

## **РОЗРОБКА МЕТОДІВ МОНІТОРИНГУ, ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ТА КОРЕКЦІЇ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

*У статті представлено результати науково-педагогічної діяльності колективу валеологів ХНУ імені В.Н.Каразіна, розроблену систему моніторингу стану здоров'я для діагностувати та корекції стану здоров'я студентів.*

**Ключові слова:** рівень здоров'я, студенти, моніторинг, діагностика, корекція стану здоров'я, валеологічний супровід.

Наш час характеризується інтенсивними змінами не тільки у суспільному житті та у екології, але й у світосприйнятті та свідомості людей, тому і наука повинна бути на передньому краї потреб людства, відповідати вимогам часу, допомагати людині зберігати своє здоров'я та самовдосконалюватися.

Погіршенню стану здоров'я населення не в змозі протистояти медицина, незважаючи на її розвиток та досягнення. Здоров'я молоді і навіть спортсменів вимагає формування, корекції та збереження.

Пошук нових шляхів оздоровлення, методів моніторингу та корекції стану здоров'я надзвичайно важливий і актуальний для збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління і населення України. Цій проблемі присвячено багато науково-дослідних робіт науковців і практикуючих медичних працівників усього світу.

Таке завдання – дослідження стану здоров'я підростаючого покоління і розробка методів зміцнення і корекції здоров'я дітей і молоді було поставлено державою перед валеологами м. Харкова. Для виконання цього завдання треба було створити систему моніторингу рівня здоров'я, знайти методи діагностики, які б відповідали рівню сучасної науки, але були б прийнятні для застосування в учбовому закладі.

Валеологами Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна та Міжфакультетської науково-дослідної валеологічної лабораторії розроблено систему моніторингу стану здоров'я людини з використанням новітніх досягнень, комп'ютерних та апаратно-програмних комплексів, які дають змогу діагностувати стан здоров'я людини на психофізіологічному та клітинному рівнях, оцінювати адаптивні можливості та стан енергоінформаційного обміну, визначати стан мікроелементного та макроелементного обміну, визначати схильність організму людини до певних порушень стану здоров'я, а також проводити корекцію стану здоров'я людини. Система моніторингу стану здоров'я людини адаптована для використання в учбових закладах і включає такі діагностичні методи:

1. Оцінка рівня розвитку фізіологічних систем організму за допомогою індексу здоров'я, що визначається з використанням 5 індексів оцінювання пристосовувальних здібностей дихальної й серцево-судинної систем та визначення "слабких сторін" організму; а також адаптивного потенціалу Басевського, що дозволяє оцінити функціональні можливості організму в цілому.

2. Визначення електрокінетичної активності ядер клітин букального епітелію – нетравматичний метод визначення фізіологічного стану організму на клітинному рівні та біологічного віку людини за допомогою комплексу оптико-електронної та обчислювальної апаратури.

3. Визначення макро- й мікроелементного складу (K, Na, Ca, Mg, Cu, Al, Pb, Fe, Zn) в слині й пробах води методом атомно-абсорбційної спектроскопії, що дозволяє виявити антропогене забруднення довкілля, а також недостатність або надмірність складу цих елементів у організмі людини.

4. Психодіагностичне обстеження – оцінка стану психічного здоров'я за допомогою загально визначених тестів й опросників, що дозволяє оцінити стан емоційно-вольової та пізнавальної сфер організму, адаптивність до мікросоціальних відношень, самоуправління поведінкою.

5. Варіаційна пульсометрія по Басевському дозволяє дати кількісну оцінку стану регуляторного апарату серцево-судинної системи.

6. Комп'ютерний варіант тестової системи визначення здатності до духовного росту – опросник – служить для науково обґрунтованої оцінки стану духовного здоров'я. За допомогою тестової роботи можливо визначити, які задачі необхідно вирішити людині для успішного духовного росту.

7. Визначення рівня здоров'я людини за допомогою програмно-апаратного комплексу "Valeo-Test", що складається з набору тестів: варіаційна пульсометрія; тест фізичних можливостей; гарвардський степ-тест; тест зорово-моторної реакції; тест Люшера; тест "Самопочуття-активність-настрій"; тест "Ситуативна тривожність", для комплексної оцінки показників напруженості адаптивних систем організму людини.

