

<i>Т. Г. Копчук, С. П. Пасевич, І. І. Заморський, А. Є. Петрюк</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ПРЕДМЕТА "КЛІНІЧНА ФАРМАКОЛОГІЯ З ТОКСИКОЛОГІЄЮ" МЕДИЧНИМ СЕСТРАМ-БАКАЛАВРАМ	322
<i>Ю. В. Котлова, Л. М. Боярська, І. П. Румянцева</i> ОПТИМІЗАЦІЯ ВИКЛАДАННЯ ІМУНОПРОФІЛАКТИКИ ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ ЛІКАРЯМ-ІНТЕРНАМ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	323
<i>О. В. Крайдашенко, О. О. Свинтозельський</i> ФОРМУВАННЯ КЛІНІЧНОГО МИСЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ ФАРМАЦЕВТИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ В ПРОЦЕСІ ВИКЛАДАННЯ ФАРМАКОТЕРАПІЇ ЗА КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЮ СИСТЕМОЮ	325
<i>С. О. Крамарьов, В. О. Дорошенко, Н. Г. Литвиненко, І. В. Шпак, В. В. Сетушенко</i> ДОСВІД ВИКЛАДАННЯ ДІТЯЧИХ ІНФЕКЦІЙ ЗА КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЮ СИСТЕМОЮ	326
<i>Є. В. Кристаль, О. А. Філатова, С. А. Мартиненко</i> КРЕДИТНО-МОДУЛЬНА СИСТЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ВИКЛАДАННЯ МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ	327
<i>О. В. Курята, І. Л. Караванська, О. Ю. Філіппова, О. С. Мітрохіна</i> ПРО НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ЯКОСТІ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ	328
<i>М. М. Лебедюк, І. В. Ашаніна</i> ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ КЛІНІЧНОГО МИСЛЕННЯ У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ	329
<i>Г. О. Леженко, Ю. Г. Резніченко, С. В. Врублевська, О. М. Гиря, О. Є. Пашкова, А. В. Каменщик, Ю. Л. Славкін, О. М. Лебединець</i> ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ КЕЙС-МЕТОДУ В ПРАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ НА КАФЕДРІ ГОСПІТАЛЬНОЇ ПЕДІАТРІЇ	330
<i>Г. О. Леженко, Ю. Г. Резніченко, А. В. Каменщик, С. В. Врублевська, О. М. Лебединець</i> ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ АНГЛОМОВНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА КАФЕДРІ ГОСПІТАЛЬНОЇ ПЕДІАТРІЇ В РАМКАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ	331
<i>Н. В. Литвиненко, В. А. Пинчук, В. М. Гладка, Т. Й. Пурденко</i> ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДЛЯ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ	333
<i>Л. О. Литвинова, О. М. Донік, С. В. Власенко, В. В. Горбенко</i> ВИКОНАННЯ АНАЛІТИЧНИХ ЗАВДАНЬ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПРАКТИЧНИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ	335
<i>В. М. Лісовий, Н. М. Андон'єва, С. М. Колупасєв, О. М. Гуц, М. Я. Дубовик</i> ВИКОРИСТАННЯ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ДОДИПЛОМНОМУ ТА ПІСЛЯДИПЛОМНОМУ ЕТАПАХ ВИКЛАДАННЯ НЕФРОЛОГІЇ	335
<i>О. О. Лосєв, М. Г. Мельниченко, Д. О. Самофалов</i> РОЛЬ НАУКОВОГО СТУДЕНТСЬКОГО ГУРТКА У ФОРМУВАННІ МАЙБУТНЬОГО СПЕЦІАЛІСТА	336
<i>В. Д. Лукашук, Б. Я. Дмитришин, Л. М. Головатюк, С. П. Ходаківська, О. А. Бовкун</i> ДОСВІД ПРОВЕДЕННЯ ЛЕКЦІЙ ВІД ПРОПЕДЕВТИКИ ПЕДІАТРІЇ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З КУРСУ МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ЗА КМСОНП	338
<i>В. Д. Лукашук, Б. Я. Дмитришин, У. П. Весклярова, Л. М. Головатюк, С. П. Ходаківська, О. А. Бовкун</i> ПІДГОТОВКА ДО ВИКЛАДАННЯ ДІТЯЧИХ ХВОРОБ НА СТОМАТОЛОГІЧНОМУ ФАКУЛЬТЕТІ ЗА КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЮ СИСТЕМОЮ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	339
<i>В. Г. Майданник, І. О. Мітюряєва, М. В. Хайтович, А. А. Крепосняк</i> НОВІ ПІДХОДИ ДО КЛІНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПЕДІАТРІВ ЗА КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЮ ОРГАНІЗАЦІЄЮ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	341
<i>А. Ю. Макревич, А. В. Вербицька, Г. В. Штомпель</i> ПІДГОТОВКА ДІТЯЧОЇ СТОМАТОЛОГІЇ: ДОСВІД КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОГО НАВЧАННЯ	342

