

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СВІТОГЛЯДУ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

У роботі подано дані щодо стану валеологічних знань у студентів-медиків. Водночас здійснено системний аналіз навчальних та робочих програм в аспекті їх валеологічного компонента. Як результат, проведена валеологічна корекція робочих програм як із фундаментальних, так і професійно-орієнтованих дисциплін, яка спрямована на переорієнтацію світогляду майбутніх фахівців-медиків на впровадження у практичну медицину широкого спектра превентивних заходів.

Ключові слова: валеологічна освіта, студенти-медики, робочі програми, валеологічна корекція.

This work presents data which characterise waleological knowledge in medical students. At the same time systemic analysis of study and working programmes aspect component is given. As the result waleological correction of working programmes of fundamental and professional – guided disciplines is carried out which are directed to the periorientation of the future medical specialists mentality for the wide-scale spectrum of preventive measures introduction in practical medicine.

Key words: waleological education, medical students, working programmes, waleological correction.

Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень. Проблема здоров'я людини займає сьогодні особливе місце поруч із такими фундаментальними науками, як біологія, фізика, хімія. За своєю практичною значимістю, вона вважається однією з найскладніших проблем сучасної цивілізації, адже здоров'я є головним фактором у будь-якій сфері суспільної діяльності людини.

Аналіз проведених досліджень за останні роки свідчить про значне погіршення стану здоров'я населення України. Однією з основних причин такого явища є те, що у підростаючого покоління не сформована стійка мотивація до здорового способу життя і немає ясного розуміння щодо сучасного стилю і якості життя. Глобальна важливість і актуальність даної проблеми викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномену здоров'я і його складників, пошуку шляхів позитивного впливу [1; 5]. Вирішення цих проблем у значній мірі пов'язується з валеологією – наукою про індивідуальне здоров'я людини, яка швидко розвивається в останні роки [2]. У валеологічній науці людина розглядається як конкретний індивідуум із властивими тільки їй генетично-обумовленими задатками, яка живе у визначений час і в конкретних соціально-економічних умовах [5]. Формування стійких переконань у пріоритеті здоров'я як найважливішої умови реалізації інтелектуального, фізичного й духовного потенціалу людини є головною метою валеології. При цьому основними завданнями валеології є формування навиків раціонального використання, відтворення і передачі здоров'я у наступні покоління. Реалізація цих завдань у значній мірі залежить від валеологічного світогляду, рівня освіти й виховання. Чим вищий середній рівень освіти в певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливе без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти в даному контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше – як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створити у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі.

Валеологічна освіта, без будь-яких заперечень, на сьогоднішній день є особливо актуальною для студентів-медиків тому, що майбутні лікарі постають прикладом у поведінці для багатьох прошарків молоді.

Метою нашого дослідження було вивчення валеологічного світогляду студентів-медиків та розробка програми їх валеологічної освіти.

Методи та організація досліджень. Для реалізації мети й завдань роботи нами було проведено анкетування студентів-медиків Івано-Франківського медичного коледжу. З цією метою використані анкети відкритого типу [6], які склалися з 56-ти питань, укладених у три шкали: 1) група питань, які визначають стан валеологічної освіти під час навчання в медичному коледжі; 2) сукупність питань, яка характеризує рівень валеологічних знань; 3) шкала щодо визначення валеологічної поведінки.

Результати досліджень. Аналіз відповідей на питання першої групи (валеологічна освіта) свідчить про те, що в медичному коледжі проводиться певна робота щодо формування валеологічного світогляду. Так, 66% студентів вважають, що у процесі вивчення загальноосвітніх, фундаментальних та професійно-орієнтованих дисциплін вони отримують багато нової інформації з питань валеології, 12% опитаних указують на те, що ці знання не можуть використати у своїй професійній діяльності. Понад 10% респондентів стверджують, що під час викладання навчальних дисциплін проблеми валеології не розглядаються. Проблеми, пов'язані з наркотичною залежністю, викликають значну зацікавленість у студентів (17% юнаків і 3% дівчат). Щодо раціонального харчування, то ці питання є цікавими для 6% юнаків і дівчат. Інформація про статеві стосунки найбільшу зацікавленість викликала у дівчат (24%), серед юнаків тільки 6% вважають, що це для них є важливим. Треба відзначити, що 22% студентів-медиків не мають будь-якої потреби в інформації про валеологію як науку.

Дані другої шкали питань анкети (валеологічні знання) свідчать про те, що далеко не всі студенти медичного коледжу знають про ризик для здоров'я таких факторів, як алкоголь, паління та наркотики. У цілому, студенти добре усвідомлюють вплив фактора харчування на здоров'я людини (86% юнаків і 79% дівчат указують на те, що ця залежність є дуже великою), але одночасно недооцінюють значення рухової активності та якості довкілля.

