

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА – МАЙБУТНЬОГО ЛІКАРЯ

Вищий державний навчальний заклад України

«Українська медична стоматологічна академія» (м. Полтава)

Здоров'я та здоровий спосіб життя – якісна передумова майбутньої самореалізації молодих людей, їх активного довголіття, здатності до створення сім'ї, до складної навчальної і професійної праці, суспільно-політичної та творчої активності. В останнє десятиліття світова наука приєднала проблему здоров'я до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює не тільки кількісні, але і якісні характеристики майбутнього розвитку людства та факт його подальшого існування, як біологічного виду [4,5,10]. Стратегія збереження здоров'я людини знаходиться під прицільною увагою Організації Об'єднаних націй та її спеціалізованого підрозділу – Всесвітньої організації охорони здоров'я і відображена в таких документах як «Всесвітня Декларація з охорони здоров'я», «Здоров'я 21. Основи політики досягнень здоров'я для усіх в Європейському регіоні ВООЗ» [4,5]. Дана програма найшла відображення в Всеукраїнській програмі «Здоров'я 2020: Український вимір».

Згідно сучасних уявлень здоров'я не слід розглядати як лише медичну проблему. Узагальнені дані багаточисельних досліджень залежності здоров'я людини від різних детермінант засвідчують, що система охорони здоров'я обумовлює лише в середньому біля 10% всього комплексу дії на організм, інші 90% – екологія, спадковість, умови життя (руховий режим, збалансованість харчування, шкідливі звички, умови праці та відпочинку) та ін. [1,3].

Здоров'я нації в наш є показником цивілізованості країни. Здоров'я саме студентів особливо важливе, тоді як по оцінкам спеціалістів, приблизно 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитинстві та в молоді роки [6]. Однак студенти не розглядають своє здоров'я як капітал, який потрібно зберігати і примножувати, щоб в перспективі він приніс свої дивіденди. На тлі поліпшення деяких демографічних показників в останні роки (народжуваність, тривалість життя) дані по захворюваності молодих людей дивують триваючим погіршенням [7,8].

Студенти складають особливу соціальну групу, об'єднану специфічними умовами навчальної праці та життя. Студентство – це єдина категорія організованого населення, де вікові межі надзвичайно

вузькі: основна маса студентів – це люди у віці 17-25 років. У студентів молодшого віку ще повністю не завершено фізичний розвиток. У 25% юнаків і 10% дівчат у віці 18 років не завершений ріст тіла в довжину; наростання маси тіла і м'язової сили у більшості студентів завершується до 19-20 років. Багато студентів до 60% живуть у гуртожитку окремо від сім'ї, що змушує їх перебудовувати стереотип життя. Виробниче життя студентів відрізняється від роботи промислових робітників і службовців. Студенту необхідно адаптуватися до нових умов навчання і успішно виконувати весь обсяг навчальної та суспільно – виробничої роботи. Адаптація до нових умов проходить в 3 етапи: 1 етап – 1, 2 курси. Він найбільш важкий, тому що студенти складали випускні та вступні іспити, часто без літнього відпочинку. 2 етап – період повної адаптації до нових умов – це студенти 3 курсу. На старших курсах навантаження зростає у зв'язку з приєднанням нових факторів – створенням сім'ї, необхідністю поєднувати роботу з навчанням, участю в студентських наукових гуртках, громадською роботою і т. д. Захворюваність студентів значною мірою відображає вплив виробничої діяльності та умов життя на організм [3,8].

Показник інформованості та грамотності в сфері здоров'я є важливим і невід'ємним компонентом культури самозбереження людини. Традиційно цей показник використовується в комплексі з показником самооцінки здоров'я та кількості звернень за медичною допомогою. Сучасний рівень гігієнічної інформованості студентів сьогодні настільки низький і так мало пов'язаний з самооцінкою здоров'я, що можна говорити про нього, як про фактор, що знижує діагностичні можливості лікарів і профілактичні можливості самого населення запобігти елементарним захворюванням. Здійснення профілактичних заходів у сфері здоров'я – самий психологічно важкий процес, оскільки ми не привчені займатися профілактикою здоров'я. Найпопулярніші дії – це прийом вітамінів (до 70%) і профілактика грипу (до 44%). Це стосується і студентів медичних закладів, які «теоретично» знають можливі наслідки халатного відношення до стану здоров'я, але як доводять ряд досліджень – не використовують «практично» свої

знання і мають відносно однаковий рівень захворювання в популяції порівняно зі студентами інших вузів.

