

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ
МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ**

У статті показано, що використання валеологічних компонентів при створенні програм для вивчення гуманітарних наук, фундаментальні й провідні професійно-орієнтовані дисципліни гарантують відповідний рівень знань і практичних навиків, які необхідні для майбутніх медичних працівників, для виховання у хворих здібностей до раціонального способу життя, запобігання соматичних і психосоматичних захворювань.

Ключові слова: валеологічна освіта, студенти медичного коледжу, валеологічна корекція.

It was found that the use of valeological components during realization of study programmes in humanities, fundamental, and professional-guided disciplines ensures appropriate level of knowledge, and practical abilities which are necessary for future medical workers for the formation in patients the abilities of rational way of life, prevention of somatical and psychosomatic diseases.

Key words: valeological education, students medical college, valeological correction.

Постановка проблеми й результати останніх досліджень. Дослідження, які проведені в останні роки, свідчать про значне погіршення стану здоров'я населення України. Однією з основних причин такого явища є те, що в більшості членів суспільства не сформована стійка мотивація до здорового способу життя і відсутнє розуміння його сутності. Як результат, в Україні виникла складна демографічна ситуація. Падіння народжуваності та зростання смертності призвели до депопуляції. Нині стандартизований коефіцієнт смертності в державі становить 13,75% і є удвічі вищим, ніж у країнах Європейського Союзу (7%). Зупинити ці негативні тенденції, на жаль, не в змозі сучасна медицина, яка спрямована переважно на лікування хвороби, а не на збереження стану здоров'я. З цього приводу Г.Апанасенко [2] й І.І.Брехман [3] стверджують: "Медицина традиційно розвивалась як вчення про хвороби. Усі її багатотисячолітні зусилля були спрямовані на те, щоб удосконалити методи розпізнавання і лікування недуг. Склалася парадоксальна ситуація: мета медицини – здоров'я, а поле її діяльності – хворі люди".

Медицина в основному займається лікуванням хвороб, але вилікування хвороб приносить здоров'я далеко не завжди. Мало того, в організмі людини нерідко залишається слід не тільки від перенесеної хвороби, але й від самого лікування.

Проблеми збереження, зміцнення, відтворення й передачі здоров'я в наступні покоління багато уваги приділяв М.М.Амосов [1]. Він був прихильником переорієнтації медицини на профілактичні принципи функціонування. У реалізації перебудови медицини він бачив зовсім непросту справу. Головною перешкодою на цьому шляху вважав психологічний консерватизм усієї величезної лікарської корпорації і її догматичні стереотипи.

Медична наука в теоретичній і клінічній її частинах не готова до сприйняття "доктрини здоров'я". Для переорієнтації потрібен час і знову ж таки довіра до цього шляху, переконаність у його необхідності.

Вирішення даної проблеми сьогодні в значній мірі пов'язується з валеологією – наукою про індивідуальне здоров'я людини, яка швидко розвивається в останні роки [2; 7]. Основу цієї науки складають знання факторів, які впливають на стан здоров'я людини (екологічних, гігієнічних, психологічних, соціально-економічних, політичних, побутових тощо). Для розуміння складної взаємодії цих факторів у

контексті здоров'я людини необхідний валеологічний світогляд, і в першу чергу для медичних працівників.

З вищесказаного випливає, що основною метою валеології є формування стійких переконань у пріоритеті здоров'я як основної умови реалізації інтелектуального, фізичного й духовного потенціалу людини. А головним завданням валеології є формування навиків раціонального використання, відтворення й передачі здоров'я в наступні покоління. Цього можна досягти через валеологічну освіту студентів-медиків тому, що майбутні лікарі є найбільшим авторитетом для значної кількості людей різного віку, статі й стану здоров'я.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність впровадження програми валеологічної освіти для формування валеологічного світогляду в майбутніх студентів-медиків.

Методи дослідження. Для розв'язання поставленої мети застосовували такі методи дослідження: аналіз, синтез, порівняння, моделювання, систематизацію, педагогічний експеримент, який передбачав запровадження спеціального валеологічного компонента в робочі програми з культурології, анатомії та фізіології з паталогією, загальної гігієни з основами екології, фізичного виховання, основ реабілітації, фізіотерапії, лікувальної фізичної культури й масажу для студентів 1–2 курсів медичних навчальних закладів 2-го рівня акредитації. Для визначення ефективності різних форм підвищення валеологічних знань і навиків, а також для оцінки рівня валеологічної освіченості використовували анкетування та тестування за допомогою розроблених нами спеціальних анкет і тестів. Кількісні показники піддані обробці методами математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. На першому етапі дослідження нами було проведено анкетне опитування студентів-медиків Івано-Франківського державного медичного коледжу (180 дівчат та 20 юнаків) віком від 17 до 22 років. У результаті аналізу відповідей на анкету відкритого типу, яка складалася з 56 питань, укладених у три шкали, ми отримали інформацію, що характеризує стан валеологічної освіти під час навчання в медичному коледжі, рівень валеологічних знань студентів та їхню валеологічну поведінку.

