

УДК: 378.147:613  
ВВК: 74.58:51.204.0

*Педагогические науки*

# Опыт преподавания общих основ валеологии как средства формирования приоритета здорового образа жизни у студентов лечебного факультета.

19

© *И.Л. Бровкина*

Бровкина И.Л. - д.м.н., профессор, зав. кафедрой спортивной медицины и лечебной физкультуры, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России (КГМУ)

E-mail: [BrovkinaI@kursksmu.net](mailto:BrovkinaI@kursksmu.net)

Адрес: ул. К. Маркса, 3, г. Курск, 305041, Российская Федерация

---

## РЕЗЮМЕ

В данной статье рассматриваются результаты преподавания валеологии студентам лечебного факультета. Установлено влияние преподавания материала на формирование приоритета здорового образа жизни у студентов.

Целью нашей работы является: формирование физической культуры личности, активизация познавательной и практической физкультурно-спортивной деятельности студентов, формирование нравственно-волевых качеств личности, обучение основам методики физического самовоспитания, улучшение физического развития и физической подготовленности в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** преподавание, здоровый образ жизни, студенты, формирование приоритетов, валеология.

---

Более 15 лет в КГМУ преподавание валеологии проводится на базе кафедры спортивной медицины и лечебной физкультуры. Реализация учебной программы осуществляется на VI курсе лечебного факультета и включает в себя практические занятия в объеме 21 часа, а также 21 час самостоятельной работы (освоение оздоровительных методик, написание реферата, составление диеты и режима питания для работающих людей, беременных женщин, пожилых людей, детей дошкольного и школьного возраста, физкультурников и спортсменов, изучение и проведение методик психофизической разгрузки).

В настоящее время национальным приоритетом является не только образованный, но и здоровый человек, поэтому одной из актуальных проблем в процессе преподавания валеологии на VI курсе лечебного факультета является проблема формирования приоритета здорового образа жизни учащихся. В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности.

С учетом содержания учебной дисциплины на практических занятиях, подчеркивается значимость здорового образа жизни – системы взаимодействия отношений человека с самим собой и факторами внешней среды, от которой зависит здоровье и долголетие.

Особое внимание уделяется составляющим здорового образа жизни: режиму труда и отдыха, организации сна, режиму питания, организации двигательной активности, закаливанию, профилактике вредных привычек. Определенный акцент делается на понимание важности хорошо организованного режима труда и отдыха основанного на закономерностях протекания биологических процессов

в организме. Человек, соблюдая устойчивый и наиболее целесообразный режим жизнедеятельности, лучше приспосабливается к течению важнейших физиологических процессов. В том случае, если резервы нашей адаптации исчерпываются, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость, а то и заболеваем. Следовательно, необходимо вести четко организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в учебном труде, отдыхе, питании, сне и заниматься физическими упражнениями. При ежедневном повторении обычного уклада жизни, довольно быстро между этими процессами устанавливается взаимосвязь, закреплённая цепью условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком к последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает ее лучшее выполнение [1].

На практических занятиях студенты получают обширную информацию о концепциях здоровья и здорового образа жизни, социально и психологически значимых факторах. Кроме того, они знакомятся с отечественными, современными, европейскими и восточными оздоровительными системами, причинами и способами профилактики болезней цивилизации, современными диетами, различными видами и способами питания, закаливания, получают полезную информацию о возможностях применения адаптогенов – «лекарств для здоровых». Во время учебного цикла рассматриваются актуальные вопросы экологических и экстремальных влияний на здоровье, социально-психологические вопросы пола и интимных отношений, контрацепции, вредных привычек (алкоголизм, токсикомания, наркомания, курение) [2].

Неотъемлемой частью учебного процесса является самостоятельная работа студентов, которая включает просмотр учебных видеofilьмов, работу

с периодической и монографической литературой, подготовку рефератов по наиболее важным проблемам здорового образа жизни, освоение принципов применения оздоровительных систем и способов профилактики различных заболеваний.

