

ISSN 2415-3060

УКРАЇНСЬКИЙ ЖУРНАЛ

медицини, біології та спорту



№ 1 (3)

2017

ISSN 2415-3060

УКРАЇНСЬКИЙ ЖУРНАЛ медицини, біології та спорту

Український
науково-практичний журнал
заснований у липні 2016 р.

Засновники:

Чорноморський національний
університет ім. Петра Могили
(м. Миколаїв)
Харківська медична академія
післядипломної освіти
Херсонський державний університет
Львівський державний університет
фізичної культури

№ 1(3)

Журнал виходить 1 раз у квартал

Медичні, біологічні науки,
фізичне виховання і спорт

Рекомендовано до друку
Вченою радою Чорноморського
національного університету
ім. Петра Могили

Протокол № 7
від 16 березня 2017 р.

Журнал включений до Переліку наукових фахових
видань України в галузі біологічних наук, медичних
наук (за групою спеціальностей 14.03.00) відповід-
но до наказу Міністерства освіти і науки України
від 22.12.2016 р., № 1604.
Журнал включений до Міжнародної наукометрич-
ної бази даних Google Scholar.

Адреса редакції:

кафедра олімпійського і професійного спорту
Чорноморського національного університету
ім. Петра Могили,
вул. 68 Десантників, 10, м. Миколаїв,
54003, Україна
med.biol.sport@gmail.com

© Чорноморський національний університет
ім. Петра Могили (м. Миколаїв)
Підписано до друку 20.03.2017 р.
Замовлення № 2003-1.
Тираж – 150 прим.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Головний редактор: Клименко Л. П.
Заступник головного редактора:
Хвисьок О. М., Стратонов В. М.
Науковий редактор: Клименко М. О.
Голова редакційної ради: Чернозуб А. А.
Відповідальний секретар: Данильченко С. І.

ЧЛЕНИ РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ:

Медичні науки: Авраменко А. О. (Миколаїв),
Більченко О. В. (Харків), Борисенко В. Б. (Харків),
Дьомін Ю. А. (Харків), Марченко В. Г. (Харків),
Соболева І. А. (Харків)
Біологічні науки: Бойко М. Ф. (Херсон),
Кочина М. Л. (Харків), Мойсієнко І. І. (Херсон),
Наконечний І. В. (Миколаїв), Федота О. М. (Харків),
Ходосовцев О. Є. (Херсон)
Фізичне виховання і спорт: Бріскін Ю. А. (Львів),
Коритко З. І. (Львів), Латишев С. В. (Миколаїв),
Ольховий О. М. (Харків), Передерій А. В. (Львів),
Пітин М. П. (Львів)

РЕДАКЦІЙНА РАДА:

Керимов Фикрат Азизович (Ташкент, Узбекистан)
Curby David G. (Chicago, USA)
Олійник С. А. (Seoul, South Korea)
Походенько-Чудакова І. О. (Минск, Беларусь)
Zaviyalov Vladimir P. (Turku, Finland)

Аймедов К. В. (Одеса), Антоненко М. Ю. (Київ),
Біляков А. М. (Київ), Винник Ю. О. (Харків),
Гасюк О. М. (Херсон), Єрмаков С. С. (Харків),
Звягінцева Т. Д. (Харків), Кальниш В. В. (Київ),
Карабан О. М. (Харків), Коваленко С. О. (Черкаси),
Козіна Ж. Л. (Харків), Коробейников Г. В. (Київ),
Котуза А. С. (Київ), Лисенко В. Й. (Харків),
Литвинова О. М. (Харків), Мавров Г. І. (Харків),
Малахов В. О. (Харків), Малий В. П. (Харків),
Мішалов В. Д. (Київ), Недзвецька О. В. (Харків),
Одинець Т. Є. (Запоріжжя), Олешко В. Г. (Київ),
Попадинець О. Г. (Івано-Франківськ),
П'ятикоп В. О. (Харків), Ровний А. С. (Харків),
Россіхін В. В. (Харків), Руденко К. В. (Київ),
Смоляр Н. І. (Львів), Сорокіна І. В. (Харків),
Степаненко О. Ю. (Харків), Ткач Ю. І. (Харків),
Утевський С. Ю. (Харків), Фалалєєва Т. М. (Київ),
Худолей О. М. (Харків), Цодікова О. А. (Харків),
Шаторна В. Ф. (Дніпро), Шкляр С. П. (Харків),
Шкорботун В. О. (Київ), Янішен І. В. (Харків)

Український журнал медицини, біології та спорту

Свідоцтво про Державну реєстрацію:
КВ № 22294-12194Р від 29.08.2016 р.

