

- 11 Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д.В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 1976.

A pre-school age period is considered to be the one of the most important in human's life when physical health and cultural skills are forming, which guarantee the improvement, strength and safety in future. Nowadays, it is known that 40% of the adults' diseases were laid in the childhood, at the age of 5-7. That's why the pre-school age physical education must form a good level of the child's health and a good base of physical culture of the future adult.

Key words: basketball, educator, activity, outdoor games.

Отримано 5.09.2011

УДК 37916:796:613

А. О. Федірко, О. П. Петров

ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Проблемам, які стосуються збереження й зміцнення здоров'я людини надавалося важливе значення за всіх часів людського розвитку. У працях видатних філософів, вчених, педагогів античності й Середньовіччя чітко простежується динаміка поглядів від визнання самооцінності здоров'я людини через встановлення взаємозв'язків і взаємовпливів її фізичного й психічного здоров'я до визначення шляхів, засобів і методів попередження хвороб і свідомого формування здорового способу життя.

Ключові слова: історичний аналіз, здоров'я школярів, проблема формування.

Актуальність. Першочерговим завданням системи освіти є виховання людини в душі усвідомленого, відповідального ставлення до свого здоров'я як до найвищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я дітей та школярів. Це обумовлено негативними тенденціями стану здоров'я дітей, учнів і студентів. Негативні показники здоров'я стосуються й психічного та духовного рівня, що свідчить про низький рівень сформованості культури здоров'я сучасних школярів [1, 2].

У плані формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл зроблено важливий крок – згідно з законом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України «Про затвердження Типових навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів 12-річної школи» у навчальному плані середніх загальноосвітніх шкіл передбачено обов'язкове запровадження нового навчального предмета «Основи здоров'я», що сприяє оволодінню знань з валеології й безпеки життєдіяльності й має на меті навчити школярів вести здоровий спосіб життя. Але це потребує нового підходу до підготовки майбутніх учителів фізичного виховання в плані формування культури здоров'я школярів.

Відомо, що добре володіння своїм предметом, готовність учителя до його викладання сприяє підвищенню якості в систе-

мі освіти. Сьогодні перед учителям фізичного виховання постає нелегке завдання, вирішення якого потребує від нього відповідної підготовки, наявності спеціальних знань, умінь та навичок, спрямованих на формування в шкільній молоді високого рівня культури здоров'я.

Зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання на сучасному етапі має бути зорієнтований на озброєння студентів знаннями, вміннями та навичками з формування, збереження й зміцнення здоров'я в усіх його аспектах, формування культури здоров'я [1, с.134-138].

Аналіз наукової літератури свідчить про наявність різних підходів до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання: удосконалення спортивно-педагогічної підготовки спеціалістів вивчали В.Бабиш, С.Єрмаков, Ю.Железняк, Г.Максименко та ін.; формування ступеневої підготовки фахівців фізичного виховання – Ю.Шкретій та ін.; підвищення якості підготовки майбутніх учителів фізичного виховання досліджували В.Куриш, В.Ялович та ін.; теоретико-методичну основу професійної підготовки вчителів фізичного виховання вивчали Т.Круцевич, Б.Шиян та ін. Однак проблемі професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання саме до формування в школярів високого рівня культури здоров'я не приділялося належної уваги.

Отже, для сучасної вищої педагогічної школи вкрай актуальним постає питання підготовки вчителя фізичного виховання, здатного виконувати функції, які відповідають сучасним тенденціям розвитку людського суспільства.

Мета дослідження: теоретично дослідити проблеми формування здоров'я школярів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз й узагальнення науково – методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Ще в давнину наші предки усіляко прагнули зберегти здоров'я й уникнути хвороб. В історії розвитку знань про здоров'я та методи його зміцнення існують різні напрями, пов'язані з культурною та етнографічними особливостями народів.

За всю історію людства накопичилося безліч способів збереження й зміцнення здоров'я, у тому числі й нетрадиційних методів оздоровлення людини [4, с.175].

