

---

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА РУДН

О.М. Родионова

Экологический факультет  
Российский университет дружбы народов  
Подольское шоссе, 8/5, Москва, Россия, 113093

В статье дан анализ заболеваемости студентов РУДН за последние 15 лет, показано, что ведущими патологиями остаются заболевания ЛОР-органов и органа зрения. Также показано, что в университете проводится большая санитарно-гигиеническая и просветительская работа по сохранению и укреплению здоровья студентов.

**Ключевые слова:** студенты, состояние здоровья, заболеваемость, здоровый образ жизни, здоровьесберегающее обучение.

Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к здоровью и интеллектуальным возможностям молодежи. В условиях научно-технического прогресса социальная значимость человека определяется образованием, профессиональной квалификацией и состоянием здоровья. Социальная значимость подростков (17—20 лет) (1) определяется тем, что они представляют собой ближайший трудовой резерв общества.

Значительную часть молодежи составляют учащиеся высших учебных заведений, студенты. Студенты — особая профессиональная группа со специфическими условиями труда и жизни. Студенчество — единственная категория трудоспособного населения, где возрастные границы очень узкие: основная масса студентов — это лица от 17 до 25 лет (т.е. подросткового и юношеского возраста). Таким образом, возраст студентов включает этап социального созревания, когда человек избирает профессию и овладевает ею. У студентов младшего возраста еще не полностью завершено физическое развитие: нарастание массы тела и мышечной силы у большинства происходит к 20 годам [4].

Кроме возрастной общности, студенты очных отделений высших учебных заведений имеют напряженный график учебы и значительные психоэмоциональные нагрузки. В среднем рабочий день студента составляет 10—12 часов, а с учетом затрат на поездки — на 3 часа больше. По данным Т.Ю. Шуровой, у большинства нарушен режим дня, меньше времени для отдыха. Деятельность студентов крайне разнообразна и включает занятия в институте (аудиторная работа), дома (внеаудиторная работа), сессии. Во время сессий умственная нагрузка резко возрастает, развивается выраженное стрессовое состояние. Отмечено также, что на сон в этих условиях затрачивается лишь 6—7 часов, что, несомненно, отрицательно сказывается на здоровье студентов. По мнению большинства исследователей, здоровье студентов вызывает значительную озабоченность. По мере обучения происходит существенное снижение уровня функциональных резервов обучающихся, и при окончании университета уровень их адапционного потен-

циала соответствует не календарному возрасту (21—22 года), а более напряженному состоянию (27—28 лет). За время обучения в институте состояние здоровья молодых людей прогрессивно ухудшается, и к последнему курсу уже 85—95% выпускников хронически больны [1]. Можно предположить, что с поступлением в аспирантуру нагрузка на организм еще более увеличивается, что должно отражаться в дальнейшем снижении адаптационных способностей.

Важным моментом в анализе уровня здоровья лиц молодого возраста является исследование их психологического статуса и степени адаптации к физическим и психическим нагрузкам. По данным обследования, проведенного Н.И. Косяковой, менее 20% студентов, считающих себя здоровыми, оказались таковыми. Очень часто студенты субъективно считают себя здоровыми, имея при этом одно или даже несколько хронических заболеваний.

Для студентов крайне важна профадаптация и профориентация. По данным В.П. Медведева, лишь 60% абитуриентов знали о состоянии своего здоровья и возможности освоения выбранной для обучения профессии, и почти 88% студентов имеют существенные отклонения в состоянии здоровья, требующие врачебной профессиональной консультации. Есть основания ожидать дальнейшего роста заболеваемости и ухудшения здоровья студенческой молодежи. Предпосылками являются как рост социальной незащищенности подростков, так и увеличение психоэмоциональных нагрузок, особенно студентов вузов нового типа с высокой интенсивностью обучения [2].

