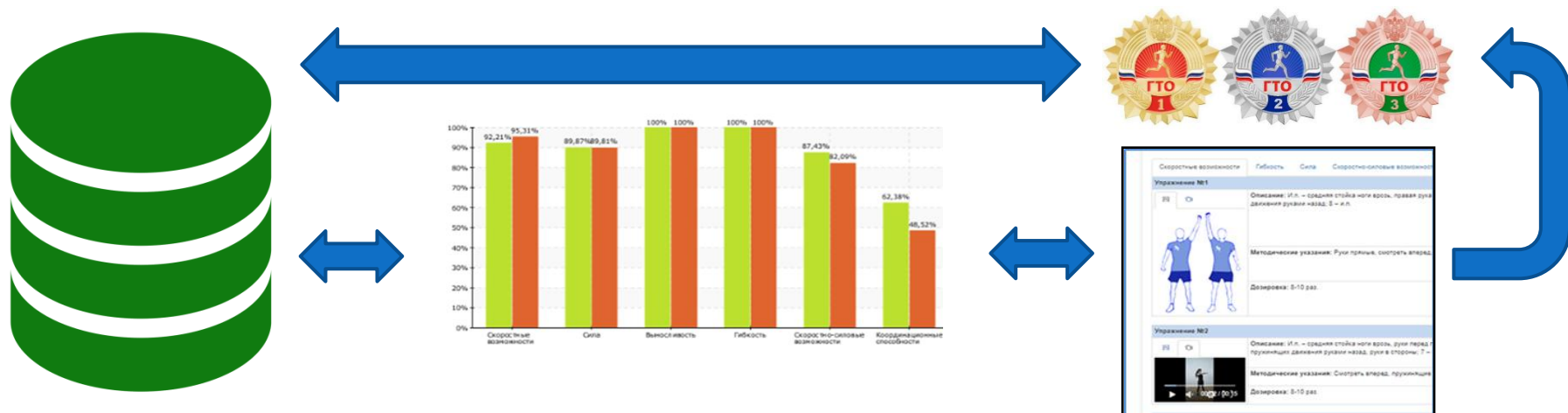
		раст		врача	60 м		2 км		Дл. с. м.	
					Рез.	знак	Рез.	знак	Рез.	знак
1	Афонин Иван	00	дети	И	9.5	зол.	11.00	зол.	180	зол.
2	Сидорова Мария	01	дети	И	10.5	сереб.	12.10	сереб.	150	сереб.
3	Сидорова Мария	00	подр.	И						
4	Павлов Р.	99	дети	И	8.7	зол.	9.30	зол.	130	зол.
5	Евдокимов И.	00	подр.	И						
6	Зайцев И.	00	дети	И	10.1		11.00		170	
7	Зайцев И.	00	дети	И	9.3	сереб.	9.30	сереб.	210	зол.
8	Зайцев И.	00	дети	И	11.4		12.10	сереб.	150	сереб.
9	Зайцев И.	00	подр.	И	9.6	зол.	11.40	сереб.	160	сереб.
10	Зайцев И.	00	дети	И	9.4	сереб.	11.00		170	
11	Кулаков В.	00	дети	И	11.4		12.12		140	
12	Кулаков В.	01	подр.	И						
13	Кулаков В.	00	дети	И						



УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ



Модель управления физическим воспитанием обучающихся на основе онлайн-сервиса «АС ФСК ГТО»



База данных информации о выполнении обучающимися нормативов Комплекса ГТО

Информативность текущего педагогического контроля за физическим состоянием и результативностью оказываемых педагогических воздействий на обучающихся

Управленческие решения по индивидуальной коррекции физического состояния обучающихся на основе полученных результатов тестирований по нормативам комплекса ГТО

ДОСТУП К РЕЗУЛЬТАТАМ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО И РЕКОМЕНДАЦИЯМ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В РЕЖИМЕ УДАЛЁННОГО ДОСТУПА

Код участника в сервисе АС ФСК ГТО: 40510



[Сервисы](#) [Библиотека](#) [Новости](#) [Контакты](#) [Проверить результат](#)

Проверка результатов сдачи нормативов комплекса ГТО в сервисе АС ФСК ГТО "Предварительное тестирование"

