

3. Мильман В. Э. Психическая надежность спортсменов/ В. Э. Мильман, В. Л. Мирит, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М.: Просвещение, 1990. – С. 123–125.
4. Митин Е. А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр / Е. А. Митин // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 9. – С. 45–46.
5. Процюк О. В. Вплив психічної напруженості дії на будову рухової навички / О. В. Процюк : Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., Гнозис, 2006. – Т. VIII, ч. 9. – С. 294–299.
6. Шаповал Є. Ю. Інтегральна підготовка як фактор реалізації принципів цілісності і послідовності тренувального процесу у жіночому міні-футболі / Є. Ю. Шаповал // Фізична культура : теорія і практика : часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. – Полтава, 2014. – №2. – С. 75–77.
7. Шаповал Є. Ю. Методологічні засади психологічної підготовки футзалістів як основного взаємозв'язуючого компонента ігрової діяльності на заняттях з ПСМ / Є. Ю. Шаповал, Ю. М. Бондаренко // Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та спорту в закладах освіти : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. (Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка, 25 квітня 2019 року) / [ред.-упоряд.: Т. В. Кулікова]. – Кременчук: Методичний кабінет, 2019. – С. 156–160.

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»

Зайцева Юлія, Мисак Вікторія

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Стариченко Ольга

Професійно-технічне училище № 31 (м. Полтава)

Проблеми визначення сутності здорового способу життя частково пов'язані із багатозначністю тлумачення поняття «здоров'я», що виявляється основною категорією у проблемі здорового способу життя. Різноманіття у визначенні цього поняття є відображенням неоднозначності самої людини, багатоманітності її природи. Здоров'я людини – це дуже складний феномен загальнолюдського й індивідуального буття [6].

В. Нестеренко узагальнила сучасні наукові погляди на здоров'я та виокремила декілька його моделей: медична модель здоров'я ґрунтується лише на медичних симптомах захворювання та показниках

стану здоров'я; біомедична модель здоров'я розуміється відсутністю в людини порушень функціонального стану органів і систем організму та самовідчуття нездоров'я; біосоціальна модель визначається взаємозв'язком біологічних і соціальних ознак здоров'я; соціально-психологічна модель здоров'я відображає його, як найвищу цінність суспільства й кожної людини, що забезпечує потреби повноцінної життєдіяльності, активну участь у різних сферах життя, задоволення матеріальних і духовних потреб людини [5].

Проблему здорового способу життя досліджувала О. Ріхтер, яка виділила наступні визначення поняття «здоров'я людини»:

– гармонійне поєднання біологічних і соціальних якостей, обумовлених вродженими та набутими біологічними й соціальними явищами;

– процес збереження й розвитку її біологічних, фізіологічних і психологічних можливостей, оптимальної соціальної активності при максимальній тривалості життя;

– як можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища, взаємодіючи з нею вільно, на основі біологічної, психічної та соціальної сутності людини;

– цілісний багатовимірний динамічний стан (включаючи його позитивні й негативні показники), що розвиваються в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального та екологічного середовища й дозволяє людині різною мірою здійснювати його біологічні та соціальні функції [6].

На здоров'я людини впливає її спосіб життя. Так, Л. Лубишева розглядає спосіб життя, як сукупність суттєвих рис, що характеризують спосіб життєдіяльності людей у конкретному суспільстві, ті норми й цінності, які визначають зразок життя даного конкретного суспільства [3]. Учені О. Балакірева, О. Вакуленко, О. Яременко підкреслюють особливу роль життєвої спрямованості та поведінки в способі життя кожної людини, їх позитивному або згубному впливі на індивідуальне й суспільне здоров'я. Саме поведінкові, негативні індивідуальні звички пов'язані із низкою хвороб, до яких вони відносять: надмірну вагу тіла, серцево-судинні й онкологічні захворювання [8]. Для підростаючого покоління спосіб життя має своє основне вираження в навчанні, нормах і правилах поведінки [9].

