

ІНДИВІДУАЛЬНА ОЗДОРОВЧА ПРОГРАМА ЯК УМОВА І ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ І КОРЕКЦІЇ ЗДОРОВ'Я

Шахненко В. І.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти»

Харків, Україна

З 80-х років в Україні почалась демографічна криза, однією з причин якої є низький рівень культури здоров'я дорослих і дітей. Щоб призупинити або хоч би уповільнити цей процес, на лекціях у ВНЗ та на уроках у ЗНЗ ведеться валеологічна просвіта. Для її кваліфікаційного проведення готуються відповідні фахівці. У статті викладено матеріали навчальної програми «Побудова індивідуальної оздоровчої програми» для підготовки фахівців зі спеціальності 6.010203 «Здоров'я людини».

Ключові слова: здоров'я, культура здоров'я, тривалість життя, оздоровчі системи, індивідуальна оздоровча програма.

В 80-е годы в Украине начался демографический кризис, одной из причин которого является низкий уровень культуры здоровья взрослых и детей. Чтобы остановить или хотя бы замедлить этот процесс, на лекциях у ВУЗ та на уроках в средних общеобразовательных школах ведеться валеологическое просвещение. Для его квалифицированного проведения готовятся соответствующие специалисты. В статье изложены материалы учебной программы «Построение индивидуальной оздоровительной программы» для подготовки кадров по специальности 6.010203 «Здоров'я людини».

Ключевые слова: здоровье, культура здоровья, продолжительность жизни, оздоровительные системы, индивидуальная оздоровительная программа.

In the 80 years Ukraine has begun a demographic crisis, which is one of the reasons is the low cultural level of the health of adults and children. To stop or even slow down this process, in lectures at the university that the lessons in secondary schools is valeological education. To prepare the appropriate conduct of qualified professionals. The article describes materialy curriculum «Building selfimproving program» for training in the specialty 6.010203 «Human health».

Keywords: health, culture of health, life expectancy, health systems, personal health program.

© Шахненко В. І., 2012

Актуальність проблеми

У 80-ті роки в Україні почався процес демографічної кризи. В сучасних умовах екологічної, економічної та політичної кризи він набрав обвального характеру. У різних регіонах України смертність у 1,5 рази перевищує народжуваність. Щороку населення нашої

країни зменшується на 0,4 млн. людей. З 52 млн. у 1991 році до 2012-го року населення України зменшилось до 45,8 млн. осіб, тобто на 6,2 млн. Отже втрата населення за цей період становить близько 12 відсотків. За прогнозами Організації Об'єднаних Націй населення в нашій державі до 2050 року зменшиться вдвічі. Тобто наступить піврозпад, після чого ми, як нація, зникнемо. Саме тому цією всесвітньою організацією Україна віднесена до вимираючих країн світу.

Яка причина виродження нації?

На основі аналізу статистичних даних, наукових досліджень вітчизняних філософів, соціологів, педагогів, психологів, лікарів, гігієністів та народної педагогіки до причин демографічної кризи в Україні можна віднести низький рівень культури здоров'я дорослих і дітей. І у якійсь мірі підняти культуру здоров'я дорослих і дітей, з 2004-го року на філософському факультеті Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, готують педагогів-валеологів. Щоб такий фахівець не лише теоретично готував дорослих і дітей до ведення здорового способу життя, а й був взірцем для оточуючих, для магістрів уведено курс «Побудова індивідуальної оздоровчої програми».

Шляхи реалізації проблеми

Зміст навчальної програми

Схвалена кафедрою валеології філософського факультету

Пояснювальна записка

Навчальним планом Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна напрямку підготовки — Педагогічна освіта спеціальності 6.010203 «Здоров'я людини» освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр» у 10-му семестрі передбачено вивчення навчальної дисципліни «Побудова індивідуальної оздоровчої програми».