Аналіз даних за шкалою "валеологічна поведінка" свідчить про те, що 80% юнаків і 87% дівчат жодного разу не вживали наркотиків. Проте 2% вживають їх регулярно, біля 20% декілька разів пробували наркотичні речовини. Щодо вживання алкоголю, то воно відзначене серед 100% юнаків і 96% дівчат, а регулярне паління здійснює відповідно 45% і 8% студентів.

Результати аналізу досліджень, проведених на I етапі, дають нам право стверджувати, що суть валеологізації життя індивідуума і суспільства первинно знаходиться у площині переорієнтації медицини на валеологічні принципи функціонування. Цього у значній мірі можна досягнути шляхом валеологічної корекції навчальних програм із розробкою валеологічного компонента навчання для студентів медичних коледжів та інтеграції його зі змістом гуманітарних і професійно-орієнтованих дисциплін.

Аналіз навчальних програм із культурології засвідчив, що кінцевими цілями даної дисципліни є уміння студентами інтегрувати надбання культурних епох, їхні духовні цінності, аналізувати тенденції культурного розвитку України в різні історичні часи та визначати основні форми й напрямки 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 важливою складовою переходу людства в цілому та українців зокрема на нову схему цивілізаційного розвитку, де домінуючою є

валеологічна діяльність у широкому розумінні цього поняття (валеологічна культура професійної й побутової діяльності, освіти, дозвілля тощо).

Дані щодо валеологічної корекції навчальної програми з культурології для студентів-медиків наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Валеологічна корекція робочої програми з культурології

№	Змістові модулі	Валеологічні компоненти в змістових модулях навчальної дисципліни	Кінцеві валеологічні цілі дисципліни
1.	Предмет і методологія теорії та історії світової культури	Проблеми здоров'я і здорового способу життя у контексті української культури	Визначити стан, форми та способи валеологізації індивідуального й суспільного життя
2.	Предмет і методологія теорії та історії світової культури	Характеристика поняття "спосіб життя" як елемента культурологічної сфери індивідууму	Аналізувати світові й українські цінності здорового способу життя
3.	Українська культура як унікальне явище світової скарбниці духовних надбань людства	Аналіз факторів, які впливають на ставлення до здоров'я	Трактувати поняття "культура здоров'я". Аналізувати ставлення до здоров'я

Кінцеві й конкретні валеологічні цілі навчальної програми з анатомії та фізіології з патологією, на нашу думку, можуть бути досягнені за допомогою інкорпорації у навчальну програму з анатомії та фізіології з патологією наступних валеологічних складових, які наведені в таблиці 2.

Таблиця 2

Валеологічна корекція робочої програми з анатомії та фізіології з патологією

№	Змістові модулі	Валеологічні компоненти в змістових модулях навчальної дисципліни	Кінцеві валеологічні цілі дисципліни
1.	Анатомія і фізіологія як наука	Організм людини як цілісна біологічна система	Аналізувати здоров'я людини в тісному взаємозв'язку з факторами довкілля (фізичними, хімічними, біохімічними)
2.	Адаптація	Протекторний вплив фізичних навантажень щодо стресогенних чинників	Визначати вплив стресових факторів на здоров'я людини
3.	Процес руху	Вплив рухової активності на процеси старіння та тривалість життя	Аналізувати чинники, які призводять до передчасного старіння і сприяють довголіттю
4.	Процес кровообігу та лімфообігу, його патологія	Вплив аеробних можливостей на соматичне здоров'я людини	Визначати маніфестуючі показники соматичного здоров'я
5.	Процес дихання та його патологія	Валеометрія: засоби та методи. Експрес-метод визначення рівня соматичного здоров'я за Г.Апанасенком	Володіти методами валеометрії та визначати нижній і верхній фізіологічні показники соматичного здоров'я

Як видно з таблиці 2, програмою передбачено набуття студентами практичних навиків щодо валеометрії (діагностики індивідуального здоров'я), фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості, стійкості до стресогенних факторів.

Щодо дидактично-методичного забезпечення валеологічного мислення у студентів-медиків особливі можливості має навчальна дисципліна "Загальна гігієна з основами екології". Інтеграція валеологічних компонентів навчання у дану дисципліну показана в таблиці 3.

