



+ Актуально +

Национальный проект «Здравоохранение»: новая идеология охраны здоровья граждан

Национальные проекты, стартовавшие в соответствии с указом Президента РФ в 2019 году, призваны переформатировать всю систему организации общественного здоровья. Больше всего ожиданий традиционно связано с реализацией национального проекта в самой чувствительной и сложной сфере – здравоохранении. Во главе угла – ориентир на интересы и потребности каждого гражданина вне зависимости от его возраста, социального статуса и места проживания. Кроме того, в приоритете – защита прав пациентов, их информационное сопровождение на всех этапах оказания медицинской помощи, внедрение современных технологий с учетом региональных особенностей, повышение квалификации медицинских работников. Данные направления формируют общий вектор развития системы здравоохранения России в целом и регионов в частности на ближайшие шесть лет.

Текст: Дина Кравченко

Национальный проект состоит из нескольких важнейших направлений, включающих развитие первичной медико-санитарной помощи, ликвидацию кадрового дефицита, борьбу с социально значимыми заболеваниями, формирование единого цифрового контура в здравоохранении и т. д.

В Челябинской области в течение 2019–2024 годов на реализацию девяти региональных проектов в сфере здравоохранения будет направлено в общей сложности более 18 млрд рублей. Остановимся подробнее на ключевых моментах.

• Профилактика – гарантня здоровья

Первичная медико-санитарная помощь является основой системы оказания медицинской помощи и включает в себя мероприятия по профилактике, диагностике, лечению заболеваний, санитарно-гигиеническому просвещению населения и т. д. Региональный проект по развитию первичной помощи населению ставит целью обеспечение оптимальной доступности для населения, прежде всего, жителей отдаленных районов, первичной помощи, максимальныйхват граждан профилактическими медицинскими осмотрами, сокращение времени ожидания пациентов в очереди, упрощение процедуры записи на прием к врачу, формирование системы защиты прав пациентов.

К 2024 году планируется в два раза увеличить число граждан, проходящих ежегодные медицинские осмотры, количество случаев выявления хронических неинфекционных заболеваний. Страховые медицинские организации должны усилить работу по урегулированию обоснованных жалоб граждан в досудебном порядке, охватить информиро-

мированием всех жителей, подлежащих диспансеризации, организовать практически во всех медицинских организациях каналы обратной связи с застрахованными лицами. Кроме того, планируется открытие офисов по защите прав застрахованных лиц, а также проведение страховыми компаниями контрольно-экспертных мероприятий, в том числе с применением процедуры медиации (внесудебного урегулирования) в случаях нарушения прав пациентов.

• Раку, инфарктам и инсультам – бой!

Распространение хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), которые становятся лидирующей причиной смертности и инвалидности в большинстве стран мира, определяет глобальные приоритеты в сфере охраны здоровья населения. Опыт многих государств, обобщенный Всемирной организацией здравоохранения, доказывает, что с угрозой хронических неинфекционных заболеваний можно успешно бороться только при наличии системы эффективных мер их профилактики. К наиболее распространенным неинфекционным заболеваниям в России отнесены сердечно-сосудистые заболевания и онкология.

Усиление профилактики сердечно-сосудистых заболеваний предполагает своевременное выявление факторов риска их развития, повышение эффективности оказания медицинской помощи, информирование населения о симптомах инсульта и инфаркта, правилах действий при развитии неотложных состояний, наращивание объемов высокоеффективных методов лечения таких

пациентов и т. д. Планируется, что к 2024 году смертность от инфарктов и инсультов существенно снизится. Кроме того, региональный проект по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями ставит задачу по двукратному увеличению рентгенэндоваскулярных (шадящих) вмешательств в лечебных целях.

В областях борьбы с онкологическими заболеваниями существенную роль играет их раннее выявление, увеличение продолжительности жизни больных, а также снижение уровня смертности людей в течение первого года с момента постановки им этого диагноза.

