

Валеологія – стратегічно важлива наука

Р.К. Тараненко,
*Кіровоградський обласний інститут
післядипломної педагогічної освіти ім. В. Сухомлинського,
Український інститут корекційної та реабілітаційної валеології*

На фоні загрозливо низького рівня здоров'я переважної більшості (понад 90%) населення України, актуальність валеологічної науки як стратегічно важливої не залишає сумнівів.

Валеологія – це теорія та практика формування, збереження і зміцнення здоров'я індивіда з використанням медичних та парамедичних технологій (Г. Л. Апанасеко, Л.О. Попова, 1998). Це вчення має свої галузі: психовалеологію (валеопсихологію), санологію (медичну валеологію), валеопедагогіку (педагогічну або шкільну валеологію), етновалеологію, валеоекологію, енівалеологію, валеоінформатику, валеофілософію, валеотехнологію, практичну (корекційну, реабілітаційну) валеологію.

Є й ряд інших визначень цієї науки, зокрема такі:

- за проф. М. С. Гончаренко валеологія (лат. *valeo* – бути здоровим та гр. *logos* – наука) – сучасна інтегративна наука про фундаментальні закони духовного, психічного та фізичного здоров'я як окремої особистості, так і суспільства в цілому на новому етапі його духовно-творчої еволюції;

- валеологія – багатогранна дисципліна, яка вивчає сутнісні механізми і прояви здоров'я, способи та методи його діагностики й прогнозування, а також корекції шляхом оптимізації механізмів саногенезу з метою зміцнення здоров'я і підвищення його рівня, покращення показників життя та соціальної адаптації (М. О. Пересадін, Т. В. Дьяченко, 2004);

- наукова валеологія – галузь знань про формування, збереження, зміцнення, споживання, відновлення й передачу здоров'я по спадковості (А. Й. Григор'єв, 2004).

Короткий виклад історії валеології

Ще Авіцена та Гіпократ вирізняли декілька градацій здоров'я. Гален сформулював поняття „третього стану” – перехідного між здоров'ям і хворобою. Так чи інакше цією проблемою займались І.І. Мечніков, С.П. Боткін, І.П. Павлов, І.А. Аршавський, М.М. Амосов та ін.

В кінці XIX ст. І.І. Мечніков у своїй промові „Про цілющі сили організму” на з'їзді природознавців і лікарів (1883) протиставляв „етіологічний” точці зору виникнення хвороб, яка робила рівнозначними причину (збудника) хвороби і саму хворобу, інший погляд. Виникнення захворювань він пояснював як процес взаємодії збудника (причини) і організму. Але прогрес та успіхи клінічної медицини, котрі ґрунтувались на етіоцентричному підході, загальмували розвиток вчення про ці властивості організму.

Першу сучасну спробу сформулювати положення про механізм здоров'я і спроби впливу на нього зробили в 60-х рр. XX ст. патологи С.М. Павленко й С.Ф. Олейник. Вони обґрунтували науковий напрямок – санологію. Це вчення про протидію організму хворобі, в основі якого лежить „саногенез” – динамічний комплекс захисно-приспосувальних механізмів (фізіологічного або патологічного характеру), котрий виникає під час впливу надмірного подразника і розвивається протягом усього

хворобливого процесу (від передхвороби до видужання). Як основні категорії вчені висунули „передхворобу” і „видужання”.

Значний внесок у розвиток валеології зробили представники військової медицини Г.Л. Апанасенко, Р.М. Баєвський та ін.

У ці ж роки були написані наукові праці А.А. Корольковим, В.І. Петренком та ін. в яких йшлося про проблеми нормології.

Вагомий внесок у формування передумов до виникнення валеології зробила група вчених Київського НДІ медичних проблем фізичної культури УРСР (1968-1986), які розвинули вчення про фізичний стан людини (Г.Л. Апанасенко, С.А. Душанін, Л.Я. Іващенко, І.В. Муравов, Є.А. Пирогова та багато ін.

