

особистості та сприяє використанню різноманітних форм фізичної культури, спорту та туризму для збереження та зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, дотриманню здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Бермудес Д. В. Аналіз застосування засобів фізичної культури з використанням музичного супроводу в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 6. С. 241–251.

2. Верховська М. В. Форми фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Вісник Запорізького національного університету*. 2014. Вип. 1. С. 12–19.

3. Рибалко П., Гвоздецька С., Прокопова Л. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 340–347.

4. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи. *Молодий вчений*. 2016. № 1. С. 151–157.

5. Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі : теорія і практика : колективна монографія. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. 339 с.

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я»

Войтюк Марія Олегівна,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: доктор педагогічних наук, професор **Корносенко О. К.**

У сучасній літературі поняття «здоров'я» визначається як якість життєдіяльності людини, що характеризується досконалою адаптацією щодо впливів на організм чинників природного середовища проживання, здатністю до народження дитини з урахуванням віку та адекватністю психічного розвитку, що забезпечується нормальним функціонуванням усіх органів і фізіологічних систем організму за відсутності прогресуючих порушень структури органів, що виявляється станом фізичного й духовного добробуту індивідуума за різних видів його активності, зокрема трудової діяльності (медична енциклопедія) [1-6]; як стан людського організму як живої системи, що характеризується повною її врівноваженістю із зовнішнім середовищем і відсутністю будь-яких виразних змін, пов'язаних із хворобою» (соціологічний словник) [2, 4, 6].

В інших джерелах феномен «здоров'я» має декілька взаємопов'язаних контекстів розгляду: медичний, філософський, соціальний, психологічний, культурологічний і валеологічний [5].

Методом узагальнення та синтезу нами здійснено спробу згрупувати численні визначення поняття «здоров'я» у межах таких підходів:

1. Нормоцентричного (медичного) – здоров'я пояснюється як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення, емоційного реагування та поведінки в поєднанні з нормальними показниками соматичного стану індивіда [3].

2. Феноменологічного (філософського) – проблеми здоров'я та хвороби пояснюються як фундаментальні аспекти індивідуального буття [1].

3. Психологічного – здоров'я трактується як цілісність, що набувається особистістю у процесі її розвитку [6].

4. Соціологічного – здоров'я розглядається як неодмінний чинник і показник розвитку суспільства [4].

5. Кроскультурного (культурологічного) – здоров'я визначається як соціокультурна змінна, характеристики якої відносні та обумовлені специфічними соціокультурними умовами, особливостями національного менталітету [5].

6. Інтегративного (валеологічного) – проблема здоров'я розглядається як поліструктурна, що має вирішуватися на різних етапах людського буття. Її прихильники намагаються розробити цілісну теорію здоров'я на єдиній концептуальній основі, відзначаючи, що здоров'я – це більше, ніж відсутність хвороби, це якість життя, що об'єднує фізичні, емоційні, психічні, моральні, соціальні параметри, це динамічне надбання, яке потрібно захищати та постійно відновлювати упродовж усього життя [2].

Підсумовуючи сказане, відзначимо, що для сучасної науки характерним є цілісний погляд на здоров'я як на феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери: фізичну, психічну, соціальну та духовну. Дані компоненти здоров'я є взаємопов'язаними та взаємозалежними, діють одночасно, і, як результат, їх взаємодія й визначає стан здоров'я людини. На думку переважної більшості науковців, фізичне (соматичне) здоров'я – це такий стан організму людини, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються в процесі взаємодії з довкіллям; це гармонійна взаємодія всіх органів та систем, їх динамічна рівноваженість із середовищем.

Одним із показників фізичного здоров'я є фізичний розвиток – сукупність морфологічних і функціональних показників організму, що обумовлюють запас його фізичних сил, витривалість і працездатність функціонування. Взаємозв'язок фізичного розвитку і стану здоров'я особистості найповніше виявляється в організмі, що розвивається; наявність хронічних хвороб негативно впливає на рівень фізичного розвитку людини, а незадовільний рівень її фізичного розвитку створює ризик для виникнення хвороб [4].

Більшість дослідників розглядають психічне здоров'я особистості як стан душевної рівноваги, що характеризується відсутністю хворобливих психічних виявів і забезпечує адекватну умовам діяльності регуляцію поведінки та діяльності. Основними критеріями оцінки психічного здоров'я є: відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності та характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості особистісних емоційно-вольової і пізнавальної сфер; адаптивність у мікросоціальних взаєминах; здатність до самоуправління поведінкою, до розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їхньому досягненні [1].