Порядковий номер випуску
та дата його виходу в світ
№ 1(3) від 03.04.2017 р.

Мова видання: українська, російська, англійська
Відповідальний за випуск: Чернозуб А. А.

Технічний редактор: Данильченко С. І.
Коректор з української і російської мов: Шерстюк Л. В.
Коректор з англійської мови: Коваленко К. Г.
Секретар інформаційної служби: Данильченко С. І.
(+38)095 691 50 32, (+38)098 305 25 77

Павлюкович Н. Д. Роль гіперкортизолемії у прогресуванні ішемічної хвороби серця за умов коморбідності	118	Pavliukovych N. D. The Role of Hypercortisolemia in Ischemic Heart Disease Based on Comorbidity
Січінава Р. М., Овчар І. В., Коноваленко І. В. Обстеження жінок пізнього репродуктивного віку з цукровим діабетом перед екстирпацією матки	123	Sichinava R. M., Ovchar I. V., Konovalenko I. V. Some Peculiarities of Late Reproductive Age Women with Diabetes Before Hysterectomy
Тищенко А. Н., Юркова О. В., Шарашидзе К. З. Аспекти локальної імунорегуляції у жінок після заміршої вагітності в анамнезі	127	Tyschenko A. N., Yurkova O. V., Sharashidze K. Z. Aspects of Local Immunoregulation in Women after Missed Miscarriage in Anamnesis
Чурпій І. К. Реабілітація пацієнтів на перитоніт в ранньому післяопераційному періоді	131	Churpiy Ihor Rehabilitation of patients with peritonitis during early postoperative period
Стоматологія		
Походьченко-Чудакова І. О., Кравченко В. О. Прогностическа ефективність індексів інтоксикації при гострому і хронічному одонтогенному синуситі верхньочелюстної пазухи	137	Fokhodenko-Chudakova I. O., Kravchenko V. O. Prognostic Efficiency of Intoxication Indices in Acute and Chronic Odontogenic Sinusitis in Maxillary Sinus
Гуманітарні питання медицини і проблеми викладання в вищій школі		
Алексєенко Р. В., Рисована Л. М. Формування ціннісних орієнтацій студентського здоров'я в умовах впливу навчальних навантажень на організм	142	Alekseienko R. V., Rysovana L. M. Formation of Valuable Orientations of Student's Health during Training Exertion Effects on the Body
Бондар О. Г., Корпан А. С., Потіяженко М. М., Невоїт Г. В. Боротьба з неінфекційними захворюваннями: клінічна оцінка стану сформованості здорового способу життя як умовного показника професійної відповідності лікаря і психофізичного розвитку його особистості	146	Bondar O. G., Korpan A. S., Potiazhenko M. M., Nevoit G. V. Fight with Noncommunicable Diseases: Clinical Assessment of Healthy Lifestyle as Conventional Index of Professional Doctor's Correspondence and Psychophysical Development of his Individuality
БІОЛОГІЧНІ НАУКИ		
Будерацька Н. О., Гонтар Ю. В., Ільїн І. Є., Петрушко М. П., Лаєриченко С. В. Порівняльна характеристика морфологічних особливостей та локалізації мейотичного веретена в ооцитах людини до та після криоконсервування	151	Buderatska N., Gontar J., Ilyin I., Lavrynenko S., Petrushko M. Comparative Characteristics of Morphological Feature and Localization of Meiotic Spindle in Human Oocytes before and after Cryopreservation
Василевський В. С., Дичко В. В. Реактивна відповідь нейтрофільних гранулоцитів периферійної крові дітей молодшого шкільного віку 7–10 років з патологією зору	158	Vasylevskiy Vadym S., Dychko Vladyslav V. Reactive Response of Neutrocytes of Peripheral Blood of Children of Midchildhood (7–10 Years Old) with Vision Pathology
Глєбова К. В., Тищенко І. Ю. Мікробіологічний моніторинг якості питної води Харківського регіону	163	Hliebova K. V., Tyshcenko I. Yu. The Microbiological Monitoring of Quality of Drinking Water in Kharkov Region
Дичко Д. В., Дичко В. В., Шейко В. І. Вплив проведених реабілітаційних заходів фізичного виховання на показники абсолютної і відносної кількості основних популяцій імункомпетентних клітин периферійної крові дітей з патологією зору віком 10–16 років	167	Dychko Danylo V., Dychko Vladyslav V., Sheiko Vitaliy I. The influence of the Developed Rehabilitation Activities of Physical Education Based on the Indices of Absolute and Relative Number of the Main Populations of Immunocompetent Cells in Peripheral Blood of Children with Vision Pathology who are 10–16 Years Old

Алексеев Р.В., Рисованая Л.М.