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДЛЯ СТВОРЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ

Н. В. Литвиненко, В. А. Пинчук, В. М. Гладка, Т. Й. Пурденко

Вищий державний навчальний заклад України «Українська медична стоматологічна академія»

Сучасна людина звикла сподіватися на могутність медицини, а не на власні сили. Відомо, що стан здоров'я на 50% залежить від способу життя людини, лише на 20% від спадковості та на 30% від інших факторів, які включають стан довкілля, рівень розвитку медицини. Спосіб життя – це сукупність різних форм життєдіяльності людини, її звичок, поведінки, мислення та сприйняття оточуючих і себе. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) серед молоді передбачає дотримання певних правил, що забезпечують гармонійний розвиток, високу працездатність, духовну рівновагу та здоров'я людини.

Уявлення про здоровий спосіб життя зустрічається ще в античній філософії. Мислителі античного періоду намагалися виділити в даному явищі специфічні елементи. Так, наприклад, Гіппократ у трактаті “Про здоровий спосіб життя” розглядав даний феномен як деяку гармонію, до якої варто прагнути шляхом дотримання цілого ряду профілактичних заходів. Він акцентував увагу в основному на фізичному здоров'ї людини. Демокрит у більшій мірі описує духовне здоров'я, що представляє собою “благий стан духу”, при якому душа перебуває в спокої і рівновазі, не хвилюючись ніякими пристрастями, страхами й іншими переживаннями. Наявність гарного здоров'я завжди було основним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку підростаючого покоління. Східна філософія засновувалася на розумінні людини як цілого, нерозривно пов'язаного з безпосереднім оточенням, природою, космосом і була орієнтована на підтримку здоров'я, виявлення величезних можливостей людини протистояти недугам.

Для забезпечення нормальної життєдіяльності організму людини необхідна достатня активність скелетних м'язів. Фізична активність є природним стимулятором багатьох життєво важливих функцій організму, її ослаблення викликає глибокі, небезпечні для життя порушення. Обстеження моряків-підводників показало, що після 1,5 місяців перебування в морі сила м'язів тулуба та кінцівок зменшувалася на 20-40% від вихідної, а після 4 місяців плавання – на 40-50%.

Робота м'язового апарату сприяє надходженню у головний мозок тонізуючих імпульсів, отже, здійснюється стимуляція діяльності кори мозку, підкіркових утворень, ретикулярної формації. Коли людина мало рухається, на електроенцефалограмі можуть з'являються повільні хвилі, що свідчить про ослаблені функції центральної нервової системи. Різно підвищується стомлюваність, дратівливість, погіршується пам'ять, логічне мислення, порушується сон.

У сучасному суспільстві, особливо в умовах міського життя, людина практично позбавлена фізичних навантажень. До студентів це відноситься в першу чергу, оскільки вони проводять багато часу в учбових аудиторіях у сидячому положенні. Більше часу свого пильнування вони змушені проводити сидячи за робочим столом (комп'ютеризація навчального процесу збільшила нерухомість учнів). Один-два заняття фізичною культурою в тиждень не компенсують недолік рухової активності. У той же час нерідкі й випадки низької ефективності занять фізичними вправами. В результаті м'язова система молодої людини працює не в повну силу. Це шкідливо відбивається і на інших системах. Значно погіршують стан здоров'я студентів, крім шкідливих звичок (куріння, вживання наркотиків та алкоголю) нерегулярне харчування, недотримання гігієнічних заходів, невміння долати стресові ситуації та стани.

У студентському віці завершується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується розвитком фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску та ін.). Одночасно спостерігається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів та інших показників, що свідчить про розвиток рухового апарату.

Молоді люди в цей період володіють величезними можливостями для навчання, громадської діяльності. Тому фізична культура і спорт стають дійсно найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою для формування особистості, ефективного навчання, успішної суспільної діяльності. Формування здоров'я успішно може проходити в умовах організації здорового способу життя.

