

У статті визначені педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх лікарів, що за своїм змістом відповідають мотиваційно-ціннісному, когнітивному, практично-діяльнісному та особистісно-розвивальному компонентам культури здоров'я студентів. Наведені та деталізовані характерні ознаки кожної педагогічної умови. Встановлено, що врахування та реалізація окреслених педагогічних умов у навчально-виховному процесі вищого медичного навчального закладу забезпечить ефективну діяльність майбутнього лікаря на шляху до формування культури здоров'я.

Ключові слова: педагогічні умови, культура здоров'я, майбутні лікарі.

Постановка проблеми. Ефективність формування культури здоров'я майбутніх лікарів у значній мірі залежить від чітко сформульованих, окреслених і реалізованих педагогічних умов.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Педагогічні умови є об'єктом інтересу та дослідження багатьох науковців. Зокрема педагогічні умови дієвості моделі формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх економістів визначала Н.Башавець [1]; В.Крупа окреслив низку педагогічних умов, досліджуючи формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації [3]; широкий спектр педагогічних умов формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів на засадах аксіології визначила О.Шукатка [6].

Мета статті полягає у визначенні та розкритті педагогічних умов формування культури здоров'я майбутніх лікарів.

Висвітлення основних результатів дослідження. Як зазначає В.Полонский «умови» – це сукупність природних, соціальних, зовнішніх і внутрішніх дій, що впливають на фізичний, психічний, моральний розвиток людини, її поведінку, виховання і навчання, формування особистості [4, с. 36]. О.Шукатка стверджує, що аналіз терміну «умови» дає підстави розглядати його як складову освітнього процесу, де їх визначають як *педагогічні умови* [6, с.90].

Е.Сивохоп під педагогічними умовами розглядав фактори, які забезпечують ефективність навчального процесу та розподілив їх на організаційно-педагогічні й особистісно-орієнтовані [5, с.67]. Дослідники визначають феномен «педагогічних умов» у контексті підготовки майбутніх фахівців до здоров'язбережувальної діяльності як взаємозалежних факторів, що впливають на якість та ефективність освітнього процесу й у сукупності складають найбільш оптимальне середовище для засвоєння студентами валеологічних знань, умінь, навичок і досвіду здоров'язбережувальної діяльності на основі сформованого особистісно-ціннісного ставлення до здоров'я [1; 3; 6]. Підтримує цю думку Н. Башавець, котра визначає педагогічні умови як обставини, що впливають на формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації, й врахування яких необхідне для підвищення ефективності цього процесу [1, с.255]. На думку науковців, педагогічні умови сприяють досягненню окреслених педагогічних цілей.

Таким чином, під «педагогічними умовами» в контексті формування культури здоров'я майбутніх лікарів ми розуміємо таку сукупність факторів, які покращать навчально-

виховний процес професійної підготовки студентів-медиків з урахуванням здоров'язбережувальної діяльності. Для визначення оптимальних педагогічних умов формування культури здоров'я майбутніх лікарів опрацьовано наукові праці, в яких розкривалися педагогічні чинники різної спрямованості [1; 3; 5; 6].

У сучасних наукових дослідженнях, що стосуються проблеми покращення здоров'я дітей і молоді, в особливій мірі акцентується увага на необхідності побудови навчально-виховного процесу, спрямованого на виховання культури здоров'я, формування здорового способу життя, здоров'язбережувальних навичок, умінь і здоров'язберігаючої компетентності. Значна частина науковців у тій чи іншій мірі у своїх дослідженнях розкривають особливості окреслених педагогічних умов.

На основі аналізу дисертаційних досліджень з визначеннями педагогічними умовами різного змісту та результатів констатувального експерименту вважаємо за необхідне окреслити педагогічні умови формування культури здоров'я майбутніх лікарів. Педагогічні умови визначалися таким чином, щоб вони за змістом відповідали кожному компоненту культури здоров'я. Так, педагогічною умовою формування мотиваційно-ціннісного компонента культури здоров'я майбутнього лікаря визначаємо створення сприятливого освітньо-виховного середовища для підвищення інтересу до занять фізичною культурою та спортом, мотивування й налаштування студентів на образ лікаря як носія культури здоров'я. Характерними ознаками цієї педагогічної умови є:

– урахування інтересів та уподобань студентів-медиків і їх гендерних особливостей. Це передбачає відмову від жорсткої регламентації занять з дисципліни «Фізичне виховання» та вироблення у майбутніх лікарів інтересу, зацікавленості, допитливості та пізнавального психологічного клімату до проблем збереження здоров'я. Так, під час занять з «Фізичного виховання» необхідно об'єктивно оцінювати ситуацію щодо уподобань студентів відносно занять окремими видами спорту, комплексами вправ і окремими вправами для покращення мотивації та забезпечення оптимального навчально-виховного процесу;

– оновлення та покращення матеріально-технічної бази для занять з фізичного виховання та спорту у відповідності із сучасними світовими тенденціями і напрямками, з одного боку, та вміннями максимально ефективно використовувати вже існуючі засоби фізичного виховання, з іншого. Безумовно, для покращення мотивації студентів до занять з «Фізичного виховання» за програмовими, секційними та самостійними заняттями необхідна відповідна матеріально-технічна база медичного ВНЗ. До неї мають входити: стадіон для занять з легкої атлетики, футбольне поле з трав'яним покриттям, майданчик для міні-футболу зі спеціальним покриттям, зал для спортивних ігор, гімнастичний зал для занять з аеробіки та гімнастики, атлетичний зал для занять з важкої атлетики, атлетичної гімнастики, гирьового спорту, пауерліфтингу і армвреслінгу та плавальний басейн. З іншого боку, враховуючи реалії сьогодення, викладачам і студентам необхідно максимально ефективно використовувати наявну матеріально-спортивну базу, як під час програмових, так і для самостійних занять;

– проведення активної агітаційно-роз'яснювальної та інформаційної діяльності в напрямі заохочення студентів

до формування культури здоров'я та здоров'язбереження. Ця ознака передбачає цілий комплекс заходів спрямований на досягнення поставленої мети, а саме: випуск університетської газети, де друкуються останні дані й дослідження зі стану здоров'я студентської молоді та перспективи його покращення; створення електронної бази наукових праць з проблем збереження здоров'я, здоров'язберігаючої компетентності та культури здоров'я студентської молоді і вільний доступ до цієї бази усіх студентів-медиків; активний обмін новою інформацією та сучасними розробками з проблем здоров'я студентів між усіма вищими навчальними закладами; випуск і трансляція кліпів про напрями фізкультурно-оздоровчої роботи, яка проводиться в університеті, місті, державі, та способи здоров'язбереження студентів; донесення до студентів інформації про пряму залежність між рівнем здоров'я й успіхами в навчальній і майбутній професійній діяльності;

– стимулювання найактивніших представників студентства й формування у них соціально-духовних цінностей фізичної культури, що характеризують загальнокультурний духовно-моральний і світоглядний рівень майбутніх лікарів. Стимулювання студентів передбачає надання їм стипендій та різних грантів, фінансування поїздок на Всеукраїнські та міжнародні конференції, вручення пам'ятних подарунків і відзнак а саме: студентам-медикам, які успішно виступають на спортивних змаганнях різного рівня, відстоюючи честь університету, області чи держави та подають приклад у цьому своїм товаришам; майбутніх лікарів, які ведуть активну роботу з пропаганди цінностей культури здоров'я та залучають до здорового способу життя інших людей; студентів починаючих науковців, які активно працюють над дослідженнями проблеми покращення здоров'я студентської молоді.

Педагогічною умовою для виявлення когнітивного компонента культури здоров'я майбутнього лікаря визначаємо формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх лікарів шляхом набуття знань стосовно культури здоров'я в процесі фізичного виховання і військової підготовки студентів. Ознаками зазначеної педагогічної умови є:

– формування у майбутніх лікарів валеологічного світогляду у процесі занять з «Фізичного виховання» та «Військової підготовки». Урахування цієї ознаки сприяє усвідомленню, раціональному ставленню до власного здоров'я та здоров'я інших, а сам майбутній лікар стає носієм і ретранслятором культури здоров'я;

– усвідомлення значущості теоретичних знань про здоров'я людини з майбутнім їх застосуванням в практичній діяльності. Студенти-медики мають знати: оптимальну для свого віку, статі та зросту масу тіла; показники частоти серцевих скорочень та артеріального тиску при різних функціональних станах; показники власної життєвої ємкості легень і способи її збільшення, перші ознаки втоми та перевтоми при фізичному та психологічному навантаженні; способи профілактики травматизму при заняттях фізичною культурою та спортом; коливання працездатності людини (циркадний біоритм), дотримання санітарно-гігієнічних норм до, під час та після занять фізичною культурою та спортом;