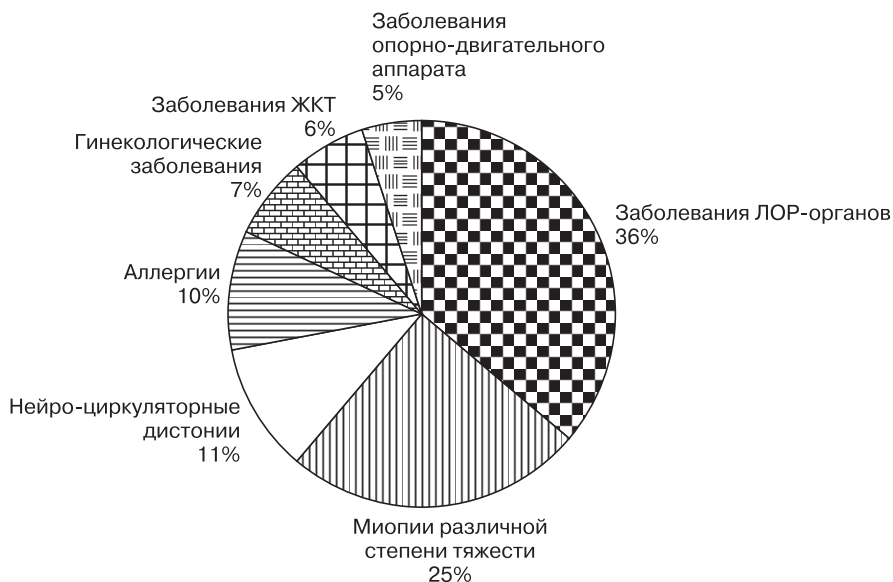
Изучая вопросы состояния здоровья населения в целом и учащейся молодежи как резерва интеллектуального потенциала страны в частности, можно сказать, что студенческие годы представляют, пожалуй, последнюю возможность для последовательного, целенаправленного, хорошо отслеживаемого во времени воздействия на состояние здоровья значительного контингента молодежи, с одной стороны, и повышения культуры самосохранения здоровья и закрепления навыков здорового образа жизни — с другой.

Организация жизни студента удобна для проведения планомерных оздоровительных и образовательных мероприятий. Постоянный в течение 4—6 лет состав молодых людей, находящихся в одинаковых социально-экологических условиях, делает эту социальную группу незаменимой при проведении исследований любого рода в динамике. Применяя разнообразные методы оздоровления и проводя образовательные программы, можно наблюдать изменения, происходящие в психофизиологическом статусе студентов, и отбирать комплексы, наиболее полно соответствующие целям повышения качества здоровья населения.

Таким образом, проведение профилактической работы должно сочетаться с образовательными программами.

На экологическом факультете РУДН в течение многих лет (1995—2010) проводится работа по исследованию уровня здоровья студентов и внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий и дисциплин. Результаты исследования здоровья студентов во многом совпадают с аналогичными работами, проводимыми в высших учебных заведениях России. Так, социологические

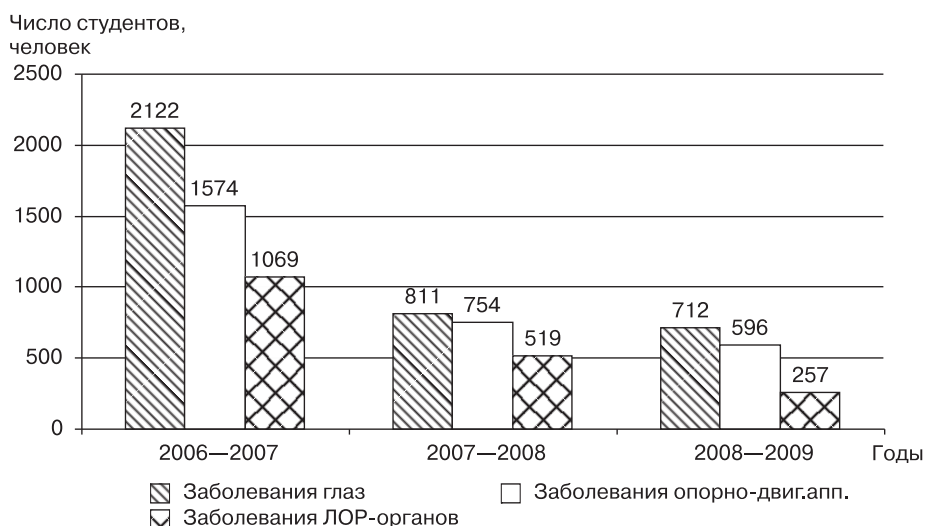
опросы в течение ряда лет показали, что наблюдается снижение позитивных элементов гигиенического поведения в повседневной жизни студентов и рост негативных тенденций (нерегулярное питание, низкая физическая активность, курение, употребление алкоголя, наркотических средств). Несмотря на то, что 89% студентов экологического факультета считают необходимым заботиться о своем здоровье, они ведут далеко не здоровый образ жизни [3]. Если сравнить структуру заболеваемости студентов экологического факультета в 1995—1999 гг. и студентов РУДН в целом в 2006—2009 гг., видно, что заболевания глаз и ЛОР-органов занимают ведущие позиции на протяжении 15 лет наблюдений. По данным 1995—1999 гг. видно (рис. 1), что на первом месте по обращаемости к врачам у студентов-экологов находятся заболевания ЛОР (36%), на втором — миопия различной степени тяжести (25%) и нейроциркуляторные дистонии по гипертоническому и гипотоническому типам — на третьем (11%).



