**Валеология: проблема, воспитание и образование студентов в техническом вузе**

Кандидат медицинских наук, профессор В.П. Зайцев, Белгородская государственная технологическая академия строительных материалов, Белгород

Валеология - учение о формировании, укреплении и сохранении здоровья. Современная жизнь и высокий темп развития общества предъявляют повышенные требования к здоровью человека. Однако и сам человек и общество в целом не уделяют должного внимания данной проблеме. Слово "валеология" происходит от латинского "valeo" - быть здоровым. В бывшем СССР этот термин впервые ввел И.И. Брехман в 1980 году. Ее "неторопливые шаги" стали проявляться на всех этапах: в детских садах, школах, средних специальных и высших учебных заведениях, а также среди населения. Рост заболеваемости среди населения страны, в том числе среди студентов, требует неуклонного совершенствования и научного обоснования их валеологического воспитания и образования.

Со здоровьем, безусловно, связан и образ жизни человека. Образ жизни каждого индивидуума и в целом общества может повлиять на здоровье отдельного человека и на здоровье нации. Эти два фактора связаны между собой и отражают единый социально-биологический комплекс. Проблема образа и стиля жизни человека подробно и профессионально изложена в работах [1, 9, 11, 14, 15, 18]. Разработки, представленные в работах [2, 7, 13, 19], также имеют свою ценность в определении и оценке здоровья человека, в том числе и детей.

Однако о здоровье, образе и стиле жизни студентов работ очень мало [5, 12, 17]. Так, М.Я. Виленский и А.Г. Горшков [6] посвятили свой труд основам здорового образа жизни студентов, но проблема валеологического воспитания и образования студентов в нем отсутствует.

В настоящей работе определена цель: изучить организацию валеологических подходов при формировании основ здорового образа жизни студентов I курса, занимающихся физической культурой в специальных медицинских группах. Для разрешения данной цели поставлены задачи: изучить мероприятия по оздоровлению студентов на кафедре валеологии и физического воспитания, в условиях здравпункта, санатория-профилактория и комбината питания БелГТАСМ; разработать систему валеологического воспитания и образования студентов.

Для реализации цели и задач использованы: авторская рабочая программа на 1997/98 ученый год по курсу "Валеология" для студентов I курса; тексты лекций, методических разработок и другая учебно-педагогическая документация по валеологии; врачебно-контрольные карты обследованных нами студентов I курса в 1996/97 гг.; опыт работы кафедры, здравпункта, санатория-профилактория и комбината питания.

Анализ состояния здоровья жителей России, изложенный в "Государственном докладе о состоянии здоровья населения Российской Федерации" (1997), свидетельствует о значительной распространенности заболеваний среди населения. Это подтверждается и нашими исследованиями (см. таблицу), и исследованиями ученых и педагогов [1, 3, 10, 16, 18].

В обследовании студентов участвовали терапевты, хирург, ортопед, психоневролог, окулист, психолог, а также педагоги с физкультурным образованием. Использовались клинические методы исследования, функциональная проба Руфье, методы исследования физического развития (соматоскопия, антропометрия), спирометрия, тонометрия, динамометрия мышц кисти и спины.

Проведенное комплексное обследование помогло врачам и педагогам определить физическое развитие и функциональное состояние организма студентов, рекомендовать им лечебные и профилактические мероприятия во время учебы и в то же время правильно распределить в ту или иную группу для занятий физической культурой (основную, подготовительную, специальную), а при необходимости освободить от занятий.

Самой распространенной патологией у студентов была патология опорно-двигательного аппарата: 52% в 1996 г., 71,2% в 1997 г. Второе и третье места занимали заболевания органов зрения и уха, горла, носа. На долю болезней внутренних органов приходилось 20% в 1996 г. и 17,9% в 1997 г. Среди них чаще всего встречались заболевания органов кровообращения и пищеварения.

Обобщенные материалы по заболеваемости студентов явились основанием для разработки авторских рабочих программ по физической культуре и валеологии. По курсу валеологии на 1997/98 учебный год она рассчитана на 50 ч: лекции - 16 ч, практические занятия - 12 ч, лабораторные занятия - 16 ч, семинарские занятия - 4 ч, коллоквиум - 2 ч. Данная программа предусматривала воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные мероприятия и дала возможность студентам:

а) овладеть современными знаниями о здоровых и больных; о пограничном и патологическом состояниях; об адаптации организма;

б) привить им мотивационно-ценностное отношение к укреплению и сохранению здоровья;

в) получить знания в организации валеологической службы в учебных заведениях, оздоровительно-физкультурных учреждениях и использовать их в профилактике заболеваний;

г) овладеть знаниями, навыками и умениями по использованию средств, форм и методов валеологии в оценке физического развития, уровня здоровья и профилактических мероприятий;

д) приобрести опыт творческого использования валеологического воспитания и образования для достижения жизненной цели.

В системе оздоровления студентов важное место в академии отводилось повседневной работе здравпункта и санатория-профилактория. Они располагают профессиональными кадрами и хорошей производственной базой, что позволяло проводить следующие лечебно-профилактические мероприятия: медикаментозное лечение, санацию полости рта, фитотерапию, электросветолечение (КУФ, УФО, солюкс, электрофорез и др.), водолечение (души, ванны), теплолечение, ингаляцию, прием минеральной воды, лечебный массаж, лечебную физкультуру.

