

Розділ III. Психолого-педагогічні проблеми фізичного виховання дітей, підлітків і молоді

УДК 613. 6. 01.+378. 17

Г. В. Власов

Донецький національний медичний
університет ім. Максима Горького

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті уточнено категорії «охорона здоров'я студента-медика», «здоровий спосіб життя студентської молоді», «формування здорового способу життя», «формування здорового способу життя студентської молоді» та «формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів». Розроблено модель формування здорового способу життя у студентів вищих медичних навчальних закладів.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, здоров'я, вищий навчальний заклад, охорона здоров'я, студентська молодь.

Постановка проблеми. Зниження рівня здоров'я студентів у процесі професійної підготовки є головною медичною і демографічною проблемою сьогодення. У преамбулі Статуту ВООЗ (1948 р.) зазначено, що «здоров'я – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Необхідно зазначити, що в медицині розроблене уявлення про здоров'я як континуум станів, відповідно до якого існує багато градацій та стадій переходу від нормального стану здоров'я до патологічного. Ці стадії здоров'я розглядаються як адаптаційно-приспосувальна діяльність організму, яка безпосередньо залежить від віку. Не зважаючи на те, що стан організму у віці 21–23 років характеризується найкращим адаптаційно-приспосувальним показником, тобто найкращим фізичним здоров'ям [6], здоров'я студентів-медиків погіршується в процесі їх навчання у вищих медичних навчальних закладах. Така ситуація несприятливо позначається на ефективності майбутньої професійної діяльності студентів [8]. Отже, питання збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді викликають пильну увагу як з боку медиків, так і з боку освітян. Не викликає сумніву, що охорона власного здоров'я є безпосереднім обов'язком кожної людини, який вона не вправі перекладати на

оточуючих. З усіх факторів, що мають надзвичайний вплив на здоров'я, найбільше значення має спосіб життя людини. Таким чином, охорона здоров'я безпосередньо пов'язана з веденням здорового способу життя.

Спосіб життя є однією з ключових біосоціальних категорій, яка характеризується особливостями повсякденного життя людини і охоплює її побут, трудову діяльність, форми використання вільного часу та задоволення матеріальних і духовних потреб. Згідно з визначенням Ю. П. Лисицина, здоровий спосіб життя варто розглядати як сукупність поведінкових факторів, які сприяють збереженню й зміцненню здоров'я, успішному навчанню, вихованню й особистісно-професійному розвитку студента [4]. Міністерство України у справах сім'ї, молоді і спорту визначає здоровий спосіб життя як активну діяльність людей, спрямовану на збереження та поліпшення власного здоров'я, оздоровлення організму, боротьбу зі шкідливими звичками та факторами ризику для здоров'я, формування позитивної психологічної установки на збереження, зміцнення й примноження не тільки власного здоров'я, а й здоров'я оточуючих [10]. Саме впровадження здорового способу життя серед дітей та молоді є гарантом здоров'я нації і наступних поколінь, тому і визначено Міністерством пріоритетним напрямом діяльності, а одним з головних завдань у профілактиці, а також у запобіганні виникнення захворювань і хвороб у сучасної студентської молоді є формування здорового способу життя студентів [3, 10]. Формування ціннісного відношення молоді до здорового способу життя розглядається дослідниками як невід'ємна частина професійно-педагогічної підготовки студентів університету, як цілеспрямований процес, обумовлений сукупністю соціальних умов і факторів [5].

Зважаючи на вищевикладене, постає питання, яким чином заохочувати студентів до ведення здорового способу життя (ЗСЖ). Сьогодні значно зросла кількість досліджень, направлених як на розв'язання питань, пов'язаних зі збереженням здоров'я, так і на дослідження впливу педагогічної системи на формування здорового способу життя студентської молоді. Під час вивчення літературних джерел, ми звернули увагу на пошуки дослідниками педагогічних технологій, націлених на підвищення мотивації студентів до ведення ЗСЖ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В ході дослідження, О. Г. Гладощук розроблена власна модель удосконалення культури

здоров'я студентської молоді, яка представлена сукупністю трьох компонентних блоків: інформаційно-змістовного, емоційно-мотиваційного та діяльного. В процесі дослідження автором були розроблені критерії готовності студентів до формування та удосконалення культури зміцнення власного здоров'я та прагнення до ведення здорового способу життя, а також рівні готовності за характером вирішення оздоровчих завдань [2]. Як зазначає Г. В. Коробейніков зі співавторами [9], для поліпшення стану здоров'я студентів-медиків необхідно використовувати засоби фізичної культури і спорту, спрямовані на підвищення розвитку рухових якостей та фізичної працездатності.

