

Список використаних джерел

1. Воловик Н. Пілатес : навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Електронне видання. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.
2. Петренко О. П. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 176 с.
3. Choroszewicz P., Vach A. M. Пілатес при болях в попереку. *Rehabilitation and Recreation*, 2021. № 8. С. 144–149. URL: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/156>

ДІЄТОЛОГІЯ СУЧАСНОСТІ: ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ

Согоконь Олена Анатоліївна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання

Денисенко Вікторія Миколаївна,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Дієтологія, як наука про харчування, суттєво впливає на стан здоров'я людини, є надзвичайно актуальною в сучасному світі. З ростом інтересу до здорового способу життя та збільшенням уваги до проблем харчування, дана наука виявляється ключовим напрямком для забезпечення гармонії між правильним харчуванням та здоров'ям. Однак, згідно з сучасними визначеннями та підходами, сучасну дієтологію можна вважати комплексною наукою, що розвивається під впливом багатьох факторів та досліджень фахівців та вчених у галузі медицини, харчування, біології.

Серед відомих постатей, що внесли вагомий внесок у розвиток дієтології, виокремимо таких: Гіппократ (давньогрецький лікар, вважається батьком медицини, вніс важливий внесок у розуміння взаємозв'язку між харчуванням та здоров'ям); Антоніо Бенедетто Хозеффо (італійський лікар і філософ, який в 1847 році опублікував працю «Фізіологія харчування», що відіграла важливу роль у формуванні сучасної дієтології); Norris J., Messina (внесли вагомий внесок у дослідження енергетичного обміну організму та встановлення норм харчування) [2, с. 191]; Roncet H. (дієтолог, що вплинув на формування концепцій здорового харчування в США) [3, с. 141].

Сучасна дієтологія має велике значення для здоров'я, якості життя та загального благополуччя людей. Виділимо основні аспекти: здорове харчування, індивідуалізація підходів, наголос на важливості раціонального харчування, використання наукових доказів, дотримання ЗСЖ.

Охарактеризуємо **переваги** дієтології:

– *здорове харчування*: надає людині можливість правильно побудувати свій раціон, отримувати необхідну кількість вітамінів та мінералів, сприяє зменшенню ризику хвороб, таких як ожиріння, діабет, серцево-судинні захворювання та інші;

– *індивідуалізація підходів*: допомагає дієтологу працювати індивідуально з кожним пацієнтом, враховуючи мету, унікальні потреби та вподобання. Це дозволить створити персоналізовані харчові раціони, що сприяють досягненню оптимального здоров'я та фізичної форми;

– *важливість раціонального харчування*: сучасна дієтологія акцентує увагу на збалансованому харчуванні, що включає всі необхідні поживні речовини, вітаміни та мінерали.

– *використання наукових доказів*: дієтологи базують свої погляди на використанні результатів наукових досліджень та клінічних випробувань, що дозволяє забезпечити ефективність та безпеку рекомендацій;

– *дотримання здорового способу життя*: сучасна дієтологія враховує не лише харчові звички, але й фізичну активність, відпочинок та інші аспекти ЗСЖ, сприяючи гармонійному розвитку особистості.

Незважаючи на ці переваги, сучасна дієтологія має деякі **недоліки**:

– *інформаційне перенасичення*: велика кількість доступної інформації про харчування може призвести до плутанини серед людей, що ускладнює процес прийняття обґрунтованих рішень;

– *модні дієти та тренди*: деякі дієтологічні тенденції бувають науково непідтвердженими або навіть шкідливими для здоров'я, проте набувають популярності через масове поширення в медіа та соціальних мережах;

– *неоднорідність порад*: враховуючи індивідуальні особливості кожної людини, можуть виникати різні думки та поради щодо харчування, що може нашкодити здоров'ю;

– *велика вартість консультації*: професійні консультації дієтологів можуть бути дорого вартісними, що обмежать доступ населенню.

Враховуючи всі переваги та недоліки, важливо пам'ятати, що дотримання здорового способу життя та раціонального харчування є ключовими складовими забезпечення довголіття та підтримки оптимального здоров'я.

Отже, сучасна дієтологія відіграє надзвичайно важливу роль у ЗСЖ та формуванні міцного здоров'я. Вона базується на наукових дослідженнях та клінічних випробуваннях, що дозволяє розробляти персоналізовані харчові дієти, враховуючи індивідуальні особливості кожної людини. Ми відзначили основні переваги сучасної дієтології, а саме здорове харчування, індивідуалізація підходів, важливість раціонального харчування та дотримання здорового способу життя. Проте, варто враховувати й недоліки сучасної дієтології, такі як інформаційне перенасичення, вплив модних дієт та трендів, неоднорідність порад та висока вартість професійних

консультацій. Загалом, дотримання рекомендацій сучасної дієтології сприяє збереженню здоров'я та підтримці фізичного та психічного благополуччя. Враховуючи важливий вплив дієтології на здоров'я людини, необхідно бути обережними при виборі дієт, критично оцінювати інформацію, отримуючи її з достовірних джерел, звертатися до кваліфікованих фахівців за індивідуальними порадами та рекомендаціями щодо раціону харчування.

Список використаних джерел

1. Hygiene of Nutrition. Dietetics. Book: «Hungry Woman: Eating for Good Health, Happiness, and Hormones» by Polin Cox. Publisher: Ebury Press. Year of Publication: 2023. 256 с.
2. Norris, J., Messina, V. Vegan for Life (Revised): Everything You Need to Know to Be Healthy on a Plant-Based Diet. Hachette. 2020. 141 с.
3. Poncet, H. (2022). Наш метаболізм. Калорії, вага та секрети міцного здоров'я [Електронна книга]. Видавництво Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». 191 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТА ПЕРЕВАГИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФЛОРБОЛУ В СИСТЕМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Согаконь Олена Анатоліївна,

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін
і фізичного виховання*

Донець Олександр Володимирович,

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

В сучасних умовах розвитку фізкультурної освіти у навчальних закладах України ведеться активний пошук нових сучасних оздоровчих технологій. У зв'язку з цим вчителі все частіше звертають увагу на можливості інноваційних, універсальних та доступних видів спорту, які набирають обертів та захоплюють увагу учнівської молоді в нашій країні. Флорбол, як спортивна гра, набуває все більшої популярності в різних країнах світу. Впровадження флорболу в систему фізичного виховання на Україні може мати значний вплив на фізичний розвиток учнів, сприяти формуванню командних навичок, стратегічного мислення, спортивної дисципліни та співпраці. Зазначимо, що флорбол є доступним видом спорту, яким можна займатися у будь-якому приміщенні, це може стати важливим аспектом у контексті розвитку фізичної активності серед учнів у сучасному світі, де час на заняття спортом може бути обмеженим.