

студентов в освоение системы специальных знаний, приобретения профессионально значимых умений и навыков, необходимых в будущей профессиональной деятельности.

Немалая роль здесь отводится физическому самовоспитанию. Под физическим самовоспитанием процесс целеустремленной, сознательной и планомерной работы над собой, направленный на формирование физической культуры личности. Физическое самовоспитание студентов характеризует следующее: оно отражает актуальные потребности физического образования и развития личности, и одновременно выступает как условие и результат эффективный. Постановки процессов физического воспитания, и его взаимосвязи с физическим воспитанием, которое прослеживается на протяжении всего периода обучения студентов в вузе. Это проявляется в педагогическом руководстве организуемой деятельностью, с одной стороны, и влиянием развивающего самовоспитания - с другой, одним из эффективных инструментов для включения самого студента в процесс управления своей познавательной деятельностью и самим собой, своим здоровьем является использование технологии модульного обучения на основе индивидуальных особенностей студента (уровня здоровья, физического состояния, способностей и склонностей, мотивов и интересов и др), в значительной степени влияющих на его поведение в различных ситуациях. Его составляет гибкое использование физических форм и методов педагогического воздействия с целью достижения оптимальных результатов в самоуправлении учебно-познавательной деятельности каждого отдельного студента и позволяет целенаправленно воздействовать на группы студентов которые выделяется педагогом по сходным индивидуальным и личностным качествам. Он решает задачи эффективной педагогической помощи студентам в совершенствовании их личности. Повышается уровень "Я – концепции", когда сильные утверждают в своих способностях, а слабые получают возможность испытывать познавательный успех, избавиться от комплекса. Исходя вышесказанного необходимо отметить, что учебно-воспитательный процесс у высшей школе должен иметь ярко выраженное профессиональную окраску. При этом должно исчезнуть противоречие между обучающим обучением и самообучением студентов.

ВЫВОДЫ. 1. В высшей школе формирование личности должно проходить с опорой главным образом на самостоятельную деятельность студента, на его стремление к самосовершенствованию. 2. Смена генерального мотива жизнедеятельности молодого человека при переходе из школы в вуз происходит не мгновенно, не как единый акт, а представляет собою постепенный переход от пассивных форм учебно-воспитательной работы к активным, в процессе которых происходит осознание студентами своей социально-профессиональной сущности. Именно этим процессом характеризуется тот промежуточный этап формирования личности специалиста, который проходит в высшей школе и который определяет существенные изменения педагогических задач на рубеже перехода от среднего к высшему образованию.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зязюн І.А. Інтелектуально-творчий розвиток особистості в умовах неперервної освіти / І.А. Зязюн // Неперервна професійна освіта: проблема, пошуки, перспективи: Монографія.-К.:Вид-во "Випол", 2000. – с.11-57.
2. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов : Научно-методические и организационные основы / В.И.Ильинич. - М.: Высш. школа, 1978. – 144 с.
3. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.Э. Буров.-М.: Сов. Спорт, 2010. – 296 с.
4. Костюченко М.П. Дидактичне проектування цілей і змісту професійно-теоретичної та професійно-практичної підготовки : Метод. посіб. / М.П. Костюченко.- Донецьк: ДІПО ІПП, 2008. – 100 с.
5. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студентства. К.: ІЗМН, 1992. – 270 с.
6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С.І.Присяжнюк, М.О. Третяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кийко, В.Ф. Панченко. -К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с
7. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов : учеб. пособ. / Р.Т. Раевский. – М.: Высш. школа, 1985. – 136 с.
8. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений : учеб.-метод. пособ. / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; под. общ. ред. проф. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с.
9. Avendano M, Jürges M.H, Mackenbach J.P (2009) Educational level and changes in health across Europe: longitudinal results from SHARE. J Eur Soc Policy 19:301–316.
10. Blane D, Bartley M, Smith GD (1997) Disease aetiology and materialist explanations of socioeconomic mortality differentials. Eur J Public Health 7:385–391.
11. Blane D, Netuveli G, Stone J (2007) The development of life course epidemiology. Rev Epidemiol Sante Publique 55:31–38.
12. Börsch-Supan A, Brugiavini A, Jürges H, Kapteyn A, Mackenbach JP, Siegrist J, Weber G (eds) (2008) First results from the survey of health, ageing and retirement in Europe (2004–2007). Starting the Longitudinal Dimension, Druckerei Schwörer.