У 5 ст. до н.е. єгиптяни були переконані в тім, що «всі людські хвороби походять від їжі» [12, с.61], тому вони очищали свій шлунок кожен місяць три дні під ряд (приймали проносні засоби й зберігали здоров'я блюванням). В Індії (6 ст. до н.е.) людина розглядала стан свого здоров'я в тісному зв'язку з навколишнім світом, який на їх думку складався з п'яти стихій: землі, повітря, вогню, води й ефіру. Перебування цих елементів у гармонійному взаємодіюванні вважалося важливою умовою, без якої неможливе здоров'я [3, с.10].

Сильною стороною давньої китайської медицини було попередження хвороб. У трактаті «Про внутрішнє» пишеться: «Мудрий

лікує ту хворобу, якої ще немає в тілі людини, тому, що застосувати ліки, коли хвороба вже почалася, це все одно, що починати копати колодязь, коли людину вже мучить спрага, чи кувати зброю, коли супротивник уже почав бій. Хіба це не занадто пізно?» [9, с.29].

У Давній Греції і Римі особливе значення надавалося формуванню фізично міцних і здорових учнів у школах того часу. У Давній Греції, наприклад, важливе місце відводилося правильно організованому способу життя. Поряд з обов'язковим навчанням грамоти і музики стояли фізичне виховання, загартування й особиста гігієна вихованців [12, с.85]. Головною засадою життя еллінів була теза олімпійської гармонії – гармонії тіла й розуму, фізичної та духовної досконалості.

У Римі відомою популярністю щодо оздоровлення людини користувалися гарячі лазні [12, с.85].

Особливого значення здоров'ю людини надавали великі філософи всіх часів. Так, наприклад, Сократ [10, с.10] зазначав: «Здоров'я – не все, але все без здоров'я – ніщо». Тільки пізнавши себе, людина зможе визначити, що краще для її здоров'я і як його зміцнювати. На думку видатного філософа, «якщо людина стежить за своїм здоров'ям, то важко знайти лікаря, який би знав краще корисне для її здоров'я, ніж вона сама».

Демокрит говорив: «Здоров'я просять у богів у своїх молитвах люди, а того не знають, що вони самі мають у своєму розпорядженні засоби до цього. Нестриманістю своєю протидіючи здоров'ю, вони самі стають зрадниками свого здоров'я завдяки своїм пристрастям. Кожна людина зможе прожити щасливе життя, якщо буде жити відповідно до своєї природи, дотримуючись за допомогою мудрості почуття міри» [12, с.96].

Великий давньогрецький філософ Платон сказав: «... якби щось і виявилось цінніше за здоров'я, то той, хто цим заволодів, був би найбагатшим» [11, с.386].

На думку Гіппократа, більшість хвороб у людини виникає від способу дій, вчинків, думок людини, що виявляються в конкретних умовах її життя і природних чинників. Великого значення, з метою збереження здоров'я, Жак Жуана Гіппократ надавав гімнастиці. «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно увійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне радісне життя».

Еммануїл Кант рекомендував з метою зміцнення здоров'я голову, ноги й груди тримати в холоді, ноги мити крижаною водою, гуляти в будь-яку погоду.

Марк Тулій Цицерон (Римський державний діяч, оратор, філософ) висловлював думку про те, що істинне благо виявляється в удосконалюванні душі й тіла.

Видатний лікар, природознавець, філософ і мислитель Абу Алі Ібн Сіна (Авіценна) у своєму знаменитому «Каноні лікарської науки» одним з перших лікарів і філософів дуже багато уваги приділив питанням збереження й зміцнення здоров'я дітей і дорослих. На його думку, «найголовніше в режимі збереження здоров'я є заняття фізичними вправами. Людина, яка помірковано і вчасно

займається фізичним вправами, не потребує ніякого лікування, спрямованого на усунення хвороб, що викликані зіпсованими соками і хвороб, зумовлених попередніми хворобами».

Багато рекомендацій Авіценна надавав правильному харчуванню і сну.

Отже уявлення видатних вчених давнини й загальнолюдський досвід ставлення до здоров'я стали підґрунтям для формування ідей про цілеспрямоване формування культури здоров'я людини.

Ґрунтовний внесок у вирішення проблеми виховання здоров'я дітей зробив великий педагог, філософ Ян Амос Коменський. Він розумів, що побудувати ефективний навчально-виховний процес неможливо без наявності в школярів міцного здоров'я, тому часто нагадував, що «за здоров'ям дітей потрібно стежити з найбільшою старанністю». Учений стверджував: «Проти скарг на короткість життя нашого і наших дітей існують два засоби: вживати можливих заходів до того, щоб: охороняти тіло від хвороб і смерті й пристосовувати розум до різного керування всім» [5, с.18].