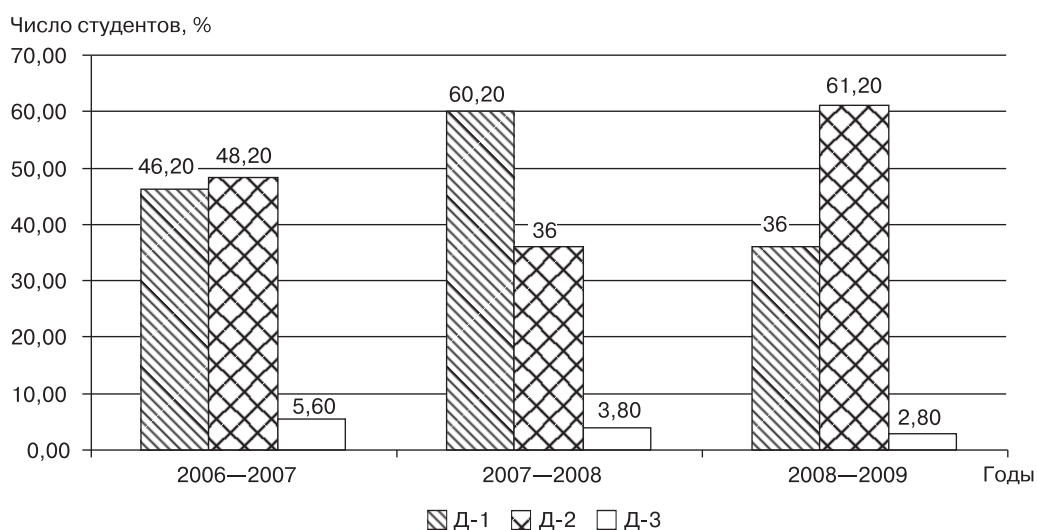
**Рис. 1.** Структура заболеваемости студентов экологического факультета (данные 1995—1999 гг.)

За три года наблюдений (2006—2009) было выявлено, что в структуре заболеваемости студентов университета на первом месте находятся заболевания глаз (в основном конъюнктивиты), на втором — заболевания опорно-двигательного аппарата, на третьем — заболевания ЛОР-органов (рис. 2) [5].

При анализе заболеваемости студентов всех факультетов РУДН за три года (рис. 3) отмечается уменьшение с первого по третий курс групп Д1 (абсолютно здоровых) в 1,3 раза и Д3 (болеющих такими заболеваниями, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, язвенная болезнь и др., требующих постановки на диспансерный учет и дополнительного диспансерного наблюдения и лечения) в 2 раза и увеличение группы Д2 (болеющих) в 1,3 раза [5].



**Рис. 2.** Распределение заболеваний, выявленных при профилактических осмотрах у студентов РУДН



**Рис. 3.** Распределение по группам диспансерного наблюдения студентов РУДН

Программа «Здоровье» в РУДН носит не только исследовательский, но и просветительский характер. Важной частью этой подпрограммы является впервые введенный в нее раздел (впервые не только в РУДН, но и среди всех других вузов России) «Репродуктивное здоровье студентов». Эта работа проводится кафедрой акушерства и гинекологии с курсом перинатологии под руководством заведующего кафедрой профессора В.Е. Радзинского:

— студентам всех факультетов университета начиная с первого курса читаются лекции по вопросам охраны репродуктивного здоровья;

— практический опыт работы со студентами в виде пакета методических документов (методические рекомендации, набор презентаций, образцы анкет) внед-

рен в информационно-профилактическую работу 23 государственных университетов России;

— на клинических базах кафедры студентам оказывается лечебно-профилактическая помощь по вопросам репродуктивного здоровья и консультативно-диагностическая помощь по вопросам профилактики аборта и инфекций, передающихся половым путем студенткам всех факультетов РУДН;

— проведена подготовительная работа по созданию специального кабинета в поликлинике РУДН для организации приема по вопросам профилактики аборта и контрацепции для студенток и сотрудниц РУДН [5].

