

## ПРЕПОДАВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ТЕХНИЧЕСКОМ ВУЗЕ

М.В.Комарова

(Самарский государственный аэрокосмический университет)

По данным ВОЗ здоровье человека лишь на треть определяется уровнем медицинской помощи и генетической предрасположенностью, а остальные две трети зависят от состояния окружающей среды и образа жизни человека. Этот факт, а также преимущественная направленность медицинской помощи на лечение острых состояний, а не профилактику заболеваний, обусловили внедрение учебного курса: «Медико-биологические основы здорового образа жизни» в аэрокосмическом университете. Основной целью данной дисциплины является формирование мотивации поддержки здоровья, как важнейшего фактора развития личности.

Физиологической основой здоровья является способность обеспечить постоянство внутренней среды организма в ответ на внешние воздействия. Расширение резервов адаптационных ресурсов человека достигается сбалансированным питанием, движением, рациональным режимом дня, психосоциальным благополучием. Основная часть курса построена на практических занятиях и включает следующие формы работы студентов:

- лабораторная (антропометрия, оценка некоторых физиологических параметров в покое и при нагрузке);
- деловые игры и дискуссии, решение ситуационных задач (анализ физической активности студентов, структуры питания, реакция на стресс);
- работа с раздаточным материалом (репродуктивная функция человека).

Отмечено заинтересованное участие студентов в рассмотрении вопросов сексуальной сферы, планировании семьи и психоактивных веществ, стремление к дополнительным знаниям в этих областях, несмотря на сложность восприятия медицинской терминологии при чтении специальной литературы. Вместе с тем вызывает тревогу пренебрежительное отношение студентов к соблюдению ряда медицинских рекомендаций, например, о вреде курения, неумеренного потребления алкоголя, нерациональном режим дня и питания, о которых они хорошо осведомлены. На наш взгляд, наиболее плодотворной оказывалась работа студентов в паре, представляющих противоположные взгляды. Провокационные точки зрения вызвали активную дискуссию с отстаиванием положений здорового образа жизни.

Мы полагаем, что представляемый блок теоретических знаний и прививка осознанного отношения к собственному телу будет способствовать успешному профессиональному и личностному становлению молодого поколения.