МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ «ОСНОВЫ ВАЛЕОЛОГИИ» В НЕМЕДИЦИНСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Арипов Адулла Насритдинович
Профессор кафедры Физиологии и валеологии
Наманганского государственного университета
https://doi.org/10.5281/zenodo.7595063

Аннотация: Мақолада “Валеология асослари” тиббиётга оид, саломатлик хақидаги янги фан сифатида нотиббиёт олий ўқув юртларида ўқитилишининг илмий- амалий ахамияти, Валеологиянинг илмий методологиясига асосланиб Европа Иттифоқининг Халқаро Эрасмус+ дастури доирасида бажарилаётган ModeHEd –лойихаси бўйича модернизациялаш муаммолари ёритилган.

Калит сўзлар: валеология, саломатлик, грант лойиҳаси, методология, соғликни сақлаш.

Аннотация: В статье раскрыто значение преподавания в немедицинских высших учебных заведениях «Основ валеологии» как новой дисциплины, изучающей здоровье человека, а также изложены проблемы модернизации ее методологии в свете разработки грант-проекта «ModeHed»Международной программы Европейского союза Эрасмус+

Ключевые слова: валеология, здоровья, грант-проект, методология, здравохранения.

Annotation: The article reveals the importance of teaching in non-medical higher education institutions "Basics of Valeology" as a new discipline that studies human health, as well as the problems of modernization of its methodology of the development of the project "ModeHed" of the international Program Erasmus + European Union.

Keywords: valeology, health, grant project, methodology, health care.

Как известно, в настоящее время нашим государством уделяется большое внимание преподаванию в немедицинских высших учебных заведениях таких дисциплин, как «Основы валеологии», «Возрастная физиология и гигиена», «Основы медицинских знаний», привитию студенческой молодежи навыков медицинской культуры и здорового образа жизни, обучению ее научно обоснованным правилам здорового образа жизни, а также сохранению и укреплению здоровья личности, общества, нации. Человеческое здоровье является главной жизненной ценностью.

Знания и навыки по медицинским дисциплинам, полученные выпускниками немедицинских высших и средних специальных учебных

заведений, приобретенная ими медицинская культура необходимы не только для их личного здоровья или здоровья их семьи. Важнейшую практическую значимость имеет то, что они призваны в дальнейшем активно пропагандировать идеи здорового образа жизни среди своих будущих учеников, донося их до сознания каждого человека. В утвержденной Президентом Узбекистана Шавкатом Мирзиёевым Стратегии действий «развитие социальной сферы» определено в качестве одного из пяти приоритетных направлений. Соответственно, продолжаются реформы, нацеленные на дальнейшее совершенствование системы здравоохранения Республики Узбекистан, и наша молодежь со своими медицинскими знаниями призвана внести свой вклад в эту область, оказывая практическую помощь в деле профилактики различных опасных заболеваний. Тем самым она способствует сохранению и укреплению здоровья нашего общества.

В силу этого, поднятие уровня преподавания медицинских дисциплин в немедицинских учебных заведениях до мирового стандарта, переработка философской методологии наук, модернизация учебного процесса являются актуальными проблемами сегодняшнего дня.

Очевидно, что в последние десятилетия «Идея здоровья» становится актуальной проблемой. На сегодняшний день условия для кардинального улучшения здоровья населения и возможности клинической медицины остаются недостаточными, либо диагностика и лечение средствами современной медицины являются чрезвычайно дорогостоящими.

По данным Всемирной ассамблеи здравоохранения (1992 г.) число больных и инвалидов на земном шаре возрастает. В частности, ввиду отсутствия кардинальных способов лечения ишемической болезни сердца, рака, сахарного диабета, процент смертности среди населения остается высоким именно из-за этих заболеваний.

Развитие мировой цивилизации само по себе предъявляет к здоровью современного человека высокие требования, в частности, научно-техническое развитие, использование в различных сферах жизни новых высоких технологий приводят к изменению условий жизни человека. Несмотря на то, что наряду с медициной изучением здоровья человека занимаются и такие естественные науки, как физиология, антропология, экология, педагогика, психология, биология, генетика, формирование на глубоких научных основаниях дисциплин, исследующих здоровье, является жизненной необходимостью.

