

НЕМЕДИКАМЕНТОЗНА ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ПАТОЛОГІЇ У СТУДЕНТІВ НА ЗАСАДАХ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

Зеленюк О.В., Бикова Г.В.
Київський університет імені Бориса Грінченка,
Національна академія внутрішніх справ, м. Київ

Статистичні матеріали останніх років, присвячені характеристиці сучасного стану здоров'я населення України, фіксують виражений тренд стрімкого збільшення величини процентного співвідношення учнівської та студентської молоді з порушеннями соматичного здоров'я, насамперед серцево-судинної патології, у загальній популяції.

Стратегічним напрямком виховання у вищій школі всебічно освічених спеціалістів, які мають ґрунтовний загальноосвітній рівень, здатні швидко адаптуватися до нових вимог існування у сучасному соціумі та бути конкурентоспроможними на ринку праці є формування у студентів засад здоров'язбережувальної життєвої поведінки.

Мета дослідження - розробити інформаційно-мотиваційну модель формування у студентів/курсантів здоров'язбережувальної життєвої поведінки немедикаментозними засобами.

Методи дослідження - аналіз, систематизація та узагальнення широкого спектру фахової літератури з медичних та педагогічних проблем формування у студентів здоров'язбережувальної поведінки та профілактики кардіоваскулярної патології шляхом усунення факторів ризику немедикаментозними засобами впливу на організм власними зусиллями людини.

Результати дослідження. Упродовж 2011-2013 навчальних років було проведено педагогічний експеримент за участю 105 студентів/курсантів щодо апробації розроблених нами інформаційно-мотиваційних стимулів формування здоров'язбережувальної поведінки немедикаментозними засобами.

При цьому ми частково використовували загальноприйнятну методику формування нематеріальної мотивації до самооздоровлення, з якої виокремили найбільш прийнятні для студентського контингенту мотивуючі стимули: індивідуальна цільова мотивація; мотивація участю та визнанням; самовдосконалення задля власної користі; перманентний характер мотивації.

У процесі дослідження сформовано пакет інформаційно-мотиваційних стимулів, найбільш привабливих у студентському середовищі, об'єднаних щодо змісту в 3 блоки: суспільно-значущі, організаційно-методичні та утилітарно-прикладні стимули. Їхній зміст спрямовувався на формування потреби до здоров'язбережувальної поведінки та фізичного самовдосконалення, як засобів покращення здоров'я, досягнення високої розумової й фізичної працездатності власними зусиллями студента під керівництвом та у співпраці з викладачем.

Висновок. Актуалізація мотиваційної потреби до свідомого збереження й зміцнення здоров'я власними зусиллями студента може розглядатися як важлива складова оздоровчо-профілактичної роботи у вищих навчальних закладах.