

ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПІД ЧАС ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ

APPLICATION OF HEALTH SAVING TECHNOLOGIES WHEN FORMING HEALTH CULTURE OF FUTURE DOCTORS

Стаття присвячена проблемі формування культури здоров'я як складової частини професійної підготовки майбутніх лікарів засобами здоров'язбережувальних технологій. Зокрема, уточнено сутність змісту і структуру культури здоров'я майбутніх лікарів, критерії, показники та рівні її сформованості. Визначено особливості формування культури здоров'я майбутніх лікарів у процесі фізичного виховання й оптимальні здоров'язбережувальні технології.

Велике значення у формуванні культури здоров'я належить дисципліні «Фізичне виховання», завданнями якої є забезпечення різнобічної фізичної підготовки та гармонійного фізичного розвитку особистості студента, здобуття ним необхідного багажу знань, умінь, навичок і практичних дій у напрямі збереження та зміцнення власного здоров'я й уміння передавати цей досвід іншим людям. Лише за умови успішного вирішення цих завдань можна сподіватися на досягнення кінцевої мети – сформованості культури здоров'я майбутніх лікарів.

Шляхом узагальнення результатів наукових пошуків конкретизовано особливості формування культури здоров'я майбутніх лікарів у процесі фізичного виховання, а саме: необхідність починати формувати їхню культуру здоров'я вже з перших днів навчання у вищому медичному навчальному закладі; необхідність вироблення стійкої звички студентів до систематичної та наполегливої праці в напрямі збереження здоров'я, постійного фізичного розвитку й удосконалення; недооцінку викладачами та студентами дієвості самостійних занять із фізичної підготовки; зв'язок фізичного виховання з майбутньою професійною діяльністю; необхідність удосконалення механізмів ефектної адаптації студентів до майбутньої професійної діяльності; те, що професійна діяльність сучасного лікаря вимагає особливого виду рухових дій, умінь і навичок; необхідність удосконалення точності рухів і координації м'язів рук та кистей.

Ключові слова: здоров'я, культура здоров'я, здоров'язбережувальні технології, майбутні лікарі, фізичне виховання.

The article is devoted to the problem of forming a culture of health as a component of professional training of future doctors by means of health-saving technologies. Specifically, the content and structure of future physician' health culture, criteria, indicators and levels of their formation are specified. Features of formation of health culture of future physicians in the process of physical education and optimal health saving technologies are defined.

Important importance in the formation of health culture belongs to the discipline "Physical Education", the task of which is to provide versatile physical training and harmonious physical development of the student's personality, to obtain the necessary luggage knowledge, skills, and practical actions in the direction of preserving and promoting their own health. and the ability to share that experience with others. Only with the successful completion of these tasks should we expect to achieve the ultimate goal of forming a health culture for future physicians.

By generalizing the results of scientific research, the specifics of forming the health culture of future physicians in the process of physical education were specified, namely: the need to begin to shape their culture of health from the very first days of study at a higher education institution; the need to develop a stable habit for students to work systematically and hard in the direction of maintaining health, constant physical development and improvement; underestimating the effectiveness of independent physical education classes for teachers and students; linking physical education with future professional activity; the need to improve mechanisms for effective adaptation of students to future professional activity; the fact that the professional activity of a modern doctor requires a special kind of motor activity, skills and skills; the need to improve the accuracy of movements and coordination of the muscles of the hands and hands.

Key words: health, health culture, health-saving technologies, future doctors, physical education.

УДК 378.147

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-4.32>

Палічук Ю.І.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинського державного медичного університету

Слобожанінов П.А.,

канд. пед. наук,
викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Ківерник О.В.,

старший викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Важливу роль у збереженні здоров'я відіграють фахівці медичної галузі, що актуалізує формування в них культури здоров'я ще під час професійної підготовки у вищих медичних навчальних закладах. Культура здоров'я майбутнього лікаря – це багатогранне утворення, що базується на знаннях, уміннях і практичних діях із формування, збереження і зміцнення власного здоров'я шляхом ведення здорового способу життя, оволодінням здоров'язберігаючою компетентністю.

