

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ****Запорізький державний медичний університет (м. Запоріжжя)**

alla758@ukr.net

Зв'язок публікації з плановими науково-дослідними роботами. Дана робота є фрагментом науково-дослідної роботи кафедри загальної гігієни та екології ЗДМУ «Наукове обґрунтування та управління ризиками в системі громадського здоров'я» (№ 0117U006957) шифр (Ін. 14.02.17).

Вступ. Вивчення проблеми здорового способу життя студентської молоді обумовлене специфікою цієї соціально-професійної, соціально-демографічної групи, особливостями її формування, її потенціалом для розвитку соціуму, оскільки здоров'я визначає можливості реалізації майбутніх фахівців, здатність до створення сім'ї і народження дітей, до професійної, суспільно-політичної і творчої діяльності.

Аналіз педагогічної, філософської, соціальної і медичної літератури засвідчив, що вказана проблема розглядається на двох рівнях: державному і індивідуально-особистісному [1]. Для цього необхідно формувати у кожної людини усвідомлення життєвого пріоритету здоров'я, культури здорового способу життя, виховувати стійку мотивацію до навчання, засобів та способів досягнення здоров'я [2].

Особливе місце і відповідальність в оздоровчому процесі відводиться системі освіти і вищим навчальним закладам, які повинні зробити освітній процес здоров'язберігаючим, що сприятиме формуванню культури здорового способу життя. Навчання у вищій школі – це складний і тривалий процес, який має ряд особливостей і пред'являє високі вимоги до пластичності психіки і фізіологічних функцій молодих людей.

При вступі до вищого навчального закладу у вчорашніх школярів відбуваються порушення життєвого стереотипу. Початковий період навчання є основним і відіграє провідну роль в розвитку адаптаційно-компенсаторних механізмів. Передусім, від нього залежить, чи буде студент здоровим або хворим.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною освіти. Від якості організації і проведення занять із студентами залежить рівень їх фізичної підготовленості і здоров'я, а також відношення до фізичної культури по закінченню вищих учбових закладів [3].

Студенти-медики є основним кадровим резервом вітчизняної охорони здоров'я, тому основним завданням фізичного виховання в вищому медичному навчальному закладі є підготовка фізично здорових фахівців, здатних довго зберігати працездатність і активну життєву позицію.

Мета дослідження. Проаналізувати студентське життя в медичному університеті, впровадити профілактичні заходи з формування культури здорового способу життя студентів.

Об'єкт і методи досліджень. Об'єктом дослідження є студенти медичного університету на шляху формування культури здорового способу життя. При про-

веденні роботи використовувався аналітичний метод дослідження.

Результати досліджень та їх обговорення. З метою вивчення особливостей формування у студентської молоді установок на ведення здорового способу життя нами був проведений аналіз заходів, що здійснюються в Запорізькому державному медичному університеті і спрямовані на збереження, підтримку та пропаганду здорового способу життя студентів.

Запорізький державний медичний університет (ЗДМУ) – лідер серед вищих медичних навчальних закладів країни за розвиненою матеріально-технічною базою, інфраструктурою наукових лабораторій і комп'ютерних класів, дистанційним навчанням і телемедициною. В структурі університету 8 факультетів: перший, другий та третій медичні, два фармацевтичних факультети (денної та заочної форми навчання), міжнародний факультет, факультет післядипломної освіти та підготовчий факультет для іноземних громадян; 61 кафедра, медичний коледж, науково-навчальний медичний центр «Університетська клініка». Навчання в ЗДМУ проводиться з використанням найсучасніших науково-педагогічних технологій. Університет має 42 комп'ютерні класи, в навчальному і науковому процесі використовується понад 1308 комп'ютерів, які дозволяють виконувати навчальну програму, засновану на мультимедійних технологіях. Комп'ютеризовані всі технологічні процеси в бібліотеці, вся територія студентського містечка є WI-Fi зоною.

Повсякденний навчальний процес, заліково-екзаменаційні сесії з їх інтенсивним навантаженням двічі впродовж року, навчальні і виробничі практики – усе це вимагає від студентів не лише старанності, але і міцного здоров'я, хорошої психофізичної підготовленості. На думку студентів, первинними чинниками, що несприятливо впливають на здоров'я, є постійна перевтома, пов'язана з високою інтенсивністю навантаження і необхідністю працювати паралельно з навчанням; незадовільні житлові умови, байдуже і неуважне відношення до власного здоров'я, проблеми в сім'ї, незбалансоване харчування, шкідливі звички.

