

---

## ВАЛЕОЛОГІЯ

---

ББК 74.580.055.5

УДК 378.1: 613

Ярослав Остафійчук,

Ганна Презлята, Богдан Мицкан

### ВАЛЕОЛОГІЧНА КОМПОНЕНТА НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ У МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

*На підставі системного аналізу навчальних програм з гуманітарних та професійно орієнтованих дисциплін медичних закладів освіти другого рівня акредитації проведено їхню корекцію до потреб формування в майбутніх медичних працівників валеологічної культури та професійної компетентності.*

**Ключові слова:** навчальні програми, корекція, валеологічна освіта.

*На основани системного анализа учебных программ по гуманитарным и профессионально-ориентированным дисциплинам медицинских колледжей осуществлена их коррекция в соответствии с требованиями формирования у будущих медицинских работников валеологической культуры и профессиональной компетентности.*

**Ключевые слова:** учебные программы, коррекция, валеологическое образование.

*As a result of systemic analysis of the educational programs from humanitarian and the medical school is professional-guided of disciplines their correction in conformity up to the demands of formation at the future medical workers valeology of culture and professional competence is carried out.*

**Key words:** the educational programs, correction, valeology education.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Валеологічна освіта дає важливу інформацію, яка відповідає за цілу низку актуальних питань сьогодення, а головне – якою повинна бути поведінка людини в умовах, зумовлених станом довкілля, побуту, професійної діяльності й дозвілля.

Спрямування валеологічної освіти задається вихідним рівнем валеологічних знань і культури, яка, на думку багатьох авторів, є однією з головних компонентів сучасного стилю життя в цивілізованому світі й дає відповідь, заради чого здійснюється валеологічна діяльність (світоглядні знання). Отже, валеологічна освіта – це інформаційний засіб валеологічної культури.

Проблемі валеологічної освіти присвячено значну кількість наукових досліджень як у гуманітарному, так і природничому напрямках [2; 4; 5].

Найбільш дослідженим є загальноекологічний аспект проблеми, якому присвячені роботи як вітчизняних, так і закордонних авторів [3; 6].

У публікаціях [6] стверджується, що дослідження валеологічної культури, яка базується на відповідних знаннях, – це перш за все виявлення ціннісного компонента в парадигмах й алгоритмах природоохоронної діяльності, реконструкція головних цінностей людського життя, які проявляються в результатах валеологічної діяльності особистості й суспільства.

Доведено [7], що сучасне суспільство має необхідний і достатній “набір” умов для забезпечення здорового (раціонального) способу життя, об’єктивно спрямованого на оптимізацію життєдіяльності людини й популяції в цілому (збереження здоров’я, відновлення фізичних, духовних і психічних сил, витрачених у процесі діяльності, створення умов для адекватних можливостей людини для трудової діяльності, надання засобів, необхідних для життєдіяльності, формування культурних норм та ідеалів життя, попередження стресових ситуацій у суспільстві, забезпечення раціональним харчуванням й позитивного емоційного стану тощо).

Як бачимо, у вищенаведеній схемі зафіксовані не тільки елементи здорового способу життя, але й діяльність, спрямована на соціокультурне перетворення людини, її фізичного й духовного стану. Проте суть валеологізації життя індивіда й суспільства

первинно знаходиться в площині переорієнтації медицини на валеологічні принципи функціонування.

Цього значною мірою можна досягнути шляхом валеологічної корекції навчальних програм у медичних закладах освіти як з гуманітарних, так і професійно орієнтованих дисциплін.

**Мета роботи** – розробити валеологічний компонент навчання для студентів медичних коледжів та інтегрувати його зі змістом гуманітарних і професійно орієнтованих дисциплін.

**Методи дослідження.** Для розв’язання поставленої мети застосовувалися такі методи, як аналіз, синтез, порівняння, моделювання та систематизація.

**Результати дослідження та їхнє обговорення.** Аналіз навчальної програми з культурології засвідчив, що кінцевими цілями цієї дисципліни є вміння студентів інтегрувати особливості культурних епох, їхні духовні цінності, аналізувати тенденції культурного розвитку України в різні історичні часи та визначити основні форми й напрями розвитку культури на перспективу. Проте в кінцевих цілях не значиться нічого про формування валеологічної культури як складової культури життя людини в XXI столітті, яка є важливим чинником переходу людства в цілому та українців зокрема на нову схему цивілізації, де домінуючою є валеологічна діяльність у широкому розумінні цього поняття (валеологічна культура виробництва, освіти, дозвілля тощо).

На нашу думку, у числі кінцевих і конкретних цілей “Культурології” необхідно визначити такі положення:

- визначити стан, форми та способи валеологізації індивідуального й суспільного життя;
- аналізувати світові й українські цінності здорового способу життя (конкретна ціль);
- трактувати поняття “культура здоров’я”;
- аналізувати ставлення до здоров’я.

Реалізація вищезазначених цілей можлива шляхом уведення таких валеологічних компонентів:

1) проблеми здоров’я й здорового способу життя в контексті української культури (змістовий модуль “Предмет і методологія теорії та історії світової культури”);

2) характеристика поняття “спосіб життя” як елемента культурологічної сфери індивідуума (змістовий модуль “Предмет і методологія теорії та історії світової культури”);

3) аналіз факторів, які впливають на ставлення до здоров’я (змістовий модуль “Українська культура як унікальне явище світової скарбниці духовних надбань людства”).

Щодо навчальної програми з анатомії та фізіології з патологією, то кінцеві й конкретні цілі необхідно доповнити такими:

- аналізувати здоров’я людини в тісному взаємозв’язку з факторами довкілля (фізичними, хімічними, біологічними);
- визначати вплив стресових чинників на здоров’я людини;
- доводити вплив тілобудови (конституції, складу тіла) на здоров’я людини;
- аналізувати чинники, які призводять до передчасного старіння і які сприяють довголіттю;
- визначати показники соматичного здоров’я;
- володіти методами валеометрії.

