

Н. І. Корильчук

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1055-9292>*Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського МОЗ України***ВИБІРКОВА ДИСЦИПЛІНА ЯК ЗАПОРУКА ПІДВИЩЕННЯ
ПРОФЕСІЙНОГО РІВНЯ**

N. I. Korylchuk

*I. Horbachevsky Ternopil National Medical University***SELECTIVE DISCIPLINE AS A GUARANTEE OF INCREASING THE
PROFESSIONAL LEVEL**

Анотація. У статті представлений досвід викладання вибіркової дисципліни. Програма з дисципліни «Практична дієтологія. Типологічні особливості харчової поведінки людини» для студентів медичних закладів вищої освіти України III–IV рівнів акредитації складена для галузі знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальності 222 «Медицина» (другий магістерський рівень вищої освіти) із кваліфікацією «Лікар», відповідно до навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня відповідних кваліфікацій та спеціальностей у закладах вищої освіти МОЗ України з урахуванням стандарту вищої освіти другого (магістерського) рівня підготовки здобувачів вищої освіти, робочих навчальних планів, обговорених і затверджених на засіданні вченої ради Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України 27.04.2021 р. (протокол № 24) та введених у дію наказом від 27.04.2021 р. № 186. Вивчення дисципліни «Практична дієтологія. Типологічні особливості харчової поведінки людини» закладає принципи людиноцентрованого підходу в медичному контексті, розвиває навички побудови довіри у відносинах із пацієнтом, формує бачення суб'єктності і кордонів особи, розкриває можливі бар'єри комунікації, виробляє переконання важливості співчуття та емпатії, закладає розуміння холистичного підходу, включає питання профілактики емоційного вигорання лікаря.

Метою викладання навчальної дисципліни «Практична дієтологія. Типологічні особливості харчової поведінки людини» є забезпечення підготовки висококваліфікованих фахівців у галузі охорони здоров'я шляхом опанування основних компетентностей лікаря у сфері харчування.

Також висвітлено основні проблемні питання при вивченні зазначеної дисципліни та показано шляхи їх вирішення.

Ключові слова: вибіркова дисципліна; дієтологія; харчування; харчова поведінка.

Abstract. The article presents the experience of teaching elective discipline. The program on the discipline "Practical dietology. Typological features of human eating behavior" for students of high educational institutions of Ukraine III–IV level of accreditation is composed for specialty 222 "Medicine", branch of knowledge 22 "Public Health", for Master's degree with qualification "Doctor". The program is compiled in accordance with the curriculum for higher education applicants of the second (master's) level of relevant qualifications and specialties in higher education institutions of the Ministry of Health of Ukraine taking into account the standard of higher education of the second (master's) standard, and curricula. The program was discussed and approved at the Academic Council meeting of I. Horbachevsky Ternopil National Medical University Ministry of Health of Ukraine 27.04.2021 Protocol No. 4 and introduced in effect by order No. 186 of 27.04.2021. "Practical dietology. Typological features of human eating behavior" as a course includes issues the principles of human-centered approach in the medical context, develops skills of building trust in the relationship with the patient, forms a vision of subjectivity and boundaries of the person, reveals possible barriers to communication, develops the importance of compassion and empathy, lays an understanding of holistic approach; includes issues of prevention of emotional burnout of the doctor 3. Purpose of the course The purpose of the course "Practical dietology. Typological features of human eating behavior" is to provide training for highly qualified specialists in the field of health care by mastering the basic communicative competencies of a doctor in the nutrition field.

Also the basic problem questions at studying of the specified discipline are covered and the ways of their decision are shown.

Key words: selective discipline; dietetics; nutrition; eating behavior.

Вступ. Однією з умов підготовки фахівця, конкурентоздатного на ринку праці, є створення умов для вибору здобувачем вищої освіти індивідуальної освітньої траєкторії [3, 7]. Це забезпечується і реалізовується шляхом вільного вибору дисциплін,

які, на думку здобувачів, здатні підвищити їх професійний рівень і надати необхідні компетенції для подальшого фахового та кар'єрного росту в професійній діяльності [2, 3]. У сучасних умовах навчання студенти мають змогу обирати вибірково навчальні дисципліни.

Серед ряду дисциплін, які вивчають студенти спеціальності 222 «Медицина», галузі знань 22 «Охорона здоров'я» (освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр» із кваліфікацією «Лікар»), є вибіркова дисципліна «Практична дієтологія. Типологічні особливості харчової поведінки» для студентів 4 курсу медичного закладу вищої освіти ТНМУ імені І. Я. Горбачевського.

