

2. Ziyad Hamidi Ahmad Nasrallah (2008), "Correction of violations of the posture of hearing impaired schoolchildren by means of physical education", Dis. na soiskanie uchen. stepeni kand. nauk po fiz. vospitaniyu i sportu za spets. 24.00.02. K., 2008, 180 p.
3. Kashuba V.A. (2002), "Modern methods for measuring human posture", Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu : zb. nauk. pr. pid. red. S.S. Ermakova. Harkiv, HDADM, no 11, pp. 51–56.
4. Kashuba V.A. and Benzheddu Adel (2005), "Prevention and correction of disorders of the spatial organization of the human body in the process of physical education", K.: Znannya Ukraini, 158 p.
5. Kashuba V.A. (2007), "Biomechanical and information technologies in physical education and sports", Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu, no. 2, p. 77.
6. Kashuba V.A. and Ziyad Hmaid Ahmad Nasrallah (2008), "Correction of violations of the posture of schoolchildren in the process of adaptive physical education", K.: Nauk. svit, 223 p.
7. Kashuba V.A. and Sergienko K.N. (2008), "Technologies of biomechanical control of the state of the support-spring function of the human foot", Materialy Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii «Biomehanika stopy cheloveka», Grodno, pp. 32–34.
8. Kashuba V., Ziyad Hmaid Ahma Nasrallah and Demchuk S. (2014), "Characteristics of spatial organization of the body of children of junior school age with auditory derivation", Molodizhniy naukoviy visnik Shidnoevropeyskogo natsionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki, Vol. 14, pp. 65–69.
9. Kashuba V., Maslova O. and Richok T. (2016), "Features of the attitude of schoolchildren with hearing impairments to their own health", Molodizhniy naukoviy visnik Shidnoevropeyskogo natsionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki, Vol. 23, pp. 115–122.
10. Kashuba V., Maslova O. and Richok T. (2016), "Assessment of the level of theoretical preparation of students with hearing impairments as an integral part of their healthforming activities", Molodizhniy naukoviy visnik Shidnoevropeyskogo natsionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki, Vol. 24, pp. 50–59.
11. Kashuba V.A., Maslova E.V., Richok T.N. and Lopatskiy S.V. (2017), "The use of multimedia technologies in the process of physical education of various population groups", Naukoviy chasopis NPU im. M. P. Dragomanova. Ser. no. 15. "Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoy kulturi. Fizichna kultura i sport", Vol. 6(88)17, pp. 37–41.
12. Kashuba V., Maslova O. and Richok T. (2017), "Analysis of the level of practical skills for healthforming activities of children and adolescents with hearing impairments", Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu, no. 2, pp. 54–58.
13. Kashuba V. and Richok T. (2017), "Popularization of modern forms of motor activity among pupils with sensory impairments, using multimedia technologies", Visnik Prikarpat'skogo universitetu. Seriya «Fizichna kultura», no. 25–26, pp. 154–160.
14. Kashuba V. and Savlyuk S. (2017), "Biological preconditions for the development of the formation concept of spatial organization of body of the children with vision deprivation", available at: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1039950> (accessed July 7, 2017).
15. Kashuba V. and Savlyuk S. (2017), "Structure and content of the technology of prevention and correction of disturbances of spatial organization of the body of children 6–10 years old with sensory systems deprivation", available at: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.1050987> (accessed July 8, 2017).
16. Kashuba V.O. and Popadyuha Yu.A. (2018), "Biomechanics of spatial organization of the human body: modern methods and means of diagnosis and restoration of disorders", K.: Tsentri uchbovoyi literaturi, 768 p.
17. Laputin A. N., Kashuba V.A. and Sergienko K.N. (2003), "Technology of control of motor function of the foot of schoolchildren in the process of physical education", Kiev, 67 p.
18. Sergienko K.N. (2003), "Control and prevention of violations of the support-spring properties of the foot of schoolchildren in the process of physical education", Avtoref. dis. ... kand. nauk po fizicheskomu vospitaniyu i sportu, Kiev, 20 p.
19. Afanasiev Sergey and Burdaiev Kyrill (2017), "Formation of the vertical stability of the body of junior schoolchildren with hearing impairments in the process of physical education", Journal of education, Health and Sport, no. 7 (6), pp. 1169–1178.