УДК: 615.825:159.942-057.875-055.2:616.8-008.6

Ольховик А .В.
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
м. Суми

ВПЛИВ КОМПЛЕКСНОЇ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА РІВНІ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ІЗ ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ ЗА ЗМІШАНИМ ТИПОМ

У статті досліджено вплив комплексної програми фізичної реабілітації на рівень тривожності студенток

Української академії банківської справи Національного банку України із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом протягом навчального процесу. Охарактеризовано динаміку змін рівнів тривожності протягом дослідження.

Ключові слова: студентки, фізична реабілітація, спеціальна медична група, вегето-судинна дистонія, особистісна тривожність, ситуаційна тривожність.

Ольховик А. В. Влияние комплексной программы физической реабилитации на уровень тревожности студенток специальной медицинской группы с вегетососудистой дистонией по смешанному типу

В данной статье исследовано влияние комплексной программы физической реабилитации на уровень тревожности студенток Украинской академии банковского дела Национального банка Украины с заболеванием на вегетососудистую дистонию по смешанному типу в течение учебного процесса. Охарактеризовано динамику измененной уровней тревожности в ходе исследования.

Ключевые слова: студентки, физическая реабилитация, специальная медицинская группа, вегетососудистая дистония, личностная тревожность, ситуационная тревожность.

Alina Olchovik. Influence of complex physical rehabilitation program on anxiety level of students of special medical group with vascular dystonia on the mixed type

In the article was investigated the impact of a comprehensive program of physical rehabilitation on anxiety level of students with the disease of vegetative-vascular dystonia on the mixed type during the learning process. The study was conducted at the Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine during September 2011 – May 2014. The study was conducted at the Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine during September 2011 – May 201. The study involved 40 students who for health reasons attributable to special medical group with the disease of vegetative-vascular dystonia on the mixed type.

In the main group of students at the end of the study low trait anxiety was in 15% of students; moderate level increased in 40% of persons at the expense lowering high level to 55% and situational anxiety of low levels increased by 60% due to the reduction of moderate level to 10%. This figure of a comparison group students has such changed at the end of the research: the situational anxiety of low level has increased by 15%, and a moderate level of personal anxiety has increased by 30%.

The balance of the sympathetic and parasympathetic departments of the autonomic nervous system by the vegetative index of Kerdo observed in 10% of students core group, at the 65% of students predominated the parasympathetic department of the autonomic nervous system, at the 25% – sympathetic department. In the comparison group students balance between the parasympathetic and sympathetic departments of the autonomic nervous system was observed in 15%, the tone of sympathetic autonomic nervous system prevailed in 35% parasympathetic department – in 50%.

As a result of a comprehensive program of physical rehabilitation, the students of main group become more confident, has decreased threshold of personal and situational anxiety, this allowing us to more effectively implement a comprehensive program of physical rehabilitation in educational process.

The study led to determined the direction of further research in mandatory introduction means for balancing the processes in autonomic nervous system.

Keywords: student, physical rehabilitation, a special medical group, vegetative-vascular dystonia, personal anxiety, situational anxiety.

Постановка проблеми дослідження та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У сучасних умовах зростання соціальної динаміки життя та інших чинників значно підвищується роль здоров'я майбутнього фахівця, оскільки конкурентоспроможною є лише фізично здорова, активна, соціально адаптована людина. У зв'язку з цим вимагає особливого аналізу стан здоров'я студентів вищих навчальних закладів, відсоток захворюваності яких зростає з кожним роком (Є. А. Захаріна, 2015; В. Білецька, В. Семененко, 2012), що призводить до збільшення кількості студентів, які належать до спеціальної медичної групи (СМГ) [1, с. 38; 7, с. 103].

Згідно зі статистичними даними за 2008 р. збільшилася кількість студентів, які належать до СМГ з 14% (Р. Т. Раєвський, 2008) до 46% осіб у 2012 р. (О. З. Блават, 2012) із тенденцією до зростання [2, с. 15; 14, с. 228]. Найпоширенішим захворюванням серед молоді є вегето-судинна дистонія (ВСД), яка спостерігається в 22–25% випадків захворюваності (О. І. Іваночко, 2007; М. М. Скуратович, 2006) [9, с. 100; 17, с. 5]. ВСД – це функціональне захворювання, яке виникає внаслідок порушення вегетативної регуляції серця, судин, внутрішніх органів, залоз внутрішньої секреції з первинним або вторинним відхиленням у структурі та функціях центральної та периферичної нервових систем (О. М. Вейн, 1993) [3, с. 183]. Протягом 2005–2013 рр. (інформаційний довідник, 2014) поширеність серед населення Сумської області цього виду нозології зросла на 12,2% [10, с. 111].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед сучасних технологій відновлення та підтримання здоров'я реабілітаційний напрямок посідає не менш важливе місце, ніж лікувально-профілактичний. Він завоював міцні позиції у практиці роботи зі студентами, що страждають на різні захворювання. Зокрема, значні перспективи зазначений напрямок застосовується в роботі зі студентками, які за станом здоров'я віднесені до СМГ [4, с. 25].