Програма складена відповідно до навчального плану підготовки здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня відповідних кваліфікацій та спеціальностей у закладах вищої освіти МОЗ України з урахуванням стандарту вищої освіти другого (магістерського) рівня підготовки здобувачів вищої освіти, робочих навчальних планів, обговорених і затверджених на засіданні вченої ради Тернопільського національного медичного університету імені І. Я. Горбачевського МОЗ України 27.04.2021 р. (протокол № 24) та введених у дію наказом від 27.04.2021 р. № 186.

Вивчення дисципліни «Практична дієтологія. Типологічні особливості харчової поведінки людини» закладає принципи людиноцентрованого підходу в медичному контексті, розвиває навички побудови довіри у відносинах із пацієнтом, формує бачення суб'єктності й кордонів особи, розкриває можливі бар'єри комунікації, виробляє переконання важливості співчуття та емпатії, закладає розуміння холистичного підходу, включає питання профілактики емоційного вигорання лікаря.

Ця дисципліна дає широкі знання майбутнім фахівцям про самі аспекти дієтології, про раціональне харчування здорової та хворої людини, вчить спілкуватися з пацієнтом з різною природою харчової поведінки, аналізувати причини порушень харчування, грамотно підбирати індивідуальне щоденне меню з його режимом, складником макро- і мікронутрієнтів, з РН-ухилом продуктів, з потребами самого організму і з уподобаннями пацієнта тощо.

Критеріями [3] для включення навчальної дисципліни до переліку вибірових дисциплін є забезпеченість кафедри, її спроможність забезпечити високу якість викладання вибірових дисциплін, а саме: кадрове забезпечення (досвід викладання дисципліни, особисті здобутки викладача стосовно самої дисципліни); навчально-методичне забезпечення (підручники, посібники, монографії тощо); матеріально-технічна база; інформаційне забезпечення; відгуки здобувачів про якість викладання дисципліни на кафедрі.

Основною метою у впровадженні вибіркової дисципліни було розкрити загальні питання харчування: історію розвитку науки про харчування, анатомо-фізіологічні особливості процесу травлення, значення основних продуктів харчування, складові харчового раціону та їх функції, розрахунок харчового раціону для різних верств населення (дітей, вагітних жінок та породіль, людей відмінних вікових категорій та неоднакових за рівнем праці, спортсменів), особливості харчування в дієтології (хронічні недуги) та питання харчування як елемента сфери громадського здоров'я.

Мета статті – розкрити доцільність та провести аналіз, зробити висновки щодо впровадження вибіркової дисципліни «Практична дієтологія. Типологічні особливості харчової поведінки» для студентів 4 курсу медичного факультету ТНМУ імені І. Я. Горбачевського.

Теоретична частина. Серед семи вибірових дисциплін, представлених на вибір студентам 4 курсу медичного факультету ТНМУ імені І. Я. Горбачевського, дві – викладаються на кафедрі терапії та сімейної медицини. Зокрема, дисципліну «Практична дієтологія. Типологічні особливості харчової поведінки» в минулому навчальному році обрали 12 груп, у цьому навчальному році – 20 груп. Це вказує на зацікавленість і усвідомленість важливості даної проблематики для майбутньої професійної діяльності.

Проведення вибіркової навчальної дисципліни «Практична дієтологія. Типологічні особливості харчової поведінки» впливає із цілей освітньо-професійної програми підготовки випускників медичного закладу вищої освіти та визначається змістом тих системних знань та вмінь, котрими повинен оволодіти лікар-спеціаліст. Знання, які студенти отримують із навчальної дисципліни, є базовими для всіх клінічних дисциплін.

Дієтологія – це багатогранна наука, яка включає різні напрямки – раціональне харчування, превентивне та дієтичне харчування, нутриціологію тощо [1, 4]. Головним завданням дієтології є підбір ефективного, правильного та збалансованого харчування, яке дозволить покращити загальний стан здоров'я людини та сприятиме лікуванню різних захворювань [6]. Адже харчування є життєво необхідним процесом, порушення якого призводить до зниження працездатності, ослаблення резистентності організму проти інфекцій, виникнення різного ступеня тяжкості захворюваності тощо [5].

