

УДК 378+613.8:371.134

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ГУМАНІТАРНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ**Яцишина Ольга Василівна  
м.Тернопіль

*У статті обґрунтовано необхідність упровадження технологій здоров'язбереження у процес гуманітарної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів. Проаналізовано сутність поняття «здоров'язбережувальні технології» та їх основні види. Визначено найважливіші проблеми, з якими стикаються студенти, вивчаючи гуманітарні дисципліни у медичному університеті та які впливають на стан їхнього фізичного та психічного здоров'я. Запропоновано деякі можливі шляхи впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес під час вивчення дисциплін гуманітарного циклу в умовах системи «єдиного дня».*

*Ключові слова:* здоров'язбережувальні технології, гуманітарна підготовка, дисципліни гуманітарного циклу, студенти-медики.

**Постановка проблеми.** Однією з найактуальніших проблем сучасної держави, зокрема України, яка пов'язана з її майбутнім, є збереження і зміцнення здоров'я молоді, формування у неї стійких соціальних настанов та розуміння важливості ведення здорового способу життя.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питання стану здоров'я сучасної молоді, а також пошуку шляхів його покращення неодноразово ставали об'єктом наукових досліджень учених, зокрема, Т.Бойченко (загальні основи ведення здорового способу життя та збереження здоров'я), Н.Кабаченко, Н.Романової (стан і тенденції здоров'я молодого покоління) О.Ващенко (особливості використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі), І.Волкової (поняття та класифікація здоров'язбережувальних технологій), А.Ємець (використання здоров'язбережувальних технологій у роботі з майбутніми сімейними лікарями) та ін. Водночас, практично недослідженим залишається питання реалізації технологій збереження здоров'я під час вивчення студентами-медиками дисциплін гуманітарного циклу.

Таким чином, **метою** нашого дослідження є аналіз можливостей упровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес у медичному університеті під час гуманітарної підготовки студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Необхідність дослідження проблеми використання технологій здоров'язбереження у роботі зі студентами засвідчена також показниками щодо погіршення стану фізичного та психічного здоров'я сучасної молоді. Так, Н.Кабаченко та Н.Романова зазначають, що чисельність молоді в Україні за роки незалежності знизилася майже на 1,5 млн. осіб (з 16,2 до 14,7 млн.) [5, с.37]. Опитування, проведене дослідниками [5], засвідчує, що лише близько половини респондентів у віці від 18 до

29 років оцінюють свій стан здоров'я як «добрий» (43% чоловіків і 36% жінок). Близько чверті опитаних повідомила про наявність у них хронічних захворювань; близько двох третин респондентів регулярно страждають на застудні захворювання; 12% з них потерпають від застуди більше трьох разів на рік [5, с.38]. Таким чином, виникає необхідність формування у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я та прагнення зберігати його.

Питання здоров'язбереження набуває особливої актуальності для студентів медичних університетів. Саме прагнучи стати лікарями і оберігати здоров'я інших, студенти-медики повинні бути, свого роду, прикладом щодо збереження та зміцнення здоров'я.

Робота щодо формування у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я повинна мати комплексний характер і проводитися не лише в процесі професійної підготовки при вивченні профільних дисциплін, але й посередництвом гуманітарних дисциплін, зокрема, філософії, соціології, основ психології та ін.

Дослідження наявної в Україні нормативно-правової бази формування здорового способу життя молодого покоління засвідчує, що в державі є реальні підстави щодо реалізації в освітній сфері завдань збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді шляхом створення позитивної мотивації до вибору здорового способу життя [4].

При визначенні перспективних напрямів досягнення стратегічної мети збереження і зміцнення здоров'я майбутніх лікарів шляхом залучення їх до процесу побудови повсякденної життєдіяльності на принципах здорового способу життя вихідним моментом, як зазначає А. Ємець, стало усвідомлення необхідності психолого-педагогічного забезпечення реалізації завдання підвищення рівня наукових розробок і наукового супроводу моделей і систем формування здорового способу життя з урахуванням економічних, соціальних, медичних, психологічних та інших аспектів проблеми [4].

Для більш глибокого розуміння можливостей реалізації здоров'язбережувальних технологій під час гуманітарної підготовки студентів медичних університетів доцільно визначити поняття здоров'язбережувальних технологій та їх основні види.

Як зазначає І.Волкова, під здоров'язбережувальними технологіями сучасні вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання (у школі, коледжі, університеті та ін.) – відсутність стресових ситуацій, перенавантаження, адекватність педагогічних вимог та методик навчання та виховання;
- оптимальну організацію навчального процесу, що має бути побудований у відповідності до вікових, статевих,

індивідуальних особливостей та гігієнічних норм;

- повноцінний та раціонально організований руховий режим (періодичні фізкультурхвилинки з елементарними фізичними рухами під час заняття) [3].

Т.Бойченко вбачає сутність здоров'язбережувальних технологій у комплексній оцінці умов виховання і навчання, які сприяють збереженню наявного рівня здоров'я студентів (учнів) та його покращенню, а також спрямованості на формування навичок здорового способу життя, на здійснення моніторингу «показників індивідуального розвитку, щоб прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної цінності, покращення якості життя суб'єктів освітнього середовища» [1, с.3].

Нині вчені, зокрема, О. Ващенко, виокремлюють такі основні типи здоров'язбережувальних технологій, які можуть бути використані у навчально-виховному процесі у ВНЗ:

- здоров'язбережувальні (здоров'язберігаючі) – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці у навчальному закладі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям студента (учня);
- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я студентів (учнів), підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія та ін.;
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Цей тип технологій реалізується шляхом впровадження відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти, виховної роботи);
- виховання культури здоров'я – виховання у студентів (учнів) особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як найвищу цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я близьких [2].