Дисципліну «Побудова індивідуальної оздоровчої програми» у якійсь мірі можна розглядати як завершальну: вона передбачає застосування у своїй практичній діяльності знань, набутих протягом 9-ти навчальних семестрів.

Програма розрахована на 1 кредит: 4 години лекцій, 4 години практичних робіт і 28 годин самостійної роботи студентів.

Мета навчальної дисципліни «Побудова індивідуальної оздоровчої програми» — відтворити, закріпити, поглибити знання студентів, набуті за попередні роки навчання і навчити їх застосовувати у практиці розробки індивідуальних оздоровчих програм, як умови збереження, зміцнення, формування, відтворення й передачі свого здоров'я.

У відповідності з навчальною програмою студенти слухають курс лекцій, одержують практичні завдання щодо комплексної оцінки індивідуального рівня здоров'я і на цій основі розробляють індивідуальні оздоровчі програми.

Після прослуховування лекцій, одержання індивідуальних завдань щодо комплексної оцінки індивідуального рівня здоров'я, опрацювання відомих оздоровчих систем, творчого їх використання при розробці індивідуальних оздоровчих програм, їхнього захисту, виконання проміжної та залікової контрольних робіт студенти одержують залік з виставленням диференційованих оцінок за міжнародною системою.

Бали зараховуються: за відвідування занять — $8 \times 2 = 16$ балів.

Комплексна оцінка індивідуального рівня здоров'я — до 4 балів.

Розробка індивідуальної оздоровчої програми — до 30 балів.

Презентація і захист індивідуальної оздоровчої програми — до 10 балів.

Виконання залікової тестової роботи — до 40 балів.

Додаткові бали: 3–5 балів за активну участь в обговоренні індивідуальних оздоровчих програм; 3–5 балів за оформлення стенду, плакату, розробки текстів за завданням викладача.

Розподіл навчального навантаження

Форма навчання	Курс навчання	Семестр навчання	Розподіл часу за видами занять (годин)					Звітність	
			Лекції	Практ., (семінар)	Лабораторних	Самостійної роботи	Усього	Контр. робота	Залік (семестр)
Очна	5	10	4	4	-	28	36	-	10

Лекційний курс

1. Здоров'я особистості як соціальне надбання

Відповідальність особистості за своє здоров'я перед собою, суспільством і майбутніми поколіннями. Передача здоров'я майбутнім поколінням.

Залежність здоров'я людини від валового внутрішнього продукту (ВВП) та особистого вживання (ОВ). Міжпопуляційні варіації тривалості життя (ТЖ) на 20–40% визначаються різницями ВВП і на 40–50 — різницями ОВ.

Тривалість життя людини. Формули визначення тривалості життя.

Тривалість життя чоловіків:

$$ТЖЧ = 66,5 + 0,51 \times ВВП \quad (t=3,71)$$

$$ТЖЧ = 65,9 + 1,06 \times ОВ \quad (t=4,73)$$

Тривалість життя жінок:

$$ТЖЖ = 72,9 + 0,52 \times ВВП \quad (t=4,44)$$

$$ТЖЖ = 72,4 + 1,02 \times ОВ \quad (t=5,92).$$

Залежність здоров'я нації від здоров'я її членів

Соціальне середовище як умова здоров'я чи нездоров'я особистості. Роль окремої особистості у збереженні і зміцненні свого здоров'я.

Наскільки здоров'я особистості залежить від соціальних умов життя і від самої особистості? Чи може окрема особистість в умовах сучасного суспільства сформувати своє здоров'я?

Які шляхи збереження, зміцнення, формування й відтворення здоров'я особистості?

2. Залежність здоров'я людини від способу життя

Місце здорового способу життя у збереженні, зміцненні, формуванні й відтворенні здоров'я людини.

Відтворення навчального матеріалу, який стосується збереження, зміцнення, формування й відтворення здоров'я людини, вивченого протягом періоду навчання, його поглиблення й закріплення.