В процессе преподавания общих основ валеологии особое внимание уделяется мероприятиям, направленным на обеспечение сознательного выбора студентами общественных ценностей здорового образа жизни и способность формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентации, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности. Физическое воспитание и образование не дадут долговременных положительных результатов, если они не активизируют стремление студента к самовоспитанию и самосовершенствованию [3].

Во время проведения бесед со студентами ассистенты кафедры особое внимание уделяют выявлению обстоятельств, которые послужили причиной ведения не здорового образа жизни. Целью нашей работы является: формирование физической культуры личности, активизация познавательной и практической физкультурно-спортивной деятельности студентов, формирование нравственно-волевых качеств личности, обучение основам методики физического самовоспитания, улучшение физического развития и физической подготовленности в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности. В беседах ассистенты и преподаватели кафедры стараются максимально возможно дать представление о содержании понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Важно объяснить студенту, что состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность жизни человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его «качественных» характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной,

экономической и трудовой активности, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники, характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья [4].

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизнедеятельности. В психологическом аспекте достоинства здорового образа жизни обнаруживаются в качестве психического здоровья, хорошем самочувствии, в нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психических стрессов; в хорошо выраженной волевой организации (самообладании, целеустремленности, настойчивости в достижении поставленной цели, решительности), уверенности в своих силах, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности. В функциональном проявлении можно отметить: более высокое качество здоровья, улучшение адаптационных процессов, повышение работоспособности и тренированности; снижение заболеваемости и болезненных ощущений; более быстрое и полноценное течение процессов восстановления после физической и умственной деятельности; усиление иммунных механизмов защиты организма; активность обменных процессов в организме; нормализация соотношения массы тела и роста;

хорошую осанку и легкость походки.

Знания, полученные студентами при изучении общих основ валеологии, позволят будущим врачам осознать, что потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным

индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье – все это показатели общей культуры человека.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер – 6-е изд. – М.: Флинта; Наука, 2008. – 414с., Гриф УМО
2. Здоровое питание. Здоровый образ жизни. – М.: АСТ, Астрель, 2002. – 320 с.
3. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология: моногр / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 248 с.
4. Брехман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: Физкультура и спорт, 1993.

---

## EXPERIENCE OF TEACHING GENERAL PRINCIPLES OF VALEOLOGY AS MEANS OF FORMATION PRIORITY HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS OF MEDICAL FACULTY

*Inna L. Brovkina*

**Brovkina Inna L.** – Head Sports medicine and physiotherapy Department, Kursk State Medical University.

E-mail: BrovkinaI@kursksmu.net

Address: K. Marks-st, 3, Kursk, 305041, Russian Federation

#### Abstract

This article discusses the result of teaching of valeologii for students of medical faculty. Established impact of teaching material on the formation of the priority of a healthy lifestyle among students.

The aim of our work is: the formation of physical training of the person, the activation of cognitive and practical sports activity of students, the formation of moral and volitional qualities of personality, learning the basics techniques of physical self, improvement of physical development and physical readiness, in accordance with the requirements of future professional activity.

**Keywords:** teaching, healthy lifestyle, students, formation of priorities, valeology.

---

#### REFERENCE

1. Vayner E.N. Valeologiya: uchebnik dlya vuzov / E.N. Vayner – 6-e izd. – M.: Flinta; Nauka, 2008. – 414s., Grif UMO
2. Zdorovoe pitanie. Zdorovyy obraz zhizni. – M.: AST, Astrel, 2002. – 320 s.
3. Apanasenko G.L. Meditsinskaya valeologiya: monogr / G.L. Apanasenko, L.A. Popova. – Rostov n/D: Feniks, 2000. – 248 s.
4. Brehman I.I. Vvedenie v valeologiyu – nauku o zdorove. – L.: Fizkultura i sport, 1993.