

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Шепітько Володимир Іванович

Завідувач кафедри гістології, цитології та ембріології,
доктор медичних наук, професор закладу вищої освіти

Борута Наталія Володимирівна

Доцент закладу вищої освіти кафедри
гістології, цитології та ембріології,
кандидат біологічних наук

Стецук Євген Валерійович

Доцент закладу вищої освіти кафедри
гістології, цитології та ембріології,
кандидат медичних наук

Якушко Олена Святославівна

Доцент закладу вищої освіти кафедри
гістології, цитології та ембріології,
кандидат медичних наук

Левченко Ольга Анатоліївна

Викладач закладу вищої освіти кафедри
гістології, цитології та ембріології

Сьогодні потреба суспільства у вихованні здорової, гармонійно розвиненої особистості актуальна як ніколи. Надзвичайно важливу роль у вирішенні цього питання відіграють вищі медичні навчальні заклади України. Здоров'я та навчання взаємопов'язані, а саме, чим краще здоров'я, тим продуктивніше відбувається процес навчання, і навпаки.

Низький стан здоров'я молоді спричинений падінням суспільної моралі, значним соціальним розшаруванням населення, складною криміногенною ситуацією. Зусиль держави і громадськості, щодо запобігання цій тенденції поки що недостатньо. Проблема пропаганди здорового способу життя в молодіжному середовищі переходить до категорії таких, що визначають рівень національної безпеки України [2].

Студентство являє собою потенціал кваліфікованих трудових ресурсів країни, основний інтелектуальний потенціал суспільства. Є активним суб'єктом соціального відтворення та рушійною силою подальших соціально-економічних змін та суспільного розвитку держави. В останні роки активізувалася увага до здорового способу життя студентів, це пов'язано зі стурбованістю суспільства з приводу стану здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, наступним зниженням працездатності [3].

Тому надзвичайно важливо здійснювати заходи, у вищих медичних навчальних закладах, щодо формування готовності у здобувачів здорового способу життя. Здоровий спосіб життя означає дотримання науково обґрунтованих рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я та інших медичних організацій. Його необхідність виходить із того, що багато причин пошкодження стану здоров'я можна уникнути.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований і активний, трудовий, який загартовує і водночас захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я [1].

Розглядаючи у філософському розумінні спосіб життя – це синтетична характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення. Поведінка є однією з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант [2].

Готовність до здорового способу життя молодих людей у вищих медичних навчальних закладах є результатом педагогічної діяльності. Готовність складається з таких компонентів: валеологічна культура, практика здорового способу життя.

Валеологічна культура – це поведінка особистості, спрямована на раціональне задоволення біологічних та соціальних потреб молоді.

Практика здорового способу життя передбачає відмову від шкідливих звичок, систематичне тренування, раціональне харчування, дотримання гігієнічних норм.

Критерієм готовності здобувачів до здорового способу життя – формування відповідної складової «збереження здоров'я» у структурі цінностей особистості. Тобто, це те, що людина особливо цінує в житті, що мотивує її поведінку та є еталоном загальнолюдської поведінки.

Ще одним критерієм готовності у студентів до здорового способу життя може стати бажання до самоудосконалення як фізично, так і духовно.

Головною умовою успішної діяльності, спрямованої на формування здорового способу життя є спільна робота викладача та студента у навчальний та позанавчальний час. Продуктивна професійна діяльність майбутнього фахівця залежатиме, насамперед, від продуктивної професійно-практичної підготовки, а, отже, від продуктивного навчання, яке має стати головним чинником формування професійних знань, умінь і навичок продуктивного, творчого характеру [4].

Здоров'язбереження не може виступати в якості основної і єдиної мети навчального процесу, а тільки – в якості умови, однієї із задач, пов'язаних із досягненням головної мети. Це якісна характеристика будь-якої освітньої технології, яка показує, в якій мірі при реалізації даної технології вирішується завдання збереження здоров'я студентів [4].

Для фізичного розвитку здобувачі освіти повинні раціонально харчуватись, систематично займатись спортом, проводити загартовування організму тощо.

Духовний розвиток не менш важливий. Серед показників духовного розвитку треба виділити наступні:

- зменшення агресії щодо навколишнього середовища;
- духовний спокій;
- виконання етичних та моральних суспільних норм;
- відповідальність перед оточуючими тощо.

Здобувачі у вищих медичних навчальних закладах України повинні навчитись житті у відповідності до загальноприйнятих норм життя. Високий рівень духовності є надзвичайно важливою умовою розвитку готовності молоді до здорового способу життя. Фізичний та духовний розвиток варто розглядати у єдності, оскільки без соціального та психологічного благополуччя фізичне удосконалення може бути поверхневим та нетривалим [1].

Таким чином, можна зробити висновок, що основною особливістю формування готовності у здобувачів до здорового способу життя є дотримання у вищих медичних навчальних закладах педагогічних умов, а саме: включення формування здорового способу життя до складу цілей навчання; розробка та впровадження у вузі єдиної програми щодо сприяння ведення здобувачами здорового способу життя. А використовуючи під час навчально-виховного процесу здоров'язберезувальних методик, матимемо поруч здорову і щасливу молодь, гармонійно розвинену, працездатну, спроможну здолати будь-які труднощі.

Література

1. Омельченко Л.П., Омельченко О.В. Здоров'ятворча педагогіка. – Харків: «Основа», 2008. – 205 с.
2. Шепітько В.І. Мотивація молоді до здорового способу життя в сучасних умовах / В.І. Шепітько, Н.В. Борута Н.В., Є.В. Стецук // IV Міжнародна науково-практична конференція «Integration of scientific bases into practice». – Stockholm, Sweden, 2020. – С. 335-337.

3. Шепітько В.І. Здоров'я студентської молоді – один із важливих параметрів здоров'я нації / В.І. Шепітько, Н.В. Борута Н.В., Є.В. Стецук [та ін.] // XI Міжнародна науково-практична конференція «Проблеми науки і практики, завдання та шляхи їх вирішення». – Польща, 2022. – С.287-292.

4. Шепітько В.І. Впровадження здоров'язбережувальних педагогічних технологій у вищих навчальних закладах / В.І. Шепітько, Н.В. Борута Н.В., Є.В. Стецук [та ін.]// IX Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні питання сучасної науки, суспільства та освіти». – Харків, 2022. – С. 130-135.