Сьогодні неможливо повністю звільнити студента від психоемоційної і фізичної напруги – цього і не треба робити, просто слід підвищувати стійкість адаптаційних механізмів організму до емоційних стресів, навчити студентів вести здоровий спосіб життя, для якого характерна єдність та доцільність процесів з самоорганізації і самодисципліни, саморегуляції і саморозвитку, спрямованих на повноцінну реалізацію сил, талантів і здібностей [4].

Варто зауважити, що студенти I-III курсів стикаються з рядом чинників, які заважають здійснювати навчальну роботу в повному обсязі. Серед них слід відзначити такі, як невміння планувати роботу та свій час загалом; втомлюваність, зумовлена великим на-

вантаженнями і стресами, невміння опрацювати і фіксувати інформацію [5].

Інтенсифікація процесів навчання, перехід на методи, за яких студенти повинні вчитися навчатися самостійно, збільшують компонент самостійної роботи. Задача викладача в цьому аспекті заключається в тому, щоб навчити студентів мислити логічно, навчитися працювати з науковою літературою, оброблювати великі обсяги інформації.

При підготовці самостійної роботи студенти мають можливість користуватися підручниками, наданими бібліотекою університету, електронними підручниками, навчальними посібниками, що розроблені викладачами кафедри, матеріалами мережі Інтернет, розміщеними у вільному доступі, а також отримати консультацію будь-якого викладача кафедри у відведені на це години.

Наукова бібліотека університету сприяє навчальній роботі студентів. До послуг користувачів 4 абонементи, 5 читальних залів. Щорічно бібліотеку відвідують більше 13 тис. читачів, видається понад 900 тис. документів. Одночасно в залах бібліотеки можуть займатися до 650 осіб.

Наукова бібліотека, як провідний сучасний інформаційний центр ЗДМУ, сприяє освітній, науково-дослідній та виховній діяльності університету. Діяльність бібліотеки спрямована на використання інновацій в сфері інформаційного забезпечення науки та вищої освіти, а також сучасних технологій в галузі бібліотечно-бібліографічного обслуговування.

Універсальний фонд бібліотеки на традиційних носіях складає 565 тис. примірників документів і включає навчальну, наукову, художню, довідкову літературу, автореферати та дисертації, тощо. Щорічно бібліотека отримує понад 200 найменувань періодичних видань. Цілеспрямовано ведеться комплектування фонду електронними виданнями, формується репозитарій наукових надбань професорсько-викладацького складу ЗДМУ – IRZSMU.

Важливий практичний результат останніх років – інформатизація бібліотеки, надання користувачам нових сервісів. Бібліотека забезпечує якісний і ефективний доступ до будь-яких інформаційних ресурсів. Цьому сприяють 3 комп'ютерних читальних зали. У бібліотеці ЗДМУ успішно впроваджена автоматизована інформаційна бібліотечна система «ІРБІС-64», яка підтримує всі технологічні процеси бібліотеки: облік та обробку надходжень, всі види робіт з фондами, аналіз книгозабезпеченості, реєстрацію та обслуговування читачів. Електронна книговидача забезпечує оперативне обслуговування користувачів на абонементних та в читальних залах. Всі основні бібліотечні процеси повністю автоматизовані.

На сьогодні в медичному університеті вже багато що запроваджено для формування здорового способу життя студентської молоді. Профілактичні програми з цієї тематики розробляються за участю провідних викладачів кафедр фізичного виховання, гігієни та екології, психології, соціології, наркології та інших фахівців.

Викладачами кафедр систематично здійснюється курація кімнат у гуртожитках університету, проводиться виховна робота серед студентів, проводяться диспути з тематики «Наркотики: міфи і реальність», де-

монструються фільми про згубний вплив на здоров'я і правові наслідки застосування наркотичних речовин.

З метою популяризації здорового способу життя і відмови від шкідливих звичок, в університеті щорічно проводиться низка заходів: книжкові виставки, огляди, Дні інформації тощо. У читальній залі бібліотеки організована книжкова виставка «Великий дар – Життя!», де студенти мають змогу ознайомитися з сучасною інформацією про СНІД: його профілактику та можливості лікування. Україна й надалі залишається лідером у темпах розповсюдження цього захворювання.