Проблема формування здорового способу життя серед студентів вищих навчальних закладів залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти. Ця проблема повинна цікавити і турбувати не тільки викладачів, але, в першу чергу, й самого студента. Виходячи з цього,

нами вбачається доцільним формування здорового способу життя студентів проводити через реалізацію педагогічної стратегії, яка буде орієнтована на здоровий спосіб життя та пропаганду рухової активності. Для вирішення даної проблеми необхідно залучати якомога більше фахівців і часу навчального процесу.

На кафедрі нервових хвороб під час проведення практичних занять та лекцій приділяється значна увага питанням ЗСЖ, а саме, проводиться активне вивчення принципів ЗСЖ та наслідків, до яких призводить нехтування цими принципами, вивчення методів діагностики функціонального стану організму та встановлення взаємозв'язків між факторами, що спричиняють негативний вплив на фізичний стан особи, та втратою здоров'я, формування навичок, знань і вмій самовдосконалення, збереження і зміцнення організму. Це створює готовність у майбутніх лікарів до пропаганди здорового способу життя в професійній діяльності. Вагоме значення приділяється роботі кожного куратора зі студентами. Знайомлячись з умовами проживання студентів у гуртожитках, режимом дня, ми проводимо роботу в напрямку орієнтації студентів на зміцнення захисних сил організму, створення позитивного ставлення до занять спортом. При цьому викладач виступає не тільки в якості вчителя, але і як психологічний консультант.

Яким чином викладач може вплинути на студентів з метою створення та формування цінностей здорового способу життя? Перш за все – це формування у студента мотивації для ведення здорового способу життя. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву до активності новий, більш дійсний характер. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Результати дослідження вікової динаміки мотивів занять фізичною культурою і спортом довели, що перше місце як у хлопців, так і у дівчат займає мотив удосконалення форми тіла, однак розвиток цього мотиву має свої особливості. У хлопців цей мотив йде паралельно зі спортивним мотивом, простежується позитивний взаємозв'язок, тоді як заняття спортом асоціюються з гарною фігурою і здоров'ям. А відбувається чіткий поділ мотивів – мотив удосконалення форми тіла домінує, а спортивний мотив знижується. Дівчата починають звертати увагу на свою фігуру раніше, ніж хлопці. У них у 3 рази вищий мотив боротьби із зайвою вагою, ніж у хлопців. Досить стабільний в усі вікові періоди мотив зміцнення здоров'я. Мотивами рекреаційного характеру є: "спілкування з друзями" та "активний відпочинок", які притаманні і хлопцям, і дівчатам.

У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача, далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса. До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття. До внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивації і інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу.

Порівняльний аналіз спортивних інтересів студентів, які проживають у різних регіонах України дозволяє виділити види спорту, що користуються найбільшою популярністю. У хлопців – це футбол, баскетбол, плавання, бодібілдинг, види єдиноборств, туризм, спортивне орієнтування, легка атлетика, волейбол. У дівчат найбільш популярними є аеробіка, плавання, баскетбол, шейпінг, фітнес, туризм, спортивне орієнтування.

На кафедрі нервових хвороб на практичних заняттях викладачі рекомендують студентам нехтувати ранковою зарядкою та виробничою гімнастикою, намагатися наскільки більше користуватися ліфтом, а самостійно підійматися та спускатися сходами, у вільні від занять дивитися в місто, записатися у групу здоров'я або купити абонемент в басейн. Та головне більше ходити. Фахівці вважають, що 10 000 кроків щодня – мінімум рухової активності для здорової людини. Слово – треба рухатися!

Література:

1. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Робочий зошит вчителя фізичної культури. 5-12 класи. -Х : Ра-С.51-89.
2. Киричук О.В. Концепція виховання підліткового покоління суверенної України // Рідна школа. -2007. -№1. -С.17-24.
3. Шеремет І. Індивідуальна антиалкогольна виховна робота в діяльності вчителя фізичної культури та виховання в школі. -2005. -№6. -С.46-48.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль: Навчальна к-та. -2001. – Ч.1. – 272 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. -Тернопіль: Навчальна к-та. -2001. – Ч.2. – 248 с.
6. Кравченко Л. Вплив різнобічного фізичного виховання на розвиток фізичних і моральних якостей. -Здоров'я та фізична культура. -2009. -№9 (141). – С.1-6.
7. Рябенко С. Фізичне виховання школярів // Здоров'я та фізична культура. – 2007. -№1.