

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я



УДК 378.18

Зюзін В.О., Тахтарова І.К., Захарова А.О., Миколаївський державний університет імені В.О. Сухомлинського

Зюзін Віктор Олексійович – завідувач кафедри безпеки життєдіяльності та медичних дисциплін Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського, професор, доктор медичних наук.



Тахтарова Ірина Костянтинівна – доцент кафедри безпеки життєдіяльності та медичних дисциплін Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського, кандидат медичних наук.



Захарова Алла Олексіївна – старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності та медичних дисциплін Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського.

Валеологічна освіта як фактор оздоровлення студентської молоді

У статті розглядається значення валеологічної освіти для оздоровлення студентів вузів. Аналізуються особливості їх вікової мотивації збереження здоров'я.

This article deals with significance of valeological education for improving the health of students at higher educational establishments. The peculiarities of health care age motivation are analyzed

Спираючись на дані останніх публікацій, показники здоров'я населення України залишають бажати кращого. Знижується середня тривалість життя, за даними ВООЗ, українці живуть менше, ніж громадяни більшості африканських країн, де кожний другий хворий на СНІД; частіше вмирає працездатне населення, майже 50% чоловіків і 40% жінок до пенсійного віку не доживають, притому збільшується кількість непрацюючих та пенсіонерів; кожного року населення країни скорочується на 0,8-1%, на кінець 2005 року українців стало менше 47 млн. осіб, темп вимирання – приблизно 1 тис. осіб в день – залишається стабільним впродовж останніх 3-х років; з 4-х вагітностей в Україні лише одна проходить без ускладнень, зросла смертність жінок під час пологів (тільки за останній рік з 9,6 до 10,1 на тисячу пологів); кількість розумово неповноцінних осіб в людській популяції досягло загрозливих розмірів [1].

По Миколаївській області також продовжує спостерігатися неухильний процес старіння населення. Тип населення став регресивним, що свідчить про поступове згасання природного оновлення населення [5]. Сумарний показник народжуваності зменшився по області з 1,261 (1989 рік) до 0,9 (2001 рік) дитини на одну жінку дітородного віку; збільшується відсоток ранньої інвалідизації і т.п.

Негативні тенденції прослідковуються і в стані здоров'я учнів та студентів – майбутнього країни [3]. Лише частина студентів та школярів (30-70%) виконують нормативи державної програми. За думкою Д.А. Фільченкова (1995 р.), особливі труднощі пов'язані з випробуваннями, що потребують прояву такої важливої якості, як витривалість. Як результат – значний відсоток юнаків допризовного віку не можуть бути призвані на військову службу за станом здоров'я. В середньому у 15% школярів діагностуються нервово-психічні відхилення, що зберігаються і при навчанні в вузі.

Все перераховане вище підтверджує, що необхідність валеологічного навчання різних груп населення, в тому числі і студентів, набуває актуальній соціальної значимості. Саме це підкреслює Г.Л. Апанасенко, пропонуючи проект державної Програми виходу України з демографічної кризи [1].

Основні розділи цієї Програми:

- Формування нових цінностей і установок суспільства, нового ставлення до збереження та зміцнення здоров'я.
- Формування особистісної та соціальної мотивацій до збереження та зміцнення свого здоров'я у різних груп населення.
- Формування та впровадження системи виховання і навчання здоров'я різних груп населення (обов'язкове запрово-

дження валеології у навчальні програми шкіл, вищих навчальних закладів).

- Фізичне виховання різних груп населення.
- Забезпечення моніторингу індивідуального здоров'я, а також індивідуальних рекомендацій з його збереження та зміцнення.
- Створення кадрового потенціалу та матеріально-технічної бази для збереження та зміцнення здоров'я населення.
- Участь підприємців і керівників виробництва в оздоровленні своїх працівників.
- Соціально-економічне стимулювання народжуваності.

Маючи відношення до питань здоров'я студентів Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського, а саме навчаючи їх протягом кількох років з курсу “Валеологія”, ми можемо зробити деякі висновки про значення валеологічної освіти для оздоровлення студентів.

Перш за все, слід відзначити, що валеологічна освіта – це безперервний процес навчання, виховання та розвиток здоров'я людини, спрямований на формування системи наукових і практичних знань та навичок, поведінки та діяльності, які забезпечують цінність відношення до особистого здоров'я оточуючих.

