

## ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА І ВИКЛАДАЧА ЯК ОДИН ІЗ ВАЖЛИВИХ ЗАСОБІВ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ

Литвиненко Н.В., Гладка В.М., Пурденко Т.Й., Силенко Г.Я., Пінчук В.А., Дельва І.І.

Вищий державний навчальний заклад України «Українська медична стоматологічна академія»

*Підкреслено, що для підвищення якості медичної освіти потрібно звернути пильну увагу на збереження здоров'я студента і викладача. Аби виховати культуру здоров'я студентів, нею насамперед має володіти педагог, не тільки в ролі загальнокультурної, а і професійної характеристики. Необхідно формувати у викладача мотивацію бути «вчителем здоров'я». Автори наголошують на тому, що важливою умовою становлення і розвитку культури здоров'я є суспільно-політична, правова й економічна підтримка діяльності викладачів державними установами і громадськими інститутами.*

*It is emphasized that in order to improve the quality of medical education, one needs to pay close attention to health of students and academic staff. In order to instill the culture of health to students, this culture should be first of all mastered by a teacher, besides not only as a general cultural characteristics, but also as a professional feature. It is necessary to form the motivation of academic staff to be the "teachers of health". The socio-political, legal and economic support of teachers by government and public institutions is an important condition for the formation and development of health culture.*

**Ключові слова:** викладач, студент, медична освіта, збереження здоров'я.

Підвищення ефективності навчання – одна з ключових проблем діяльності будь-якого вищого навчального закладу. Оцінка ефективності підготовки студента – обов'язковий компонент освітньої системи за всіх історичних типів суспільного ладу. Образ випускника сучасної медичної школи описується за такими позиціями: 1) висока самосвідомість особистості, орієнтованої на вічні людські цінності, переведені у власні переконання і життєві принципи; 2) фізичне і моральне здоров'я як гармонія духовного і тілесного розвитку; 3) широка освіченість, вільне володіння основами знань, безперервна самоосвіта, яка стала потребою і звичкою на все життя; 4) вихованість, інтелігентність, активне неприйняття зла, хамства, вульгарності, фальші, прагнення жити чесно; 5) почуття батьківщини, активна громадянська позиція, здатність до соціальної творчості [4].

Ми переконані, що ефективність освіти сьогодні – це неодмінно високі показники здоров'я особистості. Вислів «у здоровому тілі – здоровий дух» слід розуміти буквально. Здоров'я студента і викладача медичного вишу стає показником якості й ефективності освіти, який у зв'язку з виразною негативною динамікою стану здоров'я учасників освітнього процесу має по праву займати чільне місце.

Феномен «здоров'я» досі не має однозначної інтерпретації і вимагає подальшої конкретизації. Розуміння цього феномена значною мірою залежить від історичної епохи, соціально-економічної структури суспільства, національності та соціального походження індивіда, моралі та багатьох інших факторів. Ще в античності здоров'я розглядали як гармонію духовного і тілесного, ментального і фізичного [3].

Нині необхідно шукати шляхи розвитку культури здоров'я лікарів як базового компонента їхньої загальної та професійної культури. Основою розв'язання цієї проблеми є мобілізація особистісного потенціалу викладачів медичних вишів в умовах організованої виховної системи, скерованої на збереження здоров'я. Традиційно культуру здоров'я розглядають як складову загальної культури людини, яка характеризується ціннісним ставленням людини до своєї особистості, практичним утіленням потреби вести здоровий спосіб життя, дбати про власне здоров'я і здоров'я оточення. Здоров'я розглядається як стан тілесного, душевного і духовного благополуччя, яке дає можливість людині, повністю реалізуючи свій генетичний потенціал, найкращим чином вирішувати життєві завдання з метою продовження роду, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя. Провідне значення належить духовному здоров'ю, рівень розвитку якого визначається якістю ціннісно-сміслових відносин людини. Їх відображенням є духовно-моральна орієнтація людини. Здоров'я дозволяє людині здійснити своє вище призначення – творче «добудовування» світу в ім'я Істини, Добра і Краси [2]. Здоров'я належить до низки загальнолюдських цінностей. В основі саморозвитку і самоорганізації лежать потреба людини в нових досягненнях, прагнення до успіху, досконалості, активна життєва позиція, позитивне мислення, віра у свої можливості.