Отже, спосіб життя залежить від особливостей характеру конкретної людини, її уподобань, психіки, стану здоров'я, функціональних можливостей організму тощо. Створюючи свій спосіб

життя людина повинна брати за основу позитивний досвід старшого покоління: своїх батьків, родичів, учителів тощо, які власним прикладом і порадою повинні спрямовувати підростаюче покоління на вибір правильної життєвої позиції.

Зважаючи на вище сказане, зрозуміло, що між способом життя і здоров'ям існує тісний взаємозв'язок, який найповніше відображається у понятті «здоровий спосіб життя».

Аналізуючи сучасну наукову і методичну літературу можна виокремити найповніші визначення даного поняття:

– здоровий спосіб життя – це система поглядів, що складається в процесі життя під впливом різних факторів, на проблему здоров'я як на конкретний вираз можливостей людини в досягненні будь-якої поставленої нею мети [4];

– здоровий спосіб життя – сформований у людини спосіб організації виробничої, побутової й культурної сторін життєдіяльності, що дозволяє тією чи іншою мірою реалізувати свій творчий потенціал [1];

– здоровий спосіб життя – певне соціальне та історичне уявлення про здоров'я, а також засоби та методи його інтеграції в практичне життя [7];

– здоровий спосіб життя – це ціннісне, уважне й усвідомлене ставлення кожної людини до власного здоров'я, його збереження та зміцнення, шляхом розумного способу життєдіяльності, через накопичення зовнішніх чинників, що позитивно впливають на здоров'я й нейтралізацію негативних впливів[2];

– здоровий спосіб життя – це насамперед культурний спосіб життя, цивілізований, гуманістичний, це турбота про здоров'я як найвищої цінності [3].

Отже, здоровий спосіб життя потрібно розглядати як гармонійний розвиток особистості в процесі організації розумної життєдіяльності, коли види, форми і зміст способу життя людини спрямовані на зміцнення її здоров'я та взаємозв'язок особи із оточуючим середовищем.

Література:

1. Акилов М. В. Индивидуальный стиль здорового образа жизни – цель обучения в системе физкультурного образования / М. В. Акилов // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №2. – С. 10–11.

2. Гавриленко Ю. М. Виховання здорового способу життя старшокласників у процесі навчально-виховної діяльності загальноосвітніх шкіл Автономної Республіки Крим : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Ю. М. Гавриленко. – Херсон, 2006. – 29 с.
3. Лубышева Л. И. Спортизация в общеобразовательной школе / под общ. ред. докт. педаг. наук, проф. Л. И. Лубышевой. – Москва: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2009. – 182 с.
4. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: Учебное пособие для студентов высших пед. заведений / В. В. Марков. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 320 с.
5. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец.13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. В. Нестеренко. – Одеса, 2003. – 27 с.
6. Рихтер О. В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ольга Викторовна Рихтер. – Ставрополь, 2003. – 221 с.
7. Соловьев Г. М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: Учебное пособие / Г. М. Соловьев. – Ставрополь: Изд-во СГУ, 2001. – Ч. 1. – 180 с.
8. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / [О. О. Яременко, О. М. Балакірева, О. В. Вакуленко та ін.]. – К.: Український ін-т соц. дослідж., 2000. – 207 с.
9. Шаповалова І. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до самовдосконалення та формування основ здорового способу життя: теоретичний аспект / І. В. Шаповалова // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр. – Запоріжжя : КПУ, – 2014. – Вип. 36. – С. 427–437.

ЗАЛЕЖНІСТЬ БУДОВИ ТА ФУНКЦІЇ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ ВІД СТАНУ ПИТНОЇ ВОДИ

Караван Євген, Міщенко Євгенія

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Життєдіяльність людини завжди відбувається в середовищі, що її оточує, а стан здоров'я формується залежно від впливу природних чинників на її організм. Унаслідок стрімкого розвитку науково-технічного прогресу відбуваються постійні зміни фізико-хімічних