

профільного характеру.

4. З цього виходить що успішність виховання фізичних якостей у школярів пов'язується з цілеспрямованим формуванням у них інтересу, потреби, позитивної мотивації на підставі створення образу Я, де перше місце посідає цінність людської тілесності.

5. У цьому аспекті актуальною виходить ідея допрофільної підготовки молодого покоління в загальноосвітніх навчальних закладах, яка поєднує в собі цінності виховання фізичних якостей, цінності здоров'я відповідно до визначеного напрямку профільного навчання.

6. Навчання за спортивним напрямом потребує врахування особливостей профільного навчання в старшій школі та застосування відповідного навчального матеріалу. Саме застосування оптимально підібраних засобів та методів навчання з врахуванням вікових, анатомо-фізіологічних особливостей учнів старшого шкільного віку, мети профільного навчання дозволить ефективно проводити навчально-тренувальні заняття.

#### Література

1. Андросова А.П. Методика навчання учнів старших класів за спортивним напрямом «Плавання». Методичний посібник / А.П. Андросова. – Луганськ: ПП Гнучев Ю.М., 2013. – 128 с.
2. Біляк Б., Дуда О. Профільне навчання в загальноосвітніх навчальних закладах // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2003. – № 4. – С. 44-47.
3. Латіпов, І. К. допрофільна підготовка учнів [Текст] / І. К. Латіпов // Фізична культура в школі. - 2009. - № 1. - С. 35-39.
4. Лікарчук І. Л. Проблема профілізації навчання в старшій школі та шляхи її розв'язування / І. Л. Лікарчук // Директоршк. – 2003. – №20. – С. 23-25.
5. Липова Л. Профільне навчання: проблеми, перспективи, досвід: [В Україні] / Л. Липова, В. Малишев, Т. Паламарчук // Освіта і управління. – 2007. – т. 10, № 1. – С. 49-56.
6. Олефір Г. В. До питання формування рухових навичок із волейболу в учнів у процесі профільного навчання / Г. В. Олефір // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2012. - № 2. - С. 118–121.
7. Піщалковська М.К. Підготовка учнів початкової школи до профільного навчання в старших класах // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. - 2005. - Вип.1. - С 90 - 96. - 0,5 авт.арк.
8. Ротерс Т. Т. Взаємодія фізичного та естетичного виховання старшокласників у процесі профільного навчання / Т. Т. Ротерс // Вісн. Луган. нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка : Педагогічні науки. – 2008. – № 4(143). – С. 232-237.
9. Ротерс Т. Т. Теоретичні засади профільного навчання старшокласників за спортивним напрямом / Т. Т. Ротерс // Фізичне виховання різних груп населення. – Донецьк, 2008. – С. 12-15.

#### References

1. Androsova A.P., (2013). Metodyka navchannia uchniv starshykh klasiv za sportyvnym napriamom «Plavannia». Metodychnyi posibnyk / A.P. Androsova. – Luhansk: PP Hnuchev Iu.M., – 128 s.
2. Biliak B., Duda O., (2003). Profilne navchannia v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh // Dyrektor shkoly, litseiu, himnazii. – № 4. – S. 44-47.
3. Latipov, I. K., (2009). Doprofilna pidhotovka uchniv [Tekst] / I. K. Latypov // Fizychna kultura v shkoli. - № 1. - S. 35-39.
4. Likarchuk I. L., (2007). Problema profilizatsii navchannia v starshii shkoli ta shliakhy yii rozv'iazuvannia / I. L. Likarchuk // Dyrektorshk. –№20. – S. 23-25.
5. Lypova L., (2007). Profilne navchannia: problemy, perspektyvy, dosvid: [V Ukraini] / L. Lypova, V. Malyshev, T. alamarchuk // Osvita i upravlinnia. - 10, № 1. – S. 49-56.
6. Olefir H. V., (2012). Do pytannia formuvannia rukhovyykh navychok iz voleibolu v uchniv u protsesi profilnoho navchannia / H. V. Olefir // Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. - № 2. - S. 118–121.
7. Pishchalkovska M.K., (2005). Pidhotovka uchniv pochatkovoii shkoly do profilnoho navchannia v starshykh klasakh // Neperervna profesiina osvita: teoriia i praktyka. - Vyp.1. - S 90 - 96. - 0,5 avt.ark.
8. Roters T. T., (2008). Vzaiemodiia fizychnoho ta estetychnoho vykhovannia starshoklasnykiv u protsesi profilnoho navchannia / T. T. Roters // Visn. Luan. nats. un-tu im. Tarasa Shevchenka : Pedagogichni nauky. –№ 4(143). – S. 232-237.
9. Roters T. T., (2008). Teoretychni zasady profilnoho navchannia starshoklasnykiv za sportyvnym napriamkom / T. T. Roters // Fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia. – Donetsk, – S. 12-15.

Ляхова І. М.