УДК: 159.922:613.9

Білозерська С.І.

**Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка**

ЗМІСТОВІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті представлений психологічний аналіз категорії психічного здоров'я особистості та його зв'язку з фізичним; методологічні засади у їх вивченні в контексті цілісного підходу до проблеми здоров'я людини. Виділено критерії та параметри психічного і фізичного здоров'я, ознаки психічно здорової особистості, основні напрямки сучасних досліджень. Доводиться думка, що саме психічне і фізичне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, вони є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей, з іншого боку, забезпечують людині можливість безперервного розвитку протягом всього її життя.

Повноцінне фізичне, духовне, психологічне і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил організму, принцип їх єдності, саморегуляції і гармонійної взаємодії всіх його органів є головною ознакою психічно

здорової людини. Людина, яка володіє високим рівнем психічного та фізичного здоров'я, перш за все, щаслива людина, бо живе в гармонії з самим собою, не відчуває внутрішнього розладу.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, фізичне здоров'я, психічно здорова особистість, зріла особистість

Билозерская С.И. Содержательные аспекты физического и психического здоровья личности. В статье представлен психологический анализ категории психического здоровья личности и его связи с физическим; методологические основы в их изучении в контексте целостного подхода к проблеме здоровья человека. Выделены критерии и параметры психического и физического здоровья, признаки психически здоровой личности, основные направления современных исследований. Обосновывается мнение, что именно психическое и физическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, они являются условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивают человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Полноценное физическое, духовное, психологическое и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил организма, принцип их единства, саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов является главным признаком психически здорового человека. Человек, обладающий высоким уровнем психического и физического здоровья, прежде всего, счастливый человек, потому что живет в гармонии с самим собой, не чувствует внутреннего разлада.

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье, физическое здоровье, психически здоровая личность, зрелая личность

Bilozerska S.I. Content aspects of a person's physical and mental health. The article presents the psychological analysis of the category of mental health of an individual and its relation to the physical health; the methodological principles of their study in the context of a holistic approach to the problem of human health. The criteria and parameters of mental and physical health, the features of a mentally healthy person, and the main directions of modern research have been singled out. It is proved that it is the mental and physical health that is a pre-requisite of a proper functioning and development of a person in his life activity. Thus, on the one hand, they are a pre-condition for an adequate person's performance of his social, cultural and age roles, on the other hand, they provide the person with the possibility of continuous development throughout his life.

A complete physical, spiritual, mental and social well-being, congruous development of the physical and spiritual powers of the organism, the principle of their unity, self-regulation and harmonious interaction of all body parts is the main feature of a mentally healthy person. A person who has a high level of mental and physical health is, first of all, a happy person, because he lives in harmony with himself, does not feel internal disagreement. Such a person has such qualities as perception of others, autonomy, sense of beauty, humour, altruism, creative abilities.

To be physically and mentally healthy, one must love oneself (one's inner ego) and one's body (that is, not to pity, but to love oneself, excluding selfishness and / or narcissism), be free to choose one's life career and strive to move up the ladder of personal development.

Key words: health, mental health, physical health, mentally healthy person, mature personality

Постановка проблеми. В процесі культурно-історичного розвитку суспільства виняткової вагомості, як фундаментальна сила пріоритетних процесів сьогодення, набуває проблема здорового способу життя. У науковій психології спостерігається відсутність експліцитної психології здоров'я та психічно здорової особистості. Науковці, в основному, зосереджуються на розкритті проблемних, критичних питаннях асоціальної, делінквентної, кримінальної поведінки особистості, так як вони породжують деструктивність у розвитку особистості, і суспільства загалом. Сьогодні, потребує спеціального дослідження проблема психічного здоров'я людини та його розвитку, як найважливішої детермінанти психічно здорової, зрілої та найбільш повно функціонуючої особистості, зокрема, дослідження особливостей психічного здоров'я у взаємозв'язку із фізичним розвитком особистості.