Відповіді на питання щодо валеологічної освіти, яку отримують студенти-медики під час навчання в медичному коледжі, свідчать про те, що в процесі вивчення загальноосвітніх, медико-біологічних та професійно-орієнтованих дисциплін вони отримують певну інформацію про валеологію як науку, проте мало усвідомлюють значення валеологічної діяльності у збереженні, відтворенні й передачі здоров'я в наступні покоління. Характеристика групи питань, які стосуються валеологічної поведінки, свідчить про те, що між знаннями, які отримують студенти в процесі навчання щодо здорового способу життя, і їх валеологічною поведінкою є суттєва невідповідність. Значна кількість студентів вживає алкоголь, палить, робить спроби вживати наркотичні засоби [4].

Результати аналізу досліджень, проведених на попередньому етапі, дають нам право стверджувати, що суть валеологізації життя індивіда й суспільства первинно знаходиться в площині переорієнтації медицини на валеологічні принципи функціонування. Цього, в 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. Результати аналізу навчальних і робочих програм, методичних матеріалів (текстів лекцій, методичних розробок практичних, семінарських та лабораторних занять) дозволили нам провести валеологічну

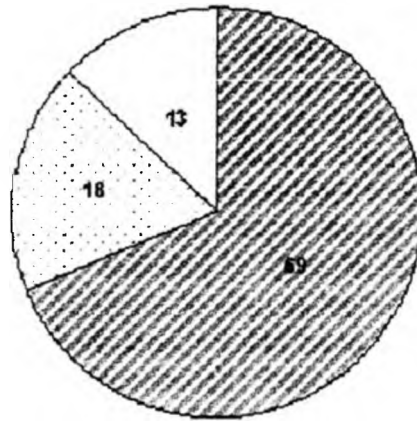
корекцію деяких робочих програм із наступною розробкою комплексної програми валеологічної освіти студентів медичного коледжу, яка була рекомендована для впровадження в навчальний процес [5–6]. Розроблена нами система валеологічної освіти студентів-медиків передбачає формування певної сукупності знань про здоров'я людини та чинників, які впливають на його формування в процесі пре- й постнатального онтогенезу. Програмою передбачено набуття студентами практичних навиків щодо валеометрії (діагностики індивідуального здоров'я), фізичного розвитку функціональної і фізичної підготовленості, стійкості до стресогенних факторів. Основний акцент у програмі зроблено на формування в студентів навиків управління поведінкою пацієнтів в аспекті дотримання засад раціонального способу життя, який визначається рівнем, якістю і стилем життєдіяльності. Водночас розроблена система індивідуальних науково-дослідних завдань, які передбачали дослідження загартованості, функціональних резервів фізіологічних систем організму, рівня соматичного здоров'я, структури харчування, розповсюдження серед людей різного віку й статі паління, вживання алкоголю та наркотиків. Студенти впродовж навчального року виконували по декілька реферативних робіт, користувалися валеологічним комп'ютерним сайтом. Поруч із цим проводили масові валеологічно-освітні заходи (вікторини, вечори, конкурси, олімпіади) та розповсюджували серед студентів літературу з питань, що стосуються здорового способу життя. Після завершення реалізації комплексної програми валеологічної освіти студентів-медиків, яка тривала впродовж двох років, було проведено комп'ютерне тестування щодо виявлення рівня валеологічних знань та встановлення популярності серед студентів здорового способу життя і значення його складових.

Виявлено, що порівняно з констатуючим експериментом кількість студентів, які взагалі не дотримуються здорового способу життя, зменшилася на 8% ($P < 0,05$). На 20% зросла кількість респондентів, які стали дотримуватися здорового способу життя і на 15% тих, що намагаються сповідувати засади раціональної поведінки в контексті здоров'я (табл. 1, рис. 1).