Відтворення, обговорення, дискусія.

Які знання і з яких навчальних дисциплін спрямовані на збереження, зміцнення, формування й відтворення здоров'я людини?

Перелік навчальних дисциплін, навчального плану, спеціальності 6.010203 «Здоров'я людини».

Здоровий спосіб життя — це сукупність ціннісних здоров'язберігальних орієнтацій та настанов, звичок, режиму, ритму і темпу життя, спрямованих на оптимальне збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання і виховання, спілкування, гри, праці й відпочинку і передача його у майбутньому.

Складовими частинами, умовами здорового способу життя є чинники здоров'я: 1) природа (космос та навколишнє природне середовище), гармонія співжиття з природою; 2) соціальне середовище; 3) духовність; 4) сприятливий психологічний мікроклімат у мікро- та макросередовищі, мажор; 5) збалансоване харчування, засноване на живій натуральній їжі; 6) підтримання нормальної маси дітей і підлітків; 7) раціональний режим життя; 8) оптимальний руховий режим; 9) загартування; 10) гігієнічні навички. Здоровий спосіб життя виключає наявність шкідливих звичок.

3. Сучасні методики дослідження здоров'я людини (короткий огляд)

Фізичний розвиток. Оцінка фізичного розвитку людини за даними дослідженнями основних показників постави [13, 28–36].

Методика визначення співвідношення зросту і маси тіла чоловіків і жінок (індекс Кетле) [13, 41 – 42].

Індекс Брока Бругша [13, 63 – 64].

Визначення життєвого індексу [13, 61–63, 64].

Фізичне здоров'я.

Дослідження загальної стійкості організму людини до захворювання. Імунний захист.

Самопочуття людини: здоров'я, третій стан, нездоров'я та їх визначення, психічне здоров'я.

4. Давні та сучасні оздоровчі системи (огляд)

Сутність та аналіз основних давніх та сучасних оздоровчих систем.

Система Адама Сміта, її сутність та можливості використання.

Система роздільного харчування. Уельс, Авіцена, П. Шелтон, Р. Джексон, А. Уголев, А. Місаутова та ін. про роздільне харчування, його сутність.

Сумісність та несумісність продуктів харчування.

Можливість використання елементів роздільного харчування як засобу збереження і зміцнення здоров'я, профілактики його погіршення та засобу відтворення.

Що ви використовуєте з цієї системи? (Опитування).

Оздоровча система Поля Брега, її сутність та можливості використання.

«Детка» Порфирія Іванова, її сутність та можливості використання.

Інші оздоровчі системи, їхня сутність та мета використання.

Практичний курс

1. Практична робота 1. Особистість і здоров'я.

1. Доповідь студента «Залежність здоров'я особистості від спадковості і способу життя».

Наскільки здоров'я залежить від спадковості? Які можливості формування здоров'я при недостатньому його рівні?

Дискусія. Чи можна формувати здоров'я з чистого аркуша? Що слід враховувати при формуванні здоров'я? Які максимальні можливості формуванні здоров'я особистості?

2. Яке Ваше здоров'я?

Виступи студентів. Причини нездоров'я. Оцінка та самооцінка здоров'я кожного.

Дискусія. Чи є потреба у створенні індивідуальної оздоровчої програми? Що можливо? Чого не можливо зробити?

2. Практична робота 2. Дослідження та самооцінка фізичного розвитку і фізичного здоров'я.

2.1. Визначення та самооцінка фізичного розвитку:

1) За даними основних показників постави.

2) За співвідношенням зросту і маси тіла. Індекс Кетле. Індекс Брока-Бругша. Більш точно масу тіла чоловіків і жінок (не спортсменів) можна визначити за такими формулами:

Маса тіла чоловіків = $0,89 * \text{зріст (см)} - 74,6$ (кг);

Маса тіла жінок = $0,93 * \text{зріст (см)} - 84,2$ (кг).