На экологическом факультете РУДН силами профессорско-педагогического состава, имеющего в своем составе докторов, кандидатов медицинских наук и практикующих врачей, также проводится большая работа по воспитанию у студентов навыков здорового образа жизни, профилактики заболеваний и поддержания уровня здоровья.

С 1995 г. на кафедре экологии человека экологического факультета РУДН введена дисциплина «Средства и способы реанимационных мероприятий», по сути представляющая собой лекционно-практический модуль для бакалавров и специалистов по освоению основ медицинских знаний и навыков первой помощи. Были разработаны и внедрены в образовательный процесс дисциплины для магистров и специалистов «Выживание человека в экстремальных условиях» и «Реабилитация пострадавших в чрезвычайных ситуациях». С 2006 г. к этим дисциплинам прибавился лекционный блок по основам эндоэкологии для магистров и специалистов. Магистрам был прочитан курс «Основы эндоэкологии». За последующие годы этот курс трансформировался в следующую систему преподавания эндоэкологии:

— для бакалавров и специалистов второго курса читаются отдельные лекции по анатомии и физиологии лимфатической системы в рамках дисциплины экологическая физиология;

— для бакалавров и специалистов второго и третьего курсов в рамках дисциплин экология человека и экологическая токсикология читаются лекции по эндоэкологической патологии и эндотоксикозу;

— для магистров второго года обучения и специалистов пятого курса разработан курс (96 ак.ч/3 кредита) «Экология, эндоэкология и здоровье населения».

Кроме того, при кафедре экологии человека с 2007 г. работают две научно-исследовательские лаборатории, созданные в рамках инновационной образовательной программы: лаборатория экологической медицины и лаборатория экологической психологии. В лабораториях, оснащенных современным исследовательско-диагностическим и коррекционным оборудованием, студенты проходят практику, выполняют научные, учебные и дипломные работы. Помимо учебной и научной работы в лабораториях можно пройти психофизиологическое обследование, получить квалифицированную психологическую поддержку и рекомендации по эндоэкологической реабилитации. Эндоэкологическая реабилитация на клеточно-организменном уровне выбрана как наиболее соответствующая требованиям

эффективной научно обоснованной системы оздоровления населения вообще и студенческой молодежи в частности. Ее сутью являются созданные принципы и методы управления средой обитания клеток, интерстициальным гуморальным транспортом и многогранными функциями лимфатической системы.

Таким образом, на экологическом факультете РУДН будущие специалисты и магистры экологии, начиная со второго курса, изучают комплекс логически выстроенных предметов, в которых рассматриваются различные аспекты ЗОЖ; получают, отрабатывают и закрепляют практические навыки здоровьесберегающего поведения.

#### ПРИМЕЧАНИЕ

- (1) Комитет экспертов ВОЗ 1977 г. предложил считать подростками лиц в возрасте от 10 до 20 лет.

#### ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Каазик А.Т.* Психо-соматическое состояние студентов и функциональные изменения в их организме в течение экзаменационной сессии: Тез. докл. межвуз. конф. Тарту, 12 апр. 1980 г. — Тарту: Изд-во Тартуского университета, 1980. — С. 34.
- [2] *Медведев В.П., Куликов А.М., Четвериков В.А.* Основы организации лечебно-профилактической помощи подросткам // *Подростковая медицина: Руков. для врачей.* — СПб.: Специальная литература, 1999. — С. 705—724.
- [3] *Родионова О.М.* Оценка состояния здоровья, заболеваемости и распространения вредных привычек в студенческой и школьной среде: Автореф. дисс. ... канд. мед. наук. — М.: Изд-во РУДН, 1999.
- [4] *Румянцев Г.И.* Гигиена: Учебник, 2-е изд., перераб. и доп. / Под ред. Г.И. Румянцева. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2001.
- [5] *Фролов В.А., Ходорович А.М. и др.* Доклад о ходе выполнения программы «Здоровье» за 2006—2009 гг. — М., 2010.

## HEALTH TECHNOLOGY IN TEACHING STUDENTS OF THE ECOLOGY FACULTY RUSSIAN PEOPLES' FRIENDSHIP UNIVERSITY

**O.M. Rodionova**

Ecological Faculty  
Russian Peoples' Friendship University  
*Podolskoye shosse, 8/5, Moscow, Russia, 113093*

The article analyzes the incidence of People's Friendship University students over the past 15 years, it is shown that the leading pathology remains ENT-organs and the organ of vision. We also show that the university is extensive sanitation and education to preserve and improve the health of students.

**Key words:** students, health status, morbidity, healthy lifestyles, health education.