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ ВЛИЯНИЯ УЧЕБНЫХ НАГРУЗОК НА ОРГАНИЗМ

Харьковский национальный медицинский университет МЗ Украины

dr_arv@mail.ru

Рассматривается влияние учебных нагрузок, вредных привычек и социальных факторов на здоровый образ жизни студентов в современной высшей школе, а также механизмы адаптации молодого организма к воздействию данных факторов. Показаны особенности регуляции и организации жизнедеятельности студентов на фоне ухудшение экологической обстановки на планете, предельных психических нагрузок, использования компьютерных технологий и мобильных коммуникативных средств общения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, адаптация организма, учебные нагрузки, высшая школа.

Вступление. Актуальность проблемы здоровья на общечеловеческом уровне возрастает в силу того, что мы становимся свидетелями появления и нарастания так называемых глобальных проблем человечества, отрицательные последствия которых неизбежно связаны с нарушением здоровья человека в планетарном масштабе. Это связано не только с техногенными воздействиями на природу и ухудшением экологической ситуации. Проблемы здоровья и выживания человечества не могут рассматриваться вне связи с негативными тенденциями и деформациями общественного развития.

Жизнь человека зависит от состояния здоровья организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия производственно-трудовом, социально-экономическом, семейно-бытовом,

духовном, оздоровительном, учебном — в конечном счете, определяются уровнем здоровья [3,5].

Понятие "здоровый образ жизни" однозначно пока ещё не определено. Представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом. В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксёнов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Мартынюк, Л. С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

Здоровье влияет на качество трудовых ресурсов, на производительность общественного труда и тем самым на динамику экономического развития общества. Уровень здоровья и физического развития — одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей: оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Поэтому уже на этапе выбора специальности и вида профессионального обучения объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам профессиональной деятельности.

Усиливается взаимозависимость общества и индивида, в том числе и в плане здоровья. Реализация людьми общественных интересов, выполнение социальных задач во многом определяется состоянием их индивидуального здоровья. В свою очередь, состояние здоровья индивидов напрямую зависит от того, насколько здорово само общество. Такая взаимозависимость позволяет говорить о здоровье не только как о витальном, но и как о социальном феномене.

Цель статьи. Целью нашей статьи является необходимость показать организацию здорового образа жизни в сочетании с учебным процессом и

формирование ценностных ориентаций студентов в плане здорового образа жизни.

Материалы и методы исследования. Наиболее широкое распространение в настоящее время получил функциональный подход к изучению здоровья человека. Его особенность заключается в способности индивида осуществлять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезную трудовую, производственную деятельность. Их утрата является наиболее распространенным и наиболее значимым для человека, семьи, общества социальным последствием болезней человека.

Результаты исследования и их обсуждение. Состояние здоровья отражается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизненных проявлений человека непосредственно зависит от уровня здоровья, его "качественных" характеристик, которые в значительной мере определяют образ и стиль жизни человека: уровень социальной, экономической и трудовой активности, степень миграционной подвижности людей, приобщение их к современным достижениям культуры, науки, искусства, техники и технологии, характер и способы проведения досуга и отдыха. В то же время здесь проявляется и обратная зависимость: стиль жизни человека, степень и характер его активности в быту, особенно в трудовой деятельности, во многом определяют состояние его здоровья. Такая взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья.

Потребность в здоровье носит всеобщий характер, она присуща как отдельным индивидам, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности — все это показатели общей культуры человека.

На сегодняшний день господствует понимание здоровья как отсутствие болезней. Опыт переживания здоровья дан нам не изначально, а вторично. Он опосредуется первичным опытом недомогания, боли, недуга, слабости, а само

здоровье воспринимается как избавление от этих негативных ощущений. Неудовлетворенность таким пониманием здоровья часто пытаются обойти за счет использования применительно к человеку понятия «практически здоров». Оно позволяет не обращать внимание на связанные со здоровьем отдельные недостатки, соотносить здоровье с возрастом человека, учитывать род его занятий и т.п.[1,4].

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, что связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом.

Здоровый образ жизни отражает обобщенную типовую структуру форм жизнедеятельности студентов. В условиях здорового образа жизни ответственность за здоровье формируется у студента как часть общекультурного развития, проявляющаяся в единстве стилевых особенностей поведения, способности построить себя как личность в соответствии с собственными представлениями о полноценной в духовном, нравственном и физическом отношении жизни [5].