– у процесі занять з «Фізичного виховання» і «Військової підготовки» у студентів-медиків є можливість здійснити інтеграцію знань з анатомії, фізіології, біомеханіки, біохімії, гігієни, валеології безпосередньо в практичній фізкультурно-оздоровчій, професійно-прикладній і військово-прикладній діяльності, що забезпечить формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх лікарів

і сприятиме покращенню засвоєння, розвитку і передачі знань з питань і способів збереження та зміцнення здоров'я;

– формування знань та інтелектуальних здібностей, що характеризують ерудицію студента і його здатність до творчої діяльності у галузі фізичної культури та спорту, знання основних засобів і методів оздоровлення. Майбутні лікарі мають володіти знаннями з наступних методів оздоровлення: загартування (прийом повітряних, сонячних і водних процедур); раціональне, збалансоване та повноцінне харчування; знання з фітотерапії (грец. *phyton* – рослина, *therapy* – лікування) – системи специфічних методів лікування й профілактики захворювань з використанням фітопрепаратів; з методики самостійних занять фізичними вправами.

Педагогічною умовою формування практично-діяльного компонента культури здоров'я майбутніх лікарів є інтеграція теоретичної і практичної підготовки студентів у напрями здоров'язбереження. Ознаками цієї педагогічної умови є:

– *дотримання режиму праці та відпочинку*. Вимушене обмеження рухової активності майбутніх лікарів, спричинене переважно статичним положенням тіла під час інтенсивного навчання, скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це призводить до передчасної втоми, для усунення якої потрібен відпочинок. Тому чергування періодів праці та відпочинку – необхідна умова підвищення продуктивності навчання майбутніх лікарів;

– для досягнення найкращого оздоровчого ефекту в системі занять фізичною культурою та спортом найбільш доцільно використовувати ізотонічні (динамічні) вправи та виконувати їх в субмаксимальному режимі. До таких видів фізкультурно-оздоровчої діяльності відносяться: ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах і лижах, пішохідний туризм, поїздки на велосипеді та ін. Причому оздоровчі заняття мають тривати не менше 30 хвилин і не менше 5 разів на тиждень. Максимально допустима частота серцевих скорочень під час оздоровчих занять для студентів має становити не більше 165 уд./хв. Важливим позитивним моментом таких вправ є їх простота та доступність у використанні, що дає можливість широкого їх застосування на програмових, самостійних заняттях і під час відпочинку та дозвілля. Крім цього навантаження на організм таких заняттях досить легко контролювати за показниками ЧСС, рівнем втоми та самопочуттям;

– залучення студентів-медиків до здоров'язбереження та спонукання їх до максимального використання теоретичних знань і підготовки в повсякденній практичній діяльності. Це дасть можливість сформувати необхідні здоров'язберігаючі вміння і навички, та сприятиме позитивному ставленню до цієї діяльності.

Педагогічною умовою формування особистісно-розвивального компонента культури здоров'я майбутніх лікарів є спрямування студентів до самостійних занять фізичною культурою і спортом на основі сформованої культури здоров'я. Ця педагогічна умова має такі ознаки:

– *фізична досконалість* – як життєздатність студента в цілому, що визначає стан його загальної працездатності, активності в навчальній і побутовій діяльності та забезпечує професійно-прикладну фізичну підготовленість. *Фізична досконалість* – одна із закономірних особливостей всебічно і гармонійно розвиненої особистості. При формуванні фізичної досконалісті слід враховувати її поєднання з інтелектуальними та моральними якостями. Важливим чинником досягнення фізичної досконалісті є соціально-економічні умови життя, проте вирішальне значення має воля,

цілеспрямованість і наполегливість студентів. Для досягнення успіхів у фізичній досконалості необхідно скласти для себе спеціальну програму і намагатися послідовної її реалізувати за допомогою особистісно-розвивального компонента культури здоров'я майбутніх лікарів;

