

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ
ТЕХНОЛОГИЙ В УПРАВЛЕНИИ УЧЕБНО-
ВОСПИТАТЕЛЬНЫМ ПРОЦЕССОМ
В МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ**

**HEALTH SAVING TECHNOLOGIES APPLICATIONS IN THE
MANAGEMENT OF THE TEACHING AND FORMATIVE
PROCESS AT THE MEDICAL UNIVERSITY**

А. В. КУЦАК

A.V. KUTSAK

Запорожский государственный медицинский университет
Запорожье, Украина
Zaporizhzhia State Medical University, Department of General Hygiene and Ecology,
Zaporizhzhia, Ukraina
e-mail: alla758@ukr.net

В статье раскрыты особенности управления учебно-воспитательным процессом в университете на принципах здоровьесберегающих технологий, что способствует сохранению здоровья, увеличению активности студентов, обеспечению условий для самостоятельной подготовки к занятиям. Сделан вывод о том, что в формировании здорового образа жизни, приоритетной должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов. Обоснована роль здоровьесберегающих технологий в будущей профессиональной деятельности студентов-медиков.

Ключевые слова: студенты, мотивация к здоровому образу жизни, учебно-воспитательный процесс, здоровьесберегающие технологии.

The article reveals the peculiarities of the management of the educational process at the university on the principles of health-saving technologies, which contributes to the preservation of health, increasing the activity of students, providing conditions for self-preparation for classes. It is concluded that in the formation of a healthy lifestyle, the role of educational programs aimed at preserving and strengthening the health of future specialists should become a priority. The role of health-saving technologies in the future professional activity of medical students is backed up with facts.

Key words: students, motivation to a healthy lifestyle, teaching and formative process, health saving technologies.

В условиях реформирования системы здравоохранения деятельность всех медицинских вузов ориентирована на повышение эффективности

подготовки врачей высокой квалификации. Учебно-воспитательный процесс в высшем медицинском учебном учреждении направлен на усвоение студентами теоретических знаний по профильным предметам и получение практических навыков необходимых для профессиональной деятельности. Важным этапом подготовки будущих врачей является процесс формирования как профессиональных так и личностных качеств, принципов и ценностей.

Бесспорно, ведущее место занимает именно формирование ценностей здоровья и здорового образа жизни [1]. В последнее десятилетие мировая наука присоединила проблему здоровья в круг глобальных проблем, решение которых обуславливает не только количественные, но и качественные характеристики будущего развития человечества [2, 3, 4]. Согласно современным представлениям, здоровье не следует рассматривать только как медицинскую проблему. По данным ВОЗ, здоровье человека на 50-55% определяется условиями и образом жизни, на 25% - экологическими условиями, на 15-20% - генетическими факторами и лишь на 10-15% - деятельностью системы здравоохранения [5 6].

Студенты составляют особую социальную группу, объединенную специфическими условиями обучения и жизни. Многие студенты (до 60%) живут в общежитии отдельно от семьи, что заставляет их перестраивать стереотип жизни. Кроме того, студенту необходимо адаптироваться к новым условиям обучения и успешно выполнять весь объем учебной и общественно-производственной работы. Адаптация к новым условиям проходит в 3 этапа: 1 этап - 1, 2 курс. Он наиболее труден, так как студенты сдавали выпускные и вступительные экзамены, часто без летнего отдыха. 2 этап - период полной адаптации к новым условиям - это студенты 3 курса.

На старших курсах нагрузка возрастает в связи с присоединением новых факторов - созданием семьи, необходимостью совмещать работу с учебой, участием в студенческих научных кружках, общественной работой и т. д. [7].

Здоровье может выступать как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии медицинского работника. Самыми активными компонентами здорового образа жизни выступают: рациональная работа студентов, рациональная двигательная активность, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, отказ от вредных привычек [8].

Поэтому основной задачей процесса обучения является не только научить, сформировать умения и навыки, развить творческий потенциал, но и максимально сохранить здоровье учащихся. В этом помогает

использование в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий.

Цель работы: изучить модель использования здоровьесберегающих технологий в управлении учебно-воспитательным процессом в медицинском университете.

Объект и методы исследований. Объектом исследования являются студенты Запорожского государственного медицинского университета (ЗГМУ) на пути формирования профессиональных знаний и умений на основе здоровьесберегающих технологий. Опыт применения в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий показано на примере работы преподавателей кафедры общей гигиены и экологии ЗГМУ. При этом методические подходы ориентированы на комплексное использование различных форм и методов обучения, на интеграцию экологических и профилактических (гигиенических) знаний. Ведь именно гигиенические знания и экологическая информированность способствуют современному студенту сформировать осознанную и активную позицию на сохранение и укрепление здоровья. При проведении работы использовался: социологический и аналитический метод исследования.