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студентами как личностно значимых, но они не всегда совпадают с ценностями, выработанными общественным сознанием. Так, в процессе накопления личностью социального опыта возможна дисгармония познавательных (научное и житейское знания), психологических (формирование интеллектуальных, эмоциональных, волевых структур), социально-психологических (социальные ориентации, система ценностей), функциональных (навыки, умения, привычки, нормы поведения, деятельность, отношения) процессов. Подобная дисгармония может стать причиной формирования асоциальных качеств личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить сознательный выбор личностью общественных ценностей

здорового образа жизни и формировать на их основе устойчивую, индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию ее поведения и деятельности.

Анализ фактических материалов о жизнедеятельности студентов свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичной организации. Это отражается в таких важнейших компонентах, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, малое пребывание на свежем воздухе, недостаточная двигательная активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы вовремя, предназначенное для сна, курение и др. В то же время установлено, что влияние отдельных компонентов образа жизни студентов, принятого за 100%, весьма значимо. Так, на режим сна приходится 24-30%, на режим питания – 10-16%, на режим двигательной активности – 15-30%. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизнедеятельности наиболее ярко проявляются ко времени его окончания (увеличивается число заболеваний). А так как эти процессы наблюдаются в течение 5-6 лет обучения, то они оказывают существенное влияние на состояние здоровья студентов [6].

Изучение ценностных ориентаций студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы. Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения (от 69% до 93%). К ним относятся: удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. Вторая группа "преимущественных ценностей" (от 63% до 66%) – хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование "противоречивых" за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения (от 35,5% до 59,2%). Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебной, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Четвертая группа ценностей

названа "частными", так как ее содержанию студенты придают небольшое значение (от 17% до 28%): это знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность [2,3].

Выводы. Таким образом, отношение к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами, в том числе воспитанием и обучением. Оно проявляется в действиях и поступках, мнениях и суждениях людей относительно факторов, влияющих на их физическое и психическое благополучие. Дифференцируя отношение к здоровью на адекватное (разумное) и неадекватное (беспечное), мы тем самым условно выделяем два диаметрально противоположных типа поведения человека по отношению к факторам, способствующим или угрожающим здоровью людей.

Каждый человек хочет быть здоровым. Однако даже в ситуации болезни люди нередко ведут себя неадекватно своему состоянию, не говоря уж о том, что в случае отсутствия болезни они далеко не всегда соблюдают санитарно-гигиенические требования. Очевидно, причина несоответствия между потребностью в здоровье и ее действительной повседневной реализацией человеком заключается в том, что здоровье обычно воспринимается людьми как нечто, безусловно данное, как само собой разумеющийся факт, потребность в котором хотя и осознается, но подобно кислороду, ощущается лишь в ситуации его дефицита. Чем адекватнее отношение человека к здоровью, тем интенсивнее забота о нем.

Здоровый образ жизни обладает широким позитивным спектром воздействия на различные стороны проявлений организма и личности человека. В поведении это проявляется в большей жизненной энергии, собранности, хорошей коммуникабельности; ощущении своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистическом настрое, умении обеспечить свой полноценный и приятный отдых, целостной культуре жизнедеятельности. Формирование такого подхода крайне важно для студентов, которые большую часть времени подвергаются значительным учебным нагрузкам. Поэтому основная ответственность в решении этого

вопроса возлагается на преподавателей тех дисциплин, которые уделяют здоровому образу жизни существенное внимание (физиология, гигиена, валеология, философия, культурология и др.).

Литература

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н. М. Амосов. - М. : ФиС. – 2007. – 216 с.
2. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию [Текст] / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. - М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
3. Карасева Т. В. Технологии образования студентов в сфере здорового и безопасного образа жизни [Текст] / Т. В. Карасева, С. Н. Толстов, С. Ю. Толстова // Научный журнал КубГАУ. – 2013. – № 91 (07). – С. 41-52.
4. Кофанов В. В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни [Текст] / В. В. Кофанов // Ж. «Педагогические науки». – 2008. – № 3. – С. 173-178.
5. Лисицын Ю. П. Социальная гигиена и организация здравоохранения [Текст]. / Ю. П. Лисицын. - М. : Медицина. – 1993. – 512 с.
6. Смоляр И. И. Роль здорового образа жизни в снижении уровня стресса у студентов в процессе обучения в ВУЗе [Текст] / И. И. Смоляр // Ж. «Наука і освіта». – 2013. – № 4. – С. 208-211.

