

рівні навчання; варіативності методів і форм навчання; рівномірному поєднанні рухових і статичних навантажень; навчанні в малих групах; використанні наочності і використанні різних форм надання інформації; створенні емоційно сприятливої атмосфери; формуванні позитивної мотивації до навчання («педагогіка успіху»); на культивуванні у школярів знань з питань здоров'я [2, с. 23].

Здоров'язберезувальні технології – це поліфункціональне поняття, яке є невід'ємної складової навчання студентів-медиків, що забезпечує необхідні умови для успішного вирішення державних завдань щодо відновлення, зміцнення, збереження здоров'я і формування здорового способу життя населення з урахуванням економічних, соціальних, медичних, педагогічних, психологічних та інших аспектів цієї проблеми.

Таким чином, особливості використання здоров'язберезувальних технологій у навчальному процесі майбутніх вчителів основ здоров'я мають включати сукупність знань і вмінь, які визначають результативність праці, об'єм навичок виконання завдання щодо формування основ здоров'я людини, її зміцнення, збереження, реабілітація та рекреація; єдність теоретичної і практичної готовності до розробки та впровадження здоров'язберезувальних технологій у процес виховання особистості.

Література

1. Ващенко О. М. Особливості формування у молодших школярів здоров'язберігаючих умінь і навичок. Сучасні технології навчання в початковій освіті : матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (13-14 квітня 2006 р.) ред. кол. : З. Сіверс, О. Кононко, Е. Белкіна та ін. – К. : КМПУ ім. Б. Д. Гінченка, 2006. – С. 19-21.
2. Долженко Л. Взаємозв'язок фізичного здоров'я з морфо-функціональним статусом, фізичною працездатністю і підготовленістю студентів / Л. Долженко // Молода спортивна наука України. Зб. наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 218-223.

ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ – БАЗА ДЛЯ НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

Цебржинський О.І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

На сьогодні з 10 випускників шкіл тільки 1 є практично здоровим. Це дуже страшна цифра – 90% хворої молоді, а якщо буде подовження терміну навчання до 12 років, то мабуть здорових випускників нам не бачити.

Одним з факторів зниження захворюваності є знання причин хвороб. Відомо, що механізми здоров'я та патології близькі: генетичні, екологічні, онтогенетичні, акумуляційні. Впливати можливо на екологічні механізми – впровадженням у свідомість кожного та його життя здорового способу життя; на генетичні механізми – генною інженерією у майбутньому, на онтогенетичні механізми – зараз через медицину (фармакологія та хірургія).

Основи здорового способу життя включають не тільки відмову від шкідливих звичок, а й слідування індивідуальним біоритмам, дотриму-

вання норм особистої гігієни, використання здорового харчування, загартування, щоденну фізичну активність. Остання при малорухливому житті потребує 1 годину на добу, та разом з раціональним харчуванням впливає на активність генів, що запобігає провідним хворобам нашої епохи. Важливим є психологічний настрій, що впливає на психосоматику.

Основи здорового способу життя пов'язані з біологічними дисциплінами, імунологією, неврологією, ендокринологією, психогенетикою, патофізіологією та іншими.

Основи здорового способу життя спочатку закладаються у сім'ї та освітніх закладів, вивчення цієї дисципліни дає знання, які потрібно перевести у автоматичні вміння та навички.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМ НА ВЕГЕТО-СУДИННУ ДИСТОНІЮ ЗА ГІПОТОНІЧНИМ ТИПОМ

*Барладин О.Р.
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка*

Анотація.

Обґрунтовано важливість застосування оздоровчо-реабілітаційної програми для студентів із захворюванням на вегето-судинну дистонію за гіпотонічним типом. Оцінено ефективність запропонованої програми фізичної реабілітації для даної когорти хворих.

Ключові слова: *серцево-судинні захворювання, вегето-судинна дистонія, студент, фізична реабілітація.*

Барладин О.Р. Физическая реабилитации студентов с заболеванием вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу
Аннотация.

Обоснована возможность применения оздоровительно-реабилитационной программы для студентов с заболеванием вегето-сосудистой дистонией по гипотоническому типу. Оценено эффективность предложенной программы физической реабилитации для данной когорты больных.

Ключевые слова: *сердечно-сосудистые заболевания, вегето-сосудистая дистония, студент, физическая реабилитация.*

Barladyn O.R. Physical rehabilitation students with the disease of vegetative-vascular dystonia on hypotonic type
Annotation.

The possibility to use health and rehabilitation programs for students with the disease of vegetative-vascular dystonia on hypotonic type. The efficiency of the proposed program of physical rehabilitation for patients cohort.

Keywords: *cardiovascular disease, vascular dystonia, a student of physical rehabilitation.*

Постановка проблеми. Вегето-судинна дистонія (ВСД) – поліетіологічний синдром, який характеризується дисфункцією вегетативної (автономної) нервової системи (ВНС), і функціональними порушеннями з боку практично всіх систем організму (в основному серцево-судинної) [1].

За останні роки серед молодих людей, особливо жінок та дівчат, значно зросла (від 3,7 до 41%) частота артеріальної гіпотензії на фоні вегетативних дисфункцій, що створює ризик розвитку цереброваскулярної патології, ранньої артеріальної гіпертензії та ішемічної хвороби серця [2].