Вкрай негативно педагог ставився до вживання алкоголю й наркотичних речовин, усіляко підкреслюючи їхній згубний вплив на здоров'я людини. Підкреслюючи необхідність виховання духовного аспекту здоров'я, вчений говорив, «що множити знання буде той, хто завжди буде шукати й залучати до себе духовну їжу».

Песталоцці виділяв три складові частини елементарної освіти – інтелектуальну, фізичну і моральну, він підкреслював їхню єдність і нерозривний зв'язок як складову природну цілісність людини.

Важливе місце у вихованні дитини Й.Песталоцці відводив фізичним вправам і праці. Він вважав, що мати ще під час годування дитини повинна неодмінно піклуватися про її фізичний розвиток. Фізичне виховання корисне для здоров'я, продовжуючи життя, дає можливість людині виділитися серед інших і право претендувати на достоїнство, додає поставу, сприяє гарним манерам, розвиває мужність, є запобіжним засобом від багатьох захворювань, – підкреслював педагог.

Важливе місце в житті людини має займати здоров'я, вважав філософ Жан Жак Руссо. Він говорив: «Щастя природної людини так само просто, як і її життя: воно полягає у відсутності страждання; здоров'я, воля, статок у необхідному – от у чому воно полягає» [5, с.21]. Руссо вважав природу істинним лікарем як фізичного, так і духовного здоров'я людини. «Для зміцнення тіла і сприяння росту природа має свої засоби, яким ніколи не слід протидіяти». Він наполягав на нероздільному розвитку як фізичних, так і розумових здібностей дитини, висловлював багато ідей щодо збереження й зміцнення здоров'я дітей, використовуючи оздоровчі технології загартовування, раціонального харчування, ведення здорового способу життя і тим самим зробив величезний внесок у формування культури здоров'я підростаючого покоління.

К.Ушинський стверджував, що між мистецтвом медицини й мистецтвом виховання багато аналогій і ми маємо скористатися цими аналогіями, щоб ясніше показати ставлення теорії до

практики в справі виховання. Він був прихильником підтримки в школі бадьорого, веселого настрою учнів, створення оптимальних умов для побудови навчально-виховного процесу, що сприяли б успішному навчанню й вихованню [1, с.133-138].

Розглядаючи вплив гімнастики на здоров'я людини, Ушинський зумів показати її широкі можливості як в оздоровчому, так і в лікувальному напрямках.

Теоретик і педагог-практик П.Лесгафт метою будь – якого виховання вважав, насамперед, розвиток розумної людини, тому основне завдання школи, на його думку, полягає в спірній освідомленню учнями значення особистості людини, оскільки без особистісного світогляду людина є тільки одиницею людської череди, що не володіє істинним достоїнством людини й не може творчо виявлятися – що саме й становить головне людське надбання й досягненню чого повинна сприяти школа.

Тісний зв'язок, що існує між безпосередніми фізичними й душевними проявами, з одного боку, і зовнішнім їхнім вираженням – з іншого, ясно показує необхідність гармонійного фізичного й розумового розвитку в школі. Ось чому педагог вважав, що для успішного викладання в школі необхідно врівноважувати розумові й фізичні заняття, розподіляти їх таким чином, щоб вони дійсно слугували відпочинком один одному, підтримувати бадьорість і сприйнятливість дитини. Він неодноразово підкреслював, що освіта повинна давати дитині не тільки вміння свідомо роз'єднувати одержувані нею відчуття й враження, але й уміння так само свідомо ставитися до своїх рухів [6, с.22].

Антон Семенович Макаренко здоров'я розглядає як «нормальний комплекс фізичних, фізіологічних, первинних якостей і проявів, охайність, життєрадісність, статєва порядність» [8, с.16].

Педагог вважав, що формування здоров'я починається з формування гігієнічних навичок і приділяв багато уваги їх вихованню у своїх вихованців. Він вважав своїм завданням і завданням усіх педагогів навчити кожного елементарних правил поведінки в громадських приміщеннях і за їх межами.