Організація (якість, кількість) харчування завжди була вагомою для людини і вимагала від неї високої культури і зусиль для забезпечення належного рівня [4]. Проте, на жаль, на сьогодні традиційні уявлення пересічного громадянина про норму в питаннях харчування є досить розмитими або дещо спотвореними, нечіткими або недостатніми для збереження здоров'я. Наслідком цього є низка проблем: захворювання печінки, підшлункової залози, нирок, шлунка, жовчного міхура, стоматологічні захворювання, анемії, харчові алергії, гіповітамінози [1, 4]. А надмірна вага, гіпертонія, метаболічний синдром, атеросклероз, цукровий діабет, подагра, остеоартроз – це ще не повний перелік захворювань, від яких страждає сучасна людина і які зумовлюються насамперед неправильним харчуванням [1, 4, 6]. Вагомим стало те, що існує нерівномірний розподіл продуктів харчування серед різних груп населення. Найменш соціально захищена частина населення, внаслідок низької купівельної спроможності та відсутності елементарних знань по харчуванню, не має можливості для формування здорового харчового раціону, який би містив різноманітні продукти за нутрієнтним складом у достатній кількості. З іншого боку, в сучасному світі існує й протилежна тенденція – надмірне харчування призводить також до значного погіршення здоров'я людини [5].

Сам же лікар (тієї чи іншої спеціальності) мало приділяє уваги в роз'ясненні аспектів дієтології, режиму харчування, підбору продуктів, певних розрахунків по макро- і мікронутрієнтах тощо. А висловлювання лікаря: «Не їжте!», «Схудніть!», «Не їжте солодкого!», «Виключіть жирне!», «Вам треба сісти на дієту!» тощо викликають у пацієнта ще більше запитань і супротив. Наш пацієнт у пошуках відповідей часто наштовхується на не завжди професійні поради, що в подальшому провокує зневіру до лікаря, який неналежно надав рекомендації. Важливим є те, що вирішення проблем із правильним харчуванням вимагає постійної уваги від самої людини, з боку держави, системи охорони здоров'я, лікарів усіх спеціальностей [1, 4].

Дисципліна «Практична дієтологія. Типологічні особливості харчової поведінки» складається з десяти тем. П'ять із них вивчають у I семестрі і наступних п'ять – у II семестрі навчального року. Умовно всі заняття дисципліни розділені на два розділи (I – основи дієтології, II – консультування). На це виділено 3 кредити (90 год, 20 з яких практичні та 70 – самостійні). Кожна тема заняття розроблена

в тісному зв'язку з новітніми досягненнями гігієни харчування, рекомендаціями ВООЗ, особливостями впливу на «хвороби цивілізації», низки інших соціально-економічних факторів.

Розділ I. Основи дієтології.

Тема 1. *Поняття харчування, дієтології, нутриціології. Історичні аспекти. Сучасний погляд на дієту. Переконавання соціуму й дослідження, про які не прийнято говорити в дієтології.*

Тема 2. *Травна система та робота шлунково-кишкового тракту. Склад тіла людини і його біологічні параметри. Антропометрія. Ожиріння і методи оцінки маси тіла. Біоімпедансний аналіз складу тіла людини.*

Тема 3. *Харчова цінність продуктів харчування. Макронутрієнти, їх роль для людини. Основи і принципи правильного збалансованого харчування.*

Тема 4. *Роль вітамінів і мінеральних речовин у харчуванні. Біологічно активні неаліментарні компоненти їжі.*

Тема 5. *Функції та потреби води. Підрахунки вживання води. Як збільшити і кому, вживання води. РН-баланс.*

Розділ II. Консультування.

Тема 1. *Норми харчової поведінки. Аналіз девіантної поведінки харчування. Вплив середовища на формування харчових звичок. Образ тіла. Його зв'язок із розладом харчової поведінки.*

Тема 2. *Принципи лікувального харчування та характеристика основних лікувальних дієт. Лікувальне харчування при різних захворюваннях. Харчування вагітних, породіль і жінок, що годують. Харчування людей похилого віку.*

Тема 3. *Консультування пацієнта щодо харчування. Типова особистість із розладами харчування на прийомі у лікаря. Мотивація. Дисципліна.*

Тема 4. *Класифікація БАДів і їх застосування при зниженні та наборі ваги. Спортивне харчування. Медикаментозне лікування надлишкової ваги й ожиріння. Хірургічне лікування ожиріння.*

Тема 5. *Недостатнє харчування. Анорексія. Булімія. Що спільного, чим вони відрізняються. Дефіцит маси тіла. Причини виникнення. Правильний набір ваги.*

Практичні заняття передбачають детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни з викладачем і з наступним практичним відпрацюванням вмінь та навичок шляхом індивідуального виконання студентом сформульованих завдань та вирішення ситуаційних задач.