8. Діагностика з використанням ефекту Кірліана. Метод полягає у використанні для діагностичних цілей знімків коронного розряду на кінчиках пальців рук у високочастотному електромагнітному полі.

9. Методика визначення параметрів біополя "Аурографіка" ґрунтується на древнекитайській медицині та сучасних досягненнях науки про людину. Комп'ютер дозволяє визуалізувати ауру людини, а по дефектам її форми та величини визначити стан біоенергетичного поля людини, рівень енергетичних ресурсів організму, схильність організму до певних порушень стану здоров'я, також оцінити ефективність проведеної корекції.

10. Діагностичний комплекс спектрально-динамічний (КСД). Оснований на методі моніторингу змін частотних складових коливань поля організму в діапазоні частот від 20 Гц до 22 кГц, що значно розширює можливості діагностики: виявляти широкий спектр причин захворювань, одночасно досліджувати усі органи і системи людини, проводити аналіз динамічних змін стану організму, а також проводити діагностику психологічного стану. У КСД передбачена також функція корекції функціонального стану організму на основі отриманих спектрально-динамічних характеристик.

12. Програмно-апаратний комплекс "Омега-М" застосовується для оцінки ефективності корекційного впливу оздоровчих технологій по дослідженню варіабельності серцевого ритму. Також по зворотньому зв'язку можливо проводити корекцію стану здоров'я.

По результатам дослідження стану здоров'я населення України міжфакультетською науково-дослідною валеологічною лабораторією та кафедрою валеології ХНУ імені В.Н.Каразіна було створено програму оздоровлення дітей, молоді та дорослих з використанням фітокоректорів – сезонних та лікувально-профілактичних фіточаїв і сиропів для корекції стану здоров'я та адаптаційних можливостей, характерних для сьогодення. Також розроблені системи оздоровлення школярів, вихованців дошкільних і позашкільних закладів та студентів за допомогою спеціальних продуктів харчування з вітчизняної сировини з урахуванням учбового навантаження та екологічного стану місцевості проживання. Ці системи оздоровлення можуть використовуватися для педагогів, працюючих людей, для людей похилого віку. Поширюється асортимент біологічно активних добавок. Зокрема, створено добавки з кальцієм, пектином, пророслим насінням, "сухі сніданки", а також засоби для валеологізації особистої гігієни (зубна паста).

Комплексна програма фітооздоровлення, розроблена валеологами Харківського національного університету для корекції здоров'я шляхом використання харчових добавок, затверджених Міністерством охорони здоров'я України і рекомендованих для оздоровчого харчування, представлена нижче у таблиці.

<b>Показання до застосування</b>	<b>Харчові добавки</b>
Сезоне оздоровлення	Фіточаї: "Осінній віночок", "Зимовий ранок", "Веснянка", "Літня прохолода"; сиропи "Веснянка", "Осінній віночок"
Попереження перевтомлення, зняття напруження, тривожності, гармонізація нервової системи	Фіточай "Заспокійливий"
Попередження алергії	Фіточай "Противоалергійний"
Профілактика захворювань ШКТ	Фіточай "Шлунковий"
Нормалізація енергообміну, вітамінізація, поповнення макро- й мікроелементами організму	Сироп "Валеотон". Паростки зернових культур, борошно з паростків
Очищення організму й нормалізація обмінних процесів	Мармелад "Пектин-Валеотон"
Покращення якості харчування (поповнення недостатніми вітамінами, мінеральними елементами й біологічно активними речовинами)	Паростки зернових культур, борошно з паростків. Суші вівсяні сніданки, що містять проростки або сироп "Валеотон"
Нормалізація обміну кальцію та магнію	Жувальні й розчинні таблетки "Кальцій-Валеотон"
Зняття стресу, нормалізація функціонування ЦНС	Конфети "Гліцин-Валеотон"

Застосування комплексної програми фітооздоровлення у дошкільних, шкільних та вищих учбових закладах дало позитивні результати: спостерігалось покращення психофізичного стану, поліпшення адаптаційних можливостей організму, покращення пам'яті, зменшення тривожності, нормалізація енергообміну та мікроелементного складу організму дітей, зменшилася кількість захворювань.