Низький рівень стану здоров'я студентів диктує необхідність пошуку шляхів підвищення потенціалу здоров'я студентської молоді. Певною мірою це може бути здійснено через освіту, просвітництво, спрямоване на формування культури здоров'я, особливо у сьогоднішніх студентів-медиків, а завтра – лікарів.

Перебудова організму студента до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних резервів організму і як наслідок – зрив процесу адаптації та розвитку цілого ряду захворювань.

Всі безліч факторів, які негативно впливають на здоров'я студентів, умовно можна розділити на дві групи:

1. Об'єктивні, пов'язані з організацією умов життя (тривалість навчального – дня; щільність навантаження, обумовлена розкладом; харчування і його регулярність; сон і його достатня величина, рухова активність та ін.)

2. Суб'єктивні, особистісні характеристики (організованість і дисциплінованість; вмотивованість здорового способу життя; дотримання оптимального режиму дня; наявність шкідливих звичок; сформованість фізичної культури особистості та реалізація її діяльного компоненту).

Стає очевидним, що освітня система може і повинна стати імунним бар'єром збереження індивідуального здоров'я та сприяти формуванню культури здоров'я студентства.

Незважаючи на значну увагу вчених, медиків, педагогів, теоретиків фізичного виховання, технологія формування культури здоров'я розроблена недостатньо. Не визначені шляхи ефективного збереження здоров'я студентів через процес самопізнання, самодетермінації, цілеспрямованої зміни поведінки. Недостатньо вивчені шляхи формування у студентів домінантності стану здоров'я; моди на здоровий спосіб життя. При цьому здоров'я може виступати як провідний чинник, який визначає не тільки гармонійний розвиток молодої людини, а й успішність освоєння професії медичного працівника, плідність його майбутньої професійної діяльності.

Віднесення проблеми збереження здоров'я студентів до пріоритетних завдань суспільного і соціального розвитку обумовлює актуальність її теоретичної та практичної педагогічної розробки, необхідність розгортання відповідних наукових досліджень і вироблення методичних та організаційних підходів до формування культури здоров'я, до збереження здоров'я.

На наш погляд актуальним на сьогодні є вирішення наступних задач:

1. виявити причини і дати теоретико-логічне обґрунтування низької ефективності існуючої системи фізичного виховання з точки зору формування рівня і культури здоров'я студентів;

2. дослідити семантичні аспекти проблеми реформування вищої освіти в сфері здоров'язбереження та формування культури здоров'я студентів;

3. розробити теоретичну концепцію змістовного та процесуального забезпечення ефективного вирішення завдань здоров'язбереження, формування культури здоров'я, умінь і навичок самозбереження в процесі професійної підготовки студентів;

4. побудувати модель підготовки сучасного викладача, здатного піклуватися про своє власне здоров'я та використовувати знання, навички, вміння педагогіки здоров'я в навчальних закладах різного типу.

В якості безпосереднього методологічного підґрунтя для вивчення теорії формування культури здоров'я необхідно використовувати наступні підходи:

– системний підхід, який дозволяє представити процес підготовки фахівця як цілісне явище, що розвивається в єдності, в ієрархічній співвідпорядкованості і впорядкованості безлічі системно-структурних підстав;

– діяльнісний підхід, що дозволяє переосмислити змістовну сутність професійної підготовки, порівняти її з особистісною готовністю фахівця до самовизначення;

– історико-соціологічний підхід, що забезпечує можливість створення об'єктивних уявлень про соціальну роль культури, соціальної обумовленості рис особистості, зумовленості структурних підстав і предметного змісту професійної підготовки соціальними умовами життєдіяльності майбутніх лікарів;

– особистісно орієнтований підхід, що дозволяє формувати і практично реалізувати спрямованість процесу підготовки фахівців на особистісний розвиток культури здоров'я індивідуума.

Проаналізувавши тексти підручників, присвячених викладу сутності здорового способу життя, ми виявили формальний підхід до викладу інформації. Мало місця відводиться завданням і питанням для дискусій, які дозволили б студенту зрозуміти і відчувати роль ставлення до здорового способу життя як професійної цінності.

Іноді в вищій школі «підтримання здоров'я» студентів не правомірно лягає на плечі викладачів фізичного виховання, що суперечить самому визначенню даного поняття.