Засновником сучасної науки про здоров'я є учень Н.В. Лазарева – І.І. Брехман (1921-1994), який працював у Владивостоці і першим розкрив методологічні основи збереження і зміцнення здоров'я практично здорових людей. Досліджуючи роль адаптогенів і сформувавши новий науковий напрямок – фармакосанацію („ліки” для здорових), він дійшов висновку про необхідність змінити всю стратегію охорони здоров'я шляхом вивчення етіології, діагностики якості та кількості здоров'я індивіда. І. Брехман назвав засноване ним вчення валеологією. У 1987 р. він видав першу монографію з цієї проблеми „Вступ до валеології – науки про здоров'я”, в якій стверджував, що наука про здоров'я не повинна обмежуватися лише медициною, а бути інтегральною, формуватись на основі медицини, екології, біології, психології та ін. наук. У 1990 р. вийшло друге, доповнене і перероблене видання цієї монографії.

Другим центром розвитку валеології став Київ, де формування валеологічного напрямку було пов'язане зі спортивною медициною, котра володіє найбільшим у медичній науці банком даних про стан функцій здорових людей. У 1985 році на виїзному засіданні Бюро Наукової Ради АМН СРСР „Медичні проблеми фізичної культури і спорту”, яке проходило на базі кафедри спортивної медицини і ЛФК Київського медичного інституту, Г.Л. Апанасенко вперше представив обґрунтовану ним модель соматичного здоров'я індивіда за прямими показниками, навів докази її інформативності, розкрив перспективи використання цієї моделі у профілактиці захворювань і оздоровленні населення. В тому ж році була опублікована і його перша стаття з цієї проблеми у журналі „Гігієна і санітарія”.

У 1986 р. Головним управлінням навчальних закладів МОЗ СРСР був затверджений „Міжкафедральний план викладання валеології для студентів медичних інститутів”. Перший навчальний посібник з цієї науки для студентів-медиків вийшов у Алтайському медичному інституті (Барнаул, 1989), де при кафедрі нормальної фізіології було створено відповідний курс (проф. В.П. Куликов).

З 90-х років ХХ ст. починають виходити збірники наукових статей з валеології в Україні та Росії.

Міністерства освіти двох держав відразу оцінили роль валеології у формуванні здоров'я нового покоління і ввели в педагогічних, класичних університетах і школах нову навчальну дисципліну „Валеологія” (яку сьогодні, на жаль, в Україні замінили „Основами здоров'я”). Виходить ряд підручників та навчальних посібників з цієї галузі.

З 1996 р. в Росії виходить журнал, а в Україні – газета під назвою „Валеологія”.

У 1997 році спільним рішенням МОЗ та АМН України сформована проблемна комісія „Валеологія” (голова Г.Л. Апанасенко), котра координує наукові дослідження.

Саме в Україні, вперше на просторі СНД, починають готувати лікарів-санологів (кафедра спортивної медицини та санології (медичної валеології) Національної медичної академії післядипломної освіти ім. В.П. Шупика).

У Харківському національному університеті ім. В.Н. Каразіна функціонує єдина в державі валеологічна науково-дослідна лабораторія, яка займається розробкою нових методів і засобів діагностики та корекції здоров'я.

Сьогодні в Україні є такі валеологічні школи:

- педагогічної валеології, яку представляє М.С. Гончаренко, доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри валеології Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна;

- медичної валеології, засновником котрої є Г.Л. Апанасенко, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри спортивної медицини та санонології (медичної валеології) Національної медичної академії післядипломної освіти ім. В.П. Шупика;

- психовалеології, основоположником якої є Л.О. Попова, доктор медичних наук, професор кафедри спортивної медицини та санонології НМАПО ім. В.П. Шупика.

- енівалеології (доктор біологічних і технічних наук, професор Азербайджанського Міжнародного університету, керівник Школи Причинності В.П. Гоч, м. Севастополь АР Крим).

За кордоном аналогом валеології є напрямки „health promotion” і „health education”. Але розробка цих напрямків у науковому аспекті не може порівнюватись із досягненнями вітчизняної валеології.

Основні завдання валеології:

1. Розробка і реалізація уявлень про сутність здоров'я, побудова діагностичних моделей і методів його оцінки, а також прогнозування.

2. Кількісне оцінювання рівня здоров'я практично здорової людини, його прогнозування, характеристики способу та якості її життя; розробка на цій основі систем скринінгу і моніторингу за станом здоров'я індивіда, формування індивідуальних програм, спрямованих на оздоровлення.

3. Формування «психології» здоров'я, мотивації до корекції способу життя індивідом із метою зміцнення здоров'я.