Щодо поняття «соціальне здоров'я», то деякі науковці заперечують доцільність його розгляду як окремого компонента здоров'я, обґрунтовують це, зокрема так: «... поняття «соціальне здоров'я» цілком виправдане для оцінки популяційних процесів. Проте, немає підстав вважати, що індивідууму поряд із фізичним і психоемоційним (чи душевним) здоров'ям властиве ще й соціальне здоров'я; певне, за наявності фізичного та психоемоційного здоров'я людина відчуватиме також і соціальне благополуччя» [2].

Водночас більшість науковців, наголошуючи на провідній ролі соціальних факторів у формуванні здоров'я населення, підкреслюють правомірність віднесення поняття «здоров'я» до соціальних категорій [2, 3]. При цьому вчені визначають соціальне здоров'я таким чином «соціальне здоров'я особистості – це стан гармонійного функціонування людини в основних видах взаємодії: соціальній, економічній, політичній, ідеологічній на засадах взаєморозуміння, взаємоприйняття, взаємоповаги, взаємодопомоги, стан, що сприяє досягненню самоактуалізації особистості, створює комфортні відносини з реальністю та зумовлює якісний стрибок духовного розвитку людини у процесі соціалізації» [4].

Зауважимо, що у процесі збереження і зміцнення здоров'я людини жоден його компонент не може виступати самоціллю. Ефективним у розв'язанні завдань покращання фізичного, духовного, психічного та соціального складників здоров'я особистості виявляється тільки комплексний підхід. Категорія «здоров'я» невід'ємно пов'язана з поняттями «здоровий спосіб життя» і «культура здоров'я», оскільки остання є результатом сформованості здорового способу життя, а він є передумовою та дієвим способом збереження і зміцнення здоров'я.

Список використаних джерел

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ: Здоров'я, 1990.
2. Гончаренко М. С. Валеологічні аспекти соціального здоров'я. *Дерматологія та венерологія*. 2001. №2(12), 58–62.
3. Корносенко О. К. Роль фітнесу у системі оздоровчої фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, 2013. Вип. 112. С. 228–233.

4. Хоулі С. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. Ред. Ященко. А. Київ: Изд-во «Олімп. л-ра», 2000.

5. Язловецький В. С. Здоров'я людини: біологічна основа життєдіяльності та рухової активності. *Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи*. Кіровоград: КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. С. 37–40.

6. Aftimichuk O. Review: Integrative Coordination Abilities of Coaches in Wellness Types of Gymnastics. *Baltic journal of sport & health sciences*, 2015. 4 (99). P. 2–7.

ОРГАНІЗАЦІЯ ЛІКУВАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ

Вокзальна Марія Андріївна,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат біологічних наук, доцент **Мироненко С. Г.**

Дієтотерапія є основним методом лікування цукрового діабету, необхідним для всіх пацієнтів з цією хворобою, і може досягати компенсації у більш ніж третини випадків. З огляду на відсутність етіотропної терапії для цукрового діабету 1 типу, єдиним реальним засобом профілактики судинних ускладнень є максимальна компенсація різних метаболічних порушень, характерних для цієї хвороби. Дієтотерапія не лише допомагає знизити артеріальний тиск, але також за допомогою свого ліпідознижувального ефекту може зменшити ризик прогресування коронарної хвороби серця. Наразі на Землі зареєстровано понад 382 мільйони осіб, які страждають від діабету. Без спільних та узгоджених заходів для протидії цій епідемії, їх кількість може збільшитися до 592 мільйонів до 2035 року. Діабет вважається однією з головних причин сліпоти, ниркової недостатності, інфарктів, інсультів та ампутацій нижніх кінцівок. За оцінками, у 2012 році прямою причиною смерті було 1,5 мільйона випадків, пов'язаних з діабетом, а ще 2,2 мільйона випадків смерті були спричинені високим рівнем глюкози в крові. Майже половина всіх смертей, пов'язаних із високим рівнем глюкози в крові, відбувається у віці до 70 років [1-3].

Завдання дослідження.

1. Розглянути сучасні погляди на застосування немедикаментозного лікування та охарактеризовано основні принципи дієтотерапії при цукровому діабеті.

2. Охарактеризувати основні тенденції в розвитку дієтотерапії при цукровому діабеті.