Наукових визначень поняття «здоров'я» існує велика кількість. Фізичне здоров'я – це такий стан організму особистості, коли показники основних фізіологічних систем знаходяться в межах норми і адекватно змінюються в процесі взаємодії з навколишнім середовищем; це гармонійна взаємодія всіх органів і систем, їх динамічна врівноваженість з навколишнім середовищем. Психічне здоров'я – це основа соціальної поведінки особистості. Статусами психічного здоров'я є інтелектуальне та емоційне здоров'я. Інтелектуальне здоров'я – норма структурно-функціонального базису інтелекту, який дає можливість вирішувати різноманітні завдання

вербально-логічного характеру. Емоційне здоров'я – здатність до саморегуляції, вміння керувати своїми емоціями. Духовне здоров'я – усвідомлення особистістю свого «Я» як частки природи і суспільства; прояв морально-вольових рис характеру, віра у вищі духовні цінності (в добро, любов), відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість. Соціальне здоров'я визначає здатність контактувати з ровесниками та дорослими в різних життєвих ситуаціях [9,11,14].

Усвідомлення понять про здоров'я студентів дає можливість усвідомити величезне значення здоров'язберігаючих умов у навчальному закладі. Доведено, що навчально-виховний процес повинен здійснюватися за моделлю «компетентного випускника», яка спрямована на всебічний розвиток особистості, а не на засвоєння найбільшого обсягу знань, умінь і навичок, як того вимагала стара інформаційна модель навчання. Модель компетентної особистості будується на засадах особистісно-орієнтованої парадигми з використанням різних інноваційних педагогічних технологій.

Ставлення до здорового способу життя як цінності являє собою інтеграційне, відносно стійке особистісне правило, що характеризується зв'язком студента з цінністю «здоровий спосіб життя», що включає в себе знання про цінності «здоровий спосіб життя», емоційне ставлення до нього, усвідомлення здорового способу життя як особистісно і соціально значущої цінності, що виявляється в реалізації діяльнісних аспектів. Хто краще ніж студент медичного закладу повинен бути взірцем і може аргументовано (маючи достатню теоретичну обгрунтованість) пропагандувати і заохочувати до «здорового способу життя»? Чому насправді студенти медичних закладів за статистичними даними є найбільш «хворобливою» когортою всього студентства? Ці питання потрібно вирішувати як найшвидше. Можливо, ми, як викладачі, багато приділяючи уваги пацієнтам і захворюванням, їх патофізіології, клініці і тощо, забуваємо акцентувати увагу на здоровій людині і людині, що знаходиться в стані «передзахворювання».

Література

1. Булатова М. М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М. М. Булатова // Спортивна медицина. – 2007. – №1. – С. 3-10.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олимп. л-ра, 2003. – 424 с.
3. Виленский М. Я. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента: руководство. Принесите пользу / М. Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2007. – 156 с.
4. Всемирная декларация по здравоохранению. Принята мировым здравоохранительным сообществом на 51-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в мае 1998 г. [Электронный ресурс].
5. Здоровье-21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. [Текст]. – Копенгаген, 1999. – Европейская серия по достижению здоровья для всех. – №6. – 310 с.
6. Качан В. И. Формирование здорового образа жизни – основа физического и духовного оздоровления нации / В. И. Качан // Организация здорового образа жизни в зависимости от профессиональной деятельности: тез. докл. респ. науч. -практ. конф., Минск, 27 мая 2009г. – Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2009. – С. 43 – 45.
7. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 232 с.
8. Круцевич Т. Ю. Рекреация у физической культуры разных групп населения: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олимп. л-ра, 2010. – 248 с.
9. Мережко Г. В. Некоторые аспекты и практические перспективы решения проблемы здорового образа жизни / Г. В. Мережко // Организация здорового образа жизни в зависимости от профессиональной деятельности: тез. докл. респ. науч. -практ. конф., Минск, 27 мая 2009 г. – Минск: Акад. МВД Респ. Беларусь, 2009. – С. 90 – 92.
10. Москаленко Н. В. Система заходів по формуванню знань з основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах / Н. В. Москаленко, Н. Б. Гонтаровська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №1. – С. 112-116.
11. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, Э. Ольсен. – К.: Олимп. л-ра, 1999. – 320 с.
12. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – №2. – С. 3-14.
13. Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал), №8(16), 2012 www. sisp. nkras. ru.
14. Соколова Н. И. Организация и методика укрепления здоровья на региональном уровне / Н. И. Соколова. – Донецк, 2005. – 80 с.
15. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Туманян. – Академия, 2009. – 336 с.

УДК 614. 2 – 057. 875

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТА- МАЙБУТНЬОГО ЛІКАРЯ Циганенко І. В.