Таблиця 1

Оцінка ефективності студентами-медиками різних форм підвищення валеологічних знань, %

№	Форми підвищення валеологічних знань	%
1	Запровадження спеціального валеологічного компонента в робочі програми з гуманітарних, фундаментальних і професійно-орієнтованих навчальних дисциплін	58,4
2	Виконання індивідуальних науково-дослідних завдань	10,4
3	Написання реферативних робіт	6,5
4	Проведення валеологічно-освітніх заходів	10,3
5	Відвідування комп'ютерних валеологічних сайтів	10,2
6	Розповсюдження серед студентів валеологічної літератури	4,2



■ 1 ■ 2 □ 3

Рис. 1. Розподіл студентів за відношенням щодо дотримання засад здорового способу життя: 1 – дотримуються здорового способу життя; 2 – намагаються дотримуватися; 3 – не дотримуються.

Проведений педагогічний експеримент дещо змінив ставлення студентів до окремих складових здорового способу життя. Так, студенти стали значно краще усвідомлювати значення для здоров'я людини раціонального харчування, рухової активності, загартування, відмови від надмірного вживання алкоголю і паління (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка студентами впливу окремих складових здорового способу життя на здоров'я людини до й після педагогічного експерименту, %

№ з/п	Складові здорового способу життя	Дівчата				Юнаки			
		дуже залежить	мало залежить	не залежить	важко відповісти	дуже залежить	мало залежить	не залежить	важко відповісти
1	Раціональне харчування	86	12	-	2	79	16	-	5
		92	7	-	1	87	11	-	2
2	Рухова активність	66	31	1	2	52	48	-	-
		83	16	0	1	71	29	-	-
3	Сімейно-побутові умови	84	11	2	3	66	27	-	7
		90	8	1	1	69	25	-	6
4	Якість довкілля	82	11	2	3	73	20	-	7
		91	8	1	0	85	12	-	3
5	Хронічні недуги	65	20	7	8	61	28	5	6
		85	15	0	0	90	10	0	0
6	Відмова від алкоголю	29	62	9	-	21	65	14	-
		57	37	6	-	27	63	10	-
7	Відмова від паління	83	15	2	-	71	29	-	-
		95	5	0	-	84	16	-	-
8	Відмова від наркотиків	23	5	2	-	84	8	8	-
		99	1	0	-	95	4	1	-

Примітка: в чисельнику до, а в знаменнику після експерименту.

Як видно з таблиці, є деякі розбіжності в оцінці складових здорового способу життя дівчатами й юнаками. Очевидно, це можна пояснити деякими стереотипами

поведінки, інерція якої стоїть на заваді зміни когнітивного чинника як фактора валеологічної свідомості. У зв'язку з цим ми вбачаємо необхідність застосування диференційованого підходу під час навчання особливо в плані виконання самостійних завдань.

За результатами комп'ютерного тестування встановлено, що студенти найкраще засвоїли матеріал, який стосується організації раціонального харчування, формування режимів рухової активності для людей різного віку, статі й стану здоров'я, загартування, впливу алкоголю, тютюнопаління, наркотиків та екологічних умов на здоров'я людини. З цих тестів понад 80% студентів отримали відмінні оцінки, 12% – добрі й 8% – задовільні, що є, вірогідно, краще, порівняно з показниками до початку експерименту ($p < 0,05$).

Висновки

1. У процесі вивчення загальноосвітніх, медико-біологічних та професійно-орієнтованих дисциплін студенти-медики мало усвідомлюють значення валеологічної діяльності у збереженні власного здоров'я, його відтворенні та передачі наступному поколінню.
2. Запропонована корекція змісту навчальних програм дає змогу сформувати валеологічний світогляд та засади власної валеологічної поведінки, як підґрунтя майбутньої успішної професійної діяльності.
3. У результаті реалізації експериментальної програми валеологічної освіти вірогідно зросла кількість студентів, які стали дотримуватися засад здорового способу життя.
4. Комп'ютерне тестування виявило вірогідне зростання якості валеологічних знань студентів під впливом освітньо-валеологічної програми як важливого компонента їх майбутньої професійної діяльності в контексті профілактичної медицини.

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. – Донецк: Сталкер, 2003. – 590 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: ФиС, 1990. – 208 с.
4. Остафійчук Я.Ф. Валеологічна характеристика студентів Івано-Франківського державного медичного училища // Наукові записки Києво-Могилянської академії. Серія: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2004. – Т.33. – С.41–43.
5. Остафійчук Я.Ф., Мицкан Б.М., Презлята Г.В. Валеологічна корекція змісту навчальних програм у медичних закладах освіти // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць в галузі фізичної культури і спорту. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2006. – Вип.10. – С.244.
6. Остафійчук Я.Ф. Теоретико-методичні аспекти формування валеологічного світогляду у студентів-медиків // Український медичний альманах. – 2006. – №5. – С.214–216.
7. Петленко В.П. Основы валеологии. – К.: Олімпійська література, 1988. – 446 с.