Отже, здоров'я – це складний феномен, який охоплює соматичний, функціональний, когнітивний, емоційний і ціннісний компоненти. Соматичний компонент здоров'я визначається анатомічними особливостями органів і систем організму. Безумовно, соматичний компонент здоров'я впливає на можливість повноцінного прояву особистості в освіті. Однак виявлення соматичних порушень здоров'я перебуває, очевидно, поза межами педагогічної компетенції. Наступний компонент здоров'я – функціональний – належить до характеристики фізіологічних функцій організму, які забезпечують його оптимальне функціонування в певних умовах освітнього простору й активність студентів. Когнітивний компонент здоров'я включає уявлення студента про своє здоров'я, здоровий спосіб життя, самооцінку стану фізичного здоров'я і психічного благополуччя. Емоційний компонент здоров'я відображає внутрішній стан особистості, включаючи такі показники психічного комфорту і благополуччя як самопочуття, активність, настрій, і показники психічного неблагополуччя – тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність. Ціннісний компонент здоров'я передбачає наявність ціннісного ставлення до власного здоров'я, належного способу життя, коли здоров'я як основоположна цінність виступає орієнтиром для діяльності, створюючи передумови для здійснення освітнього процесу. Розглянутий феномен «здоров'я» передбачає наявність тісного взаємозв'язку між виділеними компонентами: соматичним, фізіологічним, інтелектуальним, емоційним і ціннісним, оскільки тільки їх гармонійна єдність дозволяє говорити про здоров'я як про цілісний феномен.

Культура здоров'я охоплює такі функції: аксіологічну (усвідомлення здоров'я як загальнолюдської цінності), нормативну (закріплення соціальних норм здоров'я), захисну (охорона здоров'я), діагностичну (визначення рівня та якості здоров'я), корекційну (виправлення порушень у стані здоров'я), регулятивну (збереження здоров'я і

довголіття), перетворювальну (збільшення резервів здоров'я), творчу (створення нового в галузі збереження здоров'я) [2].

Основи культури здоров'я особистості закладаються в родині, коригуються і розвиваються в освітніх установах, залежать великою мірою від формування здорового способу життя, який об'єднує все, що сприяє виконанню професійних, громадських і побутових функцій у найоптимальніших для розвитку людини умовах. Ми вважаємо, що для виховання культури здоров'я студентів нею в першу чергу має володіти викладач, причому не тільки в ролі загальнокультурної (коли педагог як особистість має систему ціннісно-смыслового, когнітивного, емоційно-вольового, творчого ставлення до власного здоров'я), а і професійної характеристики, пов'язаної зі спрямованістю педагогічної діяльності на збереження здоров'я.

Вирішення питань збереження здоров'я учасників освітнього процесу викликає значні труднощі як у педагогічних колективах, так і в студентів. Це пов'язано з недостатнім рівнем знань про власне здоров'я і способи його збереження в умовах інтенсивного навчального навантаження, невмінням бути здоровим, часто – з небажанням докласти хоча б найменших зусиль, спрямованих на забезпечення власного здоров'я. Україн важливим є перехід від відновлення втраченого здоров'я до його збереження, створення і витворення власними зусиллями, перехід від пасивної позиції до активної. Виявлено негативні фактори, які ускладнюють успішне вирішення завдань щодо збереження здоров'я студентів: нерозуміння цінності свого здоров'я і відсутність особистої відповідальності. Мають значення недооцінка викладачем ролі власного прикладу організації здорового способу життя, слабка мотивація до творення здоров'я, недостатнє володіння комунікативними, діагностичними, гностичними й організаторськими вміннями і низький рівень психосоматичного здоров'я викладачів.