References

1. Amosov NM. Razdum'ya o zdorov'ye. M.: FiS, 2007. 216 s.
2. Kazin EM, Blinova NG, Litvinova NA. Osnovy individual'nogo zdorov'ya cheloveka: Vvedeniye v obshchuyu i prikladnuyu valeologiyu. M.: Gumanit. izd. tsentr VLADOS, 2000. 192 s.
3. Karaseva TV, Tolstov SN, Tolstova SYu. Tekhnologii obrazovaniya studentov v sfere zdorovogo i bezopasnogo obraza zhizni. Nauchnyy zhurnal KubGAU. 2013;91(07):41-52.

4. Kofanov VV. Formirovaniye u studentov motivatsii k zdorovomu obrazu zhizni. Pedagogicheskiye nauki.2008;3:173-8.
5. Lisitsyn YuP. Sotsial'naya gigiyena i organizatsiya zdravookhraneniya. M.: Meditsina;1993. 512 s.
6. Smolyar II. Rol' zdorovogo obraza zhizni v snizhenii urovnya stressa u studentov v protsesse obucheniya v VUZe. Nauka i osvita.2013;4:208-11.

УДК 612.062:613.865-057.87

Формування ціннісних орієнтацій студентського здоров'я в умовах впливу навчальних навантажень на організм

Алексєєнко Р.В., Рисована Л.М.

Резюме. Розглядається вплив навчальних навантажень, шкідливих звичок і соціальних факторів на здоровий спосіб життя студентів у сучасній вищій школі, а також механізми адаптації молодого організму до впливу даних факторів. Показано особливості регуляції й організації життєдіяльності студентів на тлі погіршення екологічної обстановки на планеті, граничних психічних навантажень, використання комп'ютерних технологій і мобільних комунікативних засобів спілкування.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, адаптація організму, учбові навантаження, виші.

UDC 612.062:613.865-057.87

Formation of Valuable Orientations of Student's Health during Training Exertion Effects on the Body

Alekseienko R.V., Rysovana L.M.

Abstract. The influence of training exertion, bad habits and social factors on the healthy lifestyle of students in modern higher education, as well as mechanisms of adaptation of a young body to the effects of these factors is studied in this paper. The features of the regulation and organization of student life on the background of environmental degradation on the planet, extreme mental stress, the use of computer technology and mobile communication means of communication are determined.

The level of health and physical development is one of the most important conditions for quality of the workforce. It can be determined depending on the performance such as estimate the possibility of human intervention in certain areas of work. Therefore, already at the stage of choosing a specialty and type of training occurs objectively posed and solved the problem of psycho-physiological personality matching specific types of professional activity.

The *aim* of the paper is to determine the organization of healthy lifestyle with educational process and formation of values of students.

Materials and methods. Functional approach is the most widely used for the study of human health now. Its peculiarity lies in the individual's ability to exercise its inherent biological and social functions, in particular, to carry out socially useful labor, productive activity. Their loss is the most common and the most important for a person, family, community, social consequence of human diseases.

Results. Study of value orientations of students on healthy lifestyle allows selecting among these four groups of probation. The first group includes the absolute, universal values; the students received an assessment of great importance (from 69% to 93%). These include successful family life, courage and honesty, health, the full development of personality, intellectual abilities, will power and concentration, communication skills, possess the beauty and expressiveness of movements. The second group of "pre-emptive values" (from 63% to 66%) contained good physical condition, authority among others. The third group of values was named as "contradictory" one for the fact that they (values) simultaneously presented signs of large and small values (from 35.5% to 59.2%). It includes the presence of wealth, success in work, satisfaction with learning, physical exercise and sports, good level of development of physical qualities, interesting vacation. The fourth group of values called "private" because of its content, students attach little importance (from 17% to 28%): this is knowledge about the functioning of the human body, physical fitness for their chosen profession, social activity.

Conclusions. Thus, the attitude to health due to objective circumstances, including education and training is determined. It is manifested in actions and deeds, the views and opinions of people with respect to the factors that affect their physical

and mental well-being. Differentiating attitude to health at an adequate (reasonable) and improper (careless), we thus conventionally distinguish two opposite types of human behavior in relation to the factors that contribute to or threaten human health.

Keywords: healthy lifestyle, students, adaptation of the organism, training load, high school.

Стаття надійшла 06.03.2017 р.

Рекомендована до друку на засіданні редакційної колегії після рецензування