Система моніторингу стану здоров'я людини і валеологічного супроводу та комплексна програма фітооздоровлення можуть використовуватися у закладах освіти, у дитячих та оздоровчих закладах, для вирішення актуальних проблем сучасної біомеханіки, фізичного виховання та спорту, а також застосовуватися для працюючих людей, педагогів, для людей похилого віку. Це буде сприяти оздоровленню нашої нації.

Напрацювання нашого колективу по формуванню мотивації до здорового способу життя, методичні посібники, такі як "Моральні та духовні основи здоров'я", "Валеологічна культура харчування", "Паспорт

здоров'я" для школярів і студентів та інші ставлять перед собою мету узагальнення теоретичних, прикладних та наукових досліджень в області здоров'я і освіти, показують залежність здоров'я людини від розвитку не тільки фізичного тіла, а й духовності, ставлять завдання, визначають шляхи і методи їх реалізації в сучасному педагогічному процесі.

### Використані джерела

1. Влахов А., Влахова О. Программа графического изображения ауры. Методическое руководство. Болгария – София, 2000.
2. Ванакова Т.А., Камнева Т.П., Фоменко А.Г. Уровень энергетических ресурсов организма детей д/сада № 418 г. Харькова. // Матеріали Міжнародної наук – практ. конф. "Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку", т. 3а, с. 45-48 – Харків, 2004.
3. Гончаренко М.С., Ванакова Т.А., Камнева Т.П., Белоусов А.Н., Батищева Р.П., Рамбарум Пракаш. Исследование влияния употребления проростков на здоровье слепых детей с точки зрения энергетической составляющей организма. // Матеріали Міжнародної наук – практ. конф. "Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку", т.3, с 72-75 – Харків, 2004.
4. Гончаренко М.С, Камнева Т.П., Гончаренко О.В., Фоменко А.Г., Оздоровлення за допомогою фітотоксикологів як компонент роботи навчального закладу сприяння здоров'ю // Матеріали V Міжнародної наук.-практ. конф. "Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку", т. IV. – Харків, 2007. – С. 153.
5. Гончаренко М.С, Камнева Т.П., Мельникова А.В., Чикало Т.М. Влияние излучения мобильного телефона на организм человека // Здоров'я суспільства. – 2013, том 2. – №1. – С. 82-90.
6. Гончаренко М.С., Камнева Т.П. Паспорт здоров'я студента – Харків, 2003.
7. Гончаренко М.С., Філенко Ф.О. Моніторинг стану здоров'я студентської молоді за допомогою методу інтегральної діагностики // Наукова монографія за редакцією проф. Є.Єрмакова, №7. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання та спорту, Харків, 2006. – С.11-15.
8. Дяченко В.В., Дяченко А.В., Коптелов А.О., Бондарь М.П. Аппарат "КСД", принципы диагностики и лечения // Матеріали X1 Міжнародної наук – практ. конф. "Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку". – Харків. – 2013. – С.71.
9. Песоцкая Л.А., Глухова И.В. Экспресс- оценка биологической активности воды методом классической кирлианографии // Матеріали X11 Міжнародної наук.-практ. конф. "Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку". – Харків, 2014. – С. 162.
10. В.Г.Шахбазов, Т.В.Колупаева. Новый метод определения биологического возраста человека. Лабораторное дело, 1986, №7, Харьков, НИИ биологии Харьковского университета.

*Goncharenko M., Kamnyeva T., Korzhenko I., Myrgorod I.*

### DEVELOPMENT OF THE MONITORING TECHNIQUES, VALEOLOGICAL MAINTENANCE AND CORRECTION OF HUMAN HEALTH

*The paper deals with the results of scientific and pedagogical activity of collective valeologists KhNU of V.N.Karazin. It is reportet about the system of health monitoring for the diagnosis and correction of the health status of students.*

**Key words:** *health level, students, monitoring, diagnostics, correction of health, valeological support.*

*Стаття надійшла до редакції 08.09.2014 р.*