Результаты и их обсуждение. Понятие «здоровьесберегающее обучение» объединяет в себе все направления деятельности по поддержанию, сохранению и укреплению здоровья студентов. Под здоровьесберегающим обучением предлагается понимать:

- благоприятные условия обучения студентов в высшем учебном учреждении (отсутствие стрессовых ситуаций, адекватность требований, методик обучения и воспитания);
- оптимальную организацию учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими нормами);
- полноценный и рационально организованный двигательный режим.

Важную роль в учебно-воспитательном процессе студентов-медиков ЗГМУ играют занятия по физическому воспитанию. Уже с первого курса у студентов есть возможность улучшить свое физическое состояние, занимаясь спортом и для этого в университете созданы наилучшие условия.

Студенческие годы - это не только обучение, но и воспитание гармонично развитой личности, что успешно осуществляется студентами в университетском клубе художественной самодеятельности. В ЗГМУ организовано три коллектива вокального пения, два интернациональные вокально-инструментальные ансамбли, коллективы эстрадно-спортивного, бального и восточного танцев, четыре объединения танцевальной аэробики.

Лучшие вокалисты и танцевальные пары демонстрируют свое умение на общегородских конкурсах, концертах и фестивалях. С традиционной культурой зарубежья знакомит фестиваль «Нас познакомила и сдружила Украина», который организуют студенты с Индии, Палестины, Марокко, Танзании, Эквадора, Нигерии, Ливана, Азербайджана, Узбекистана, Грузии и других стран.

Сейчас в ЗГМУ учится 1800 иностранных студентов из 42 стран мира. В университете созданы максимально благоприятные условия для их обучения и проживания: во всех общежитиях функционируют читальные залы и компьютерные классы, в комнатах есть доступ к сети Интернет. Работает столовая национальной индийской кухни.

Одним из важнейших направлений деятельности университета является обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий внутренней среды, в частности: озеленение территории студенческого городка, уют в общежитиях, контроль за искусственным освещением, проветривания и освещения учебных помещений, температурный режим, контроль за чистотой учебных кабинетов.

Территория университетского городка ограждена и поражает ухоженностью и красотой в любое время года, с живописными аллеями и хорошо обустроенной автономной инфраструктурой: столовые, кафе, пункты бытовых услуг, медпункт, санаторий-профилакторий, где ежегодно оздоравливаются более 800 студентов и преподавателей.

Особое внимание уделяется контролю за качеством питания студентов.

На кафедре общей гигиены и экологии учебно-воспитательный процесс организован в соответствии с требованиями учебных планов по дисциплинам. Студенты медицинских и международного факультетов по специальностям «Лечебное дело» и «Педиатрия» изучают «Гигиену и экологию». Студенты фармацевтических факультетов овладевают «Гигиеной в фармации и экологии». Студенты по специальности «Технология парфюмерно-косметических средств» изучают «Гигиену и промышленную санитарию». Будущим врачам-лаборантам здесь преподают «Гигиену с гигиенической экспертизой».

Во время практических занятий студенты овладевают навыками гигиенического исследования факторов окружающей среды. Хорошо организована учебно-исследовательская работа студентов в научных кружках.

В течение более чем полувековой деятельности кафедры общей гигиены и экологии активно участвует в подготовке и выпуске врачей, провизоров, лаборантов, косметологов и стоматологов. С целью мотивации студентов-стоматологов к здоровому образу жизни, в рабочую учебную программу и тематический план по дисциплине «Гигиена и экология»

с 2017-2018 учебного года были внесены и утверждены темы лекций, в частности, тема №2 «Гигиена населенных мест, ее биоэтические аспекты. Гигиена воды и водоснабжения. Влияние качества питьевой воды на общее и стоматологическое здоровье населения»; тема №3 «Питание и здоровье населения. Основы рационального питания. Влияние питания на общее и стоматологическое здоровье населения. Биобезопасность питания». Ориентировочный перечень вопросов и практических умений к итоговому контролю по соответствующим содержательным модулям и дисциплинам в целом содержат вопросы, которые мотивируют студентов на ценностное отношение к личному здоровью.

Тематический модуль 1.

- Гигиеническое значение естественного освещения. Влияние освещения на функции зрения, состояние центральной нервной системы, работоспособность.
- Гигиенические требования к микроклимату жилых и общественных помещений, влияние на организм и методы оценки.
- Источники загрязнения атмосферного воздуха. Влияние загрязненного воздуха на здоровье населения и санитарные условия жизни. Санитарная охрана и биобезопасность атмосферного воздуха.
- Гигиеническое значение воды, влияние качества воды и условий водоснабжения на здоровье населения, санитарные условия жизни. Биоэтические проблемы водоснабжения.

Тематический модуль 2.

- – Питание как социально-гигиеническая проблема. Основные функции питания. Биоэтические аспекты питания здорового человека.

Тематический модуль 3.