Аналіз літературних джерел. Багато науковців намагалися дати визначення поняттю «здоров'я», серед них можна виділити Ю.Лісіцина, І.Брахмана, Є.Кудрявцева, Г. Апанасенко, Д. Венедиктова, Т.Бойченко, М. Савчин. У широкому розумінні під поняттям «здоров'я» дослідники розуміють можливість організму людини адаптуватися до нових умов з мінімальними затратами ресурсів і часу. У преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано, що «здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» [3, с.4].

Проблема здоров'я особистості становить предмет дослідження багатьох науковців. Ті чи інші аспекти психічного здоров'я розглядали М.Є. Андрос (психічне здоров'я особистості); М.Й. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально психологічної системи); Б.С. Братусь (аномалії особистості); Є.М. Потапчук (збереження психічного здоров'я військовослужбовців); Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, О.В. Наскова, І.В. Толкунова (психологія здоров'я людини); С.Д. Максименко (психічне здоров'я дітей); Г.С. Нікіфоров (психологія здоров'я); В.Я. Семке (психічне здоров'я і суспільство); О.В. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів); М.В.Савчин (психічне, соціальне та особистісне здоров'я). У багатьох працях найбільш поширеними є погляди, згідно з якими психічне здоров'я розуміється як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу (В. Франкл, А. Маслоу).

Розгляд здоров'я, як фундаментальної цінності людини, дозволив виділити вченим його основні складові: фізичну, психічну, соціальну і духовну. Усі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і у своїй єдності визначають загальний стан здоров'я людини.

Серед них основну увагу звернуто на психічне, психологічне, соціальне, фізичне та моральне здоров'я. Моральне здоров'я визначається високою духовністю людини, яка ґрунтується на загальнолюдських цінностях - добрі, вірі, любові і красі. Фізичне здоров'я трактується як рівень росту і розвитку органів та систем організму, основу якого складають морфологічні й функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції на зміну умов навколишнього середовища. Соціальне здоров'я - це соціальні умови і відносини людини у суспільстві, що узгоджуються з законами природи і сприяють розвитку життя та діяльності людей. Людина є здоровою лише при наявності нормальних матеріальних, духовних умов, а також відносин між людьми, між людиною й суспільними інституціями у різних сферах життєдіяльності (родинно-побутовій, навчальній, виробничій, дозвіллі).

Щодо психічного здоров'я, то під цим поняттям розуміється стан психічної сфери, основу якого становлять загальний душевний комфорт, що забезпечує адекватну психоемоційну і поведінкову реакцію. Такий стан зумовлюється як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

Проте, психічної рівноваги неможливо досягнути, по суті, без серйозної уваги до свого тіла. І ми знову згадуємо вислів давньоримського вченого Ювенала: «У здоровому тілі – здоровий дух». Як зазначає М. Бачерников, «психічне здоров'я - це такий відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу людині усвідомлено, враховувати свої фізичні й психічні можливості»[1, с.54]. Таким чином, фізичне і психічне здоров'я нероздільні і взаємозалежні.

Мета статті здійснити науково-психологічний аналіз теоретичних підходів до тлумачення сутності психічного здоров'я, його взаємозв'язку з фізичним розвитком особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичне і психічне здоров'я людини найголовніший природний ресурс людства в цілому і кожного окремого індивіда зокрема. Але, в силу досвіду людських хвороб, як фізичних, тілесних або соматичних, так і психічних (психологічних), душевних, духовних і соціальних, виникає питання: «Як бути психічно і фізично здоровим все життя?»

Загальним принципом здоров'я є прагнення людини бути і залишатися собою, не дивлячись на перипетії і труднощі індивідуального життя. Людина, яка володіє повноцінним психічним, духовним, фізичним і соціальним здоров'ям, буде прагнути до особистісного зростання та гармонійного розвитку. Це дає можливість людині, як наголошує М.Савчин, ставати вільнішою і відповідальнішою, автентичнішою і неповторною, доброзичливою і відкритою, сильною і творчою, зрілішою і здатною сприймати світ (зовнішній і внутрішній) не як загрозу, а як виклик життя і одночасно заклик до життя, тобто інтенцією – бути суб'єктом власної життєдіяльності, власного розвитку [7]. Для збереження здоров'я людині потрібно перебувати в гармонії з собою і навколишнім світом. У реальному житті всі чотири складових соціальна, духовна, фізична, психічна перебувають в певній єдності, а їх інтегральний вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного суб'єкта власної життєдіяльності.