4. Реалізація індивідуальних програм оздоровлення, первинна та вторинна профілактика захворювань, оцінка ефективності оздоровчих заходів (Г.Л. Апанасенко, Л.О. Попова, 1998).

Валеологія не заперечує медицину. Ці дві науки гармонійно доповнюють одна одну. Але, якщо дефіцит лікарів деяких спеціальностей не дуже помітний, то фахівців-валеологів гостро не вистачає, зокрема, і в Кіровоградській області.

Сьогодні наш регіон залишається одним із найнеблагополучніших в Україні з таких захворювань як онкологічні (434 випадки на 100 тис. населення, що перевищує середньоукраїнський показник на 25 %), серцево-судинні (у 1,8 раза більше за середній показник в Україні) та ін.

Така ситуація спонукала науковців-практиків у галузі здоров'я людини – валеологів, фізреабілітологів, медиків, психологів – до створення професійного об'єднання – Українського інституту корекційної та реабілітаційної валеології (УІКРВ). Фахівці інституту плідно працюють із низкою навчальних закладів області, надаючи кваліфіковане консультування, розробляючи корекційно-реабілітаційні програми для дітей з особливими освітніми потребами (учнів зі зниженим зором, дітей-сиріт та позбавлених батьківської опіки).

У наданні валеологічної допомоги беруть участь й офіцери-реабілітологи Кіровоградської академії козацтва, міжнародної академії козацтва, котрі застосовують у своїй практиці не лише вітчизняні, а й східні оздоровчі системи і техніки.

УІКРВ також співпрацює із Кіровоградським обласним лікарсько-

фізкультурним диспансером, Кіровоградським медичним коледжем ім. Є.Й. Мухіна, ПВНЗ «Соціально-педагогічний інститут Педагогічна академія» (приват-доцент С. Бондарчук), КДПУ імені Володимира Винниченка (професор В. Язловецький), Харківським національним університетом ім. В.Н. Каразіна (кафедра валеології), Українською асоціацією валеологів, Академією безпеки та основ здоров'я (м. Київ).

Саме така взаємодія громадських інститутів та установ державної і приватної власності дозволяє з оптимізмом дивитись у майбутнє українського народу.

Література:

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медициская валеология. – К.: Здоровье, 1998.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990.
3. Гончаренко М.С. Валеологический словарь. – Х.: ХГУ, 1999.
4. Гончаренко М.С., Лупаренко С.Є. Валеопедагогічний словник. – Х.: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2009.
5. Григор'єв А.Й. Сучасні проблеми валеологічної освіти. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004.
6. Тараненко Р.К. Деякі методи валеокорекції (практичні рекомендації). – Кіровоград: ІВВ УІКРВ, 2010.
7. Тараненко Р.К. Теоретичні основи реабілітології. – Кіровоград: ІВВ УІКРВ, 2011.

Виховна діяльність майстра виробничого навчання щодо формування здорового колективу учнівської групи

***І.В.Тарбєєва, викладач,
Олександрійське ПТУ №17***

Сучасне українське суспільство переживає складний етап свого саморозвитку, позначений труднощами перехідного періоду, коли демократичні, гуманістичні цінності утверджуються суперечливо і надто повільно. Це зумовлює падіння моралі, культури взаємостосунків між людьми, відсутність у молодого покоління єдності цілей, високого рівня міжособистісного спілкування, згуртованості, внутрішньої дисципліни.

Особливо гостро ця проблема простежується в професійно-технічних навчальних закладах, адже більшість учнів приходить із сільської місцевості, де труднощі перехідного періоду є більш видимі. Такі учні є більш замкнутими та становлять дещо відокремлену ланку. Відокремившись від колективу, вони опиняються в соціально-психологічному вакуумі, що значно ускладнює їхній розвиток. Більшість учнів, що приходять на навчання до ПТНЗ, відкинула вища школа.

Оскільки контингент учнів ПТНЗ – підлітки і враховуючи вище сказане, це складні підлітки, які потребують особливої уваги педагогічного колективу, а особливо – майстра виробничого навчання, на якого і покладений основний контроль та виховання учнів, здорового колективу.

Проведені соціологічні дослідження показують, що значна кількість учнів ПТНЗ не дотримуються здорового способу життя, погано слідкують за власним здоров'ям (як