

КАРДІОПРОТЕКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ У СУЧАСНОМУ ТЕРМІНОЛОГІЧНОМУ ДИСКУРСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ХРОНІЧНИМИ СОМАТИЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ

Зеленюк О.В.

Київський університет імені Бориса Грінченка

Бикова Г.В.

Національна академія внутрішніх справ

Актуальність. Упродовж останніх років чисельні публікації фахівців, присвячені характеристиці сучасного стану здоров'я студентської молоді, засвідчують стрімке збільшення осіб із порушеннями стану соматичного здоров'я серед загального числа студентів та виражений тренд їхнього щорічного зростання [1-2].

Відповідно вимог навчальної програми, студенти з вадами здоров'я опановують дисципліну «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні (СНВ) профільної кафедри. У цьому відділенні серед найбільш розповсюджених соматичних захворювань є патологія серцево-судинної системи, профілактика та лікування якої передбачають активну участь самого студента в процесі боротьби за своє здоров'я та його зміцнення засобами фізичної культури і спорту [3-4].

Ця обставина викликає необхідність розробки дієвої методики викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у СНВ, орієнтованої на профілактику кардіоваскулярної патології на засадах формування так званого кардіопротективного способу життя (КПСЖ).

Мета та завдання дослідження включали теоретичне обґрунтування доцільності впровадження у практику фізичного виховання студентів СНВ сучасної термінології щодо формування здоров'язберезувальної поведінки у форматі кардіопротективного способу життя як педагогічного процесу, спрямованого на будівництво здоров'я засобами фізичної культури і спорту.

Обговорення результатів дослідження. На нашу думку, найбільш прийнятним варіантом дефініції терміну КПСЖ може бути наступний: *кардіопротективний спосіб життя – це компетентно інформований та мотиваційно детермінований стиль індивідуальної здоров'язберезувальної життєвої поведінки, що формується на науковій парадигмі усунення модифікованих факторів ризику (тютюнопаління, гіподинамія, надмірна вага, зловживання алкоголем тощо) своїми зусиллями людини і спрямований на підвищення адаптаційних можливостей організму.*

Семантика терміну КПСЖ хоча й тісно пов'язана з уже традиційним поняттям «здоровий спосіб життя» (ЗСЖ), але його використання викладачами фізичного виховання при спілкуванні зі студентами, що страждають як від кардіоваскулярної патології, так й інших соматичних хвороб, є, на наш погляд, не досить коректним.

Адже відомо, що у хронічно хворої людини психічне і соматичне здоров'я може бути значно втрачено (у сенсі повноти життєдіяльності), тому заклики

вести здоровий спосіб життя, зазвичай, залишають студентів СНВ байдужими до намагань викладачів спрямувати їхню діяльність у напрямку активної боротьби за покращення здоров'я власними зусиллями у форматі вимог ЗСЖ.

Ось чому, згідно постулатів медичної та педагогічної етики, використання терміну КПСЖ виглядає більш логічним, оскільки він несе змістовно-асоціативний та енергетичний потенціал, мотивує студента до активної участі у процесі боротьби за збереження і покращення здоров'я своїми зусиллями та є визначальним у комплексі немедикаментозних засобів профілактики і лікування захворювань серцево-судинної системи.

Вперше у нашій країні термін «кардіопротективний спосіб життя» (Cardioprotective Lifestyle: cardio – серце; protectio - захист) було представлено на сторінках українського медичного часопису Medicine Review у форматі перекладу статті «Кардіопротективний образ життя. Как найти подход к пациенту?» [5].

Невід'ємною складовою КПСЖ студента СНВ має стати регламентована рухова активність аеробного спрямування (за індивідуальним дозуванням, що реалізується у формі академічних навчальних занять, а також самостійної роботи за складеною викладачем програмою), й у комплексі дозволяє досягнути профілактично-лікувального впливу на діяльність кардіореспіраторної системи і загальний психофізичний стан.

Висновок.

Формування у студентів СНВ здоров'язбережувальної поведінки без шкідливих звичок і схильностей (у форматі КПСЖ) може розглядатися як складова підвищення якості викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та може бути використана у навчальному процесі профільних кафедр вишів.

Список джерел:

1. Апанасенко Г.Л., Зеленюк О.В., Каштелян О.А., Макареня В.В., Солодовніков О.Д. Ефективність профілактики серцево-судинної патології з позицій доказової медицини / Г. Апанасенко, О. Зеленюк, О. Каштелян, В. Макареня, О. Солодовніков // Матеріали XI Національного конгресу кардіологів України. Український кардіологічний журнал. Додаток 2/2010. – Київ. – с.176.
2. Зеленюк О., Чекмарьова В., Бикова Г. Формування засад здоров'язбережувальної поведінки у студентів на заняттях фізичним вихованням / О. Зеленюк, В. Чекмарьова, Г. Бикова // «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання»: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / Редкол.: В.В. Абрамов, В.В. Клапчук та ін. – Дніпропетровськ: ДНУ, - 2012. – С.101-102.
3. Зеленюк О., Бикова Г. Формування у студентському середовищі здоров'язбережувальної поведінки засобами фізичної культури і спорту / О. Зеленюк, Г. Бикова // «Проблеми формування здорового способу життя молоді»: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та

аспірантів; Під заг. ред. Р.Р. Сіренко – Львів: ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2013. – С.219-220.

4. Зеленюк О., Бикова А. Немедикаментозна профілактика серцево-судинної патології у студентів на засадах формування здоров'язберезувальної поведінки / О. Зеленюк, Г. Бикова // Матеріали XV Національного конгресу кардіологів України. Український кардіологічний журнал. Додаток 4/2014. – Київ. – с.172-173.
5. Кардиопротективний образ жизни. Как найти подход к пациенту? // Medicine Review. – 3 (02) 2008. – с. 86-90.