З нагоди ювілею (50 років ЗДМУ) в університеті впродовж року заплановано ряд заходів, зокрема, наукові конференції, лекції, презентації, виставки, святкове засідання Вченої ради, концерти тощо. 25-26 квітня всі бажаючі прийняли участь у Всеукраїнській науково-методичній відеоконференції «Актуальні питання дистанційної освіти та телемедицини 2018», науковий форум якої тривав два дні, спілкування відбувалося дистанційно, з участю науковців закладів вищої освіти Києва, Львова, Дніпра, Тернополя, Харкова, Одеси, Вінниці, Сум та інших міст; і навчально-методичній конференції «Сьогоднішня і майбутня нових інформаційно-комунікаційних технологій в освітньому процесі ЗДМУ», йшлося про досвід використання онлайн курсів у самостійній роботі студентів, методику їх застосування в підготовці до ліцензійного іспиту «Крок», використання комбінованих методів навчання у освітньому процесі.

Університетське містечко ЗДМУ розташоване на мальовничому березі Дніпра в парковій зоні. Територія містечка обгороджена, добре обладнана і затишна, цілодобово охороняється співробітниками відомчої охорони університету. Тут розмістилися 5 навчальних корпусів, 5 гуртожитків, спортивний комплекс, наукова і художня бібліотеки, студія краси, клуб художньої самодіяльності, студентський профілакторій, декілька їдалень і кафе. Корпуси і гуртожитки містечка оснащені засобами відео спостереження і контролю. Поряд з навчальними корпусами і студентськими гуртожитками знаходиться стадіон із секторами легкої атлетики, футбольним полем, спортивними майданчиками для гандболу, міні-футболу, волейболу, баскетболу, спортивні зали, плавальний басейн, тенісні корти, тир для занять спортивною стрільбою, шашково-шаховий клуб, фітнес-клуб. Для студентів, хто любить грати на музичних інструментах, співати і танцювати, в університеті працює клуб художньої самодіяльності. Університетська команда «Клубу веселих та кмітливих» бере участь у всеукраїнських іграх КВК.

Популярні серед студентів і викладачів українські культурно-історичні вечори, фестивалі інтернаціональної дружби, конкурсні вечори («Таланти, на сцену!», «Міс ЗДМУ», «День першокурника»), театралізовані вистави та бали танцювальної аеробіки, виставки студентської творчості («Ритми осені», «Мое захоплення»). Щорічно в університеті відбуваються фестивалі «Студентська осінь», «Ало, ми шукаємо таланти»; вечори «Прощання з анатомією», «Інтернаціональної дружби», «Випускні вечори», багато концертів та свят.

Пісню, щирістю і красою підкорювали самодіяльні артисти ЗДМУ членів журі і глядачів обласного конкурсу творчості патріотичного спрямування

«Спадщина-2018», що проходив у Запорізькому академічному обласному українському музично-драматичному театрі ім. В. Магара.

Для занять фізичною культурою студенти мають у своєму розпорядженні студентський спортивний клуб. Університет проводить спортивно-масові заходи серед вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації Запорізької області (футбол, настільний теніс, волейбол, міні-футбол, стрільба кульова, шашки, шахи, плавання, аеробіка, баскетбол, дзю-до, легка атлетика, гірський спорт).

Енергетика молодості, весни, змагання, драйву і дружби панувала на університетському спортивно-му святі «Битва титанів» 24 квітня 2018 року. Відкрив свято ректор ЗДМУ професор Ю. Колесник, він зазначив: «спорт в університеті – на почесному місці, і це природно, адже майбутньому лікарю потрібне міцне здоров'я, а спортивний гарт, помножений на красу, молодість, витривалість є важливими складовими студентського життя. Усе це робить яскравими роки навчання, допомагає досягати головної мети – успішно опанувати обрану професію».

Конкурси спортивного змагання чергувалися з номерами танцювальної та спортивної аеробіки, гімнастичними етюдами. Учасники представили феєричний костюмований показ грації, чарівної пластики, вишуканої фантазії.

З першим місцем присутні вітали команду викладачів, друге з невеликим відривом дісталось студентській команді. За великим рахунком, перемогла дружба і його величність – Спорт!

Слід зазначити, той факт, що загальною для традиційної і сучасної молодіжної культури в навчальному закладі є значущість авторитету викладачів. Виходячи з цього, проведення цілеспрямованих масових заходів, в даному випадку, йдеться як про заняття фізичною культурою, спортом, туризмом, підвищення доступності цих видів оздоровлення для студентів, має позитивну оздоровлюючу дію на фізичний, психічний і духовний стан здоров'я молоді.