Нашим завданням було зосередження уваги на двох компонентах здоров'я – фізичне і психічне, як необхідності і того, і іншого для повноцінного функціонування і розвитку особистості.

Фізичне здоров'я - поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму, їх адекватного реагування на вплив навколишнього середовища[8]. До його складу включають такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, неспання, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

До основних факторів фізичного здоров'я людини відносяться:

1) рівень фізичного розвитку - це процес становлення, формування і подальшої зміни протягом життя особистості морфофункціональних властивостей його організму і заснованих на них фізичних якостей і здібностей.

Фізичний розвиток характеризується змінами трьох груп показників:

- Показники статури (довжина тіла, маса тіла, постава, обсяги і форми окремих частин тіла і ін.), які характеризують насамперед біологічні форми або морфологію людини.

- Показники (критерії) здоров'я, що відображають морфологічні та функціональні зміни фізіологічних систем організму людини. Вирішальне значення для здоров'я людини має функціонування серцево-судинної, дихальної та центральної нервової систем, органів травлення і виділення, механізмів терморегуляції і ін.

- Показники розвитку фізичних якостей (сили, швидкісних здібностей, витривалості, спритності, гнучкості).

2) рівень фізичної підготовленості - результат фізичної підготовки, досягнутий при виконанні рухових дій, необхідних для освоєння або виконання людиною професійної або спортивної діяльності. Оптимальна фізична підготовленість називається фізичною готовністю. Фізична підготовленість характеризується рівнем розвитку основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості);

3) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень - стан різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової та ін.) та їх реакція на будь-яке фізичне навантаження;

4) рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різних чинників довкілля - це, так би мовити, створення своєрідного резерву (фізичних, психічних і функціональних можливостей організму) для відповіді на несприятливі, непередбачувані зовнішні впливи - хвороби, травми, аварії, екологічні та соціальні кризи.

Отже, фізичне здоров'я людини - це стан організму, при якому інтегральні показники функціональних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з середовищем.

Психічне здоров'я розглядається нами, як стан психічної сфери людини, що характеризується загальним душевним комфортом, забезпечує адекватну регуляцію поведінки і обумовлене потребами біологічного і соціального характеру. Психічне здоров'я відноситься до розуму, інтелекту, емоцій (психологічне благополуччя, рівні тривоги і депресії, контроль емоцій і поведінки, пізнавальні функції) [2]. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я - це стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок в своє співтовариство [3].

До складу психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей (наприклад, збудженість, емоційність, чутливість). Воно взаємопов'язано з особливостями мислення, уяви, характеру, здібностей. Вказані складові зумовлюють особливості індивідуальних реакцій особистості на однакові життєві ситуації.

У цьому позитивному сенсі психічне здоров'я є основою благополуччя людини і ефективного функціонування суспільства. Тобто, психічне здоров'я і благополуччя мають найважливіше значення для нашої індивідуальної і колективної здатності як розумних істот мислити, проявляти емоції, спілкуватися один з одним, заробляти собі на прожиток і отримувати задоволення від життя [2]. З огляду на цей факт, зміцнення, захист і відновлення психічного здоров'я можуть сприйматися як дії, що мають життєво важливе значення. Згідно А. Маслоу, людина, яка володіє таким здоров'ям є щасливою, живе в гармонії з собою, не відчуває внутрішнього розладу. На його думку, такої людині властиві такі якості як прийняття інших, автономія, чутливість до прекрасного, почуття гумору, альтруїзм, схильність до творчості [5].

Деякі дослідники розглядають психічне здоров'я як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, поведінкові аспекти (Н. Р. Гаранян, А. Б. Холмогорова). Багато авторів роблять акцент на його функції: підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. В. Петровський, М. Р. Ярошевський, П. Бейкер).