Окреслені вище особливості свідчать про те, що велике значення у формуванні культури здоров'я має дисципліна «Фізичне виховання», завданнями якої є формування фізичної культури, забезпе-

чення всебічної фізичної підготовки та гармонійного фізичного розвитку особистості студента, здобуття ним необхідного комплексу знань, умінь і навичок виконання практичних дій щодо збереження та зміцнення власного здоров'я й уміння передавати цей досвід своїм майбутнім пацієнтам. Лише за умови успішного вирішення означених завдань можна розраховувати на досягнення кінцевої мети – сформованості культури здоров'я майбутніх лікарів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Важливе місце в ієрархії чинників активної життєдіяльності та самореалізації особистості належить культурі здоров'я та здоров'язбереження майбутнього фахівця. Науковці досліджують

теоретичні та практичні аспекти формування в них здоров'язбережувальної компетентності (О. Шукатка [8]), визначають основи та напрями формування культури здорового способу життя (Н. Башавець [1]), реалізують педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів у системі фізичного виховання й ін. Особливу увагу науковці приділяють теоретичним і практичним аспектам реформування професійної освіти щодо формування культури здоров'я майбутніх фахівців (Ю. Драгнєв, Г. Кривошеєва, О. Микитюк, Н. Рибачук та ін.).

Виходячи з ідеї здорового способу життя, особлива роль у здоров'язбереженні належить лікарям, які повинні орієнтуватися не тільки на патологію, але й займатися профілактикою захворювань, здоров'ям здорової людини, щоб зберегти здоровий генофонд країни, нації, народ України від вимирання. Концепція підготовки майбутніх лікарів розширює вимоги до випускника медичного університету щодо опанування компетенцій здорового способу життя, застосування засобів фізичної культури і спорту з урахуванням стану здоров'я, фізичної підготовки, статі, віку пацієнтів.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Попри існування наукових розробок із даної теми, питання про необхідність вирішення назрілих суперечностей і врахування потреби оптимізації професійної підготовки майбутніх лікарів щодо формування культури здоров'я студентів на засадах інноваційних педагогічних підходів залишається відкритим.

Мета статті полягає у перевірці педагогічних умов формування культури здоров'я майбутніх лікарів засобами здоров'язбережувальних технологій.

Виклад основного матеріалу. Створення теоретичного фундаменту дослідження процесів формування здоров'язбереження майбутніх лікарів актуалізується уточненням термінів і визначень, які є засадничими в галузях валеології, педагогіки, психології, медицини й інших суміжних наукових сфер, дотичних до проблем здоров'я та підготовки людини до ведення здорового способу життя з метою здоров'язбереження [3].

Поняття «здоров'я» у контексті нашого дослідження розглядаємо як найвищу цінність особистості студента, що складається з фізичної, соціальної, психічної, духовної складових частин, забезпечує можливість максимальної реалізації в навчальній, професійній і особистій сферах життя. Здоровий спосіб життя майбутнього лікаря охоплює низку важливих чинників, а саме: вплив навколишнього середовища й екології, умов навчання, фізичної активності, відпочинку і дозвілля, раціонального та збалансованого харчування, фізичного розвитку та підготовленості, міжособистісних відносин, уміння контролювати емоції та долати стресові ситуації, дотримання правил гігієни в

різних сферах життєдіяльності [7]. У контексті нашого дослідження здоров'язбережувальні технології визначаємо як цілеспрямовану педагогічну діяльність, яка забезпечує взаємозв'язок навчання і виховання студентів завдяки комплексу підібраних принципів, прийомів, методів, що спрямовані на збереження, зміцнення і покращення здоров'я майбутніх лікарів, формування в них культури здоров'я як важливої життєвої цінності.

Здоров'язберігаюча компетентність студента вищого медичного навчального закладу – це результат надбання майбутнім лікарем у процесі професійної підготовки знань із питань розуміння сутності здоров'я та позитивних і негативних змін під впливом на його стан різних чинників; умінь, навичок і досвіду виконання практичних дій щодо дотримання ЗСЖ, що є важливими чинниками для його майбутньої повноцінної діяльності.

Культура здоров'я майбутнього лікаря – це багатогранне утворення, що базується на знаннях, уміннях і практичних діях із формування, збереження і зміцнення власного здоров'я шляхом ведення здорового способу життя, опанування здоров'язберігаючої компетентності. Основними компонентами структури культури здоров'я студента ВМНЗ є: фізична, психофізіологічна, соціальна, духовно-моральна, інтелектуальна й інформаційна складові частини.

