

ПОНЯТИЕ О ВАЛЕОЛОГИИ – НАУКЕ О ФОРМИРОВАНИИ, СОХРАНЕНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

С.Ф. Кудин, Ю.В. Козерук

Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г.Шевченко,
kudyn@mail.ru, kaktys33@mail.ru

Введение. Возникший в процессе эволюции органического мира феномен человека стал предметом исследования огромного множества естественных наук, таких как: биология, генетика, антропология, химия и общественных: история, философия, социология, психология, экономика и др. Однако до сих пор, человек не может дать окончательные ответы на многие вопросы, касающиеся не только своей сущности, но и бытия [2, 5].

В полной мере это относится к одной из основополагающих сторон его жизни и жизнедеятельности – здоровью. Вместе с тем сама идея здоровья в последние десятилетия приобрела особую актуальность в связи с тем, что качество здоровья испытывает неуклонную тенденцию к ухудшению. Трудность, заключается в том, что методологии здоровья пока не существует. В этом нет ничего удивительного, так как до самого недавнего времени не существовало, как это ни парадоксально, самой науки о здоровье [4].

Методы и организация исследования. Обоснование предмета валеология, науки о здоровье человека. Определение её проблематики, предмета и объекта исследований. Описание целей, задач и методов.

Результаты исследования и их обсуждение. Российский учёный И. Брехман одним из первых в новейшее время заострил проблему необходимости разработки основ новой науки и в 1980 г. ввёл в обиход термин «валеология» (как производное от латинского Valeo – «здоровье», «быть здоровым»). С тех пор термин стал общепринятым, а валеология как наука и как учебная дисциплина получает всё более широкое признание не только в Украине, но и далеко за её пределами [3, 9].

Мадридская конференция министров здравоохранения европейских стран (1981 г.) признала приоритетное образовательное направление сохранения и укрепления здоровья человека. В 1988 году комитет министров стран членов Совета Европы разработал подробные рекомендации по внедрению курсов по здравоохранению во все звенья образовательных учреждений этих стран. Было признано, что получение знаний по вопросам

охраны здоровья и здорового образа жизни важно для всех возрастных групп населения, особенно для школьной и студенческой молодежи, поскольку именно от них зависит будущее любой страны. Этим объясняется приоритетность, которую Совет Европы признает за развитием специальных образовательных дисциплин, формирующих у школьников и студентов сознательную мотивацию на здоровый образ жизни. В странах Восточной Европы и СНГ соответствующее направление образования получил название валеологического образования.

Украина активно восприняла мировые тенденции по улучшению состояния здоровья населения через образование. Среди важнейших стратегических задач национальных программ «Образование» (Украина XXI века) и «Дети Украины» было определено всестороннее развитие человека и становление ее духовного, психического, физического здоровья [10].

Реализация этих идей связана с совершенствованием содержания педагогического образования, приведением его в соответствие с требованиями настоящего с целью подготовки нового поколения учителей с новым гуманистическим типом мышления.

В 2001 году творческим коллективом ведущих специалистов в области валеологического образования и воспитания, в состав которого вошли С.Страшко, М.Гринёва, Л.Животовская и др., была разработана концепция валеологического образования педагогических работников. Согласно этой концепции, основная цель валеологического образования педагогических работников состоит в формировании валеологической культуры учителя, которая является важным фактором его адаптации к новой педагогической парадигмы – гуманистической направленности учебного процесса [4].

Эта цель достигается путем решения образовательных и воспитательных задач:

- воспитание понимания современных демографических проблем, осознание их важности и актуальности;
- развитие личной ответственности педагога за состояние здоровья учащихся и за собственное здоровье;
- формирование у педагога системно–целостных представлений о здоровье как ценностную категорию;
- формирование глубоких теоретических знаний по валеологии;
- овладение валео–практичными технологиями;
- овладение методиками оценки уровня здоровья и валеологического мониторинга;
- формирование знаний и умений исследовательского характера, направленных на развитие способности решать валеологические проблемы;
- возрождение лучших традиций украинской педагогики, в частности семейной педагогики, направленных на сохранение и укрепление здоровья и генофонда нации.

Формирование здоровья – это комплекс мероприятий по оптимизации воспроизведения, роста и развития подрастающего поколения.

Сохранение здоровья включает в себя соблюдение принципов здорового образа жизни (валеологические аспекты) и возвращение утраченного здоровья (оздоровление), если уровень его приобрел тенденцию к снижению.

Укрепление здоровья – это улучшение его за счет тренировочных средств.

По новой концепции, здоровье – это способность организма сохранять свою структуру и функцию в постоянно меняющихся условиях среды. Собственно говоря, это идеал, к которому мы должны стремиться [6, 7].

Всемирная организация охраны здоровья определила здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических недостатков.

Валеология – интегративная наука о фундаментальных законах формирования, сохранения и укрепления индивидуального здоровья человека. Это теория и практика управления здоровьем во всех его аспектах: физическом, психическом, духовном, социальном. Валеология как наука состоит из двух частей: 1) общая валеология; 2) отраслевая валеология.