Головну користь фізичної праці у вихованні дітей вчений бачив у її сприятливому впливі на психічний і духовний розвиток людини. У праці, на його думку, виховується не тільки робоча підготовка людини, але й правильне ставлення до інших людей, а це вже буде й моральна підготовка.

Важливе місце в житті дитини вчений віддавав грі. Він говорив: «Яка дитина в грі, такою багато в чому вона буде в праці, коли виросте» [7, с.45]. Педагог робив усе можливе, щоб викоринити наявність шкідливих звичок у хлопців, у тому числі й вживання алкогольних напоїв, радив кожній родині прагнути до того, щоб усі діти були спортсменами. А.Макаренко наполягав, щоб особливе місце при підготовці педагогів займали знання засад фізичної культури, медичні знання й гігієнічне виховання, що є не менш актуальним і в наш час.

Великого значення формуванню здоров'я школярів подавав великий педагог Василь Олександрович Сухомлинський. На його

думку, «головна причина відставання в навчанні – поганий стан здоров'я учнів, будь яке нездужання чи захворювання, найчастіше зовсім непомітне та яке піддається лікуванню тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря й учителя» [13]. Тому найважливішим завданням педагога, вважає вчений, є постійна турбота про здоров'я учнів. Він писав: «Коли нам стало зрозуміло, наскільки розумова робота й усе духовне життя дитини залежить від її здоров'я, наш колектив вирішив починати вивчати дитину саме з вивчення її здоров'я» [13].

Багаторічні спостереження педагога за здоров'ям дітей дозволили зробити висновок про вплив емоційного забарвлення розумової праці на здоров'я учнів. В.Сухомлинський стверджував: «Якщо дитина береться за книгу з небажанням, це не тільки гнітить її духовні сили, але й несприятливо відбивається на складній системі взаємодії внутрішніх органів» [13, с.112]. Тому першорядним у вихованні здоров'я дитини педагог бачив розвиток у школярів інтересу до навчання за допомогою залучення їх до творчості. На його думку, турбота про людське здоров'я тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, дотримання вимог до режиму харчування, праці, відпочинку, це, насамперед, турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості. Життєрадісний настрій педагога називав кращим способом попередження захворювань і аномалій у стані здоров'я [13, с.116-387].

У формуванні у школярів духовного аспекту здоров'я вчений важливе місце відводив вихованню чуттєвості стосовно інших людей. Він говорив: «Потрібно навчити дітей почувати – це насамперед передавати їм свою емоційно-моральну культуру. Чуйність до духовного світу людини, здатність відгукуватися на чуже нещастя – з цього починається вища людська радість, без якої неможлива моральна краса» [13, с.242], – підкреслював В.Сухомлинський.

Розглядаючи здоров'я у всіх його аспектах – духовному, психічному й фізичному, великий педагог багато уваги приділяв психічному здоров'ю школярів. Він відзначав важливість наявності в колективі так званої душевної рівноваги, яку розумів як відчуття дітьми повноти життя, ясність думки, впевненість у своїх силах, віра в можливість подолання труднощів. Для душевної рівноваги характерна атмосфера доброзичливості, взаємної допомоги, гармонії розумових здібностей кожного учня та його посильної праці. Учений вважав, що виховання психічної культури школярів повинно займати важливе місце в навчально – виховному процесі, тому що «без знання про людину освіта не буде повною» [13, с.128]. Він був обурений тим, що «під час утвердження особистості школа не дає людині ніяких знань про неї, про людину – зокрема, про те специфічне, що підносить людину над світом живого: про людську психіку, мислення й свідомість, про емоційну, естетичну, вольову й творчу сферу духовного життя. Той факт, що людина, власне кажучи, нічого не знає про себе, часто буває джерелом великого лиха, за яке сус-

пільству приходиться дорого розраховуватися» [13, с.128-405], – писав В.Сухомлинський.

Педагог надавав великого практичного значення поєднанню інтелектуальної й фізичної праці, при цьому вказував на те, що як найбільше розумових процесів повинно відбуватися не в класі, а серед природи. Він зазначав: «Навчання стає часткою життя тоді, коли заняття невіддільні від активної діяльності» [13, с.55-135]. «Однак необхідно пам'ятати про дотримання режиму праці й відпочинку, тому що – це дуже важлива умова міцного здоров'я й бадьорого духу» [13, с.120], – нагадував учений.

