

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

властивостей навколишнього середовища, які несуть найчастіше негативний характер.

Людина може пристосовуватися до цих змін, забезпечуючи нормальну життєдіяльність організму (гомеостаз), проте тривале порушення рівноваги між зовнішнім та внутрішнім середовищами існування призводить до змін гомеостазу, і відповідно, до виникнення порушень функцій.

Мета дослідження – виявлення взаємозв'язку між складом питної води (наявність йоду) та діяльністю щитоподібної залози.

Методи дослідження полягають у контент-аналізі інформаційних джерел з використанням еколого-культурологічного підходу.

Вода – один з найпоширеніших мінералів на Землі. Вона займає 71 % земної поверхні, у вільному чи зв'язаному стані оточує нас, становить значну частину нас самих (як живих організмів).

Людина надзвичайно гостро відчуває нестачу води і може прожити без неї всього декілька днів, тому що нормальний перебіг усіх життєво важливих процесів відбувається за її участю. Завдяки воді в її організм надходять у вигляді розчинів мінеральні речовини та мікроелементи, в тому числі і йод, який необхідний для нормальної будови та функції щитоподібної залози.

Забруднення природних вод призводить до їх неможливості вживання в якості джерела питної води, а зміни хімічного складу негативно впливають на стан здоров'я людини, викликаючи хвороби чи порушення розвитку. Так у людей, що проживають в регіонах з нестачею йоду у питній воді, спостерігаються численні ендокринні розлади, пов'язані з діяльністю щитоподібної залози, а також відставання в розумовому розвитку дітей перших років життя.

Полтавський регіон займає особливе місце у розвитку йодозалежних захворювань, тому що на території нашого регіону виявлено дисбаланс між кількістю йоду та фтору у питній воді, який призводить до зниження йоду в навколишньому середовищі, що, в свою чергу, негативно впливає на функції та розвиток організму людини, особливо в дитячому віці. Ця проблема є актуальною, тому що вона може стати причиною інтелектуального виродження нації, адже науково доведено, що коли у 10-15 % населення збільшена щитоподібна залоза, відповідно знижуються індекси, які характеризують інтелект особи.

У рамках програми ООН було створено Міжнародну раду з боротьби із захворюваннями, що спричинені нестачею йоду в організмі. В Україні діє відповідна програма, яка затверджена Постановою Кабінету Міністрів №1418 від 26.09.2002 р.

У Полтавській області діє Регіональна Програма, що вивчає природно-антропогенні чинники у розвитку захворювань щитоподібної залози. У межах цієї програми були проведені дослідження стану питної води, яку використовують мешканці Полтавської області, на вміст йоду, фтору та радіонуклідів.

За останні 25 років вивчено поширеність патології щитовидної залози в даному регіоні. Ці дані були зіставленні з якістю питної води, що споживають мешканці різних районів Полтавщини. Встановлено, що Полтавська область відноситься до зони йододефіциту, як прямого, так і відносного, та входить в зону ризику розвитку йодозалежних ендокринних розладів. На підставі отриманих даних були розроблені принципи та методи масової профілактики йододефіциту на Полтавщині.

Здійснення профілактики ЙДЗ набагато ефективніше, ніж лікування наслідків йодного дефіциту, тим більше, що деякі з них (розумова відсталість, кретинізм) практично незворотні. Недостатнє споживання йоду створює серйозну загрозу населення і вимагає здійснення заходів щодо масової та групової профілактики, з урахуванням регіональних відмінностей йододефіциту.

Існують методи індивідуальної, групової та масової йодної профілактики:

Індивідуальна йодна профілактика полягає у споживанні продуктів із підвищенням вмістом йоду (морська риба, морепродукти), а також лікарських препаратів, що забезпечують надходження фізіологічної кількості йоду.

Групова йодна профілактика передбачає призначення препаратів йоду під контролем спеціалістів у групах найбільшого ризику розвитку ЙДЗ (діти, підлітки та інші). Вона здійснюється шляхом регулярного тривалого вживання медикаментозних препаратів, що містять фіксовану фізіологічну дозу йоду.

Масова йодна профілактика вважається найефективнішим та найбільш економним методом і досягається шляхом додавання солей йоду до найпоширеніших продуктів харчування (кухонної солі, хліба, води та олії).

Уживання йодованої кухонної солі вважається базовим і найуніверсальнішим методом профілактики ЙДЗ: сіль вживає більшість населення незалежно від соціального та економічного статусу, діапазон її споживання незначний (від 5 до 10 г на добу), вартість йодованої кухонної солі практично не відрізняється від не йодованої, але кількість доданого до неї йоду залежить від кліматичних особливостей, місцевості та умов зберігання.

Споживання йодованої олії, яка повільно всмоктується, як метод масової профілактики успішно використовується у деяких країнах впродовж багатьох років.

У зв'язку з підвищеним змістом фтору у питній воді Полтавського регіону, складовою частиною масової профілактики ЙДЗ є споживання яблучного пектину 0,2 г/кг у вигляді водної суспензії, яка додається в газовану питну воду або сироп шипшини. Яблучний пектин є природним сорбентом, що призводить до зменшення виділення фтору із організму. Заходами профілактики захворювань, спричинених підвищеним вмістом фтору у воді, є обмеження доступу в організм підвищених концентрацій фтору з питною водою та продуктами харчування.

Отже, захворювання ендокринних залоз, в першу чергу щитоподібної залози, пов'язані з нестачею йоду у питній воді, завдають великої соціально-економічної шкоди, що визначається витратами на медичне обслуговування та соціальне забезпечення (у зв'язку з втратою працездатності, інвалідністю, передчасною смертю хворих). Проте найфатальніший наслідок дефіциту йоду – це народження розумово неповноцінних дітей.

ФОРМУВАННЯ ЕТИЧНО-ЕСТЕТИЧНИХ ЦІННОСТЕЙ СПОРТУ У ДЗЕРКАЛІ ОСНОВНИХ СУПЕРЕЧНОСТЕЙ МІЖ ЛЮБИТЕЛЬСЬКИМ ТА ПРОФЕСІЙНИМ СПОРТОМ

Кириленко Ганна, Кириленко Сергій

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Актуальність. Із самого початку олімпійський рух підкреслював пріоритетну роль етичних і естетичних цінностей спорту, вважав їх