С учетом исторически накопленных по данному вопросу научных проблем и опыта, а также исходя из необходимости дальнейшего углубления исследования человеческого здоровья и развития научных подходов к «Идее здоровья», мыслителями Востока, учеными Евросоюза и России был поднят ряд

практических проблем. В результате на рубеже XX-XXI сформировалась новая дисциплина – валеология, – изучающая и всесторонне анализирующая формирование, развитие и сохранение физического и нравственного здоровья человека. На сегодняшний день валеология оформилась в качестве дисциплины и специальности и вышла на новый уровень развития.

Валеология как новое научное направление, изучающее здоровье, Министерством здравоохранения Республики Узбекистан было включено в реестр медицинских специальностей в ноябре месяце 2006 года. Изучение валеологии стало обязательным для каждого человека. С 2006-2007 учебного года внедрено преподавание этой дисциплины в немедицинских учебных заведениях.

Целью развивающегося в рамках Международной программы Европейского союза Эрасмус+ грант-проекта «ModeHed» является модернизация преподавания медицинских наук в университетах Республики Узбекистан, а также углубление знаний учащейся молодежи по данным дисциплинам посредством внедрения современных научных педагогических технологий.

Предметом валеологии составляют индивидуальное здоровье человека, запасы здоровья человека (внутренние резервы, возможности восстановления здоровья) и научные основы формирования здорового образа жизни человека. По данным научной литературы, здоровье человека – это сложная категория, отражающая взаимоотношения среды и индивида, образ жизни, детерминированный чувством единства с миром.

Всемирная организация здравоохранения (1992 г.) так интерпретирует философское содержание понятия здоровье: «**Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических недостатков, но и полное физическое, духовное и социальное развитие**». Тем не менее, объектом изучения валеологии является не только здоровый (в нравственном, физическом, социальном отношениях) организм, но и неограниченное в физиологическом отношении так называемое «третье состояние» организма, т.е. люди, находящиеся промежуточном между здоровьем и болезнью состоянии.

Валеология представляет собой совокупность знаний и практик, касающихся состояний физического, нравственного, духовного, социального здоровья в условиях взаимодействия человека и окружающей среды.

На нынешнем этапе своего развития валеология выработала специфические философские научно-теоретические методологические основы. Валеология обладает:

- собственным объектом исследования;
- методологическими основаниями;

- целью и задачами;
- определенными методами решения своей проблематики.

Если медицина (анатомия, физиология, саналогия) разрабатывает систему знаний и норм, касающихся лечения и предупреждения болезней, то валеология:

- рассматривает вопросы сохранения и укрепления здоровья с момента рождения до глубокой старости;
- разрабатывает методы предупреждения и профилактики болезней;
- разрабатывает методы восстановления здоровья после болезни;
- разрабатывает методы продления здоровой жизни.

Валеология подразделяется на два направления: индивидуальную и общественную валеологию. Индивидуальная валеология нацелена на сохранение и приумножение здоровья отдельного человека. Общественная валеология направлена на защиту и преумножение физического, нравственного, духовного, экономического и социального здоровья общества (народа, населения).

Основы философской методологии валеологии состовляет формирования индивидуального здоровья, запасов здоровья организма и здорового образа жизни. Одновременно с этим, она считает своими задачами формирование у каждого человека научного представления о собственном организме и ответственности за него, обучение способам оценки состояния и укрепления собственного здоровья, приемам увеличения и расширения функциональных резервов организма.

Наряду с сохранением и укреплением здоровья валеология учитывает нормальные физиологические процессы, происходящие в организме страдающего болезнью человека для его лечения, в результате чего предлагаемые валеологические методы оздоровления оказывают положительное влияние на организм. Также усиливаются адаптивно-защитные реакции организма и увеличиваются его резервы.

Валеология, как уже отмечалось, имеет одним из своих объектов «здорового человека». Тем не менее, она обращена к состоянию между здоровьем и болезнью - «третьему состоянию» - и учит разрабатывать программы оздоровления для людей из этой группы риска, учитывая индивидуальные условия, формируя здоровый образ жизни и правильно мобилизуя ресурсы организма.

Здесь находят свое применение способы количественной и качественной оценки здоровья и запасов здоровья, позволяющие определить пути повышения способностей человека. Их цель, равно как и доминантное

стремление здравоохранения, состоит в формировании мотивации здорового образа жизни, используя технологии и результаты исследований.

Цель валеологии состоит в количественной оценке и качественном анализе индивидуального здоровья каждого человека. Главной же целью и наиболее актуальной проблемой этой науки считается использование заложенных в генетической системе механизмов и запасов здоровья, в максимальной степени задействовать возможности организма для адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды.