На основі виділення базових понять та узагальнення передового педагогічного досвіду, Н. Н. Завидівською розроблено та апробовано модель професійно-прикладних основ формування здорового способу життя, зміст якої включає принципи формування здорового способу життя, оптимальний режим рухової активності та педагогічні умови управління [3]. На думку автора, принципи формування здорового способу життя повинні мати професійно-прикладну спрямованість, а фізичне виховання сприятиме формуванню здорового способу життя лише тоді, коли базуватиметься на таких основних принципах, як безперервність процесу навчання, запровадження нових технологій навчання, отримання задоволення студентами від виконання фізичних вправ, адекватне оцінювання з урахуванням того, що кінцева мета **навчання полягає в** умінні використовувати в майбутньому систему набутих знань і навичок [3].

У своєму дослідженні В. І. Шахненко обґрунтував необхідність введення у школах та вищих навчальних закладах України факультативу, навчальної дисципліни або спецкурсу «Підготовка студентів до створення сім'ї і виховання дітей на засадах здорового способу життя» [7]. За оцінкою Д. М. Анікеєва, сучасна концепція оптимізації учбово-виховного процесу передбачає широку просвітницьку роботу серед молоді, а реальне втілення концепції у практику передбачає корінні зміни програмно-нормативного забезпечення фізичного виховання та формування стійкого інтересу до фізкультурного виховання [1].

Однак з нашої точки зору, наразі недостатньо висвітлені проблеми формування здорового способу життя студентів вищих медичних закладів, у зв'язку з чим потребує деякого уточнення низка категорій щодо охорони

здоров'я, пов'язаних зі специфікою професійної підготовки студентів-медиків. З іншого боку, існує необхідність розробити модель формування здорового способу життя в студентів вищих медичних навчальних закладів на основі фізичного виховання.

Робота виконана згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання ЛНУ імені Т.Г. Шевченка по темі «Теорія і методика професійного навчання за спортивним напрямом у старшій школі безперервної освіти»; державний реєстр 0108V002431.

Мета статті – побудова моделі формування здорового способу життя у студентів вищих медичних навчальних закладів на основі використання засобів фізичного виховання.

Організація та методи дослідження. В ході дослідження нами були використані такі методи дослідження як вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення літературних джерел і публікацій Інтернет-видань, педагогічне спостереження та педагогічне опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вивчення означеної проблеми, зважаючи на існуючі визначення ключових понять, таких як «здоров'я», «охорона здоров'я», «здоровий спосіб життя» тощо, в ході проведеного дослідження нами було уточнено ряд категорій, необхідних для поглибленого розуміння сутності формування здорового життя студентів вищих медичних навчальних закладів і специфіки їхньої професійної підготовки.

В подальшому дослідженні **охороною здоров'я студента-медика** ми розглядали як комплексну соціально-педагогічну проблему, яку можливо розв'язати лише під патронатом держави, опираючись на громадську думку та за рахунок цілеспрямованих заходів з боку педагогічної системи.

У нашому дослідженні, під визначенням **здоровий спосіб життя студентської молоді** ми розуміли форму життєдіяльності, яка передбачає раціональне використання і зміцнення адаптивних можливостей організму, що сприяє соціальній адаптації студента в колективі і дозволяє повноцінно навчатись і досягати успіхів у професійній діяльності.

Спираючись на визначення здорового способу життя, в подальшому дослідженні під **формуванням здорового способу життя** ми розуміли перманентний процес, що включає ряд заходів, направлених на осмислення необхідності здорового способу життя, усвідомлення

особистої відповідальності за власне здоров'я та втілення ідей здорового способу життя у побуті.

Отже, **формування здорового способу життя студентської молоді** передбачає ознайомлення студентської молоді з принципами здорового способу життя, вивчення методів самодіагностики та адекватної самооцінки фізичного стану, формування навичок знань та вмінь самовдосконалення, збереження і зміцнення здоров'я.

Відповідно, формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів – це організований процес, який включає поглиблене вивчення принципів здорового способу життя та наслідків, до яких призводить нехтування цими принципами, вивчення методів діагностики функціонального стану організму та встановлення взаємозв'язків між факторами, що спричиняють негативний вплив на фізичний стан особи та втратою здоров'я, формування навичок знань та вмінь самовдосконалення, збереження і зміцнення здоров'я, а також готовність до пропаганди здорового способу життя в професійній діяльності.