Региональный проект предусматривает мероприятия по внедрению высокоеффективных радиологических, химиотерапевтических и комбинированных хирургических методов лечения, повышение доступности высоких технологий для пациентов с онкологическими заболеваниями.

• Кадровый вопрос

Нехватка профессиональных кадров, особенно в сельской местности, одна из самых острых проблем сферы здравоохранения. По оценкам Минздрава, дефицит врачей в России на сегодняшний день составляет 27 тыс. человек среднего медицинского персонала – 133 тыс. человек. Согласно региональному проекту, привлечение кадров в медицину планируется провести параллельно с аккредитацией и непрерывным медицинским образованием. Благодаря региональному проекту к 2024 обеспеченность медицинскими работниками вырастет примерно на 12%.

• С заботой о детях и стариках

Два проекта посвящены совершенствованию медицинской помощи, оказываемой детям и людям старшего возраста.

Одной из ключевых задач является снижение уровня младенческой смертности, усиление профилактики заболеваний, диспансерное наблюдение детей с выявленными заболеваниями.

Для лиц старшего поколения упор сделан на получение образования, содействие их занятости, поддержка физической активности. Одним из основополагающих условий качественной жизни пожилых людей является повышение доступности медицинской помощи с учетом возрастных потребностей, в том числе регулярное прохождение диспансеризации и профосмотров.

• Цифровое будущее

Развитие системы здравоохранения напрямую связано с повсеместным внедрением и развитием современных информационных технологий. В рамках единой государственной информационной системы здравоохранения предполагается полное подключение больниц к интернету, переход на электронный документооборот, в том числе медицинских карт и рецептов, дистанционные медицинские консультации. Цифровизация упростит пациентам процесс записи в медицинское учреждение, сократит сроки получения медицинской помощи, также позволит вести дистанционное наблюдение за состоянием здоровья хронических больных.

Безусловно, национальный проект «Здравоохранение» в одноточье не решит все существующие проблемы в сфере здравоохранения, но позволит сосредоточить организационные и финансовые ресурсы на первостепенных задачах, решение которых непосредственно связано с доступностью и качеством медицинской помощи.

Национальный проект ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

Сроки реализации 01.01.2019 – 31.12.2024

ЦЕЛИ

Снижение смертности населения трудоспособного возраста
Снижение смертности от болезней системы кровообращения
Снижение смертности от новообразований, в том числе от злокачественных
Снижение младенческой смертности
Ликвидация кадрового дефицита в медицинских организациях

Обеспечение охвата всех граждан профилактическими медосмотрами не реже 1 раза в год
Обеспечение доступности первичной помощи
Оптимизация работы медицинских организаций, сокращение времени ожидания в очереди, упрощение процедуры записи на прием к врачу
Увеличение объема экспорт медицинских услуг

Региональные проекты Челябинской области:

- Развитие системы оказания первичной медико-санитарной помощи
- Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями
- Борьба с онкологическими заболеваниями
- Обеспечение медицинских организаций системы здравоохранения квалифицированными кадрами
- Развитие детского здравоохранения, включая создание современной инфраструктуры оказания мед. помощи детям
- Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения
- Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек
- Создание единого цифрового контура в здравоохранении на основе ЕГИСЗ
- Развитие экспорта медицинских услуг



Источники: Федеральный бюджет – 34%
Региональный бюджет – 66%

+ ТФОМС на страже ваших прав +

Пациентам напомнят о правилах получения медицинской помощи по полису ОМС

Специалисты ТФОМС Челябинской области собрали самую важную информацию о правилах получения бесплатной медицинской помощи по полису обязательного медицинского страхования.

Текст: Дина Кравченко

Какие права имеют пациенты при обращении за медицинской помощью? Зачем необходимо проходить диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры? В чем отличие экстренной и неотложной помощи? Об этом и многом другом расскажет памятка владельцу полиса ОМС.

В ней собраны перечень прав и обязанностей пациентов, застрахованных в сфере ОМС, порядок проведения профилактических мероприятий, прежде всего, диспансеризации взрослого населения.