Принципово важливим є те, що тільки валеологія розглядає людину як холістичну (цілісну) єдину систему, що має чітку структуру та ієрархію (тіло, психіка, моральність). Якраз валеологія розглядає здоров'я як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або ушкоджень (за визначенням ВООЗ). На нашу думку, мають рацію ті вчені [6], які вважають, що блок-схема структури здоров'я являє собою ієрархічно розгалужене дерево, що включає щонайменше п'ять рівнів. Перший рівень складає інтегральне індивідуальне здоров'я. Другий рівень – статуси здоров'я: фізичний, психічний і соціальний. Третій рівень структури здоров'я формують компоненти статусів. Так, компоненти фізичного здоров'я представлені внутрішніми фізіологічними системами (ВФС) організму і керуючими системами організму (КСО). Компоненти психічного здоров'я – інтелект, емоції і характер. Компоненти соціального здоров'я – адаптація до фізичних умов життя, адаптація до умов трудової діяльності і адаптація до морально-етичних норм середовища. Четвертий рівень – складові компонента. Для компонента ВФС – це система кровообігу, система дихання та ін. Для компонента КСО – це нервова система та ендокринна система. Для інтелекту – такі якості, як логічне мислення, пам'ять, увага та ін. Складовими емоційного компонента є: власні психічні переживання – внутрішня (імпресивна) психічна складова емоцій; прояв емоції у зовнішньому середовищі

(рухові та поведінкові акти, міміка та ін.) – зовнішня (експресивна) психічна складова емоцій. Складовими компонентами соціального здоров'я є адаптація до інтелектуального оточення, психологічна сумісність із сімейним оточенням, комунікативність та ін. П'ятий рівень структури здоров'я формують показники фізіологічних систем організму, виміряні лабораторними чи клініко-діагностичними методами або отримані шляхом розрахунків; показники психічного і соціального здоров'я, визначені методом тестування й описання. З цього випливає, що оздоровлення організму повинно охоплювати всі рівні організації людини.

В той же час фізичне виховання у вузах, хоча і зорієнтоване на зміцнення здоров'я, загартування, підвищення фізичної працездатності, розвиток та вдосконалення фізичних якостей, не є способом забезпечення у студентів повноцінного розуміння свого здоров'я.

Між тим ефективність механізмів збереження та зміцнення здоров'я у кожній конкретній людини залежить від багатьох факторів, але визначальна роль серед них належить моральності. Недаремно І.І. Брехман, засновник валеології, виділяє моральність не просто як складову здоров'я, а розглядає її як визначальний аспект у “валеологічній структурі особистості” [2].

Проблема моралі, добра і зла, проблема совісті постає як центральна, коли мова йде про здоров'я, хвороби та довголіття.

Добро гармонійне з природою людини. Зло ж неминуче призводить до збентеження душі, похмуріх думок, негативних емоцій (своєрідна “інтоксикація гіркотою, яка руйнує організм”, за словами психотерапевта В.І. Гарбузова). І якщо в душі відсутній мир, то відсутня і гармонія в системах організму, а значить, немає і здоров'я.

Табу, які стосуються моралі, виникли як принципова умова виживання людей як спільноти і як умова самозбереження кожного, а тому пристосовано доцільні та закріплені в генах, а саме – в інстинкті альтруїзму. В культурі всіх народів як табу, як заповідь, як непорушний закон моральноті (хоча звучало і звучить різними словами) є одна вимога: не роби іншому те, чого не хочеш для самого себе. Вчинок проти законів моральноті фіксується в неусвідомленому, залишається в ньому як комплекс провини та сорому, що призводить до запуску (настільки ж неусвідомлено) механізмів самопокарання, які можуть приймати різноманітні форми (від символічних дій, наприклад, обкусування нігтів пальців рук до психосоматичної патології – хвороби серцево-судинної системи, виразки та ін.).

Невипадково сьогодні саме гуманістичні аспекти валеології привертують все більше уваги спеціалістів: “валеологічний аналіз факторів здоров'я вимагає переносу фокусів нашої уваги

від медичних, фізіологічних, біологічних акцентів у напрямку соціології, культурології, духовної сфери... Проблема загальної валеології є проблемою призначення людини, де духовно-етична, трудова сторони повинні поєднуватися з його здібностями, переконаннями, з його фізичними біологічними резервами” [4].

Ця думка співзвучна ідеям американського психолога Еріха Фромма, який зазначав, що “якщо хтось порушує свою моральну і інтелектуальну цілісність, то послаблює або навіть паралізує свою особистість... душевне здоров'я не може бути відокремлене від основної проблеми людини – досягнення мети людського життя: незалежності, цілісності та здатності любити”.