В результаті проведених досліджень, направлених на вивчення і узагальнення передового педагогічного досвіду, а також зважаючи на висвітлені поняття формування здорового життя студентів-медиків, ми побудували модель формування здорового способу життя у студентів вищих медичних навчальних закладів на основі використання засобів фізичного виховання (рис.1).

Розроблена модель формування здорового способу життя у студентів вищих медичних навчальних закладів базується на використанні засобів фізичного виховання та передбачає застосування мультимедійного спецкурсу, в основу якого покладено теоретичне вивчення засад здорового життя та його вплив на якість життя індивіда, практичні рекомендації та поради стосовно впровадження засад здорового способу життя в побут студентів вищих медичних навчальних закладів та пропаганди здорового способу життя в подальшій професійній діяльності, а також комплекси самостійних занять фізичними вправами.

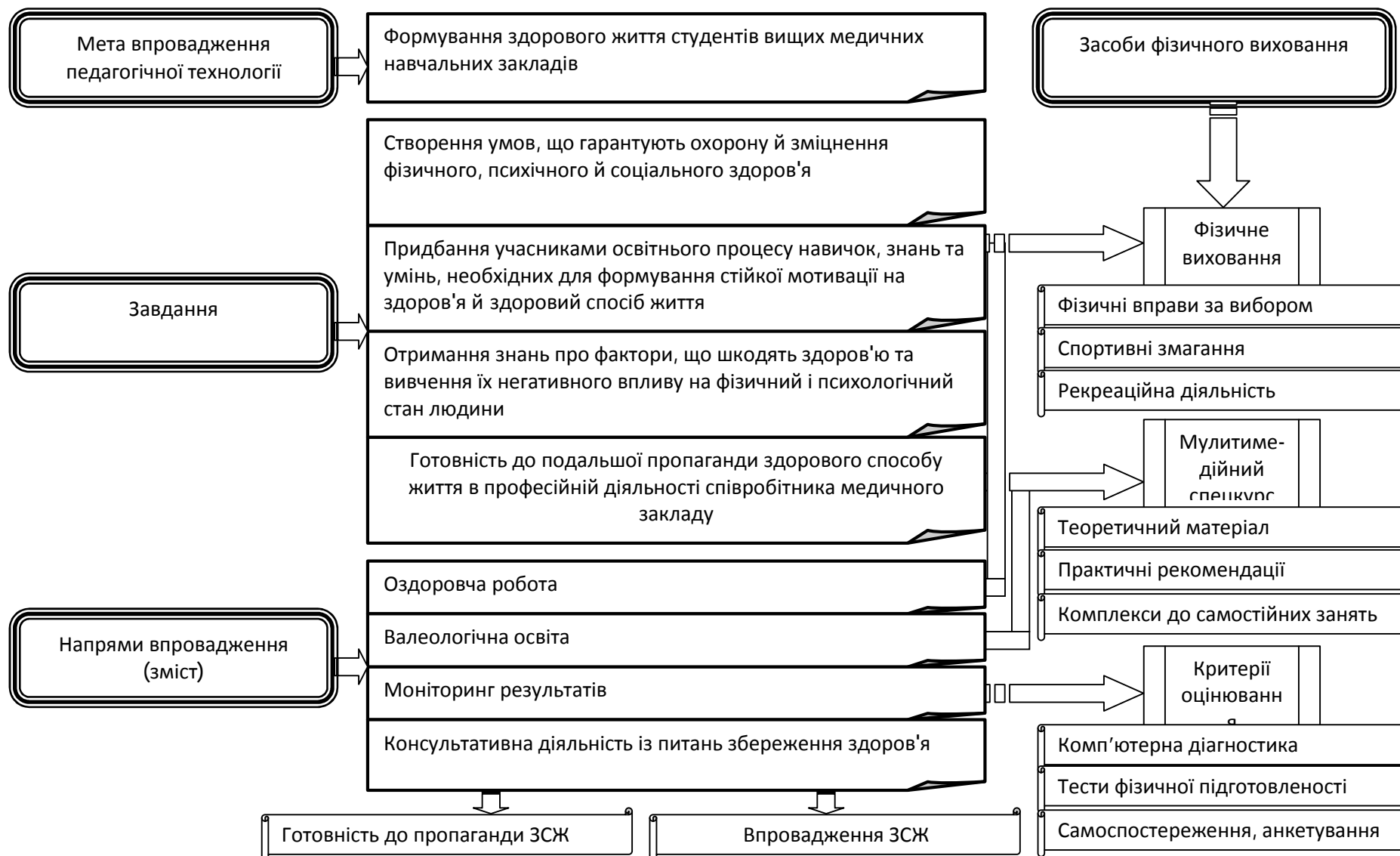


Рис. 1. Модель формування здорового способу життя у студентів вищих медичних навчальних закладів на основі фізичного виховання