С 2019 года в рамках диспансеризации предусмотрены мероприятия, направленные на раннее выявление новообразований. Онкологические заболевания в Челябинской области – одна из самых распространенных неинфекционных заболеваний, занимающие лидирующее место в структуре причин смертности населения. О том, какие мероприятия помогут распознать рак, также можно прочитать в буклете.

Кроме того, памятка расскажет о предельных сроках ожидания медицинской помощи, в том числе приема врачей-специалистов и проведения диагностических и инструментальных исследований.

Также застрахованным в сфере ОМС гражданам предлагается подробное ознакомиться с порядком защиты прав пациентов, работой страховых представителей и электронных сервисов, доступных для владельцев полиса на портале Государственного и официальном сайте ТФОМС Челябинской области.

«Информирование населения входит в число приоритетных задач фонда обязательного медицинского страхования, говорит директор ТФОМС Челябинской области Ирина Михалевская. Повышение заинтересованности граждан в своем здоровье, их правовой и медицинской грамотности направлено на улучшение качества и доступности медицинской помощи в Челябинской области».

В рамках межведомственного взаимодействия достигнута договоренность о распространении буклетов в отделениях Пенсионного фонда, Управления Федеральной налоговой службы, Фонда социального страхования, комплексных центрах социального обслуживания населения Челябинска и других организациях.

В сентябре 2019 года планируется выпуск карманных календарей с актуальной для граждан информацией и полезными номерами телефонов. ТФОМС Челябинской области приглашает к сотрудничеству всех заинтересованных в данной информации лиц и организаций.

ЗАЩИТА ПРАВ ГРАЖДАН



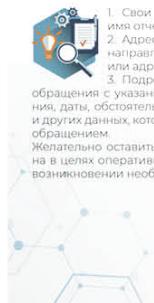
Страховые представители - помощники пациентов в сфере ОМС.

1. Разыски, как и где получить полис ОМС, заменить страховую компанию, выбрать врача или поликлинику.
2. Расскажут о порядке получения медицинских услуг по полису ОМС.
3. Помогут разобраться в сложной ситуации, защищая права пациента, если они нарушаются.
4. Проверят качество оказанных по полису медицинских услуг.
5. Пригласят на диспансеризацию в поликлинику по телефону, смс-сообщением или почтой.

Как связаться со страховым представителем?
ООО «АльфаСтрахование-ОМС» 8 800 555 10 01
ООО СМК «АСТРА-МЕДПЛ» 8-800-250-01-60
ООО «СК-Ингострах» М. 8 (351) 200-19-52
АО «СК «СОГАЗ-Мед» 8-800-100-07-02
ООО «СМК РЕКО-Мед» 8 800 200-92-04
Единый номер контакт центра 8 800 300 10 03

При составлении письменных обращений **необходимо указывать:**

1. Свои личные данные: фамилию, имя отчество.
2. Адрес, по которому должен быть направлен ответ: почтовый адрес или адрес электронной почты.
3. Подробно и чётко изложить суть обращения с указанием медицинского учреждения, даты, обстоятельства произошедших событий и других данных, которые могут помочь в работе с обращением.
4. Желательно оставить номер мобильного телефона в целях оперативной связи специалистов при возникновении необходимости.



ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ



Полис обязательного медицинского страхования (ОМС) – документ, который гарантирует право получения бесплатной медицинской помощи на всей территории РФ.

По полису ОМС пациентам предоставляется медицинская помощь при наличии показаний, подтвержденных лечащим врачом.

ОСНОВНЫЕ ПРАВА ПАЦИЕНТОВ:

- бесплатное получение медицинской помощи;
- замена страховой компании;
- выбор врача и поликлиники;
- получение достоверной информации о своем здоровье и необходимом лечении и др.

ОСНОВНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ ПАЦИЕНТОВ:

- предъявление полиса при обращении в больницу или поликлинику, за исключением экстренных случаев [при угрозе жизни];
- подать в страховую медицинскую организацию заявление о выборе страховой компании;
- в случае изменения ФИО, данных паспорта или места жительства необходимо в течение месяца сообщить об этом в свою страховую компанию;

- при переезде в другой регион необходимо в течение одного месяца выбрать новую страховую компанию по новому месту жительства.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ



Граждане обязаны заботиться о своем здоровье и ежегодно проходить диспансеризацию и профилактические осмотры бесплатно. Это дает возможность выявить ряд заболеваний на ранней стадии, время начать лечение, избежать проблем со здоровьем в будущем. В 2018 году по итогам диспансеризации было выявлено 23971 случаев болезней системы кровообращения, 559 случаев новообразований и тд.

С 01.01.2019г. работающие граждане получили право на оплачиваемый выходной день для прохождения диспансеризации.

ПОЛЕЗНЫЕ СЕРВИСЫ



госуслуги

госуслуги

Проще, чем кажется

<https://www.gosuslugi.ru/>

1. Сведения об оказанных медицинских услугах и их стоимости
2. Сведения о полисе ОМС с страховой компанией;
3. Подача заявления о выборе страховой компании;



ТФОМС

ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

<http://foms74.ru>

1. Права и обязанности граждан в сфере ОМС.
2. Информация о работе страховых представителей в Челябинской области: адреса и график работы по состоянию на 2018 год.
3. График проведения диспансеризации в медицинских организациях Челябинской области.
4. Порядок оформления полиса ОМС.
5. Поиск и проверка готовности полиса ОМС.
6. Площадки медицинских организаций.
7. Стоимость медицинских услуг в сфере ОМС.
8. Интернет-приемная.
9. Сервис обратной связи «вопрос-ответ».

Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Челябинской области
Почтовый адрес: 454080, г. Челябинск, ул. Труда, 156

Единый номер контакт-центра в сфере ОМС
8-800-300-1-003

сайт: <http://foms74.ru>, e-mail: mail@foms74.ru,
Группа ВКонтакте <https://vk.com/foms74>

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД
ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО
СТРАХОВАНИЯ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ



Правила получения бесплатной медицинской помощи

Памятка владельцу полиса
ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО
СТРАХОВАНИЯ



Челябинск, 2019

ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ – при угрозе жизни человека (потеря сознания, нарушения дыхания, инфаркты, инсульты, серьезные травмы, кровотечения, ожоги и т.д.).

Врач скорой помощи: снимает симптомы, устраняет жизнеугрожающее состояние/направляет в стационар.
Не назначает лечение и не выписывает больничный лист!

Время прибытия до 20 минут.

СРОКИ ОЖИДАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ

Не более 2 часов с момента обращения - ожидание неотложной помощи.

Не более 30 календарных дней со дня выдачи лечащим врачом направления - ожидание госпитализации в стационар (кроме высокотехнологичной медицинской помощи).

Не более 24 часов с момента обращения - ожидание приема участковыми врачами.

Не более 14 календарных дней с момента обращения - прием врачей-специалистов (узких специалистов):

Не более 14 календарных дней со дня направления/предъявления диагностических/инструментальных (рентгенографических) исследований, включая маммографию, функциональную диагностику, ультразвуковые исследования и лабораторных исследований.

Не более 30 календарных дней со дня назначения - проведение компьютерной, магнитно-резонансной томографии и ангиографии.

Важно! Проведение всех видов исследований, в том числе компьютерной томографии, по полису ОМС возможно только по направлению лечащего врача!



ОКАЗАНИЕ СКОРЫХ ПОМОЩИ



Неотложная помощь – при отсутствии угрозы жизни (обострение хронических заболеваний, скачки давления, повышение температуры при ГРИППе, ОРВИ и т.п.). Врач неотложной помощи назначает лечение, вызывает бригаду скорой помощи (при необходимости).

Время прибытия до 2 часов.

+ Есть такая профессия +

Евгений Правдин: «Наши хирурги умеют всё»

В Челябинске одно из лучших и продвинутых подразделений гинекологии действует в составе клиники Южно-Уральского государственного медицинского университета. Сегодня отделение под руководством доктора медицинских наук, врача высшей категории Евгения Правдина – это все виды специализированной, в том числе высокотехнологичной хирургической помощи, доступность современных технологий лечения и диагностики, специально подготовленный медперсонал, использование эндоскопического оборудования и инструментов лучшего качества.