Важливе місце у вихованні школярів педагог відводив фізичному вихованню: «Виховання фізичної культури – це, поперше, турбота про здоров'я й збереження життя як вищої цінності; по-друге, система роботи, що забезпечує гармонію фізичного розвитку й духовного життя, багатогранної діяльності людини» [13, с.382]. Однак важливо пам'ятати, на думку В.Сухомлинського, про те, що «заняття фізичною культурою й спортом відіграють важливу роль у всебічному розвитку учнів тільки тоді, коли вся навчально-виховна робота сповнена турботи про здоров'я» [13, с.140].

Піклуючись про фізичний аспект здоров'я школярів, він прагнув дати їм знання й уміння щодо застосування оздоровчих технологій, загартовування, раціонального харчування, дихальних вправ ти ін. Одним з найважливіших засобів формування міцного здоров'я й попередження хвороб школярів учений вважав загартовування. Він написав: «У «Школі радості» всі хлопці влітку ходили босоніж і не боялися дощу» [13, с.117]. У цьому В.Сухомлинський бачив особливо важливий засіб фізичного загартовування. Багато уваги приділяв дихальним вправам, особливо рекомендував виконувати їх на свіжому повітрі, під час прогулянки в саду, на природі тощо. Про харчування педагог говорив: «Багаторічні спостереження за фізичним розвитком молодших школярів переконали мене в тому, яку велику роль відіграє повноцінне, здорове харчування дитини» [13, с.53]. Тому «харчування, насамперед, повинно бути простим, це дуже важливо, повноцінним за калорійністю й регулярним» [13, с.385]. В.Сухомлинський стверджував, що «правильний режим, повноцінне харчування, фізичне загартовування – усе це охороняє дитину від захворювань, дає їй щастя насолоди красою навколишнього світу» [13, с.54].

Отже, викладене вище дозволяє зробити висновок про те, що проблемам, які стосуються збереження й укріплення здоров'я, надавалося важливого значення за всіх часів людського розвитку. Генезис проблеми формування здоров'я людини в різні періоди її розвитку, у першу чергу в період дитинства й учнівства, дозволяє окреслити певні тенденції й закономірності. По-перше, чітко простежується динаміка поглядів від визнання самоцінності здоров'я людини через встановлення взаємозв'язків і взаємовпливів її фізичного й психічного здоров'я до визначення шляхів,

засобів і методів попередження хвороб і свідомого формування здорового способу життя; по-друге, погляди видатних філософів, лікарів античності й Середньовіччя набули педагогічної інтерпретації в працях знаних педагогів – просвітителів – Я.Коменського, Дж.Локка, Ж.-Ж.Руссо, Й.Песталоцці та ін. Узагальнення й пероосмислення їх спадщини К.Ушинським ідею єдності медичного й педагогічного впливу, П.Лесгафт (єдність розумового й фізичного виховання), В.Сухомлинським (єдність фізичного, психічного й духовного здоров'я) дозволило педагогічній науці й практиці зробити важливий крок до валеологічної освіти, цілеспрямованого формування культури здоров'я школярів і дорослого населення; по-третє, закономірним постає питання спеціальної підготовки фахівців у галузі формування й збереження здоров'я школярів у його духовному, психічному й фізичному аспектах, формування високого рівня культури здоров'я [1, с.135-140].

Висновки

Порівняльний і системний аналіз науково-теоретичних джерел стосовно досліджуваної проблеми дозволяє стверджувати, що проблеми здоров'я людини приділяли значну увагу медики, педагоги й філософи в усі часи людської цивілізації. Важливу роль у вихованні всебічно розвиненої та здорової дитини у своїй науковій та практичній діяльності приділяли видатні зарубіжні й вітчизняні педагоги: Я.Коменський, Дж.Локк, Ж.-Ж.Руссо, Й.Песталоцці, К.Ушинський, П.Лесгафт, А.Макаренко, В.Сухомлинський. Ідеї та практичний досвід названих вище педагогів, безумовно, заслуговують на пильну увагу сучасних фахівців у галузі виховання здорового підростаючого покоління з метою творчого використання класичного надбання з питань здоров'я в навчальному процесі загальноосвітніх закладів.