Безумовно, деякі окремі аспекти цієї проблеми розглядаються при вивченні курсу психології у вузі, однак зазвичай у відкриві від інтегрального розуміння здоров'я людини.

Загальновідомо: опірними поняттями валеології є “здоров'я” (про яке вже говорили) та “способі життя”, при цьому якраз останній розглядається як основна причина збереження або втрати здоров'я. Науково-практичною основою залежності між здоров'ям та способом життя людини є концепція академіка Ю.П. Лисицина про найбільший вклад в індивідуальне здоров'я людини його способу життя (50-52%), тоді як вклад інших факторів значно менший: екологія – 20%, спадковість – 20%, медичне обслуговування – 8-10%.

Способ життя відноситься до соціально-біологічних факторів, компонентами якого є три показники: рівень, якість та стиль життя. Універсальним механізмом формування навичок здорового способу життя для студентів є валеологічний вплив на стиль життя, оскільки рівень та якість їх життя обумовлені матеріальними можливостями. І вибір здорового стилю життя має бути усвідомленим: “сознание определяет бытие” – ось валеологічний принцип (на відміну від філософської концепції “бытие определяет сознание”) [8].

Хочеться ще раз підкреслити принципову відмінність валеології від інших дисциплін медико-біологічного нахилу (шкільної гігієни, основ медичних знань): вона базується на відмові від пасивно-профілактичної тактики охорони здоров'я, від профілактики хвороб і прийнятті стратегії формування здоров'я з урахуванням індивідуальних можливостей людини, розуміння здорового способу життя як здоровотворення [6]. Поведінка – одна з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив інших детермінант. За таким підходом на перший план виходить проблема впливу на поведінку людини. Як свідчать дослідження, модель поведінки складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: інформаційного, емоційно-

мотиваційного та дієвого. Саме тому в навчальній програмі з “Валеології” для студентів передбачені три важливі розділи педагогічної valeo-логії:

- освітній (що добре, а що погано для здоров'я, як стати здоровим);
- мотиваційний (формування мотивації для самооздоровлення);
- практичний (засвоєння valeologічних методик).

Валеологічна підготовка повинна формувати активну життєву позицію щодо збереження здоров'я, а індивідуальне здоров'я має бути критерієм valeologічної культури, здорового способу життя.

Однак молодь ставиться до дотримання здорового способу життя як до чогось важливого, але абстрактного – такого, що саме по собі їх не стосується.

Тому слід відзначити, що головною особливістю викладання дисциплін, спрямованих на зміцнення здоров'я (в тому числі valeologії), є правильне визначення вікової мотивації збереження здоров'я [7]. Термін “мотивація” буквально означає те, що викликає рух. Соціологічні дослідження показали вікову динаміку значущості здоров'я. На думку спеціалістів, хоча і досить умовно, все-таки можна розподілити вікові особливості відношення дітей, підлітків, юнацтва щодо питань життя та смерті, здоров'я та хвороби.

Важливо, що в 15-20 років мотивацією для збереження та зміцнення свого здоров'я стають кар'єрні наміри (здоровій людині легше підніматися кар'єрними сходами; щоб багато чого досягнути, треба бути здоровим). Не менш значими у молоді є і відношення в системі “ти і я” (щоб бути коханим, потрібно бути здоровим) та прагнення до модних сьогодні в молодіжному середовищі шлюбних стосунків (а це передбачає і народження дітей). Якраз студентський вік є тим віком, в якому молоді необхідні знання про репродуктивне здоров'я, про репродуктивний потенціал організму, методи планування сім'ї, сексуальну культуру як метод профілактики порушень репродуктивного здоров'я (не ізольовано, а як частини загального здоров'я людини). Підготовка до сімейного життя та свідомого батьківства – ось ті реалії, що дозволяють формувати жорстку мотивацію до збереження та зміцнення свого здоров'я. Яка інша навчальна дисципліна може це продемонструвати?

Таким чином, протягом усього курсу навчання здоров'я розглядається не як самоціль, а як засіб для досягнення інших більш важливих цілей, що мають зв'язок із самореалізацією особистості. Важливо, щоб просвітницька інформація була корисна студентам, а також цікава (тобто її треба емоційно підсилити), саме такою, що ви-

кличе бажання формувати здоровий спосіб життя. При цьому важливо продемонструвати, що здоров'я – це особисте та державне надбання. Якщо перше – особисте – це запорука повноцінного життя (здорова людина може навчатись, оволодівати будь-якою професією, повністю розвинути, відкрити свої здібності, працювати з великим навантаженням, народити та вирости дітей), то друге – державне – це регулювання народонародження, боротьба зі старінням суспільства, захист країни.