Текст: Ольга Титова

Фото: Игорь Поволоцкий, <https://74.ru>

Евгений Правдин,
заведующий отделением
доктор медицинских наук,
врач высшей категории



казано им такое лечение или нет. Операции, особенно высокотехнологичные, назначаются исключительно после углубленных исследований, чтобы уточнить диагноз, правильно сориентироваться по объему и тактике лечения. После этого определяется дата госпитализации и выдается направление. Срок ожидания не превышает установленный территориальной программой государственных гарантий.

Хирургическая активность отделения составляет 85-90%: это значит, что 85-90 больных из 100 требуется оперативное лечение. Ежедневно хирургами отделения выполняется до 10 операций, причем основное внимание уделяется малоинвазивным и органосберегающим, с использованием видеоэндоскопических технологий и малотравматичных хирургических доступов. Также больным оказывается стационарная помощь при невынашивании беременности.

Мы проводим плановые операции при заболеваниях, которых на данный момент не угрожают непосредственно жизни человека, предполагающие определенный срок ожидания, но позволяющие избежать серьезных осложнений в будущем, говорит заведующий отделением Евгений Правдин. К примеру, это неинвазивное малоинвазивное хирургическое органосохраняющее лечение миомы матки, аденомиоза (узловой формы) с применением реконструктивно-пластикаических операций, эмболизация маточных артерий, реконструктивно-пластикаические операции с использованием собственных тканей либо сетчатых имплантов при несостоятельности мышц тазового дна, опущении и выпадении органов малого таза. При этом мы всегда адаптируем лечение индивидуально под каждую пациентку. Больным с одним и тем же диагнозом операции могут быть проведены по-разному, всегда нужно выбирать наиболее эффективный способ в зависимости от особенностей течения заболевания и организма женщины.

– Евгений Владимирович, кому доступно лечение в вашем отделении?

Всем. В плановом порядке у нас могут получить помощь и жительницы Челябинска, и Челябинской области, и других регионов.

– Как это сделать?

По определенным дням недели доктора нашего отделения ведут консультативный прием. Главный критерий получения помощи – медицинские показания. С каждым годом высокие технологии становятся все более доступными. Вместе с тем, такая доступность привела к тому, что люди просто хотят получить именно специализированную помощь, требуют направления, не задумываясь, по-

Помощь профессионалов

– Вы победили в конкурсе «Лучшая медицинская организация якушевско-гинекологического профиля УрФО».

– В 2016 году мы стали первыми в Уральском федеральном округе в номинации «Лучшее гинекологическое отделение стационара» по ряду показателей, в частности, по сложности, количеству и качеству проведенных операций.

Безусловно, в хорошей работе отделения его сотрудники играют центральную роль. Я горжусь своим коллективом. Это люди, которые действительно хотят работать, не за зарплату, потому что им это интересно и есть желание помогать. Без ложной скромности, наши хирурги умеют всё. Самый молодой доктор владеет самыми сложными эндоскопическими технологиями.

Параллельно с практикой мы ведем научную работу. Поддерживаем тесное профессиональное общение с коллегами в России и за рубежом. Хирурга не может быть без общей эрудиции. Регулярное участие в мероприятиях по повышению квалификации, медицинских конгрессах позволяет быть в курсе событий, публикаций, всех современных методов оперативного лечения и т. д. Все прогрессивное внедряем в практику. Сейчас у нас для этого много возможностей, технологий, таких вещей, которые раньше считались чудом, а стали реальностью, привычной работой, позволяющей вернуть здоровье самым сложным больным.

– Евгений Владимирович, что в вашей работе самое главное?

