

ІНТЕГРАЦІЙНА РОЛЬ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ЯК ЗАСОБУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ З ДИСЦИПЛІНАМИ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ

Л. В. Новакова, В. І. Бондарчук

*Тернопільський національний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України*

У статті йдеться про інтеграційну роль оздоровчого фітнесу з дисциплінами, які безпосередньо пов'язані з формуванням здорового способу життя майбутніх лікарів і створенням умов для осмислення студентами соціальної цінності здоров'я людини.

THE INTEGRATIVE ROLE OF HEALTHY FITNESS AS A MEASURE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE DISCIPLINE OF A MEDICO-BIOLOGICAL CYCLE

L.V. Novakova, V. I. Bondarchuk

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University

The article describes the inter-integrating role of health fitness with disciplines that are directly related to the formation of a healthy lifestyle of future doctors and the creation of conditions for students to understand the social value of human health.

Вступ. У повсякденному житті студента важливою передумовою ефективної діяльності є його фізичні можливості. Одним із конструктивних засобів фізичного виховання у закладі вищої освіти є оздоровчий фітнес. Оздоровчий фітнес – це систематизовані заняття з різними видами рухової активності, основу якої становлять різноманітні фізичні вправи [1]. Головними завданнями навчальної дисципліни є: забезпечення потреб у систематичних заняттях фізичними вправами; формування практичних умінь та навичок здоров'язбережувальними технологіями; оцінка рівня фізичного стану і фізичної підготовленості; підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму; розвиток фізичних якостей. Таким чином, фітнес дозволяє досить повно відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання з оздоровчою метою.

Основна частина. Основним завданням системи охорони здоров'я є забезпечення не лише лікування, але і довілліття людини, профілактика захворювань

та збереження здоров'я [2]. Процес формування здорового способу життя майбутніх лікарів потребує психологічного комфорту, тому необхідно організувати його таким чином, щоб матеріали з питань здоров'язбереження використовувалися в процесі вивчення дисциплін медико-біологічного циклу як основи фахової підготовки студентів закладів вищої освіти.

Аналіз практичного досвіду та спеціальної літератури [3–6] щодо проблеми вивчення дисциплін медико-біологічного циклу засвідчує, що їх можливості реалізуються лише частково, а їх викладання – локалізоване. Тому припускаємо, що розкриття взаємозв'язку між дисциплінами «Анатомія людини», «Фізіологія» та «Оздоровчий фітнес» може створити умови для, з одного боку, осмислення студентами соціальної цінності здоров'я людини, а з іншого – усвідомлення ролі й місця медико-біологічних (клінічних) дисциплін у формуванні здорового способу життя майбутніх лікарів.

Обговорюючи проблему підготовки майбутніх медичних працівників до проведення моніторингу фізичного стану школярів, В. Левченко підкреслює, що основне концептуальне положення превентивної профілактичної політики охорони здоров'я дітей

визначається необхідністю формування здоров'язбережувальної системи навчання та виховання, метою якої є формування здорової людини, здатної гранично довго і щасливо жити у суспільстві. У результаті науковець пропонує здійснити переорієнтацію цільової установки програми підготовки медичних працівників з одержання знань з окремих дисциплін на системне підвищення професійної готовності проводити превентивну профілактичну політику охорони здоров'я [7]. Обґрунтований автором підхід зумовлює визнання того факту, що здоров'я людини визначається не відсутністю патологій та анатомічних дефектів, а фізичним, психічним і соціальним благополуччям, розумінням того, що здоров'я перш за все залежить від діяльності самої людини, стандартів навчання та виховання і лише незначною мірою – від діяльності закладів охорони здоров'я, переглядом змісту та методики викладання низки спеціалізованих дисциплін.

Важливим досягненням В. Левченка є обґрунтування ефективної методики професійної підготовки студентів-медиків до санологічної діяльності на основі опанування ними системної методики оцінки стану та збереження здоров'я шляхом зміни змісту дисциплін «Оздоровчий фітнес», «Фізіотерапія, масаж і лікувальна фізична культура» та «Організація охорони здоров'я, соціальної гігієни та основ менеджменту».

Підготовка фахівців медичної сфери передбачає вивчення комплексу медико-біологічних дисциплін, які є фундаментальними для формування професійної компетентності майбутніх лікарів. Цикл медико-біологічних дисциплін забезпечує студентів знання-

ми про будову людського тіла, основні фізіологічні, біохімічні й біомеханічні процеси організму в нормі та при патології, морфологічні зміни і компенсаційно-приспосувальні процеси, які відбуваються під впливом фізичних навантажень.

Узагальнення аналізу навчальних планів кількох закладів вищої освіти країни, де проводили експериментальне дослідження і які здійснюють підготовку майбутніх лікарів, свідчить про те, що медико-біологічні дисципліни («Анатомія людини», «Фізіологія», «Біохімія», «Основи медичних знань», «Гігієна», «Основи патології» та ін.) викладають на 1–2 курсах, це уможлиблює формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів з перших днів навчання шляхом реалізації міждисциплінарної інтеграції окреслених дисциплін з оздоровчим фітнесом.

Висновки. Отже, метою вивчення дисциплін медико-біологічного циклу є освоєння студентами сукупності науково обґрунтованих знань з дидактичними основами формування та зміцнення здоров'я. Основними завданнями у процесі насичення здоров'язбережувальним змістом окреслених дисциплін є: засвоєння принципів, методів і методології збереження та зміцнення здоров'я засобами оздоровчого фітнесу; вивчення закономірностей життєдіяльності організму, біологічних і психологічних основ здоров'я, чинників, що детермінують здоров'я, педагогічних способів формування ідеології здорового способу. Тому стає очевидною інтеграційна роль оздоровчого фітнесу як засобу збереження здоров'я людини з дисциплінами медико-біологічного циклу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Братченко К. О. Фітнес. Діалог із тілом. – Харків : Ранок, 2012. – 160 с.
2. Абрамов С. А. Вдосконалення процесу фізичного виховання у ВНЗ / С. А. Абрамов, Н. Є. Гаврилова // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту. Серія «Пед. науки. Фіз. виховання та спорт». – 2011. – Т. I, вип. 91. – С. 9–11.
3. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Воронін Дмитро Євгенович. – Херсон, 2006. – 222 с.
4. Валеолого-дидактическая оптимизация учебно-воспитательного процесса в медицинских вузах / Н. П. Гребняк, А. Б. Ермаченко, В. В. Машинистов [и др.] // Україна. Здоров'я нації. – 2009. – № 4. – С. 87–91.

5. Анатомія людини з клінічним аспектом / за ред. Я. І. Федонюка, В. С. Пикалюка. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. – 920 с.
6. Микитюк О. Ю. Міжпредметна інтеграція при вивченні медичної і біологічної фізики як фактор формування наукового світогляду майбутнього лікаря / О. Ю. Микитюк, В. Ф. Боєчко, І. О. Олар // Кредитно-модульна система організації навчального процесу у вищих медичних навчальних закладах України на новому етапі : матеріали X Всеукр. навч.-наук. конф. з міжнар. участю (Тернопіль, 18–19 квіт. 2013 р.). – Тернопіль : ТДМУ, 2013. – С. 602–604.
7. Тополь О. І. Здоров'язберігаюча компетентність як складова професіоналізму соціального працівника / О. І. Тополь // Наукові записки. Серія «Педагогіка». – 2011. – № 4. – С. 73–78.

Отримано 29.07.22