3) За даними життєвого індексу

Див.: 13,28–36, 41–42, 61–64.

2.2. Визначення фізичного здоров'я:

1) Імунний захист. Самодіагностика за тестом (Дивись додаток 1).

2) Здоров'я, третій стан, не здоров'я (тест).

Довідка. До третього стану людину наближають такі чинники:

а) недостатня адаптація до нових кліматичних умов;

б) регулярне вживання алкогольних напоїв, тютюнопаління та інші шкідливі звички;

в) статеве дозрівання;

г) вагітність, клімакс і старіння.

Р. М. Баєвський (1979) запропонував класифікацію, яка включає чотири діагностичні варіанти:

1) задовільна адаптація до умов життя;

2) напруження механізмів адаптації;

3) недостатня, незадовільна адаптація;

4) зрив адаптації.

2.3. Артеріальний тиск

Величини артеріального тиску для даного віку визначаються за наступними формулами:

Систолічний АТ = $0,4 * \text{вік (роки)} + 109$ (мм рт. ст.)

Діастолічний АТ = $0,3 * \text{вік (роки)} + 67$ (мм рт. ст.)

2.4. Мої недуги і засоби попередження їхнього ускладнення.

3. Практична робота 3. Визначення втрат тривалості власного життя. Самооцінка здоров'я.

1. Визначення втрат тривалості власного життя.

Робота за таблицею.

Табл. 1. Чинники, які приводять до зменшення середньої тривалості життя населення земної кулі (за Б. Ц. Урланісом)

Чинник ризику	Втрата років	Чинник ризику	Втрата років
Голод	7,8		
Низький рівень гігієни та медичної допомоги	5,8		
Алкоголізм	2,1		
Несприятливі екологічні умови	2,1		
Несприятливі умови праці	1,3		
Куріння	1,1		
Гіподинамія, надлишкова маса	0,8		
Стихійні лиха	0,1		

Автори антейдж-способу життя [з англ. age — вік, старість] розглядають його як життя, побудоване на трьох принципах: жити довго, бути здоровим (здоровою) і залишатись молодим (молодою). Вони вважають, що відмова від тютюнопаління і заняття спортом додатково додасть 10–20 років життя. Стільки ж додається віку при вживанні необхідних полівітамінів та мікроелементів, і на 35–70 років житимете довше, якщо вживатимете натуральну, корисну, підібрану у відповідності з генами їжу. Отже, можна прожити на 50–100 років більше.

2. Визначення біологічного віку:

3-й варіант

Чоловіки

$$БВЧ = 44,3 + 0,68 * СОЗ + 0,40 * АТС - 0,22 * АТД - 0,22 * НТП - 0,004 * ЖЕЛ - 0,11 * ЗДВ + 0,08 * ЗДВид. - 0,13 * СБ.$$

Жінки

$$БВЖ = 17,4 + 0,82 * СОЗ - 0,005 * АТС + 0,16 * АТФ + 0,35 * АТП - 0,004 * ЖЕЛ + 0,04 * ЗДВ - 0,06 * ЗДВид. - 0,11 * СБ.$$

4-й варіант

$$БВЧ = 27,0 + 0,22 * АТС - 0,15 * ЗДВ + 0,72 * СОЗ - 0,15 * СБ.$$

$$БВЖ = 1,46 + 0,42 * АТП + 0,25 * МТ + 0,70 * СОЗ - 0,14 * СБ.$$

Позначення:

АТС — артеріальний тиск систолічний;

ЖЕЛ — життєва ємкість легень;

ЗДВ — тривалість затримки дихання після глибокого вдиху;

ЗДВид. — затримка глибокого видиху. Причому тривалість затримки вимірюється за допомогою секундоміра тричі через 5 хвилин і зараховується найбільша величина;

СБ — статичне балансування визначається при стоянні на лівій нозі, без взуття, очі закриті, руки опущені (без попереднього тренування). Проводяться три спроби через 5 хв. і зараховується найбільший результат;

МТ — маса тіла;

СОЗ — індекс самооцінки здоров'я проводиться за розглянутою вище методикою.