Организации питания студентов уделялось и уделяется особое внимание. На территории академии работает собственный комбинат питания, располагающий кондитерским цехом, тремя столовыми и тремя буфетами с широким ассортиментом. В меню имеются диетические блюда, цены на питание снижены на 30%. Кроме того, при санатории-профилактории имеется столовая на 56 посадочных мест. В ней отпускаются блюда по диетическим столам № 5, 7, 15. Питание студентов организовано на высоком профессиональном уровне и максимально приближено к месту учебы и проживания студентов.

Разумная организация оздоровительных мероприятий в условиях кафедры валеологии и физического воспитания, здравпункта, санатория-профилактория и комбината питания способствовала укреплению и сохранению здоровья студентов. Такой опыт работы служб и ведомств академии помог разработать комплексную систему валеологического воспитания и образования студентов (см. схему).

Изложенное позволяет сделать следующие выводы:

1. Проблема "Здоровье студентов" в настоящее время является актуальной и важной в системе здравоохранения и физической культуры.

2. Выявлена значительная распространенность заболеваний студентов I курса. Причем у 61,2% обследованных диагностировано от двух до пяти заболеваний и нарушений опорно-двигательного аппарата.

3. В связи с неблагоприятной патологической картиной у студентов, поступивших на I курс, процесс их валеологического воспитания и образования в условиях вуза следует начинать именно с I курса на кафедре физического воспитания в сотрудничестве со здравпунктом, санаторием-профилакторием и комбинатом питания.

4. К изучению проблемы "Здоровье студентов" и разработке мероприятий по ее реализации следует привлекать ученых и педагогов разных направлений: врачей (в т.ч. педиатров), биологов, физиологов, гигиенистов, педагогов (в т.ч. дошкольных учреждений), философов, социологов и специалистов по физической культуре.

**Список литературы**

1. Александров О.А. Комплексная программа здоровья. - М.: Медицина, 1988. - 96 с.

2. Бальсевич В.К., В.А. Запорожанов. Физическая активность человека. - Киев: Здоров’я, 1987. - 224 с.

3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. - М.: Химия, 1993. - 400 с.

4. Брехман И.И. Человек и биологически активные вещества. - М.: Наука, 1980. - 120 с.

5. Войтенко Е.П., Л.И. Гугучкина. Медико-социальный аспект пропаганды физической культуры среди студентов-медиков /Учебно-исследовательская работа студентов: Сб. научно-мед. работ. - Харьков: ХГИФК, 1995, с. 264-269.

6. Виленский М.Я., А.Г. Горшков. Основы здорового образа жизни: Учебн. пос. - М.: МНЗПУ, 1995. - 90 с.

7. Граевская Н.Д. Совместная работа врача и педагога в управлении тренировочным процессом /Спортивная медицина /Под ред. А.В. Чоговадзе, Л.А. Бутченко. - М.: Медицина, 1984, с. 152-169.

8. Государственный доклад о состоянии здоровья населения в Российской Федерации в 1994 году //Здравоохранение Российской Федерации, 1997, № 3, с. 3-5.

9. Жолдак В.И., Л.А. Калинкин. Валеология: становление, развитие, проблемы, перспективы //Теория и практика физической культуры, 1997, № 8, с. 2-7.

10. Зайцев В.П. Валеология - учение о здоровье: Учебн. пос. Харьков: ХГИФК, 1996. - 161 с.

11. Зайцев В.П., И.Д. Варавин, И.И. Варавин и др. Здоровье человека и профилактика заболеваний. - Белгород: БелГТАСМ, 1998. - 216 с.

12. Иванов Г.Г., В.Н. Воронцов. Характеристика состояния здоровья студентов за годы обучения в вузе /Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей: Тез. V международн. научн.-практ. конф. - Ижевск: Издательство Удмурт. ун-та, 1996, с. 40-41.

13. Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду. - М.: Медицина, 1988. - 144 с.

14. Лисицин Ю.П. Влияние образа жизни и факторов риска //Превентивная кардиология: Руководство

/Под ред. Г.И. Косицкого. - М.: Медицина, 1987, с. 53-67.

15. Лишук В.А., Е.В. Мосткова. Основы здоровья: Обзор. Актуальные задачи, решения, рекомендации. - М.: РАМН, 1994. - 134 с.

16. Лишук В.А., Е.В. Мосткова. Девять ступеней к здоровью. - М.: Книжная Компания, 1997. - 320 с.

17. Мищенко В.Ю., В.П. Зайцев. Оздоровительные мероприятия для студентов в условиях санатория-профилактория учебного заведения /Современные проблемы физической культуры и спорта: Сб. научн. работ. - Белгород: БГУ, ХГИФК, 1997, с. 442-444.

18. Сорока Н.Ф. Питание и здоровье. - Минск: Беларусь, 1994. - 350 с.

19. Физкультура в режиме продленного дня школы /Под ред. С.В. Хрущева. - М.: ФиС, 1986. - 112. с.