В хирургии, да в целом в медицине, нельзя все ставить на поток, несмотря на немалую нагрузку специалистов. Есть порядок и стандарты оказания медицинской помощи, где прописаны направления лечения того или иного заболевания. К счастью, это не догма. Профессионализм и творчество хирурга в том и заключаются, чтобы, не отступая от порядков, работать вдумчиво, подходя к каждому больному индивидуально, по-человечески, причем

ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТКИ

В прошлом году у Светланы обнаружили миому матки, причем образование стремительно увеличилось, и так же быстро изменилось качество жизни: боли, недомогания, кровотечения, анемия и прочее. В двух частных клиниках, куда Светлана обратилась по незнанию и с целью быстрее решить проблему, ей сразу предложили экстрипацию матки (полное удаление органа), мотивируя тем, что миома большого размера, к тому же женщина более не планировала иметь детей.

– Зная, что, помимо возможности досторождения, матка выполняет в женском организме и другие важные функции, а ее отсутствие означает пожизненный прием гормональных препаратов, я не согласилась, – рассказывает Светлана. – Соответственно, нужно было искать другое решение. К счастью, я попала в гинекологическое отделение клиники Южно-Уральского государственного университета к Евгению Владимировичу Правдину. После консультации и необходимых диагностических

исследований в июне 2019 года мне провели плановую операцию лапароскопическим методом, которая позволила с малой травматичностью и без осложнений удалить новообразование и сохранить матку, тем самым вернув меня к нормальной жизни.

Евгений Владимирович – профессионал высочайшего уровня, талантливый хирург и прекрасный человек. Каждый день врачи его отделения проводят сложнейшие операции с использованием новейших методик для сохранения здоровья женщин. Так же хочу выразить огромную благодарность Марине Изяславовне Зюскиной, которая была моим лечащим врачом. Это опытный, грамотный хирург, внимательный и тактичный человек. В целом в отделении отличный коллектив, очень комфортная психологическая атмосфера, хороший послеоперационный уход, весь персонал, включая медсестер и санитарок, квалифицированный, доброжелательный и заботливый. Огромное им всем спасибо!

не только в тактике выполнения операции, но и в плане психологической поддержки. Создание комфортных психоэмоциональных условий для пациентов – один из факторов успешного исхода лечения, и здесь уже заслуга не только врачей, но и медсестер, и младшего персонала.

– Что стараешься донести до больных в первую очередь?

Нужно с каждой говорить. Объяснять суть и последствия операции, особенно, когда речь идет о сложных случаях, надо разговаривать долго и обстоятельно, максимально успокоить, настроить на позитивный лад. Могла лечить нельзя. У врача и пациента общая задача, и ее надо решать вместе. Если пациенты это понимают, тогда они и больше доверяют врачу, и воспринимают многие вещи так, как надо.

+ Профилактика заболеваний и здоровый образ жизни +

Спортивное ориентирование: как убежать от Альцгеймера и Паркинсона

Здоровый образ жизни – довольно широкое понятие, в основе которого лежат четыре фундаментальных фактора: здоровые привычки, сбалансированное питание, активная жизнь, окружающая среда. Особый вклад в формирование ЗОЖ вносит массовая вовлеченность людей в занятия спортом. Как правило, регулярные спортивные нагрузки способствуют поддержанию здоровья, повышают жизненный тонус и стрессоустойчивость человека, что особенно важно в наш век пассивного и малоподвижного образа жизни большинства людей. Среди разнообразных видов спорта особое место занимает спортивное ориентирование, которое позволяет развивать не только физические, но и умственные способности человека.

Текст: Дина Кравченко

Специалист ТФОМС Челябинской области Татьяна Попова более 20-и лет в спортивном ориентировании. О том, как увлечение неолимпийским и ещё пока редким для России видом спорта может полностью изменить жизнь человека и укрепить здоровье в любом возрасте, она рассказала редакции газеты «Про-ФОМС».

Спортивное ориентирование – прикладной вид спорта, который предполагает применение навыков ориентирования на местности при помощи карты и компаса. Первоначально эти навыки активно использовали охотники, путешественники и военные. Спустя время ориентирование перешло в спортивную сферу.