Питання фізичної реабілітації (ФР) хворих на ВСД знайшли своє відображення у роботах вітчизняних авторів (Є. Р. Долгієр, 2013; В. В. Дорошенко, 2010), але недостатньо розкритою залишається проблема використання різних засобів ФР в умовах вищого навчального закладу для збереження й розвитку здоров'я студентської молоді [5, с. 8; 6, с. 4].

Дослідженням впливу навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі на психологічний стан студентів займалися Т. В. Челишкова (2008), О. К. Напрієнко (2002), В. М. Синайко (2001), але нерозкритим залишається

вплив засобів та методів ФР у фізичному вихованні студентів, які належать до СМГ із захворюванням на ВСД за змішаним типом на їх психологічний стан протягом навчання у вузі [11, с. 9; 12, с. 70; 16, с. 43]. Викладені положення вказують на актуальність проблеми, її наукову та практичну значимість.

Мета дослідження – визначити рівень особистісної та ситуаційної тривожності студенток спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом протягом впровадження комплексної програми фізичної реабілітації.

Відповідно до мети були поставлені наступні завдання

1. Дослідити та систематизувати сучасні науково-методичні знання та практичний досвід організації фізичної реабілітації для студенток, які належать до спеціальної медичної групи.

2. Оцінити рівень ситуаційної та особистісної тривожності студенток із вегето-судинною дистонією за змішаним типом;

4. Оцінити ефективність впливу запропонованих засобів фізичної реабілітації на психологічний стан студенток спеціальної медичної групи із вегето-судинною дистонією за змішаним типом.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури; клінічні методи дослідження (контент-аналіз історій хвороб та медичних карток); психологічні методи дослідження (тестування особистісної та ситуаційної тривожності за Ч. Д. Спілбергером та Ю. Л. Ханінім); функціональні методи дослідження (вегетативний індекс Кердо); методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Української академії банківської справи Національного банку України протягом вересня 2011 – травень 2014 років. У дослідженнях взяли участь 40 студенток, які за станом здоров'я віднесені до СМГ із ВСД за змішаним типом. Для дослідження ефективності розробленої програми ФР було сформовано дві однорідні групи студенток (основна та група порівняння). Основна група (ОГ) займалася за розробленою комплексною програмою ФР. Відмінна риса розробленої комплексної програми ФР для студенток ОГ полягала в комбінованому підборі вправ фітбол-гімнастики, дихальної гімнастики О. М. Стрельникової, лікувального та точкового масажів, аквааеробіки як для одного заняття, так і для всього циклу ФР. Важливим було поєднане застосування загальнорозвивальних вправ, аеробних і дихальних вправ, вправ на координацію та рівновагу, що призводило до зменшення нервово-психічного напруження, а також сприяло нормалізації показників серцево-судинної, дихальної систем.

Зі студентками групи порівняння (ГП) проводили заняття відповідно до загальноприйнятої програми фізичного виховання для студентів із серцево-судинними захворюваннями, включала до якої входили ЗРВ, лікувальна фізична культура, дихальні вправи, вправи на корекцію постави, спортивно-прикладні вправи, рухливі та спортивні ігри.

На нашу думку використання засобів ФР під час занять фізичним вихованням мало груповим та індивідуальним методами дозволить студенткам подолати тривожність, яка виникає під час навчання у вузі та стати більш впевненими у собі.

Результати дослідження та їх обговорення. Тривожність у психологічній літературі розглядається як стан і як особистісна властивість. За К. Е. Ізардом, тривожність – це психологічний стан, що має специфічну емоційно психологічну спрямованість та особливі психофізіологічні прояви. Дана афективно-когнітивна структура складається з домінуючих емоцій страху, пов'язаних з однією або кількома фундаментальними емоціями [8, с. 86]. Тривожність як властивість особистості «проявляється у схильності людини відчувати неспокій у різноманітних життєвих ситуаціях, навіть у таких, коли для цього немає ніяких підстав» [13, с. 151].