Валеология разрабатывает механизмы формирования здорового образа жизни индивидуально для каждого человека. Она утверждает, что число стилей здорового образа жизни должно быть равно количеству людей, живущих на земном шаре. Это следует понимать как акцентирование индивидуализации понятия здорового образа жизни. С практической точки зрения, подходы к охране здоровья и мерам предосторожности, все врачебные действия должны иметь научную основу, что также являются важной целью валеологии.

Исходя из сказанного, можно выделить следующие принципы, определяемые основой философской методологии валеологии:

1. Валеология рассматривает здоровье человека как самостоятельную социальную медицинскую категорию, достоверно интерпретирует его количественные и качественные показатели. Такие категории валеологии, как формирование, сохранение, укрепление здоровья могут находить свое применение в научном обиходе.

2. Развитие аналитического подхода к существованию состояния между болезнью и здоровьем.

3. Здоровье, в отличие от болезни и предболезненного состояния, рассматривается валеологией как общая категория. Понижение уровня здоровья и наличие физических недостатков, предболезненное состояние («третье состояние») и состояние болезни рассматриваются как частные состояния.

4. В валеологии практикуется системный (интегративный), обобщающий (холистический) подход к человеку и его здоровью. Используются приемы немедикаментозного воздействия.

5. Разработка научно-теоретических принципов валеологии отвечает требованиям, предъявляемым к формулировке задач общей теорией медицины. Сущность состояний здоровья, болезни и промежуточного состояния связывается с философским осмыслением.

Модернизация курса валеологии должна производиться исходя из указанных принципов и с учетом на практике тех задач, которые ставит перед собой эта наука.

Так, можно определить следующие задачи модернизации учебного курса валеологии:

– Разработка и реализация на практике представления о сущности здоровья.

– Разработка диагностических методов и моделей оценки здоровья, построение, предопределение, прогнозирование его состояния.

– Количественная оценка и предопределение уровня (индекса) здоровья человека.

– Формирование программ индивидуального оздоровления.

– Формирование «психологии» здоровья, создание мотивации для укрепления здоровья индивида.

– Реализация программы индивидуального оздоровления, первичная и вторичная профилактика, оценка оздоровительных мероприятий.

Таким образом, валеология принципиально отличается от других наук, изучающих человеческое здоровье. В кругу исследований валеологии находятся здоровье и здоровый человек. В процессе модернизации преподавания валеологии в немедицинских высших учебных заведениях Республики Узбекистан с опорой на ее научно-теоретическую методологию и с учетом сущности категории здоровья могут быть разработаны и усовершенствованы критерии индивидуального здоровья.

Использованная литература:

1. Абу Али ибн Сино. Тиб конунлари. – Тошкент, 1978, т 1; 1979, китоб 3, т. 1; 1980, китоб 3, т.2; 1981, китоб 1; 1982, китоб 2.

2. Апанасенко Г.Л. Теоретические вопросы валеологии, здоровья // Валеология, №3, 2008.

3. Брехмен И.И. Валеология – наука о здоровье. – М., 1990.

4. Вайнер В.Н. Валеология: Учебник для вузов. – М., 2010.

5. Иргашев Ш.Б. Валеология вчера, сегодня, завтра. Валеогенез и механизмы управления здоровьем человека // Невралгия, №5: Материалы 1-ой Республиканской научно-практической конференции «Валеология и пути ее интеграции в здравоохранение». – Т., 2014.

6. Иргашев Ш.Б. Валеология: Дарслик. – Т.: Info COM.UZ МЧЖ нашриёти, 2015.

7. Шарипова Д.Д. и др. Валеология асослари. – Т.: ТДПУ нашриёти, 2007.

8. Арипов, А. Н., & Асханов, Г. А. (1991). Моторная деятельность желудка после дистальной транспозиции протока поджелудочной железы. Физиол. журнал СССР, 77(4), 65.

9. Aripov, A. N. (2020). SOME VALEOLOGICAL PROBLEMS OF RATIONAL NUTRITION. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(8), 69-74.

10. Коротько, Г. Ф., & Арипов, А. Н. (2003). Системная организация эвакуаторной деятельности гастродуоденального комплекса. Южно-рос. мед. журн, (2), 42-46.

11. Коротько, Г. Ф. (2013). Транспортный компонент секреторной деятельности поджелудочной железы. Экспериментальная и клиническая гастроэнтерология, (4), 51-57.