Участникам соревнований на старте выдается карта, на которой обозначены контрольные точки. Спортсменам необходимо пройти всю дистанцию и взять эти пункты в установленном порядке.

Если на заре становления спортивного ориентирования использовались военные карты, которые были довольно условными, и между контрольными пунктами расстояния составляли до 2-3 км, то сегодня, благодаря современным информационным технологиям, задания и изображения местности формируются с помощью спутниковых систем более точно и плавно для спортсменов.

С годами эволюционировали и сами методы отметок на контрольных пунктах. Если раньше это были цветные карандаши, затем компостеры, то сегодня – электронные чипы.

Я выросла в спортивной семье и с детства была приобщена к активному образу жизни: мой папа был чемпионом России среди юниоров по лыжам, мама увлекалась велоспортом. В годы моего юношества мы участвовали в общероссийских соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья». Однажды, тогда еще в Ленинграде, были организованы соревнования между тракторными заводами, и честь представлять Челябинский тракторный завод выпала именно нашей семье. Одновременно на базе ЧТЗ и Дворца пионеров и школьников имени Крупской впервые были организованы секции по спортивному ориентированию, и когда



**Татьяна Попова,
специалист ТФОМС
Челябинской области,
кандидат в мастера спорта
по спортивному ориентированию**

передо мной встал выбор: каким видом спорта можно себя занять, я решила себя попробовать именно там.

Во время учебы в медицинском институте занятия пришлось оставить из-за сильной загруженности и постоянной нехватки времени. Но спустя время в любимый спорт я уже вернулась со своим старшим сыном.

В спортивном ориентировании, как ни в каком другом виде спорта, воплощается пословица «дурная голова ногам покоя не дает». Если не думать, не анализировать, не сопоставлять карту и окружающую местность, и двигаться туда, куда глаза глядят, можно бежать бесконечно долго не найдя контрольный пункт и не закончить дистанцию. Только точность, сосредоточенность и понимание местности помогут спортсмену с минимальными потерями выйти к контрольной точке, место расположения которой всегда непредсказуемо: она может быть на горе, в яме, в болоте, на дне карьера или ручья и т. д. Для того чтобы выйти точно на контрольный пункт, необходимо грамотно рассчитать свой маршрут. Для ориентирования спортсмены используют разные инструменты: ландшафт, азимут, промежуточные точки, пары шагов кому как удобнее и привычнее. В городской местности главными ориентирами в поиске КП (контрольного пункта) являются здания, сооружения, фонтаны, мосты и т. д.

Важным преимуществом спортивного ориентирования перед многими другими видами спорта я вижу возможность постоянного развития. Здесь важна не только скорость и физическая выносливость, быстрая и стремительность, нужно постоянно иметь холодный разум, чтобы оценивать и рассчитывать свое местоположение и соотносить его с картой. Голова всегда должна работать наравне с ногами. Для меня это своего рода игра с планировщиком специалистом, который планирует маршрут и расставляет контрольные точки. Кто его победит в этой схватке, зависит от готовности спортсмена совладать с собой даже в те моменты, когда разгадать эту загадку кажется невозможным. Поэтому психология играет решающую роль во время соревнований. При равных физических данных, уровне подготовки и методике тренировок, побеждает тот, кто психологически более устойчив, бежит без оглядки на соперников и рассчитывает только на свои силы, соображение и интеллект.

Во время соревнований используются специальные приборы, фиксирующие местополо-



жение спортсмена, что в дальнейшем позволяет наложить путь прохождения дистанции на карту, и вместе с тренером провести анализ эффективности прохождения дистанции, выявить допущенные ошибки, вынести уроки на будущее.

Я считаю, что спортивное ориентирование подходит практически для всех категорий людей: разного возраста и особенностей здоровья.

В нашем спорте есть 90-летние спортсмены...