Список використаних джерел:

1. Бабич В.І. Культура здоров'я як складова частина професійної підготовки майбутніх вчителів освітньої галузі "Фізична культура і здоров'я" / В.І. Бабич // Педагогіка, психологія та медико-психологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. Єрмакова С.С. – Х.–Донецьк : ХДАМД (XXIII), 2004. – №1. – С.134-139.
2. Бабич В.І. Содержание профессиональной подготовки будущим учителям физического воспитания к формированию культуры здоровья школьников / В.И. Бабич // Вісник Луган. держ. пед. ун-ту ім. Т.Шевченка. – 2005. – №10 (90). – С.8-13.
3. Богоявленский Н.А. Индийская медицина в древнерусском врачевании / Н.А. Богоявленский. – Л. : Медгиз Ленинград, 1956. – 30 с.
4. Запалатников А.Т. Проблемы валеологии и гигиены в педагогике: прошлое, настоящее, будущее / А.Т. Запалатников. – Донецк : ООО «КИТИС». 1998 – 228 с.
5. Каменский Я.А. Педагогическое наследие / Я.А. Каменский, Д.Локк, Ж.-Ж.Руссо, И.Г.Песталоцци ; сост. В.М. Кларин, А.Н.Джуринский. – М. : Педагогика, 1987. – 416 с.
6. Лесгафт П.Ф. Избранные труды / П.Ф. Лесгафт ; сост. И.Н. Решетель. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 359 с.

7. Макаренко А.С. Избранные педагогические сочинения / под ред. И.А. Капрова, А.С. Макаренко. – М. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1949. – 161 с.
8. Макаренко А.С. Педагогические сочинения в 8 т. / сост.: М.Д. Виноградова, А.А. Фролов. – М. : Педагогика, 1986. – Т. 8. – 282 с.
9. Макаров В.А. Физиология закаливания / В.А. Макаров. – М. : Знание, 1984. – 96 с.
10. Основы валеологии : в 3 кн. / под общ. ред. В.П. Петленко. – К. : Олимпийская л-ра, 1998. – Кн. 1. – 433 с.
11. Платон. Диалоги : пер. с древнегреч. / сост., ред. и авт. вступит. ст. А.Ф. Лосев ; авт. примеч. А.А. Тахо-Годи. – М. : Мысль, 1986. – 607 с.
12. Сорокина Т.С. История медицины : учебник для мед. вузов. – 2-е изд., перероб. и доп. / Т.С. Сорокина. – М. : ПАИМС, 1994. – 383 с.
13. Сухомлинский В.А. Избранные произведения: В 5 т. / В.А. Сухомлинский ; редкол.: О.Г. Дзевежин (пред.) и др. – К. : Рад. шк., 1980. – Т. 3: Сердце отдаю детям. Рождение гражданина. Письма к сыну. – 719 с.

The problems which deal with preservation and strengthening people's health have always been given great importance to during the history of mankind. In the works of prominent philosophers, scientists and teachers of ancient times and Middle Ages the dynamics of ideas is easily traced: from the admission of self-acknowledgement of people's health through setting up the mutual ties and influences of physical and psychological health to the determining the ways, methods of prevention diseases and deliberate formation of healthy way of life.

Key words: schoolchildren's health, the problem of formation, historical analysis.

Отримано 30.08.2011

УДК 615.825:616.1

Р. Б. Чаплінський, А. В. Чаплінська

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ

У статті розглянуто етапи реабілітації хворих із серцево-судинними захворюваннями. Визначені вимоги до тренувальних реабілітаційних програм. Проаналізовані та оцінені три групи програм фізичних тренувань для хворих із серцево-судинними захворюваннями.

Ключові слова: серцево-судинні захворювання, етапи реабілітації, оптимальний рівень тренувального навантаження, програми фізичних тренувань.

Постановка проблеми. Серцево-судинні захворювання протягом останніх десятиріч залишаються основною причиною захворюваності та смертності населення багатьох країн світу. Щорічно від них людство втрачає понад 14,3 млн. осіб. Найбільших втрат зазнає населення розвинутих країн Європи, де на частку серцево-судинних захворювань припадає майже 50% усіх причин смерті дорослого населення [6].