Для самооцінки рівня відчуття тривоги застосовували методу Ч. Д. Спілберга та Ю. П. Ханіна (1966–1973 роки) [18, с. 13]. Студенткам пропонували два опитувальники, за якими визначався рівень самопочуття на цей час та зазвичай. Тестування рівня особистісної (ОТ) та ситуаційної тривожності (СТ) студенток СМГ проводилося на початку комплексної програми ФР. Ситуативна тривожність характеризувала стан студенток у даний момент часу, який визначався суб'єктивно пережитими емоціями: напруженням, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю в певній конкретній обстановці [15, с. 98]. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічністю.

Порушення рівноваги діяльності симпатичного та парасимпатичного відділу нервової систем (ВНС), тобто початковий вегетативний тонус, визначали за допомогою вегетативного індексу Кердо [19, с. 18].

Як свідчать дані психологічного дослідження, рівень тривожності студенток на початку дослідження мав відхилення від норми та потребував спеціальних засобів ФР для їх поліпшення та закріплення досягнутих результатів. Дослідження рівноваги відділів ВНС за вегетативним індексом Кердо виявили розбалансовану діяльність відділів ВНС, зниження функціональних резервів регуляторного механізму, що проявлялось у симпатико- та парасимпатикотонії різного ступеня.

У студенток ОГ наприкінці дослідження низький рівень ОТ виявився в 15%; помірний рівень зріс у 40% за рахунок пониження високого рівня до 55%, а СТ низького рівня зросла на 60% за рахунок зменшення помірного рівня до 10%. Цей показник у студенток ГП зазнав таких змін наприкінці дослідження: СТ низького рівня збільшилася на 15%, а ОТ помірного рівня збільшилася на 30%. У результаті проведеної комплексної програми ФР студентки ОГ стали більш впевненими, знизився поріг ОТ та СТ, що дало змогу більш ефективно впроваджувати в навчально-виховний процес комплексну програму ФР.

Аналіз динаміки змін у функціональному стані обстежених студенток свідчить, що вегетативний індекс Кердо протягом дослідження не зазнав статистично значущих змін у студенток ОГ та студенток ГП. Баланс парасимпатичного й симпатичного відділів ВНС спостерігали в 10% студенток ОГ, у 65% студенток переважав парасимпатичний відділ ВНС, у 25% – симпатичний відділ. У студенток ГП баланс парасимпатичного й симпатичного відділів ВНС спостерігався в 15%, тонус симпатичного відділу ВНС переважав у 35,00%, парасимпатичного відділу ВНС – у 50%.

Виявлене розбалансовану діяльність ВНС свідчить про неекономний режим роботи серця та судин, який призводить до раннього стомлення міокарда і погіршення його трофіки, що в подальшому спричиняє розвиток різних патологічних станів (порушення ритму серця, артеріальної гіпертензії). Зазначені фактори зумовили спрямування подальших досліджень та обов'язкове введення засобів для врівноваження процесів у ВНС та закріплення досягнутих результатів протягом дослідження.

ВИСНОВКИ. Студентки групи порівняння мають вищі показники особистісної та ситуаційної тривожності у порівнянні зі