Общая валеология разрабатывает общенаучные основы здорового образа жизни человека. Отраслевая валеология – это медицинская валеология, психовалеология, педагогическая валеология, семейная валеология, физкультурный валеология и т.д [1].

Валеология – самостоятельная дисциплина, объединяющая многочисленные аспекты различных областей научных знаний, направленных в итоге на формирование нового интегративного представления о здоровье и здоровом образе жизни. Его основа – конструктивный подход к здоровью человека и разработка активной стратегии формирования здоровья.

Её основополагающие позиции можно свести к следующим определениям:

Центральной проблемой валеологии является отношение к индивидуальному здоровью и воспитание культуры здоровья в процессе индивидуального развития личности.

Предметом валеологии являются индивидуальное здоровье и резервы здоровья человека, а также здоровый образ жизни. В этом состоит одно из важнейших отличий валеологии от профилактических медицинских дисциплин, рекомендации которых направлены на предупреждение болезней.

Объект валеологии – практически здоровый, а также находящийся в состоянии предболезни человек во всём безграничном многообразии его психофизиологического, социокультурного и других аспектов существования.

Именно такой человек оказывается вне сферы интересов здравоохранения до тех пор, пока он не перейдет в разряд заболевших людей. Имея же дело со здоровым или находящимся в группе риска человеком, валеология использует функциональные резервы человеческого организма для сохранения здоровья преимущественно через приобщение к здоровому образу жизни.

Методом валеологии является исследование путей повышения резервов здоровья человека, которое включает в себя поиск средств, методов и технологий формирования мотивации на здоровье, приобщение к здоровому образу жизни. Здесь важную роль играют качественная и количественная оценка здоровья и резервов здоровья человека, а также исследование путей их повышения. Если качественную оценку здоровья традиционно в своей практике использует медицина, то количественная оценка здоровья каждого конкретного человека является сугубо специфичной для валеологии и успешно развивает и дополняет качественный анализ. Благодаря этому специалист и сам данный человек приобретают возможность динамической оценки уровня своего здоровья и проведения соответствующих корректив своего образа жизни.

Основной целью валеологии служат максимальное использование у наследованных механизмов и резервов жизнедеятельности человека и поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и внешней среды. В теоретическом плане цель валеологии – изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение здорового образа жизни. В практическом плане цель валеологии можно видеть в разработке мер и определении условий для сохранения и укрепления здоровья.

Основные задачи валеологии:

– исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека;

– формирование установки на здоровый образ жизни;

– сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни [8].

Валеология принципиально отличается от других наук, изучающих состояние здоровья человека. Это отличие заключается в том, что в сфере интересов валеологии находится здоровье и здоровый человек, в то время как у медицины – болезнь и больной, а у гигиены – среда обитания и условия жизнедеятельности человека. Отсюда исходят и существенные различия в основополагающих посылах каждой из этих наук в предмете, методе, объекте, целях и задачах. Вот почему валеология должна взять основные послышки Сократа («человек, познай себя») и Конфуция («человек, сотвори себя») и определить своё основное стратегическое положение: «Человек, познай и сотвори себя!». Хотя валеология и имеет свою сферу деятельности, следует отметить, что между валеологией и медицинскими науками в отдельных аспектах трудно провести четкую грань, разделяю-

щую их, так что интересы валеологии порой довольно тесно переплетаются с интересами, например, гигиены или профилактической медицины.

В связи со своими целями и задачами валеология имеет особое социальное значение, поскольку важнейшей функцией государства является забота о своих гражданах. Если Л. Фейербах считал, что «человек, включая сюда и природу как базис человека, – единственный, универсальный и высший предмет философии», то можно сказать, что высшим «предметом» государства должно быть благосостояние человека. Но всё это потребовало бы и нового мышления, переосмысления концептуальной модели здоровья с учётом того, что в формировании здоровья населения важное место принадлежит поведенческим факторам: режиму труда и отдыха, взаимоотношениям в семье и на производстве и т. д., а также условиям жизни и образу жизни [5, 8].

Функциональной же структурой понятия «образ жизни» являются такие аспекты, как трудовая, социальная, интеллектуальная (психологическая установка, характер умственной деятельности), физическая и медицинская активность. То есть в проблеме здоровья прежде всего выделяются социальные и личностные предпосылки и лишь в последнюю очередь – медицинские [1].

Современный человек знает о здоровье достаточно много, как и о том, что надо делать для его поддержания и достижения. Однако для того, чтобы эти накопленные человечеством знания начали давать результат, необходимо учесть и устранить целый ряд негативных обстоятельств, препятствующих их реальному воплощению. Укажем на некоторые из них.