Зазначимо, що наш практичний досвід викладання курсу “Валеологія” підтверджує доцільність впровадження у практику формування навичок здорового способу життя, зменшення факторів ризику та посилення факторів захисту (цей підхід у літературі має ще називу “модель факторів ризику і захисту” і пропонується як один з найперспективніших).

Проте робота по формуванню здорового способу життя не може дати миттєвий результат. У вузі ще не сформована система моніторингу індивідуального здоров'я всіх студентів, яка б дозволяла зафіксувати можливі віддалені результати цієї роботи. Та все ж під час valeologічного навчання досить чітко можна простежити зміни у відношенні студентів до свого здоров'я від байдужого до активно-діяльного.

Всі студенти, що пройшли valeologічну підготовку, вважають здоров'я необхідною умовою повноцінного життя (на відміну від 60-87% студентів до навчання). Помічено, що вивчення valeologії збільшує кількість студентів у спортивних секціях, підвищує зацікавленість до фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання, формує звичку та потребу у студентів (на жаль, не у всіх) кожного дня збагачувати своє здоров'я хоча б однією хорошою справою – фізичними вправами, дихальною гімнастикою, масажем, різноманітними водними процедурами, дбайливим ставленням до моральності, до здоров'я оточуючих людей, управлінням своїми емоціями.

На жаль, однак, відсутність миттєвого результату відштовхує деяких студентів (особливо старшокурсників) від подальшого систематичного вдосконалення свого здоров'я через корекцію способу життя, а керівникам вузу дає підставу скорочувати навчальний час, відведеній для вивчення valeologічної науки, або зовсім виключати цю дисципліну з навчального плану.

Таким чином, треба зазначити, що:

- ми повністю впевнені, що valeologічна освіта студентів, майбутніх фахівців різного профілю, важлива і необхідна в сучасних умовах, тому що valeologія – це наука виживання людства;
- відсутність valeologічної підготовки студентів деяких вузів міста, а також скоро-

чення навчальних годин і контингенту, що вивчає валеологічну науку, ми вважаємо непродуманими та недоцільними; це може бути підтверджено різноманітними скринінговими дослідженнями (відношення до свого здоров'я, наявність шкідливих звичок та ін.) серед студентів, які вивчають або не вивчають валеологію;

Література

- 1. Апанасенко Г.Л. Наука о выживании человечества // Материалы XI Межнародной научно-практической конференции "Сучасні досягнення спортивної медицини, лікувальної фізкультури та валеології", Одеса, 9-10 червня 2005 р.
- 2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
- 3. Вишневский В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). – М.: Изд-во “Теория и практика физической культуры”, 2002.
- 4. Казначеев В.П. Основы общей валеологии. – М.: Воронеж, 1997.
- 5. Кисельов А.Ф., Кулаков Ю.Є., Тахтарова І.К. та ін. Демографічна ситуація Миколаївщини // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції “Стан і проблеми природного та соціально-економічного середовища регіонів України”. Луцьк, 20-22 травня 2003 р.
- для формування установок здорового способу життя як необхідного фактора збереження здоров'я студентів потрібна планомірна, щоденна, копітка, ретельна праця різних фахівців вузу, об'єднаних розумінням валеологічної структури особистості.
- 6. Козак Л.М., Белов В.М. Психическое здоровье: определение и характеристика // Материалы научной конференции “Здоровье человека: технология формирования здравостроителя в системах образования и здравоохранения Украины”. Днепропетровск, 31 мая – 2 июня 1995 г. Сб. научн. трудов. – Вып. 2. – Днепропетровск, 1995.
- 7. Соковня-Семенова И., Семенова Ф. Подросток уверен: жизнь вечная. Здоровье в системе представлений подростков и юношества // Основы безопасности жизнедеятельности. – 1999. – № 7.
- 8. Стальков Е.А., Панин В.А. Валеология: От идеи спасения жизни к идеи сохранения здоровья: Современные научные представления о здоровье нации (на основании публикаций ученых и собственных исследований в области валеологии). – Калининград: ФГУИПП “Янтар. Сказ”, 2001.