Необхідно виділити ряд рис, що описують психічно здорову особистість. Так, Г. Олпорт охарактеризував образ психічно зрілої особистості; А. Маслоу на основі теорії мотивації особистості вивів образ самоактуалізованої, психологічно здорової людини; З. Фрейд вважав, що функціонування зрілої особистості характеризується здатністю продуктивно працювати і підтримувати доброзичливі міжособистісні відносини (два критерії – любов та праця).

Таким чином, необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності є психічне здоров'я. Воно, з одного боку, є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей, з іншого боку, забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом всього її життя. Основними критеріями психічного здоров'я можна назвати наступні:

1. усвідомлення і відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»;
2. почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
3. критичність до себе і своєї власної психічної діяльності та її результатів;
4. відповідність психічних реакцій (адекватність) силі і частоті навколишніх впливів, соціальним обставинам і ситуацій;
5. здатність до саморегуляції та самоконтролю поведінки відповідно до соціальних норм, правил, законів;
6. здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати власні цілі щодо особистісного зростання;
7. здатність змінювати спосіб поведінки в залежності від зміни життєвих ситуацій і обставин.

К. Роджерс, наполягаючи на тому, що людина наділена вродженим, природним прагненням до здоров'я і росту, розкрив образ повноцінно функціонуючої особистості, де акцентував увагу на таких її ознаках:

1. Відкритість переживанням. Людина сміливо ставиться до того, що вона переживає, вона приймає будь-які свої емоційні прояви.
2. Ведення екзистенційного способу життя. Це тенденція жити повно і насичено в кожен момент існування, так, щоб кожне переживання сприймалось як унікальне, відмінне від того, що було раніше. Екзистенція – це глибинне існування.
3. Органічна довіра – здатність людини приймати до уваги свої внутрішні відчуття і розглядати їх як основу для вибору поведінки.
4. Емпірична свобода. Особистість переживає можливість свободи. Вона вільна не тільки від світу, але й від себе. Людина може вільно жити так, як хоче, без обмежень чи заборон.
5. Креативність. Людина не просто творчо обдарована, а здатна до цілепокладання, до продукування власних цілей [6].

Такі люди, як зазначає К. Роджерс, вільні у виборі свого життєвого шляху. Попри всі обмеження вони завжди мають можливість вільно вибирати й несуть відповідальність за наслідки свого вибору. Самореалізуючись, вони стають психічно та фізично здоровими, бо насичено живуть у кожен момент свого життя. Їм властива рухливість, високий ступінь пристосування до нових умов, терпимість до інших. Це емоційно і водночас рефлексивні люди. Вони довіряють своєму цілісному організму, а як джерело інформації використовують лише свої відчуття, почуття, думки, а не поради інших людей.

Теоретичний аналіз проблеми психічного здоров'я, дозволив охарактеризувати образ психічно здорової людини - це людина, яка відчуває в собі сили створювати і втілювати в життя власні плани, яка не боїться дивитися в майбутнє, яка спокійно спілкується з іншими людьми, отримуючи при цьому задоволення, яка вважає себе щасливою, яка усвідомлює цінність власного здоров'я і здорового способу життя.

Слід також відзначити і те, що на сучасному етапі розвитку нашої держави, де яскраво виражені умови суспільної, політичної невизначеності та соціально-економічної кризи, люди часто знаходяться в стресових ситуаціях, в яких не скрізь створюється атмосфера доброзичливості і емоційного благополуччя, психічного комфорту. Це нерідко призводить до

підвищення напруженості, тривожності та агресивності в поведінці, що в свою чергу може стати причиною психічного розладу і відображається на фізичному розвитку.

Про нерозривний зв'язок психічного здоров'я та фізичного стану організму стверджують і проведені вченими дослідження. Студенти оцінювали особистісні показники задоволеності життям, відповідаючи на питання, чи відчували вони останнім часом радість, силу та гордість, і на противагу - самотність, вину і печаль. Було виявлено, що хороше фізичне здоров'я в юнацькому віці корелює із задоволеністю життям і позитивними емоціями. І навпаки: ті юнаки, які часто відчували самотність, тривогу і депресію були менш здорові фізично.