Теми самостійних робіт:

1. Відеозаписи консультування пацієнта з надмірною вагою чи ожирінням.
2. Відеозаписи консультування пацієнта з дефіцитом ваги.
3. Відеозаписи консультування пацієнта з призначенням харчування для спорту/фітнесу.
4. Складання меню пацієнту з цукровим діабетом 1 типу.
5. Складання меню пацієнту з цукровим діабетом 2 типу.
6. Складання меню пацієнту з гіпофункцією щитоподібної залози.
7. Складання меню пацієнту з гіперхолестеринемією.
8. Складання меню пацієнту з подагрою.
9. Складання меню пацієнту з остеопорозом.
10. Консультування пацієнта з ознаками психосоматики і надмірної ваги тощо.

Самостійна робота студентів передбачає оволодіння студентом навчальним матеріалом, а саме самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, запис аудіо- та відеоматеріалів, а також підготовку до всіх видів контролю. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи, виноситься на підсумковий контроль поряд із навчальним матеріалом, який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять.

При вивченні дисципліни використовують адекватні методи навчання, такі, як: словесні – розповідь, пояснення, інструктаж; наочні – демонстрація, ілюстрація; практичні – практична робота, вирішення задачі. За характером логіки пізнання використовують методи: аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний, індуктивний, дедуктивний. За рівнем самостійної розумової діяльності використовують методи: проблемний, частково-пошуковий, дослідницький. У вивченні дисципліни використовують сучасні інтерактивні методи навчання, такі, як: фасилітація, рольові ігри, робота в малих групах, мозковий штурм, buzz-групи.

Вивчення цього предмета формує у студентів загальний алгоритм спілкування з особами, що звернулися за медичною допомогою і потребують допомоги в плані харчування. Студенти вивчають, як правильно вислухати, виокремити найголовніше, дозволити пацієнту брати участь у пошуку клінічного рішення, проявляти повагу та чуйність до потреб та проблем пацієнта. Студенти стають

компетентними щодо надання консультацій з приводу здорового харчування, принципу підбору продуктів, технологій приготування, розрахунків для раціонального та дієтичного харчування, рекомендацій по дієтичному харчуванню.

Кожне заняття забезпечене методичними рекомендаціями зі складними і простими сценаріями, матеріалами підготовки до практичного заняття, тестовими завданнями для контролю знань, ситуаційними задачами та методичними рекомендаціями для самостійної роботи студентів. Вибірковий курс насичений додатковими навичками (проводять антропометрію (різного виду складності); заповнюють, аналізують, працюють із різними за типами опитувальниками по харчуванню; заповнюють щоденники харчування; складають раціони харчування для пацієнтів з різними потребами; аналізують білковий і підбирають правильний нутрієнтний раціон для спортсменів, вивчають і аналізують БАДи різних виробників (їх складники, показання і протипоказання при використанні) тощо).

До прикладу, на одному із занять пропонують питання:

Підрахуйте необхідні для Вас білки, жири і вуглеводи.

Які продукти містять білок у найбільшій кількості?

Які продукти містять прості вуглеводи?

Проведіть аналіз Вашого сьогоднішнього раціону харчування.

Здається, на перший погляд, прості запитання, а при розборі відповідей студент розуміє їх цінність. Підрахунок самим собі необхідної кількості білків, жирів і вуглеводів вказує на існуючі порушення в харчуванні. Аналізуючи свій раціон харчування, заповнюючи щоденники харчування, студент вчиться не лише грамотно підходити до особистого харчування, але й розуміти складність банальних речей (записування, підрахунку, аналізу, висновків).

Кожна тема вибіркового курсу несе велику інформативність, пізнавальність, досвід. Так, після вивчення цієї вибіркової дисципліни, студент, а в подальшому лікар-спеціаліст, зможе відмінно володіти інформацією, не лише з питань дієтології, але й норм харчової поведінки, вміти виявляти прояви девіантної поведінки харчування, вміти працювати при потребі з БАДами і спортивним харчуванням, працювати з пацієнтом з недостатньою вагою тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Вивченням вибіркової дисципліни «Практична дієтологія. Типологічні особливості харчової

поведінки людини» створюються передумови для покращення і поглиблення знань і вмінь у щоденній роботі майбутнього лікаря-спеціаліста. Ми отримали досвід й розуміємо, що дисципліна є актуальною, цікавою, креативною, динамічною і обґрунтованою. Вона дає можливість оцінити, покращити, розширити не лише теоретичні знання студента, але й практичні (функціональні і комунікативні). Робота зі студентами показала й доціль-

ність збільшення годин викладання (низка лекцій, практичних занять) для подальшого навчання високого рівня професіоналів.