Код участника в сервисе "АС ФСК ГТО" ⓘ

Проверка результатов сдачи нормативов комплекса ГТО в сервисе АС ФСК ГТО "Сопровождение"

Идентификационный номер участника - УИН (ГТО-ID)

Выберите тестирование

ID тестирования	ID участника	УИН (ГТО-ID)	Степень	Дата завершения т естирования	Отчет
40941	40510	17-86-0000085	II (9-10 лет)	30.05.2018	Получить отчет
41133	40510	17-86-0000085	II (9-10 лет)	22.10.2018	Получить отчет

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Индивидуальный отчет

Групповой отчет

Отчет по организации

Участник Начните вводить имя, фамилию, отчество или УИН участника.

Айзек Мира Львовна (УИН: 17-86-0000095, пол: Женский, дата рождения: 01.06.2011)

Тестирование Выберите тестирование из списка по дате его завершения.

Дата завершения: 30.05.2018, Золотой знак

Код участника в сервисе АС ФСК ГТО: 40510

Получить отчет

Сохранить в PDF

Отчет

Персональный тренер

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОТЧЕТ
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПО НОРМАТИВАМ ФСК ГТО

Участник №40864-1554-41162

Пол: Женский
Возраст: 01.06.2011 (7)
Ступень: I (6-8 лет)
Программа: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич)
Ответственный за подготовку, должность: Михаил Тестов (тренер по спорту)
Организация (учреждение, группа): Курсы КПК ГТО, Спортклуб ГТО
Муниципальное образование: г Екатеринбург

Результаты тестирования

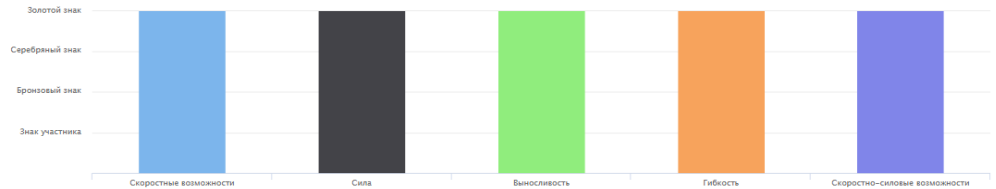
Тест	Виды испытаний (Тесты)	Результат	Выполнен норматив	Уровень знака отличия
Обязательные испытания				
1	Челночный бег 3x10 м	9,5	4,0	Золотой знак
	Бег на 30 м	-	-	
2	Смешанное передвижение на 1000 м	6.00	2.59	Золотой знак
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	13	11	Золотой знак
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15	11	



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОФИЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Дата тестирования: 15.05.2018
Участник: Горбанева Анна Владимировна
Пол: Женский
Возраст: 06.06.2008 (9)
Ступень: II (9-10 лет)
Программа: Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»/ Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
Ответственный за подготовку, должность: Петракowa Анна (тест)
Организация (учреждение, группа): Курсы КПК ГТО, Сопольско
Муниципальное образование: г Екатеринбург

КОНДИЦИОННЫЙ ПРОФИЛЬ



СКОРОСТНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Участник №40864-1554-41162

Пол: Женский
Возраст: 01.06.2011 (7)
Ступень: I (6-8 лет)
Дата тестирования: 30.05.2018
Уровень выполнения: Знак участника

ВАЖНО ЗНАТЬ! Комплекс упражнений носит рекомендательный характер. Для выполнения комплекса упражнений без ущерба вашему здоровью рекомендуем предварительно проконсультироваться у специалиста по физической культуре и у врача, которые помогут объективно оценить индивидуальные физические возможности и состояние здоровья. После чего в комплекс упражнений могут быть внесены изменения или дополнения.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение №1 (117)



Описание: И.п. – средняя стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая рука вниз; 1 - 3 - 3 пружинящих движения руками назад; 4 – средняя стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая рука вниз; 5 - 7 - 3 пружинящих движения руками назад; 8 - и.п.

Методические указания: Руки прямые, смотреть вперед, пружинящие движения выполнять дальше назад.

Дозировка: 8-10 раз.