3. Самооцінка здоров'я (СОЗ)

ВООЗ (G. Fillenbaum. 1984) для самооцінки здоров'я пропонує такі формулювання: дуже добре здоров'я — 1; добре — 2; задовільне — 3; погане — 4; дуже погане — 5. У відповідності з цими рівнями у світовій практиці розроблялись опитувальники, які

містили 195 запитань, потім — 56. Дещо зручнішим є опитувальник, що має 29 запитань (Войтенко В. П., 1991). Ми ж пропонуємо модифікований варіант цього опитувальника.

Тест СОЗ для молоді до 30-ти років, людей середнього і старшого віку.

Примітка. Студенти дають відповіді і враховують ці результати на запитання, окрім 5, 6, 7, 14, 15, 16, 18, 19, 27.

1. Вас тривожить головний біль? Так. Ні.
2. Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму? Так. Ні.
3. Чи тривожить Вас біль? Так. Ні.
4. У Вас погіршився зір? Так. Ні.
5. У Вас погіршився слух? Так. Ні.
6. Ви прагнете пити лише кип'ячену воду. Так. Ні.
7. Чи поступаються Вам місцем у громадському транспорті? Так. Ні.
8. Чи болять у Вас суглоби? Так. Ні.
9. Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди? Так. Ні.
10. Чи буває, що через хвилювання Ви втрачаєте сон? Так. Ні.
11. Чи бувають у Вас закрепи? Так. Ні.
12. Чи буває, що у Вас болить печінка? Так. Ні.
13. Чи бувають у Вас запаморочення? Так. Ні.
14. Вам стало важче зосереджуватись ніж раніше? Так. Ні.
15. У Вас погіршилась пам'ять, з'явилась забудькуватість? Так. Ні.
16. Чи відчуваєте Ви поколювання, «повзання комах»? Так. Ні.
17. Чи буває у Вас шуми чи дзвін у вухах? Так. Ні.
18. Чи тримаєте Ви у своїй аптечці ліки: валідол, нітрогліцерин, каплі від серцевого болю? Так. Ні.
19. Чи відчуваєте, що у Вас затікають ноги? Так. Ні.
20. Ви відмовляєтесь від деяких страв, які за станом здоров'я Вам протипоказані? Так. Ні.
21. При швидкій ходьбі Ви задихаєтесь? Так. Ні.
22. Чи буває у Вас біль у попереку? Так. Ні.
23. Чи використовуєте Ви в лікувальних цілях якусь з мінеральних вод? Так. Ні.
24. Чи вживаєте в лікувальних цілях певні чаї? Так. Ні.
25. Ви можете легко розплакатись? Так. Ні.
26. Чи буваєте Ви на пляжах? Так. Ні.
27. Чи маєте Ви таку ж працездатність, як і раніше? Так. Ні.
28. У Вас не буває таких періодів, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим (збудженою), щасливим (щасливою). Так. Ні.
29. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

Оцінювання стану здоров'я

На запитання з 1-го до 28 передбачені відповіді так і ні, а 29-те — за поданою вище шкалою: 1, 2, 3, 4, 5.

Підраховуючи кількість стверджувальних відповідей, які вказують на відсутність позитиву і на 29-те обрати Вами цифровий варіант, одержуєте їхню суму.

Якщо Ви набрали 0 (нуль) балів, значить у Вас дуже добре (ідеальне) здоров'я, якщо 29 і більше (для студентів — 20 і більше), значить у Вас дуже погане здоров'я.

Добре здоров'я, якщо Ви набрали 6 (а студенти 4) бали, значить у Вас добре здоров'я. Задовільне здоров'я мають ті, хто набрав відповідно 15 (студенти 10) балів і більше. Поганим можна вважати здоров'я тих, хто набрав 23 (а студенти 16) балів.