– активне долучення майбутніх лікарів до фізкультурно-спортивної діяльності, що передбачає покращення і зміцнення їх здоров'я, психічне благополуччя, самовизначення у фізичній культурі та придбання безцінного досвіду творчого використання засобів фізичної культури для досягнення життєвих і професійних успіхів. Здоровим студентам необхідно розподіляти витрати часу на фізичні та розумові навантаження, дотримуючись пропорції один до чотирьох. Програмові заняття з «Фізичного виховання» та «Військової підготовки» не в змозі забезпечити наведених пропорцій тому, значно актуалізується проблема сприяння позитивному ставленню студентів до самостійних занять фізичною культурою та спортом з творчим використанням засобів фізичної культури;

– досягнення інструктивно-консультативної взаємодії між викладачем і студентом, що дозволить ефективно формувати мотиви збереження та зміцнення здоров'я, досягнення високої працездатності, фізичного вдосконалення, розвитку необхідних професійних якостей, підвищення фізичної підготовленості у студентів. Реалізація цієї ознаки передбачає: уникнення стресових та конфліктних ситуацій у відносинах між викладачем і студентом; застосування

конструктивного діалогу в їхній взаємодії та додаткових консультацій викладача з питань фізичного виховання та здоров'я, які цікавлять студента; створення сприятливого емоційного фону доброзичливості співпраці та творчості; зосередження уваги викладача на студентів, а не на предметі. Як зазначає С. Вітвицька, важливою є зміна взаємодії між викладачем і студентом з об'єкт-суб'єктної на суб'єкт-суб'єктну, що призведе до розвитку творчого потенціалу студентів на базі співробітництва, прагнення до самореалізації і самовираження суб'єктів у навчанні та зміні спілкування з монологу до діалогу [2, с. 111].

Отже, викладачу з фізичного виховання необхідно систематично стимулювати навчально-виховну діяльність студента-медика, розширюючи перспективи його розвитку. Тому спрямування майбутніх лікарів до самостійних занять фізичною культурою і спортом на основі сформованої культури здоров'я у вищому медичному навчальному закладі є актуальним і потребує особливої уваги.

Висновок. Ми переконані, що урахування та реалізація окреслених педагогічних умов в навчально-виховному процесі вищого медичного навчального закладу забезпечить ефективну діяльність майбутнього лікаря на шляху до формування культури здоров'я.

Перспективою подальших наукових пошуків окреслюємо визначення моделі формування культури здоров'я майбутніх лікарів, яка сприятиме проведенню експериментального дослідження.

Література та джерела

1. Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів: дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04 / Башавець Наталія Андріївна. – Одеса, 2012. – 556 с.
2. Вітвицька С.С. Основи педагогіки вищої школи: метод. посібник [для студентів магістратури] / С.С.Вітвицька. – Київ: Центр навч. л-ри, 2003. – 316 с.
3. Крупа В.В. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Крупа Валентина Володимирівна. – Хмельницький, 2013. – 268 с.
4. Полонский В.М. Словарь по образованию и педагогике / В.М.Полонский. – М.: Высш. шк., 2004. – 512 с.
5. Сивохоп Е.М. Формування готовності до самопізнання майбутніх офіцерів-прикордонників у процесі фізичної підготовки: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сивохоп Едуард Миколайович. – Хмельницький, 2011. – 195 с.
6. Шукатка О.В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів на засадах аксіології: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О.В.Шукатка. – Хмельницький, 2013. – 20 с.

В статье определены педагогические условия формирования культуры здоровья будущих врачей, соответствующие мотивационно-ценностному, когнитивному, практически-деятельностному и личностно-развивающему компонентам культуры здоровья студентов. Обозначены и детализированы характерные признаки каждого педагогического условия. Установлено, что учет и реализация определенных педагогических условий в учебно-воспитательном процессе высшего медицинского учебного заведения обеспечит эффективную деятельность будущего врача на пути к формированию культуры здоровья.

Ключевые слова: педагогические условия, культура здоровья, будущие врачи.

The article defines educational conditions for the future doctors' health culture formation, which by their content, correspond to motivational and value, cognitive, practical and functional as well as personality developing components of students' health culture. Specified features of every educational condition have been produced in details. It has been determined that taking into account and putting into practice outlined educational conditions in teaching and educational process of a high medical educational institution provides effective activity of a future doctor on the path to health culture formation.

Key words: educational conditions, health culture, future doctors