Таблиця 3

Валеологічна корекція робочої програми із загальної гігієни з основами екології

№	Змістові модулі	Валеологічні компоненти в змістових модулях навчальної дисципліни	Кінцеві валеологічні цілі дисципліни
1.	Гігієна дітей і підлітків	Функціональні резерви організму – основа соматичного здоров'я людини	Характеризувати поняття “Фізичне здоров'я”
2.	Гігієна дітей і підлітків	Факторна структура соматичного здоров'я людини	Визначати чинники фізичного здоров'я
3.	Гігієна харчування	Харчування – головний чинник фізичного й розумового розвитку, здоров'я та довголіття	Аналізувати принципи раціонального харчування
4.	Антропогенні зміни в природному середовищі і їх вплив на здоров'я людини	Якість повітря й води та їх вплив на здоров'я людини	Характеризувати поняття “екологічна культура” (побутова, виробнича, рекреаційна)
5.	Особиста гігієна	Значення природних факторів у посиленні резистентності організму до патогенних впливів	Аналізувати вплив природних факторів на фізичне здоров'я і резистентність організму до впливу патогенних факторів

Суттєвої валеологізації потребує предмет “Фізичне виховання” (табл.4).

Таблиця 4

Валеологічна корекція робочої програми з фізичного виховання

№	Змістові модулі	Валеологічні компоненти у змістових модулях навчальної дисципліни	Кінцеві валеологічні цілі дисципліни
1.	Природничо-наукові основи фізичного виховання	Рухова активність – основа росту й розвитку організму	Характеризувати вікові та статеві норми рухової активності
2.	Розвиток фізичних якостей	Індивідуальний розвиток та методи його оцінки	Визначати критерії гармонійності фізичного розвитку організму людини
3.	Тестування рівня розвитку фізичних якостей	Валеометрія	Здійснювати оцінку й самооцінку функціональних резервів організму
4.	Розвиток аеробно-анаеробних можливостей організму	Дозування фізичних навантажень з урахуванням віку, статі й стану здоров'я	Характеризувати порогові фізичні навантаження, які є головною умовою формування структурно-функціонального сліду адаптації
5.	Контроль і самоконтроль під час занять фізичними і спортивними вправами	Методи дослідження адаптаційних реакцій організму на фізичні навантаження	Визначати термінові й довготривалі реакції організму до фізичних навантажень

Як видно з таблиці 4, реалізація валеологічних 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 валеологізації медичної освіти повинна належати реалізації навчальної програми “Основи реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу”. З цією метою її необхідно доповнити наступними валеологічними цілями і змістом, реалізація яких можлива шляхом корекції навчальної програми такими темами валеологічного спрямування.

Валеологічна корекція робочої програми з основ реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури і масажу

№	Змістові модулі	Валеологічні компоненти в змістових модулях навчальної дисципліни	Кінцеві валеологічні цілі дисципліни
1.	Основи практичної діяльності медсестри	Превентивна медицина	Аналізувати превентивні засоби та методи щодо їх застосування
2.	Визначення реабілітаційного потенціалу пацієнта	Професійна діяльність та її вплив на здоров'я людини	Визначити вплив негативних чинників на організм людини в умовах різних видів трудової діяльності
3.	Участь медичної сестри в реабілітації терапевтичних хворих	Професійна реабілітація	Розробляти кінезітерапевтичні програми для різних нозологічних груп

Висновки

1. У процесі вивчення загальноосвітніх, медико-біологічних та професійно-орієнтованих дисциплін студенти-медики отримують певну інформацію про валеологію як науку, проте мало усвідомлюють значення валеологічної діяльності у збереженні, відтворенні й передачі здоров'я в наступні покоління.
2. Між знаннями, які отримують студенти у процесі навчання щодо здорового способу життя, і їх валеологічною поведінкою є суттєва невідповідність. Значна кількість студентів вживає алкоголь, палить, робить спроби вживати наркотичні засоби.
3. Аналіз навчальних та робочих програм засвідчує, що система освіти студентів-медиків орієнтована на виявлення патогенезу недуг і технології їх лікування, проте не передбачає формування у них валеологічних знань і практичних навиків щодо здоров'я формуючих технологій.
4. Комплексна програма вдосконалення валеологічної освіти студентів-медиків повинна реалізовуватися у процесі викладання як загальноосвітніх, так і професійно-орієнтованих дисциплін і забезпечити переорієнтацію світогляду майбутніх фахівців-медиків на впровадження у життя превентивних заходів щодо ймовірних недуг.

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Мицкан Б.М. Здоровий спосіб життя в контексті ноосферного мислення // Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Тернопіль, 2004. – С. 4–7.
4. Остафійчук Я.Ф. Шляхи валеологізації медичної освіти // Український медичний альманах. – 2004. – №1. – С. 48–51.
5. Петленко В.П. Основы валеологии. – К.: Олімпійська література, 1998. – 446 с.
6. Яременко О., Балакірева О., Вакулєнко О. Основы досліджень у валеології. – К.: Український інститут соціальних досліджень, 2000. – 297 с.