Они соревнуются в своей возрастной группе. Причем таких спортсменов много не только за границей, где возраст никогда не считался помехой активному образу жизни, но и у нас в России. Их не останавливают ни ограничения движения, ни усталость, ни физические трудности. Зачастую они проходят дистанцию с тростью, ходунками и даже костылями. Спросите, зачем им это надо? Во-первых, это определенная физическая активность, а, во-вторых, это не просто бег, а бег с интересом, удовольствием и азартом, как у охотника, поставлена цель найти контрольный пункт, и есть огромное желание её достичь.

В последнее время стало возможным включить в наш спорт даже людей, страдающих дальтонизмом. В настоящее время для рисования дистанции используется такая краска, что даже спортсмен с дальтонизмом может участвовать в соревнованиях наравне со всеми.

В течение года соревнования проводятся в выходные дни, что дает возможность занятым на работе людям выезжать всей семьей на свежий воздух, болеть за близких, общаться со спортсменами и единомышленниками.

Сначала для меня это были простые тренировочные старты в целях поддержания формы. Потом стала выезжать в соседние области на областные и окружные соревнования. Первым серьезным соревнованием, когда я действительно поверила в свою силы, был чемпионат России в Перми четыре года назад. Я заняла первое место во всех трех соревновательных днях в своей возрастной группе.

В результате тренер поставил задачу – готовиться к более серьезным стартам. Так я оказалась на Чемпионате мира по спортивному ориентированию, который проходил в Риге с 5 по 12 июля 2019 года.

Вообще, «Меккой» спортивного ориентирования для нас являются скандинавские страны. Там оно носит массовый характер и, в отличие



от России, представляет собой клубный спорт, что существенно упрощает спортсменам процессы тренировок и сборов.

Примечательно, что самой многочисленной возрастной группой участников среди мужчин были люди 75-80-летнего возраста, среди женщин – 65–70 лет. Это очень показательно. Для пожилых людей соревнования – особый праздник, на финише их приветствуют участники и гости соревнований, поздравляют с хорошими результатами. Ведь дойти до финиша и найти все контрольные пункты – для них это уже маленькая, но такая важная победа. Как врач я могу сказать, что для взрослых спортсменов спортивное ориентирование даёт еще один очень важный результат – сохранность интеллекта. Оно помогает им «убежать» от таких неприятных заболеваний как Альцгеймер и Паркинсон. Тем более заниматься можно в любое время года: летом – это бег, зимой – лыжи.

Спортивное ориентирование помогает держать себя в форме людям всех возрастов: как взрослым, так и детям, позволяет организовать свое время, досуг с пользой для здоровья. Для меня это уже образ жизни, хобби, которое помимо прочего дает физическое и интеллектуальное развитие, приносит удовлетворение от полученных результатов. Спорт насыщает жизнь радужными красками, яркими впечатлениями от природных красот, соревновательного процесса, общения с новыми людьми. Я считаю, что спортивное ориентирование особенно подходит тем, кто хорошо разбирается в математике, географии, стремится к здоровому образу жизни, любит путешествовать и проводить время на свежем воздухе.

Контакт-центр в сфере ОМС: 8-800-300-1-003

№8 (88), август 2019 года

Pro-ФОМС

Информационное издание
территориального фонда ОМС Челябинской области

Издание зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ74-01084 от 12 мая 2014 года.

Учредитель и издатель:
Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Челябинской области, 454080, г. Челябинск, ул. Труда, 156, тел. (351) 211-38-51. E-mail: pressa@foms74.ru
Главный редактор Д.А. Кравченко.
Дизайн и верстка:
РА PRO. Копейск, ул. Сутигина, 15, тел. (35139) 77-107
Распространяется бесплатно.

Группа «ВКонтакте»: www.vk.com/foms74

Отпечатано:
Газета отпечатана ЗАО «Фрай Принт Челябинск»
с оригинал-макетом редакции. ИНН 7452043482.
г.Челябинск, ул. Линейная, 63.
Тираж: 25 000 экз. Заказ №44301
Подписано в печать: 17.07.2019 г.
по графику 16.00, фактически 16.00
Дата выхода: 24.08.2019 г.