Здоров'язберігаюча освіта вищого навчального закладу – це комплексна системна діяльність освітньої установи, яка застосовує на практиці різні здоров'язберігаючі технології з метою мінімізувати вплив на студентів провідних чинників ризику, що погіршують здоров'я.

Порівняльний аналіз існуючих напрямків, що проводяться в практиці здоров'язберігаючої освіти, дав можливість виділити базову модель здоров'язберігаючої діяльності:

- 1) здоров'язберігаюча інфраструктура освітньої установи;
- 2) раціональна організація навчального процесу;
- 3) організація фізкультурно-оздоровчої та просвітницько-виховної роботи із студентами;
- 4) організація профілактики стану «нездоров'я»;
- 5) динамічне спостереження за станом здоров'я студентів в усіх його проявах.

Вказана модель здоров'язберігаючої діяльності освітньої установи – базова, оскільки ґрунтується на масовому вітчизняному досвіді і містить в собі вже існуючі напрямки вказаної діяльності. Отже, при розробці технологій формування здоров'язберігаючих стратегій життя необхідно зробити акцент на активізації особистісних ресурсів студентів. Відповідальність за здоров'я студентської молоді повинно покладатися не лише на органи системи охорони здоров'я і керівництво освітньої установи, але і на студентів, які у свою чергу, повинні стати учасниками процесу збереження і поліпшення здоров'я.

Висновки

1. Існуюча система освіти має бути комплексною і враховувати біологічні, психофізичні, економічні, екологічні чинники, а також соціальні умови, що впливають на здоров'я студентської молоді.

2. В сучасних соціально-економічних умовах у зв'язку з негативними тенденціями показників, що характеризують здоров'я студентів в процесі навчання у вищих навчальних закладах, необхідно формувати в молодіжному середовищі установи на здоровий спосіб життя.

Перспективи подальших досліджень. Незважаючи на велику кількість наукових публікацій з проблеми здоров'язбереження студентської молоді, процес формування цінності здоров'я та мотивації здорового способу життя залишається недостатньо вивченим. З метою пошуку основних напрямків роботи ВНЗ щодо здоров'язбереження студентської молоді пропонується продовжити роботу в таких напрямках:

1. Гігієнічні заходи з оптимізації режиму робочого дня студентів, їхнього харчування, якості навчальних аудиторій та інтер'єрів, забезпечення оптимальної рухової активності (наявність спортивних секцій, клубів, спортивних баз).

2. Забезпечення інформаційно-психологічної безпеки навчального процесу, що забезпечується: характером відносин суб'єктів освітнього процесу, його відповідністю нормативним вимогам певного напрямку підготовки та спеціальності; оволодінням студентами варіативними способами організації розумової праці, саморефлексією, тайм-менеджментом; побудовою індивідуальної освітньої траєкторії.

3. Пошук та апробація нових педагогічних прийомів викладання, адекватних психологічним особливостям студентського віку, індивідуально-типологічним когнітивним особливостям студентів.

4. Вирішення завдання збереження здоров'я студентів через навчання здоровому способу життя, культурі здоров'я.

5. Пошук педагогічних засобів формування культури навчально-професійної діяльності студента, його якості, ергономічності, раціональності, що повністю виключає можливість інформаційних переважень, низької навчальної мотивації.

Література

1. Bakanova AF. Formuvannya zdorovogo sposobu zhyttia student's'koi molodi. Fizychnе vyhovannya studentiv. 2011;6:8-11. [in Ukrainian].
2. Gershunskyi BS. Filosofii utvorennia. M.: Doskonalist'; 1998. 608 s. [in Ukrainian].
3. Kupryianova EV. Zdorovyi sposib zhyttia yak metod zberezheniia i zmicnenniia zdorov'ia studentiv [avtoreferat]. Penza, 2007. 24 s. [in Ukrainian].
4. Gornostalev MD. Poniattia «Zdorovyi sposib zhyttia» v suchasniі pedagogichnii nauzi. Visnyk Moskov's'kogo derzhavnogo universytetu kul'tury i mistetstv. 2008;5:183-5. [in Ukrainian].
5. Gryciuk LK, Siruk MV. Organizaciia samostyi noi roboty studentiv u navchal'nomu protsesi vyshchogo navchal'nogo zakladu. Naukovyi visnyk Volyn's'kogo natsional'nogo universytetu im. Lesi Ukrainky. 2011;17:9-14. [in Ukrainian].