Як бачимо, коли психічне здоров'я розладане, страждають і фізичні «важелі» організму. Чи то мова йде про стрес, або про будь-яке інше порушення - це неминуче відбивається на роботі окремих органів. Коли ж не в порядку фізичне здоров'я, це може відбитися і на психіці людини.

Отже, психічне здоров'я (духовне або душевне, іноді - ментальне здоров'я) – це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї держави. Оскільки людина є живою істотою, то її здоров'я багато в чому визначається фізичною складовою здоров'я

Висновки Повноцінне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил організму, принцип їх єдності, саморегуляції і гармонійної взаємодії всіх його органів є головною ознакою здорової людини.

Щоб бути фізично і психічно здоровим, спочатку потрібно полюбити себе (своє внутрішнє «Я»), і своє тіло (тобто не шкодувати, а любити себе, виключаючи егоїзм або / і нарцисизм), бути вільним у виборі свого життєвого шляху та прагнути рухатися шляхом особистісного зростання.

Перспективи подальших досліджень. Нероздільність тілесного і психічного в людині, необхідність і того, і іншого для повноцінного функціонування дає основи для дослідження взаємозв'язку психічного, соціального, духовного та фізичного здоров'я особистості.

Література

1. Бачерников Н.Е. Философские вопросы психиатрии / Н.Е. Бачерников, Н.А. Щербина. - К.: Педагогика, 1985. – 234с.
2. Білозерська С.І. Психічне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості / С.І.Білозерська // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез доповідей III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів, 2018. – С.56-59.
3. Всемирная декларация по здравоохранению ВОЗ (Копенгаген, 1998) //Загальна декларація прав людини. – К., 1998. – С. 3-8.
4. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей / С.Д. Максименко // Психолог. - Січень 1(1) 2002. - С. 4-10.
5. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. - СПб.: Евразия, 1997. - 430 с.
6. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Г. Олпорт. - М. : Смысл, 2002. - 462 с.
7. Савчин М.В. Здатності особистості: монографія / М.В. Савчин. - К.: Академвидав. 2016. - 288 с.
8. Семке В.Я. Психическое здоровье и общество / В.Я. Семке// Сибирский вестник психиатрии и наркологии. - 1996. - №1. - С. 5-7.

Reference

1. Bachernikov N. E. Filosofskie voprosy psichiatrii / N. E. Bachernikov, N. A. Scherbina. - K.: Pedagogika, 1985. – 234p.
2. Bilozerska S. I. Psykhichne zdorovya yak osnova psykholoichnogo blagopoluchia osobystosti. / S. I. Bilozerska // Psykhichne zdorovya osobystosti u kryzovomu suspilstvi: Zbirnyk tez dopovidey III Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii. – Lviv, 2018. – P.56-59.
3. Vsemirnaya deklaracia po zdavoohraneniu VOZ (Copenhagen, 1998) //Zahalna deklaratsiya prav liudyny. – K., 1998. – P. 3-8.
4. Maksymenko S. D. Psykhichne zdorovya ditey/ S. D. Maksymenko // Psykholog. - January 1(1) 2002. - P. 4-10.
5. Maslou A. Dalnie predely chelovecheskoj psihiki / A. Maslou. - SPb. : Evrasia, 1997. - 430 p.
6. Olport G. Stanovlenie lichnosti: Izbrannye trudy / G. Olport. - M. : Smysl, 2002. - 462 p.
7. Savchyn M.V. Zdatnosti osobystosti: monograph / M.V. Savchyn. - K.: Akademvydav. 2016. - 288 p.
8. Semke V.Y. Psyhicheskoe zdorovie i obschestvo / V.Y Semke // Sibirskiy vestnik psichiatrii i narkologii. - 1996. - №1. - P. 5-7.

УДК:796.012-026.12:001.895]:[373.5.091.12.011.3-051:796]

Балашов Д. І.
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми

ІННОВАЦІЙНА РУХОВА АКТИВНІСТЬ – СТРАТЕГІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті проаналізовано особливості використання інноваційних видів рухової активності в професійній діяльності учителів фізичної культури. Визначено, що попри значний внесок дослідників у становлення майбутніх учителів, зокрема вчителів фізичної культури, чинна система професійної підготовки не забезпечує випускникам