Досягнення вищезазначених цілей можна здійснити за допомогою інкорпорації в навчальну програму з анатомії та фізіології з патологією таких валеологічних складових:

1. Захисні ефекти адаптації до фізичних навантажень. Роль структурно-функціонального впливу адаптації в профілактиці серцево-судинних захворювань (змістовий модуль “Механізми відновлення порушених функцій”).

2. Вплив конституції та складу тіла на резистентність організму до впливу патогенних факторів на організм людини (змістовий модуль “Кров”).

3. Вплив рухової активності на процеси старіння й тривалість життя (змістовий модуль “Процес руху”).

4. Вплив аеробних можливостей організму на соматичне здоров’я людини (змістовий модуль “Процес кровообігу та лімфообігу, його патологія”).

5. Експрес-метод визначення рівня соматичного здоров’я за Г.Апанасенком [1] (змістовий модуль “Процес дихання та його патологія”).

Особливі можливості щодо формування валеологічного світогляду в студентів-медиків має навчальна дисципліна “Загальна гігієна з основами екології”. Уважаємо, що в цьому контексті кінцевими цілями повинні бути:

- характеристика поняття “фізичне здоров’я”;
- визначення чинників фізичного (соматичного) здоров’я;
- аналіз принципів раціонального харчування;
- характеристика поняття “екологічна культура” (побутова, виробнича, рекреаційна);
- аналіз впливу природних факторів на фізичне здоров’я й резистентність організму до дії патогенних факторів.

Досягнення вищеподаних цілей вимагає доповнення навчальної програми із загальної гігієни з основами екології такими темами:

- Функціональні резерви організму – основа соматичного здоров’я людини (змістовий модуль “Гігієна дітей і підлітків”).

- Факторна структура соматичного здоров’я людини (змістовий модуль “Гігієна дітей і підлітків”).

- Харчування – головний чинник фізичного й розумового розвитку, здоров’я та довголіття (змістовий модуль “Гігієна харчування”).

- Значення природних факторів у посиленні резистентності організму до патогенних впливів (змістовий модуль “Особиста гігієна”).

Суттєвої валеологізації потребує предмет “Фізичне виховання”. Під час реалізації завдань фізичного виховання студентів важливими є такі кінцеві цілі:

- характеризувати вікові й статеві норми рухової активності;
- визначати критерії гармонійності фізичного розвитку організму людини;
- здійснювати оцінку й самооцінку стану соматичного здоров’я;
- характеризувати порогові фізичні навантаження, які є головною умовою формування структурно-функціонального сліду адаптації;
- визначати термінові й довготривалі адаптаційні реакції організму до фізичних навантажень.

Реалізація цих цілей вимагає поряд із практичною діяльністю, спрямованою на вдосконалення функціональних резервів фізіологічних систем організму, також формування спеціальних знань на кожному практичному занятті.

Одна з провідних ролей у валеологізації медичної освіти повинна належати реалізації навчальної програми “Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу”. Із цією метою її необхідно доповнити такими валеологічними цілями і змістом, а саме:

- аналізувати превентивні засоби та методи щодо впливу патогенетичних чинників;

- визначати вплив негативних чинників на організм людини в умовах різних видів трудової діяльності;
- розробляти програми професійної реабілітації (усунення кумулятивних змін в організмі під впливом факторів професійної діяльності);
- аналізувати механізми впливу природних чинників, масажу та лікувальної фізичної культури на фізіологічні функції організму.

Досягнення вищеназваних цілей можливе шляхом корекції програми нижчеподаними темами валеологічного спрямування: “Превентивна медицина” (Змістовий модуль 1. Основи практичної діяльності медсестри); “Професійна діяльність та її вплив на організм людини”, “Професійна реабілітація” (Змістовий модуль 5. Участь медичної сестри в реабілітації терапевтичних хворих”).

#### **Висновок**

Аналіз навчальних програм медичних закладів освіти другого рівня акредитації засвідчив, що їхній зміст не достатньо відповідає вимогам щодо формування валеологічної компетентності майбутніх медичних фахівців.

Запропонована корекція змісту навчальних програм дозволить суттєво змінити як валеологічну свідомість і культуру, так і підвищити рівень професійної підготовки в напрямі превентивної медицини.

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров’я, 1998. – 248 с.
2. Блажей С. Понятие “здоровый образ жизни” и его место в медицинском познании / С. Блажей // Философские проблемы медицины и биологии. – К. : Здоров’я, 1990. – 328 с.
3. Боков В. А. Концепция всеобщего экологического образования и воспитания / В. А. Боков, А. Д. Сараев, И. Г. Черванев // Экологическое образование и его роль в обеспечении устойчивого развития Крыма : материалы науч. конф. – Симферополь, 1996. – С. 8–15.
4. Мицкан Б. М. Здоровий спосіб життя в контексті ноосферного мислення та фактори, які впливають на ставлення до індивідуального здоров’я / Б. М. Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2004. – Вип. 1. – С. 5–13.
5. Остафійчук Я. Ф. Шляхи валеологізації медичної освіти / Я. Ф. Остафійчук // Український медичний альманах. – 2004. – № 1. – С. 48–51.
6. Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – С. Пб. : Питер, 2003. – 607 с.
7. Сараев А. Д. Валеологическая культура – основа здорового образа жизни / А. Д. Сараев // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2004. – № 2. – С. 11–14.

*Рецензент:* докт. мед. наук, проф. Дума З. В.