- Физиологические сдвиги при физической и умственной работе. Усталость и переутомление. Основы профилактики переутомления.
- Вынужденное положение тела и перенапряжение отдельных групп мышц как профессиональная вредность. Профилактика заболеваний, вызванных вынужденным положением тела в работе врача-стоматолога и зубного техника.
- Гигиенические основы здорового образа жизни. Личная гигиена в современных условиях.
- Гигиена тела и полости рта. Средства гигиены полости рта и их гигиеническая оценка.
- Закалка как элемент личной гигиены. Принципы закаливания.
- Гигиеническое значение режима дня. Гигиена отдыха и сна.
- Медико-социальное значение вредных привычек, предупреждение их возникновения.

- Гигиена умственного труда.
- Гигиенические требования к тканям, одежде и обуви. Сравнительная гигиеническая характеристика натуральных и синтетических тканей.

Интенсификация процессов обучения, переход на методы, при которых студенты должны учиться самостоятельно, увеличивают компонент самостоятельной работы. Задача преподавателя в этом аспекте заключается в том, чтобы научить студентов мыслить логически, научиться работать с научной литературой, обрабатывать большие объемы информации.

При подготовке самостоятельной работы студенты имеют возможность пользоваться учебниками, предоставленными библиотекой университета, электронными учебниками, учебными пособиями, разработанными преподавателями кафедры, материалами сети Интернет, размещенными в свободном доступе, а также получить консультацию любого преподавателя кафедры в отведенные на это часа.

Согласно отчету об организации самостоятельной работы студентов по дисциплинам, которые преподаются на кафедре общей гигиены и экологии на 1 сентября 2018-2019 учебного года на кафедре подготовлено и опубликовано на платформе edx 13 пакетов материалов СРС в соответствии с требованиями ЗГМУ для студентов 2, 3, и 6 курсов дневной формы обучения по дисциплинам «Гигиена и экология» (2, 3 и 6 курсы), «Гигиена с гигиенической экспертизой» (3, 4 курсы), «Гигиена в фармации» (3 курс), и заочной формы обучения «Гигиена в фармации» (3 курс).

В основу здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса положены компетентный подход как системообразующий фактор развития личностных качеств студентов и формирование позитивного отношения к здоровью человека.

Таким образом, здоровьесберегающие обучение - это обучение, включающее в себя совокупность определенных условий (гигиенических, медицинских, психологических, педагогических), здоровьесберегающих технологий, что используются преподавателями в учебно-воспитательном процессе и направлены на сохранение и укрепление здоровья студентов, увеличение их активности, обеспечение условий для самостоятельной подготовки к занятиям, их развития и саморазвития.

Выводы:

1. Реализация необходимых здоровьесберегающих технологий по сознательному отношению к здоровью базируется на получении студентами необходимых знаний, умений и навыков здорового образа жизни (физического, психического, духовного и социального здоровья).

2. Одной из основных составляющих успеха в сохранении и укреплении здоровья студентов является их положительный психологический и

эмоциональный настрой. Он зависит от самочувствия в учебном учреждении, семьи и круга друзей.

3. От того, каким образом организовано управление педагогической средой, зависит психический и духовный мир студентов, их желание самосовершенствоваться и вести здоровый образ жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ostraus YuM. Naukovi konferentsii. Tsinnisni orientatsii yak komponent profesiino-komunikatyvnoi kultury maibutnikh simeinykh likariv [Internet]. Kyiv: Naukovi konferentsii; 2014 [onovleno 2017 Lys 09; tsytovano 2017 Hrud 17]. Dostupno: <http://intkonf.org/konf122014/945-ostraus-yu-m-cnnsn-oryentacyi-yak-komponent-profesyno-komunkativnoyi-kulturi-maybutnh-smeynihlikarv.html>.
2. Всемирная декларация по здравоохранению. Принятая мировым здравоохранительным сообществом на 51-й сессии Всемирной ассамблеи здравоохранения в мае 1998 г. [электронный ресурс].
3. Здоровье-21. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ. [Текст]. – Копенгаген, 1999. – Европейская серия по достижению здоровья для всех. – №6. – 310 с.
4. Москаленко, Н. В. Система заходів по формуванню знань з основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах / Н. В. Москаленко, Н. Б. Гонтаровська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – №1. – С. 112-116.
5. Булатова, М. М. Европейский опыт: уроки и приоритеты / М. М. Булатова // Спортивна медицина. – 2007. – №1. – С. 3-10.
6. Виленский, М. Я. Физическое воспитание и здоровый образ жизни студента: Руководство. Принесите пользу / М. Я. Виленский. – М.: Гардарики, 2007. – 156 с.
7. Циганенко І. В. Формування мотивації здорового способу життя студента – майбутнього лікаря / І. В. Циганенко // Вісник проблем біології і медицини. – 2014. – Вип. 3(1). – С. 371-373.
8. Тумаян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование / Г. С. Тумаян. – Академия, 2009. – 336 с.
9. Akademia. Istoriia rozvytku fizychnoi rekreatsii [Internet]. Kyiv: Akademia; 2013 [onovleno 2017 Lys 22; tsytovano 2017 Hrud 22]. Dostupno: <http://academia-pc.com.ua/>.