1. В Украине пока ещё не существует отлаженной системы обучения навыкам формирования, сохранения, укрепления индивидуального здоровья и индивидуального здорового способа жизни. На различных этапах возрастного развития человек получает определённую информацию о здоровье, однако информация эта отрывочна, случайна, не носит системного характера, зачастую противоречива и исходит иногда даже от некомпетентных людей. Отсюда встаёт исключительной важности проблема разработки системы непрерывного валеологического образования, вооружающего человека знаниями «здоровостроительства» с момента его рождения [6].

2. Формирование знаний человека о его здоровье ещё не гарантирует, что он будет неукоснительно следовать им и вести здоровый образ жизни. Для этого необходимо формировать у него стойкую мотивацию на сохранение и укрепление здоровья. Рождаясь здоровым, человек «не ощущает здоровья» до тех пор, пока у него не возникнут серьёзные признаки его нарушения. Теперь, почувствовав болезнь и получив временное облегчение от врача, он всё больше склоняется к убеждению о зависимости своего здоровья именно от медицины. Тем более что такой подход освобождает самого человека от необходимости «работать над собой», жить в постоянном режиме ограничений и нагрузок.

3. В настоящее время существующая санитарно–просветительская работа, проводимая через средства массовой информации под непосредственным контролем Минздрава, ориентирует население преимущественно на лечение, а не на предупреждение заболеваний. При этом не раскрываются факторы риска и, главное, пути их преодоления, не демонстрируются функциональные возможности организма в противодействии неблагоприятным факторам и в устранении уже наступивших начальных признаков заболевания. Вместо этого упор делается на фармакологию и предупреждение каких–либо самостоятельных действий человека даже функционального характера без ведома врача.

4. В течение десятилетий в нашей стране не существовало приоритета здоровья. Более того, социальную защиту государство гарантировало прежде всего больным, даже несмотря на то, что в подавляющем числе случаев в имеющейся у него патологии повинен, как показывает анализ, сам человек. Складывалась парадоксальная ситуация: кто меньше думал о своём здоровье и вкладывал меньше усилий в формирование валового национального продукта, от этого продукта получал больше, чем тот, кто заботился о своём здоровье. По–видимому, необходима разработка таких правовых актов, которые бы повысили ответственность человека за своё здоровье и установили бы его материальную зависимость от уровня здоровья так же, как и от уровня профессиональной подготовленности.

5. Как следствие предыдущего положения, в нашей стране отсутствует приоритет здоровья. Средства массовой информации тиражируют вредные привычки, неконтролируемый и опасный секс, насилие, и практически никакого внимания не уделяют пропаганде здорового способа жизни.

Именно указанные обстоятельства обусловили закономерность включения валеологии как обязательной учебной дисциплины в требования государственных образовательных стандартов и в содержание образовательно–профессиональных программ всех педагогических специальностей. Учителю особенно важно не только владеть основами знаний о здоровье и здоровом образе жизни, но и методами обеспечения здоровья, построения здоровой жизнедеятельности.

Выводы. Валеология есть интегративное направление познаний о здоровье человека, о путях его формирования, сохранения и укрепления в конкретных условиях жизнедеятельности. Как учебная дисциплина она представляет собой совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека.

Литература

1. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология [Текст] / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 246 с.
2. Булич Є. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посібн. / Є. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
3. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах : навч. посіб. / М. С. Гончаренко. – Харків : Бурун Книга, 2005. – 208 с.
4. Гриньова М. В. Методика викладання валеології : навч.–метод. посіб. – Полтава : АСМБ, 2003. – 220 с.
5. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія виховання» / О. В. Жабокрицька. – Кіровоград, 2003. – 20 с.
6. Козерук Ю.В. Ціннісні орієнтації школярів на шляху будівництва власного здоров'я / Ю.В. Козерук, Д.В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 115. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С. 80–84.
7. Козерук Ю.В. Формирование многоуровневого понятия «здоровье человека» у студентов / Ю.В. Козерук, О.Н. Буланов // Общественные и гуманитарные науки : тезисы 78-й науч.–техн. конференции профессорско–преподавательского состава, научных сотрудников и аспирантов (с международным участием), Минск, 3–13 февраля 2014 г. [Электронный ресурс] / отв. за издание И. М. Жарский; УО БГТУ. – Минск : БГТУ, 2014. – 89–90.
8. Кудін С.Ф. Формування валеогенної мотивації майбутніх педагогів / С. Ф. Кудін, Н. В. Гайова, О. В. Савонова // Основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – № 6. – С.3–6.
9. Сущенко Л. П. Історичний аспект становлення поняття «здоровий спосіб життя» людини у давньому світі та середніх віках // Матеріали Міжнародної науково–практичної конференції з валеології «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти». – К. : ІЗМН, 1997. – С. 47–52.
10. Шляхи впровадження галузевого стандарту вищої освіти бакалавра за спеціальністю "Валеологія" [Текст] / С. В. Страшко, Л. А. Животовська // Основи здоров'я і фізична культура : Всеукраїнський науково–методичний щомісячний журнал. – 2007. – N 4. – С. 4–8.