Окрім того, перспективами подальших досліджень вбачаємо впровадження вибіркової дисципліни «Практична дієтологія. Типологічні особливості харчової поведінки людини» для студентів 5–6 курсів з акцентом на хронічні захворювання.

Список літератури

1. Зубар Н. М. Основи фізіології та гігієни харчування : підручник / Н. М. Зубар. – К. : Центр учбової літератури, 2010. – 336 с.

2. Коломінський Н. Л. Соціально-психологічні проблеми підготовки фахівців до професійної діяльності / Н. Л. Коломінський // Наука і освіта. – 2004. – № 3. – С. 14–16.

3. Ломейко О. П. Механізм реалізації вибіркової складової в освітньому процесі університету / О. П. Ломейко, В. О. Олексієнко, С. В. Петриченко // Удосконалення освітньо-виховного процесу в закладі вищої освіти : зб. наук.-метод. праць. – 2021. – Вип. 24. – С. 35–39. – Режим доступу : <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/13836>.

References

1. Zubar, N.M. (2010). *Osnovy fiziologii ta hihiyeny kharchuvannia : pidruchnyk [Fundamentals of physiology and food hygiene: a textbook]*. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].

2. Kolomynskiy, N.L. (2004). *Sotsialno-psykholohichni problemy pidhotovky fakhivtsiv do profesiinoi diialnosti [Socio-psychological problems of training for professional activities]*. *Nauka i osvita – Science and Education*, 3, 14-16 [in Ukrainian].

3. Lomeyko, O.P., Oleksiyenko, V.O., & Petrychenko, S.V. (2021). *Mekhanizm realizatsii vybirkovoi skladovoi v osvitnomu protsesi universytetu [Mechanism of implementation of the selective component in the educational process of the university]*. *Udoskonalennia osvitno-vykhovnoho protsesu v zakladi vyshchoi osvity: zbirnyk naukovometodychnykh prats – Improvement of the educational process in the institution of higher education: a collection of scientific and methodical works*, 24, 35-39. Retrieved from: <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/13836> [in Ukrainian].

4. Мухацька Р. Основи здоров'я і раціонального харчування / Р. Мухацька. – К. : Інженерно-виробничий центр «Алкон», 2016. – 253 с.

5. Нечаюк Н. О. Формування змісту навчальних дисциплін спрямованих на забезпечення лікувального та здорового харчування в контексті сучасних наукових досягнень / Н. О. Нечаюк // Педагогічні науки: реалії та перспективи. – 2017. – Вип. 59. – С. 99–103.

6. Никула Т. Д. Харчування людей (раціональне і дієтичне) / Т. Д. Никула, А. Д. Тодоренко. – К. : Задруга, 2007. – 218 с.

7. Щербакова Д. К. Розвиток професійної спрямованості студентів ВНЗ / Д. К. Щербакова. – Режим доступу : https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp11/1/Sherbakova.pdf.

4. Mukhatska, R. (2016). *Osnovy zdorovia i ratsionalnoho kharchuvannia [Fundamentals of health and nutrition]*. Kyiv: Inzhenerno-vyrobnychiy tsentr «Alkon» [in Ukrainian].

5. Nechaiuk, N.O. (2017). *Formuvannia zmistu navchalnykh dystsyplin spriamovanykh na zabezpechennia likuvalnoho ta zdorovoho kharchuvannia v konteksti suchasnykh naukovykh dosiahnen [Formation of the content of educational disciplines aimed at providing medical and healthy nutrition in the context of modern scientific achievements]*. *Pedahohichni nauky: realii ta perspektyvy – Pedagogical Sciences: Realities and Prospects*, 59, 99-103 [in Ukrainian].

6. Nykula, T.D., & Todorenko, A.D. (2007). *Kharchuvannia liudei (ratsionalne i dietychne) [Nutrition of people (rational and dietary)]*. Kyiv: Zadruha [in Ukrainian].

7. Shcherbakova, D.K. *Rozvytok profesiinoi spriamovanosti studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Development of professional orientation of higher students educational institutions]*. Retrieved from: https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp11/1/Sherbakova.pdf [in Ukrainian].

Отримано 10.11.21
Рекомендовано 18.11.21

Електронна адреса для листування: korylchuk@tdmu.edu.ua