Упражнение №2 (119)



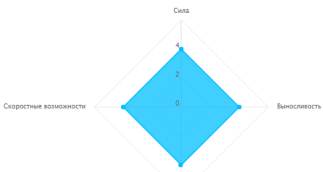
Описание: И.п. – средняя стойка ноги врозь, руки перед грудью; 1 - 2 - 2 пружинящих движения руками назад, руки в стороны; 3 - 4 - 2 пружинящих движения руками назад с поворотом туловища направо, и.п.; 5 - 6 - 2 пружинящих движения руками назад, руки в стороны; 7 - 8 - 2 пружинящих движения руками назад с поворотом туловища налево, и.п.

Методические указания: Смотреть вперед, пружинящие движения выполнять резко, дальше назад.

Дозировка: 8-10 раз.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ

Физическое качество	Задача	Комплекс упражнений
Скоростные возможности	совершенствование	Просмотр/Скачать
Сила	совершенствование	Просмотр/Скачать
Выносливость	совершенствование	Просмотр/Скачать
Гибкость	совершенствование	Просмотр/Скачать
Скоростно-силовые возможности	совершенствование	Просмотр/Скачать
Координационные способности	-	-



Рекомендуемые виды спорта с учетом преимущественного уровня развития физического качества по индивидуальному профилю:



Легкая атлетика (прыжковые упражнения, метание снарядов)



Игровые виды спорта



Бадминтон

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОЕКТА В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ДОРОЖНОЙ КАРТЫ НТИ «ХЕЛСНЕТ»

ООО (МИП) «ИНФОРМАЦИОННО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА»

- Распоряжением Правительства РФ (от 15.03.2020 №298-р, М. Мишустин, Кремль) внесены изменения в дорожную карту НТИ по направлению «Хелснет» в дополнении нового направления

"7. Спорт и здоровье

26.	Спортивная ориентация детей с использованием типовых упражнений и программно-аппаратных комплексов для ориентации ребенка на вид спорта региональным центром тестирования, созданным на базе региональных центров спортивной подготовки в качестве структурного подразделения	нормативные правовые акты Минспорта России о внесении изменений в нормативные правовые акты Минспорта России	содействие развитию детского спорта, уменьшение отсева занимающихся из спортивных школ на начальных этапах спортивной подготовки, увеличение массовости отдельных видов спорта	сентябрь 2020 г.	Минспорт России с участием рабочей группы "Хелснет" и инфраструктурного центра "Хелснет"
-----	---	--	--	------------------	--

- В рамках соглашения о сотрудничестве с Центром спортивной подготовки сборных команд Югры провести пробное внедрение разработанной автоматизированной информационной системы АИС «Спортрезерв» (сентябрь-декабрь 2020 г).
- Создание в Ханты-Мансийском автономном округе-Югре «Пилотного» проекта по внедрению информационных систем и баз данных обеспечивающих сбор, анализ и хранение данных по тестированию физической подготовленности занимающихся физической культурой и спортом, а также сопровождению процесса подготовки спортсменов.

НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА ООО (МИП) «ИНФОРМАЦИОННО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ЗДОРОВЬЯ И СПОРТА»

136

- Включение системы интерактивных онлайн-сервисов физической культуры, здоровья и спорта (Rosinwebc.ru) в перечень программных продуктов для образовательных организаций в рамках федерального проекта «Цифровая образовательная среда».
- Стимулирование учителей физической культуры и специалистов в области спорта, внедряющие современные информационные технологии в профессиональной деятельности для сопровождения обучающихся систематическими занятиями физической культурой и спортом, а также для осуществления подготовки спортивного резерва.
- Заключение лицензионных соглашений информационно-методическими центрами департаментов образований, управлений спортом муниципалитетов, центрами спортивной подготовки на сопровождение системы интерактивных онлайн-сервисов физической культуры, здоровья и спорта в соответствии с 44-ФЗ и 223-ФЗ.
-
- Осуществление мониторинга эффективности реализации проекта по ключевым показателям увеличения доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом с онлайн-сопровождением в системе интерактивных онлайн-сервисов физической культуры, здоровья и спорта (Rosinwebc.ru).

III Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Здоровый образ жизни и охрана здоровья»



государства- участники



Обратная связь: nil_zozh@mail.ru, <https://forms.gle/DWpRLvVetFda33Qr7>