Необхідність впровадження здоров'язбережувальних технологій у ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України» під час вивчення гуманітарних дисциплін обґрунтована двома важливими факторами. Ці фактори, водночас, є взаємопов'язаними.

Перший з них – система «єдиного дня», що практикується у ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України», перед-

бачає шестигодинну тривалість заняття. Навчальний день розподіляється таким чином, що перші три години відведено на опрацювання студентами теоретичного матеріалу. Інший фактор – тісно пов'язаний із першим – специфіка гуманітарних дисциплін, які є, здебільшого, теоретичними дисциплінами. У результаті цього виникає ситуація, коли протягом кількох годин студенти перебувають в одній аудиторії, на одному місці і не змінюють тип навчальної роботи, що не відповідає педагогічним та гігієнічним вимогам до навчально-виховного процесу.

Ця проблема може бути вирішена впровадженням здоров'язбережувальних технологій, а саме: технологій навчання здоров'ю та технологій виховання культури здоров'я (за класифікацією О.Ващенко).

Так, найпростішими і найефективнішими прийомами збереження здоров'я в умовах системи «єдиного дня» в медичному університеті можуть бути:

- фізкультурхвилинки або фізкультпаузи, які доцільно проводити 1-2 рази протягом заняття та які складаються з елементарних фізичних вправ (встати, присісти, нахилитися в різні боки, потягнутися, поплескати в долоні та ін.);
- контроль і самоконтроль за правильною поставою під час письма, читання;
- виконання дихальних вправ;
- виконання гімнастики для очей, точковий самомасаж біологічно активних точок обличчя й голови, що сприяють не лише активізації функцій мозку, але й створенню робочого настрою на весь навчальний день.

Наведені вправи повинні виконуватися регулярно, а процес їхнього виконання повинен контролюватися викладачем. Регулярне використання таких прийомів, спрямованих на збереження здоров'я сприятиме розумінню студентами необхідності їх виконання не лише у навчальній аудиторії, але й під час самостійної навчальної роботи, а також формуванню в студентів відповідального ставлення до власного здоров'я.

**Висновки.** Таким чином, впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес залишається актуальною проблемою сьогодення. Особливої актуальності ця проблема набуває в умовах системи «єдиного дня», який передбачає 6-годинний навчальний день лише з однією перервою, а також під час вивчення дисциплін гуманітарного циклу, які є теоретичними за своєю суттю, в результаті чого студент, як правило, протягом кількох годин перебуває в одному приміщенні, не змінюючи виду навчальної діяльності, що суперечить педагогічним та гігієнічним вимогам до навчально-виховного процесу у ВНЗ. Найефективнішими прийомами реалізації здоров'язбережувальних технологій серед студентів медичних університетів можуть стати елементарні фізичні вправи (фізкультпаузи), вправи для постави та очей, дихальні вправи, які повинні виконуватися регулярно під час занять. Тим не менш, ця проблема є не повністю розв'язаною. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у більш докладній розробці методики впровадження здоров'язбережувальних технологій у процес гуманітарної підготовки студентів – майбутніх лікарів.

### Література та джерела

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т.Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С.1-4
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О.Ващенко, С.Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С.1-6
3. Волкова І.В. Поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх класифікація / І.В.Волкова // Комунальний вищий навчальний заклад: «Харківська академія неперервної освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <edu-post-diploma.kharkov.ua/index.

- php?option=com\_content&task=view&id=712>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
4. Емец А.В. Подготовка будущих специалистов семейной медицины и их готовность к использованию технологий здоровьесбережения / А.В.Емец // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <[www.gae.ru/fs/?section=content&op=show\\_article&article\\_id=10005468](http://www.gae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=10005468)>. – Загол. з екрану. – Мова укр.
  5. Кабаченко Н.В. Здоров'я молодого покоління: стан, тенденції, перспективи / Н.В.Кабаченко, Н.Ф.Романова // Молодь в умовах становлення незалежної України (1991-2011 роки): щоріч. доп. Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету міністрів України про становище молоді в Україні. – К., 2012. – Розд. 1, підрозд. 1.2. – С.37-59

*В статье обоснована необходимость внедрения технологий здоровьесбережения в процесс гуманитарной подготовки студентов высших медицинских учебных заведений. Проанализирована суть понятия «здоровьесберегающие технологии» и их основные виды. Определены важнейшие проблемы, с которыми сталкиваются студенты, изучая гуманитарные дисциплины в медицинском университете и которые влияют на состояние их физического и психического здоровья. Предложены некоторые возможные пути внедрения здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательный процесс при изучении дисциплин гуманитарного цикла в условиях системы «единого дня».*

*Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, гуманитарная подготовка, дисциплины гуманитарного цикла, студенты-медики.*

*The need for implementation of health saving technologies into the process of humanitarian education of medical higher educational establishments' students has been demonstrated in the article. This need is proved by deterioration of youth's health over the last years. The essence of concept «health saving technologies» and their main types have been analyzed. The major problems students face, studying humanities at medical university and problems, which influence students' physical and mental health have been defined. These are such problems as: system of «consistent day» that involves 6-hour working day with only one break and theoretical nature of humanities. Some possible ways of implementation of health saving technologies into education process upon studying humanities under the conditions of «consistent day» system are offered. The most effective ways to save health under the conditions of «consistent day» in medical university are: P.T. breaks, some exercises for body posture and eyes, breathing exercises etc. Regular exercising will provide students' recognition of the need of these exercises not only in class, but also in independent education, as well as responsible attitude to their health.*

*Key words: health saving technologies, liberal education, humanities, medical students.*