Необхідне впровадження програми, що об'єднує психопрофілактичні, психогігієнічні та психотерапевтичні заходи щодо зняття емоційної напруженості викладача, вдосконалення його комунікативної компетентності за допомогою соціально-психологічних тренінгів та інших форм групової й індивідуальної роботи – клінічного інтерв'ювання, бесід із застосуванням прийомів позитивної, когнітивної психотерапії, креативної візуалізації [1]. Уміння управляти своїм емоційним станом, підтримувати оптимальний рівень емоційної напруженості, оптимістичний і доброзичливий настрій допоможуть зберегти власну нервову систему, уникнути нервових зривів, емоційних перевантажень, управляти емоційним станом студентів. Також необхідно проводити реабілітаційні заходи із залученням фармакотерапії, гомеопатії, комплексу ЛФК, прийомів дихальної гімнастики, рефлексотерапії, масажу. У рамках інформаційно-пізнавального модуля необхідно формувати у викладача мотивацію бути «вчителем здоров'я», сприяти проведенню фізкультурних і фізкультурних пауз, що дозволяє певною мірою компенсувати несприятливий вплив статичності занять. Роль викладача полягає в тому, щоб сприяти усвідомленню студентами змісту ціннісних установок для формування мотиву збереження здоров'я. При цьому мета навчання полягає не в накопиченні знань, а в якісному поглибленні, раціональній організації й активному використанні вже наявного досвіду студента [3]. Необхідне стимулювання рефлексивної діяльності й усвідомлення майбутнім лікарем особистої відповідальності за власне здоров'я і здоров'я оточення. Рефлексивна діяльність – це форма теоретичної діяльності людини, спрямованої на осмислення власних дій і їхніх законів із позиції збереження здоров'я; охоплює самоспостереження, самопізнання і самоаналіз; передбачає роздуми студента про свій внутрішній стан (фізичний, психічний і духовний). Унаслідок рефлексивної діяльності формується індивідуальна відповідальність за стан власного здоров'я, здоров'я колективу і суспільства в цілому.

Актуальна розробка і реалізація в освітньому процесі медичного вишу спецкурсу з педагогіки здоров'я, в завдання якого входить перенесення знань з інших дисциплін (педагогіки, психології, фізіології, соціології, філософії та ін.). Вивчення такого спецкурсу можна організувати у вигляді лекційних і практичних занять, оцінювати знання і вміння шляхом опитувань, тестування, виконання творчих завдань.

Необхідною умовою становлення і розвитку культури здоров'я викладачів є суспільно-політична, правова й економічна підтримка їхньої діяльності державними установами, громадськими інститутами. Але навіть в умовах дефіциту уваги держави до питань збереження здоров'я педагогіки освітні установи мають об'єктивні можливості для їх вирішення. Збереження здоров'я викладача певним чином залежить від матеріальних ресурсів, що відображають фінансові, житлові й інші види його забезпечення, в тому числі – достатнього рівня матеріального доходу і матеріальних умов (що дозволяють відновлювати первинні фізіологічні потреби), безпеки життя, стабільності оплати праці, оптимальних гігієнічних факторів праці та життєдіяльності. На спеціалізованих педагогічних радах, лекціях, навчальних семінарах, у роботі круглих столів, педагогічних майстерень, у індивідуальних бесідах мають розглядатися питання співвідношення цілей і засобів збереження здоров'я, способів і шляхів реалізації теоретичних знань на практиці, проводитися навчання викладачів медичних ВНЗ проєктуванню, плануванню власної діяльності щодо створення здоров'я студентів. Важливі раціональний розподіл обов'язків і відповідальності між колегами; створення сприятливого психологічного клімату в колективі, установка на співпрацю, своєчасне і конструктивне вирішення конфліктів; забезпечення можливості професійного зростання, підвищення кваліфікації, обміну досвідом, спілкування з колегами з інших навчальних закладів і регіонів, навчання викладачів навичок раціонального планування і використання робочого часу.

Отже, розвиток культури здоров'я викладача і студента – один із важливих засобів підвищення ефективності навчальної діяльності.

#### Список використаних джерел

1. Глебова Е.И. Здоровье как показатель качества образования // Педагогическое образование и наука: сб. науч. тр. ; под ред. А.Я. Найна – Челябинск : УралГУФК, 2005. – Вып. 4. – С. 24-29.
2. Малярчук Н.Н. Развитие культуры здоровья педагогов – ведущий фактор обеспечения здоровья участников образовательного процесса / Н.Н. Малярчук / Педагогический менеджмент и прогрессивные технологии в образовании: сб. статей XVII международной научно-методической конференции. – Пенза: Приволжский Дом знаний, 2009. – С.120-123.
3. Малярчук Н.Н. Индивидуальные ресурсы педагогов как субъектов здоровьесозидающей деятельности / Н.Н. Малярчук // Вестник Тюменского государственного университета. – 2008. – № 6. – С.104-112.
4. Мусихин И.А. Современные подходы в проведении мониторинга качества результатов образования в вузе / И.А. Мусихин, В.Б. Жарников // Вестник СГГА. – 2013. – Вып. 1 (21). – С. 113–122.