Одним із ключових засобів реалізації здоров'язбережувальних технологій (далі – ЗТ) у ВМНЗ є фізичне виховання, яке спрямоване на:

- формування в майбутніх лікарів фізичних, психологічних, естетичних і моральних якостей;
- сприяння збереженню та зміцненню здоров'я майбутніх лікарів, їхньому всебічному розвитку, забезпеченню високої працездатності;
- засвоєння необхідної бази знань із теорії та методики, проведення самостійних занять із фізичної культури та рухової активності, уміння застосовувати здобуті знання з фізичного виховання в майбутній професійній діяльності лікаря.
- Інструментальна складова частина використання ЗТ у фізичному вихованні студентів передбачає наявність:
 - спортивних і гімнастичних залів, стадіонів, басейнів, майданчиків з їхніми санітарно-гігієнічними умовами, навколишнім природним середовищем;
 - фізкультурно-спортивного інвентарю й обладнання, тренажерів, різних пристроїв і пристосувань належного технічного стану;
 - наявністю аудіо- та відеотехніки, комп'ютерів, діагностичної апаратури та спеціальної апаратури, що дозволяє проводити наукові дослідження;
 - підручників, навчальних і методичних посібників із різних напрямів фізичної культури, програм і наочних посібників. Однак ми вважаємо, що соціальна складова частина (кадровий потенціал)

використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні є основною.

Заслуговує на увагу поділ здоров'язбережувальних технологій за характером діяльності основних суб'єктів на вузькоспеціалізовані та комплексні, проведений Ю. Палічуком. На думку науковця, до вузькоспеціалізованих відносяться такі ЗТ:

- *освітні*, які сприяють збереженню здоров'я у процесі навчання і виховання;

- *медичні*, що забезпечують профілактику різноманітних захворювань, корекцію та реабілітацію соматичного здоров'я, санітарно-гігієнічну діяльність;

- *психологічні*, призначені для здійснення профілактики і психокорекції психічних відхилень;

- *соціальні*, що сприяють організації ЗСЖ, профілактиці й корекції девіантної поведінки [4].

У процесі формування культури здоров'я майбутніх лікарів використовувався комплекс здоров'язбережувальних технологій.

Технологія проведення занять із фізичного виховання у природних умовах засвідчила можливість комплексного поєднання фізичних вправ, природних сил і гігієнічних чинників як засобів фізичного виховання; організації спеціальних процедур загартовуючого й оздоровчо-відновного характеру (повітряних, сонячних, водних тощо), під час яких дію природних чинників дозують і використовують як відносно самостійний засіб загартування й оздоровлення; поєднання фізичних вправ із дією холодового подразника (низьких і високих температур повітря), коливань атмосферного тиску, надмірної чи недостатньої вологості, атмосферних опадів тощо, що сприятливо впливає на терморегуляційні механізми центральної нервової системи [10].

Технологія емоційної підтримки студентів (на основі використання методів арт-терапії, зокрема музики, на заняттях із фізичного виховання). На основі опрацювання результатів фізіологічних досліджень встановлено науково обґрунтований позитивний вплив музики на нервову, серцево-судинну, дихальну, імунну й інші системи організму людини. Практикою доведено, що музика впливає на фізіологічні процеси організму людини, сприяє підвищенню амплітуди дихання, легеневої вентиляції, емоційного тону, покращує працездатність, викликає реакції, пов'язані зі змінами системи кровообігу і дихання, пришвидшує навчання рухових дій тощо. Виконання фізичних вправ під музику привчало студентів до відчуття музичного ритму, такту, розміру, висоти звуків і форм музичних композицій, що опоможе майбутнім лікарям у їхній професійній діяльності, а саме: вимірювати частоту серцевих скорочень і встановлювати відсутність чи наявність брадикардії та тахікардії; вимірювати артеріальний тиск і прослуховувати слабкі удари; прослуховувати за допомогою фонендоскопа та діагностувати трахеїти, бронхіти і запалення

легень; точно діагностувати звуки під час застосування методу перкусії людського тіла тощо [9].