Резюме. Здоров'я нації в наш час розглядають як показник цивілізованості країни. Здоров'я саме студентів особливо важливе, тоді як по оцінкам спеціалістів, приблизно 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитинстві та в молоді роки. Студенти складають особливу соціальну групу, об'єднану специфічними умовами навчальної праці та життя. Низький рівень стану здоров'я студентів диктує необхідність пошуку шляхів підвищення потенціалу здоров'я студентської молоді. Певною мірою це може бути здійснено через освіту, просвітництво, спрямоване на формування культури здоров'я, особливо у сьогоденних студентів-медиків, а завтра – лікарів.

Ключові слова: здоров'я, студент, відношення до здоров'я, самооцінка здоров'я, мотивація, формування здоров'я.

УДК 614. 2 – 057. 875

РОЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА – БУДУЩЕГО ВРАЧА

Цыганенко И. В.

Резюме. Здоровье нации в наше время рассматривают как показатель цивилизованности страны. Здоровье именно студентов особенно важно, тогда как по оценкам специалистов, примерно 75 % болезней у взрослых является следствием условий жизни в детстве и в молодые годы. Студенты составляют особую социальную группу, объединенную специфическими условиями учебной работы и жизни. Низкий уровень состояния здоровья студентов диктует необходимость поиска путей повышения потенциала здоровья студенческой молодежи. Во многом это может быть осуществлено через образование, просвещение, направленное на формирование культуры здоровья, особенно у сегодняшних студентов-медиков, а завтра – врачей.

Ключевые слова: здоровье, студент, отношение к здоровью, самооценка здоровья, мотивация, формирование здоровья.

UDC 614. 2 – 057. 875

Shaping a healthy lifestyle motivation of student- future doctors

Tsyganenko I. V.

Abstract. Health and healthy lifestyle – quality prerequisite for future fulfillment of the young people, their active longevity, the ability to create a family and complex educational and professional works, social, political and creative activity. In the last decade, the global health science problem annexed from the range of global problems whose solution determines not only quantitative but also qualitative characteristics of the future of humanity and the fact that its continued existence as a species. The strategy of maintaining health care is at the sighting of the United Nations and its specialized unit – the World Health Organization (WHO) and reflected in such documents as the “Universal Declaration of Health”, “Health 21. Policy framework achievement of the health for all, in the European Region”

According to modern concepts of health should not be seen as merely a medical problem. Summary data of numerous studies, depending on various health determinants show that the state health care system only makes an average of about 10% of all complex effects on the body, the other 90% – the environment, heredity, living conditions (driving mode, a balanced diet, bad habits, conditions of work and rest) and others.

Health of the nation nowadays considered as an indicator of civilized countries. Students Health is particularly important, whereas the estimates of experts, about 75% of illnesses in adults are the result of living conditions in childhood and youth.

Students make up a particular social group, united by the specific conditions of academic work and life. Low levels of students health dictates the need to find ways to improve the capacity of their health. To some extent this can be achieved through education, aimed at creating a culture of health, especially in today's medical students.

The restructuring of the student body to the new social conditions is an active mobilization, and depletion of natural reserves of the body and as a result – disruption of the process of adaptation and development of a number of diseases.

All the factors that affect the health of students can be divided into two groups:

1. Objective related to the organization of living conditions (duration of training – the day, the density of the load due to the schedule, meals and its regularity, sufficient sleep and its size, physical activity, etc.).

2. Subjective, personal characteristics (organization and discipline, motivation of the healthy lifestyle, maintaining a daily regimen, the presence of bad habits, physical cultural identity formation and implementation of active component).

It is obvious that the educational system can and should be immune barrier maintaining individual health and promote a culture of health students.

Despite the considerable attention of scientists, physicians, educators, theorists, physical education, technology is creating a culture of care is developed enough. Not the ways of effectively maintaining the health of students through the process of self-discovery, purposeful behavior changes. Poorly understood ways of forming students' dominant health; Fashion for a healthy lifestyle. Thus health may act as the leading factor that determines not only the harmonious development of the young person, but also the success of the development of the profession of health professionals, the fruitfulness of his future profession.

The assignment problem maintaining the health of students to the priorities of public and social development determines the relevance of theoretical and practical pedagogical development, the need for deployment of relevant research and the development of methodological and organizational approaches to building a culture of health in healthcare system.

Key words: health, student, attitude toward health, care self-esteem, motivation, formation of health.

Рецензент – проф. Катеренчук І. П.

Стаття надійшла 22. 04. 2014 р.