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Куцак А. В.

Резюме. У статті розглядаються питання формування здорового способу життя сучасних студентів в умовах вищого навчального закладу. Проаналізовано напрямки і форми роботи зі студентами щодо їх мотивації до збереження та зміцнення здоров'я. Розкрито особливості організації навчання, фізичного виховання та студентського дозвілля як умови гармонійного здоров'язбереження.

Ключові слова: здоров'язберігаюча стратегія, формування культури здорового способу життя, студенти медичного університету.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Куцак А. В.

Резюме. В статье рассматриваются вопросы формирования здорового образа жизни современных студентов в условиях высшего учебного заведения. Проанализированы направления и формы работы со студентами относительно их мотивации к сохранению и укреплению здоровья. Раскрыты особенности организации учебы, физического воспитания и студенческого досуга как условия гармоничного сохранения здоровья.

Ключевые слова: здоровьесберегающая стратегия, формирование здорового образа жизни, студенты медицинского университета.

FORMING OF CULTURE OF HEALTHY WAY OF LIFE OF STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY

Kutsak A. V.

Abstract. The article deals with the questions of formation of a healthy lifestyle of modern students in the conditions of a higher educational institution.

The aim of the study. On purpose to study the features of setting up a healthy lifestyle at the student's youth, an analysis of the measures carried out at Zaporizhzhya State Medical University aimed at saving, supporting and promoting healthy lifestyles of the students was carried out.

The object and methods of research. The objects of the research are the students of the medical university on the way of forming a culture of healthy lifestyle. During the work, an analytical method of research was used.

Research results and their discussion. The intensification of the process of study, the transition to methods in which students must learn to study solely, increase the component of independent work. The task of the teacher in this aspect is to teach students to think logically, to learn how to work with scientific literature, to process large volumes of information. In preparation for independent work, students have the opportunity to use textbooks provided by the university library, electronic textbooks, tutorials developed by lecturers of department, materials of the Internet, placed in free access, and get advice from any lecturer at the time allocated for this.

Preventive programs on the topic of the formation of a healthy lifestyle of student's youth are developed with the participation of leading teachers of departments of physical education, hygiene and ecology, psychology, sociology, narcology and other specialists. Teachers of the departments systematically curse rooms in the hostels of the university, carried out educational work among students, disputes on the topic of "Drugs: myths and reality", films about the harmful effects on health and the legal consequences of the use of narcotic substances are shown.

On purpose to promote a healthy lifestyle and refusal from bad habits, the University carried out a series of events: book exhibitions, reviews, information days, etc. The book fair "Great Gift - Life!" Is organized in the reading room of the library, where students have the opportunity to get acquainted with modern information about AIDS: its prevention and treatment options. Ukraine continues to be the leader in the spread of this disease.

The University campus of ZSMU is located on the picturesque bank of the Dnieper in the parkland. The territory of the town is fenced, well-equipped and cozy, round-the-clock guarded by employees of departmental protection of the university. Housing and hostels of the town are equipped with means of video surveillance and control. Along with academic buildings and student hostels is a stadium with sectors athletics, soccer field, playground for handball, mini football, volleyball, basketball, sports halls, swimming pool, tennis courts, a shooting range for practicing sport shooting, drafts, chess club, a fitness club.

For students who like to play musical instruments, sing and dance, the club of amateur performances works at the university. University team "Club for the Lightheaded and Quick-witted" participates in all-Ukrainian games KVN.

Students have a student sports club for physical education at their disposal. The University holds sporting events among the higher educational establishments of 3-4 levels of accreditation of Zaporizhzhya region (football, table tennis, volleyball, mini football, shooting bullets, checkers, chess, swimming, aerobics, basketball, judo, athletics, mountain sport).

It should be noted that the importance of the authority of teachers is common for traditional and modern youth at the university. Proceeding from this, the holding of purposeful mass events, such as physical education, sports, tourism, improving the availability of these types of recovery for students, has a positive health-improving effect on the physical, mental and spiritual health of youth.

Healthcare-saving education at a higher educational institution is a comprehensive systemic activity of an educational institution that applies in practice various health-saving technologies in order to minimize the impact on the students of the leading risk factors that deteriorate health.

Key words: health-saving strategy, forming a healthy lifestyle culture, students at a medical university.

Стаття надійшла 08.05.2018 року