Зробіть висновки про дані біологічного віку, стан свого здоров'я і подумайте над тим, які оздоровчі системи слід використати для побудови індивідуальної оздоровчої програми.

4. Практична робота 4. Презентація індивідуальних оздоровчих програм.

Орієнтовна схема:

1. Співвідношення зросту та маси тіла. Відповідає не відповідає.
2. Чи здорові Ви? (Висновок за тестом).
3. Шкідливі звички і втрати здоров'я. Який Ваш біологічний вік? Він відповідає паспортному вікові? Самооцінка здоров'я.
4. Визначення типу добового біоритму. Добовий бюджет часу. Добовий режим. Режим харчування, режим праці та відпочинку, режим сну в залежності від типу навколдобового біоритму («жайворонок», «сова» чи «голуб»).

ЛІТЕРАТУРА

1. Войтенко В. П. Здоровье здоровых. Введение в синологию / В. П. Войтенко. — К.: Здоровья, 1991. — С. 38–41, 72–73, 81–83, 88–90, 216–217, 236–238.
2. Волос Б. О. Формування здорового способу життя / Б. О. Волос. Методичні рекомендації. — Харків, 2008. — 39 с.
3. Гончаренко М. С. Основы валеологического питания / М. С. Гончаренко. — Х.: ООО «Издательство Бурун-Книга», — 2006, — 368 с.
4. Гончаренко М. С. Методическое пособие по валеологическим аспектам диагностики здоровья. Под ред. М. С. Гончаренко / М. С. Гончаренко, Н. В. Голоднюк, А. М. Иванова, А. М. Макеев. — Харьков: ХНУ им. В. Н. Каразина, 2000. — С. 16–21, 136.
5. Гончаренко М. С. Формування здорового способу життя школярів та студентської молоді в умовах навчального закладу / М. С. Гончаренко, М. А. Удовенко. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. — Харків, 2008. — С. 23–26.
6. Граевская Н. Д. Спортивная медицина: Курс лекций и практические занятия. Учеб. пособие / Н. Д. Граевская, Т. И. Долматова. — М.: Сов. спорт, 2004. — С. 125–126.
7. Древина Э. Шаг за шагом к вечной молодости / Э. Древина // АйФ. Здоровье. — 2010. — № 3 (21–27 января). — С. 3.
8. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов обучающихся по пед. спец.– 3-е изд., доп. / В. И. Дубровский. — М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. — С. 39–41, 49–52.
9. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України від 21 липня 2004 р. № 605 // Директор школи. — 2004. — № 40. — С. 23–29
10. Правові основи фізичної культури в Україні. Затверджено. Наказ Міністерства освіти і науки України та Міністерства у справах молоді та спорту 17.08.2005 №479 /1656. Умови проведення Всеукраїнського фізкультурно-оздоровчого патріотичного комплексу школярів «Козацький гарт» // Науково-методичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання». — 2006. — №1. — С. 3–18.
11. Спортивная медицина: Учеб. для ин-тов физ. культ / Под ред. В. Л. Карпмана — М.: ФиС, 1987. — С. 46–47.
12. Чепыжева Е. Источники зимней бодрости / Е. Чепыжева // АйФ. Здоровье. — 2009. — № 6 (5–11 февраля). — С.4.
13. Шахненко В. І. Дослідження та оцінка фізичного розвитку людини. Практичні роботи: Навчальний посібник для студентів / В. І. Шахненко. — Харків: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2008.
14. Шахненко В.І. Формування основ здорового способу життя учнів початкової школи: теорія і практика (дидактичний аспект) / В. І. Шахненко. — Харків, 2007. — С. 124–130.
15. Щетитин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой / М. Н. Щетинин. — М.: Метафора, 2007. — 128 с.: ил.