Висновки. Проведене дослідження дозволило зробити такі висновки:

1. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів виступає не лише як соціально-педагогічна проблема сьогодення, оскільки суспільство очікує від фахівця-медика достатнього рівня здоров'я та культури, але є педагогічною проблемою вищих медичних навчальних закладів, так як професійна підготовка співробітника медичного закладу, крім високого рівня спеціальних знань, передбачає такий рівень фізичної підготовленості студента, який забезпечує можливість успішного оволодіння професійними знаннями, вміннями та навичками та орієнтує студента до подальшої пропаганди здоров'я у подальшій професійній діяльності.

2. Вивчення теоретичних матеріалів стосовно теми дослідження, узагальнення та систематизація отриманих знань, дозволили нам встановити взаємозв'язки окремих факторів, що впливають на формування здорового способу життя студентської молоді та уточнити ряд категорій, таких як «охорона здоров'я студента-медика», «здоровий спосіб життя студентської молоді», «формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів» тощо.

3. На основі вивчення передового педагогічного досвіду та теоретичних міркувань, нами була розроблена модель формування здорового способу життя у студентів вищих медичних навчальних закладів, що базується на застосуванні засобів фізичного виховання та включає мету, завдання та напрями впровадження в простір вищих медичних навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень. Подальше дослідження необхідно направити на впровадження педагогічної технології в навчальних процес студентів вищих медичних навчальних закладів та перевірку ефективності розробленої моделі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Анিকেєв Д. М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Д. М. Анিকেєв // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 2. – С. 6 – 9.
2. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Гладощук Олександр Григорович. – К., 2008. — 233 с.
3. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю : автореф.

дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Н. Н. Завидівська. – К., 2002. – 20 с.

4. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения / Ю. П. Лисицин. – М. : Знание, 1982. – 40 с.

5. Плаксина О. А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университета : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / О. А. Плаксина. – Рязань, 2008. – 23 с.

6. Соловьева Н. И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся: дис. ... к. пед. наук : 13.00.01 / Соловьева Наталья Ивановна. – Ставрополь, 2005. – 195 с.

7. Шахненко В. И. Подготовка учащейся молодежи к ведению здорового образа жизни, созданию семьи и воспитанию детей на этих принципах как социально-педагогическая проблема / В. И. Шахненко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - № 2. – С. 155 – 158.

8. Швидкий О. В. Гігієнічна оптимізація навчання і заходи щодо охорони здоров'я студентів медичних училищ в умовах реформованої освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : спец. 14.02.01 «Гігієна» / О. В. Швидкий. – Донецьк, 2003. – 18 с.

9. Фізична працездатність і рівень здоров'я студентів-медиків. Наукові записки / [Коробейников Г. В., Приймаков О. О., Морская Л. В., Доценко О. М.]. – Київ : Видавничий Дім «КМ Академія», Том 22, ч. 2, 2003. – С. 327 – 329.

10. Формування здорового способу життя серед дітей та молоді (наказ мінім'ямолодьспорту від 30.03.2007 № 947). Режим доступу до наказу:

http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/publish/article.jsessionid=CD7AD01ADD31BE710A75A8D07460EA88?art_id=81413&cat_id=91290.

РЕЗЮМЕ

Г. В. Власов. Формирование здорового способа жизни студентов-медиков средствами физического воспитания.

В статье уточнены категории «здравоохранение студента-медика», «здоровый образ жизни студенческой молодежи», «формированием здорового образа жизни», «формирования здорового образа жизни студенческой молодежи» и «формирования здорового образа жизни студентов высших медицинских учебных заведений», а также разработана модель формирования здорового образа жизни у студентов высших медицинских учебных заведений.

Ключевые слова: *здоровый способ жизни, здоровье, высшее учебное заведение, охрана здоровья, студенческая молодежь.*

SUMMARY

G. Vlasov. Healthy lifestyle of medical students through the physical education.

Healthy lifestyle of medical students through physical education. The article specified categories: «healthcare of medical students», «healthy lifestyle of students», «formation of a healthy lifestyle», «formation of a healthy lifestyle of medical students», «formation of a healthy lifestyle of higher medical schools students». Developed a model of formation of a healthy lifestyle of higher medical schools students.

Key words: *healthy lifestyle, health, university, health protection, the students.*