студентками основної групи, а отже у них нижчий рівень адаптації до навчальної діяльності. Результати дослідження вказують на необхідність постійного контролю та самоконтролю реакцій організму студенток із вегето-судинною дистонією за змішаним типом на дію соціального, педагогічного та фізичного навантаження протягом навчання у вузі для пом'якшення адаптаційного періоду на першому курсі та стресових ситуацій під час екзаменаційного періоду та включення у фізреабілітаційний процес вправ релаксаційного характеру.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вбачаємо в удосконаленні комплексної програми фізичної реабілітації для студенток спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білецька В. Зміст занять із фізичного виховання зі студентами спеціальної медичної групи вищих навчальних закладів технічного профілю / В. Білецька, В. Семененко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 38–41.
2. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №11. – С. 14–18.
3. Вейн А. М. Лечение вегетативной дистонии, традиционные и не традиционные подходы (практическое руководство для врачей) / А. М. Вейн, Н. А. Яковлев, Т. К. Каримов. – М. : Медицина, 1993. – 237 с.
4. Вилетська Т. Е. Принципы формирования и организация физического воспитания в специальных медицинских группах / Т. Е. Вилетська, Э. А. Кудяев // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 1. – С. 25–26.
5. Долгієр Є. В. Фізична реабілітація жінок ювенільного періоду, хворих на нейроциркуляторну дистонію, засобами оздоровчої аеробіки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. : 24.00.03 «Фізична реабілітація» / Є. В. Долгієр. – К., 2013. – 24 с.
6. Дорошенко В. В. Степ-аеробіка у фізичній реабілітації юнаків і дівчат 15–16 років з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. : 24.00.03 «Фізична реабілітація» / В. В. Дорошенко. – Л., 2010. – 19 с.
7. Захаріна Є. А. Організація занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп / Є. А. Захаріна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2015. – Вип. 129. – Т. I. – С. 103–107.
8. Изард К. Е. Эмоции человека / К. Е. Изард : [пер. с англ.]. – М. МГУ, 1980. – 440 с.
9. Іваночко О. Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ / О. Іваночко // Молода спортивна наука України. – 2007. – Т. 3. – С. 99–104.
10. Macheret E. L. Variability of a heart rhythm in dependence on type of flow of a set of symptoms of a vegetative dystonia / E. L. Macheret, N. K. Murashko, T. I. Shepherd // The Bulletin of arithmology. – 2000. – Vol. 16. – P. 17–20.
11. Medyko-demografichna sytuatsiya ta osnovni pokaznyky medychnoyi dopomohy naseleennyu v rehional'nomu aspekti 2013 rik – K. : MOZ Ukrainy, 2014. – 168 s.
12. Napryeuenko O. K. Depresiyi ta tryvoha v zahal'nomedychniy praktytisi (sotsial'ni, diahnostychni ta likuval'no-profilaktychni aspekty) / O. K. Napryeuenko // Visnyk psykhiatriyi ta psykhofarmakoterapiyi. – 2002. – № 1. – S. 7–12.
13. Особенности функционального состояния центральной нервной системы студентов в процессе учебной деятельности / [Чельшкова Т. В., Хасанова Н. Н., Гречишкина С. С. и др.] // Вестник АГУ. – Серия № 4 : Естественно-математические и технические науки. – Майкоп : АГУ. – Вып. 9. – 2008. – С. 69–75.
14. Platonov K. K. Kratky slovar' systemy psykhologicheskyykh ponyaty / K. K. Platonov. – M. : Vysshaya shkola, 1984. – 174 s.
15. Raevskyy R. T. Ozdorovitel'naya trenirovka / R. T. Raevskyy, S. M. Kanyshvskyy // Zdorov'e, zdorovyy u ozdorovitel'nyy obraz zhyzny. – 2008. – S. 227–234.
16. Ruban L. A. Diahnostychni aspekty ta profilaktyka veheto-sudynnoyi dystoniyi u studentiv L. A. Ruban // Aktualni problemy medyko-biologichnoho zabezpechennya fizychnoyi kultury ta sportu : nauk.-prakt. internet-konf., 24 kvitnya 2014 r. : zbirnyk dopovidey. – KH. : KHDFAFK, 2014 – S. 97–104.
17. Synayko V. M. Osobennosti dynamyky psykhycheskoho sostoyannya studentov medytynskoho vuza // Ukrayins'kyy visnyk psykhonevrolohiyi. – 2001. – Vyp. 2. – T. 9. – S. 42–44.
18. Skuratovich M. N. Metodika zanyaty po fizicheskomu vospitaniyu v vuze so studentkami spetsial'noy meditsynskoy gruppy s razlichnymi variantami vegetativnoy disfunktsii : avtoref. dis. na soiskaniye nauch. stepeni kand. ped. Nauk : spets. 13.00.04 «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoy trenirovki, ozdorovitel'noy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury» / M. N. Skuratovich. – Omsk, 2006. – 24 s.
19. Spylberher CH. D. Kontseptual'nye y metodolohicheskye problemy yssledovanyya trevohy / CH. D. Spylberher // Stress y trevoha v sporte. – M. : Fyzkul'tura y sport, 1983. – S. 12–24.

УДК: 378+37.015.3+613.8-057.87

Онищук Світлана Олександрівна
м. Одеса, Україна

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

У даній статті розкриті принципи збереження і зміцнення здоров'я студентів, які відносяться до медичних груп, сприяння у них правильному формуванню і комплексному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом всього періоду навчання.

Принципи оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла визначення, що таке здоров'я. «Здоров'я – це стан повного