Виконання студентами фізичних вправ під музику забезпечувало підвищення ефективності педагогічного процесу, а саме: створювало для викладача можливість уважно спостерігати за студентами у процесі їхньої фізичної активності, висловлювати зауваження щодо правильності виконання фізичних вправ, навчати та контролювати їх дихання та техніку виконання рухів тощо. Залежно від змісту занять із фізичного виховання музику використовували як: елемент супроводу рухової діяльності (ведення м'яча та виконання штрафних кидків у баскетболі, індивідуальне володіння м'ячем і подачі у волейболі); музичне тло під час виконання фізичних вправ (проведення естафет, рухливих ігор, вправ на розслаблення та відновлення працездатності); як засіб, що безпосередньо пов'язаний із рухом виконання під музику різних танцювальних і гімнастичних вправ [6].

Технологія самооздоровлення використовувався для активізації внутрішніх сил студента й організації самостійної роботи у формуванні культури здоров'я. Основними методами застосування цієї технології були: виконання вправ для профілактики порушення зору та запобігання комп'ютерного синдрому, оскільки значну частину часу, відведеного на навчання, майбутні лікарі проводять за комп'ютером; ходіння босоніж, що має загальнозміцнюючу дію, оскільки між підшвою і слизовою оболонкою верхніх дихальних шляхів існує тісний рефлексорний зв'язок; систематичне виконання комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ), що їх майбутній лікар повинен використовувати для підвищення працездатності та зміцнення здоров'я; самомасаж, що є різновидом масажу як найдавнішого гігієнічного та лікувального засобу, історія якого сягає в давнину [2].

Комплексне використання методів усіх здоров'язбережувальних технологій сприятиме активізації внутрішніх сил студентів і застосуванню ефективних засобів на шляху до формування культури здоров'я майбутніх лікарів. Отже, здоров'язбережувальна освіта, що базується на використанні сукупності методів як складників ЗТ у вищому медичному навчальному закладі, має бути спрямована на формування культури здоров'я майбутніх лікарів.

Висновки. За результатами дослідження можна зробити висновки, що оптимальним середовищем для формування культури здоров'я майбутніх лікарів засобами здоров'язбережувальних технологій є реалізація визначених педагогічних умов, а саме: створення сприятливого навчально-виховного середовища для мотивування студентів до занять фізичною культурою і спортом, формування особистості лікаря як носія культури здоров'я; використання міждисциплінарних

зв'язків для поєднання студентами фізкультурно-оздоровчих і медико-біологічних знань як основи формування культури здоров'я майбутніх лікарів.

Подальші наукові пошуки вбачаємо у продовженні вдосконалення методики підготовки майбутніх лікарів до здоров'язбережувальної діяльності на основі формування в них культури здоров'я на старших курсах.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Башавець Н. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів : дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Одеса, 2012. 555 с.
2. Назарук В. Формування культури здоров'я майбутніх лікарів засобами здоров'язбережувальних технологій : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Тернопіль, 2015. 267 с.
3. Палічук Ю. Методика реалізації технології і педагогічних умов здоров'язбереження економіста. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць / Волинський національний університет ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. Вип. № 1 (25). С. 29–32.
4. Палічук Ю. Гуманізація навчально-виховного процесу вищої економічної школи засобами здоров'язбереження. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. 2013. № № 5–6. С. 111–116.
5. Палічук Ю. Структура, зміст і функції здоров'язбереження в освітньому процесі економічного вищого навчального закладу. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Серія «Педагогіка». 2011. Вип. 4. С. 56–62.
6. Палічук Ю. Формування мотивації до здоров'язбереження студентів ВНЗ. *Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, 5–6 квітня 2016 р. Чернівці, 2016. С. 265–269.
7. Палічук Ю. Модель здоров'язбереження в навчально-виховному процесі вищої економічної школи. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : збірник наукових праць / Сумський державний педагогічний університет ім. А.С. Макаренка. 2014. № 6 (40). С. 230–236.
8. Шукатка О. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів на засадах аксіології : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2013. 255 с.
9. Characteristics of physical conditions of 7–9-year-old schoolchildren / Y. Galan et al. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18. Art. 297. P. 1999–2007.
10. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers / A. Hakman et al. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2018. Vol. 18. Art. 184. P. 1237–1242.