Запорізький державний медичний університет

#### ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ (ТЕОРЕТИЧНИЙ І ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИЙ АСПЕКТИ)

У статті розкрито теоретичний і здоров'яформувальний аспекти культури здоров'я учнів як особливого цілісного явища; питання побудови понятійного конструкту «формування культури здоров'я учнів». Зазначено, що переважна більшість науковців оперують цим поняттям, не намагаючись визначити його сутність на підставі комплексного підходу щодо аналізу ключових понять, які складають цей понятійний конструкт, що в повній мірі не відбиває ті основні риси, які його характеризують. Наголошено, що теоретично обґрунтована сутнісна характеристика його складових елементів і цілісне представлення його змісту в науковій літературі є доволі важливим тому, що дозволить розширити погляд не тільки вчених, педагогів і медиків, а й будь-якої людини, на здоров'яформувальні та здоров'язберезувальні аспекти цього феномену й проводити цілеспрямовану просвітницьку

роботу в цьому напрямку.

Подано авторське визначення понятійного конструкту «формування культури здоров'я учнів», що розглядається нами як цілеспрямований педагогічний процес навчання здоровому способу життя, який здійснюється з метою передачі учням і засвоєння ними сукупності матеріальних і духовних цінностей людства, що історично склалися і творчо використовуються людиною для формування, зміцнення і збереження її фізичного, психічного та духовного здоров'я, а також збільшення тривалості життя.

Схарактеризовано сутність основних понять, що складають підґрунтя для його побудови.

**Ключові слова:** «культура», «здоров'я», «культура здоров'я», «людина», «культура здоров'я людини», «учні», «культура здоров'я учнів», «формування», «формування культури здоров'я учнів».

**Ляхова И. Н. Формирование культуры здоровья учеников (теоретический и здоровьесформирующий аспекты).** В статье раскрыты теоретический и здоровьесформирующий аспекты культуры здоровья учеников как особенного целостного явления; вопросы построения понятийного конструкта «формирование культуры здоровья учеников». Отмечено, что преимущественное большинство научных работников, оперируют этим понятийным конструктом, не пытаясь четко определить его содержание на основании применения комплексного подхода относительно анализа ключевых понятий его составляющих, что в полной мере не позволяет отразить те основные черты, которые этот понятийный конструкт характеризуют. Обращено внимание, что теоретически обоснованная характеристика его основных содержательных элементов и целостное представление его сути в научной литературе является довольно важным, так как позволит розширить взгляд не только ученых, педагогов и медиков, а и любого человека, на здоровьесформирующие и здоровьесохраняющие аспекты этого феномена и осуществлять целенаправленную просветительскую работу в этом направлении.

Представлено авторское определение понятийного конструкта «формирование культуры здоровья учеников», рассматриваемого нами как целенаправленный педагогический процесс обучения здоровому способу жизни, осуществляемый с целью передачи ученикам и освоения ими совокупности материальных и духовных ценностей человечества, которые исторически сложились и творчески применяются человеком для формирования, укрепления и сохранения его физического, психического и духовного здоровья, а также увеличения продолжительности жизни.

Дана характеристика содержания основных понятий, составляющих основу для его построения.

**Ключові слова:** «культура», «здоровье», «культура здоровья», «человек», «культура здоровья человека», «ученики», «культура здоровья учеников», «формирование», «формирование культуры здоровья учеников».

**Liakhova I. N. Formation of a student health culture (theoretical and health forming aspects).** The article reveals the theoretical and health-forming aspects of the health culture of students as a special holistic phenomenon; questions of constructing the conceptual construct "forming a culture of pupils' health". It is noted that the overwhelming majority of researchers work with this conceptual construct, without trying to clearly define its content based on the application of an integrated approach regarding the analysis of key concepts of its components, which does not fully reflect the main features that characterize this conceptual construct. Attention is drawn to the fact that theoretically substantiated characteristics of its main content elements and a holistic view of its essence in the scientific literature is quite important, as it allows to expand the view not only of scientists, teachers and doctors, but also of any person on the health-forming and health-preserving aspects of this phenomenon and implement targeted educational work in this direction.

The author's definition of the conceptual construct "forming a culture of students' health" is presented, which is considered as a focused pedagogical process of teaching a healthy way of life by mastering the totality of the material and spiritual values of humanity that have historically been used to form, strengthen and preserve the physical, mental and spiritual health, as well as increasing its duration of life.

The characteristic of the content of the basic concepts that form the basis for its construction is given.

**Key words:** "culture", "health", "health culture", "man", "culture of human health", "students", "culture of students health", "formation", "formation of culture", "formation of students' health culture".

**Постановка проблеми.** Формування культури здоров'я учнів є одним із основних питань сучасної педагогіки, психології, філософії, соціології, медицини, валеології та суспільства загалом. Воно розглядається в контексті різних понять і стає предметом обговорення й інтерпретації багатьох вчених. Втім, не дивлячись на інтенсивний пошук науковців щодо вияву сутності поняття «формування культури здоров'я учнів», на сьогодні серед них немає єдиної думки щодо його тлумачення. Відтак, дослідницький інтерес викликає уточнення його змісту в контексті характеристики понять, що його складають.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як свідчать результати щорічних звітів МОЗ України, з кожним роком захворюваність дітей віком до 14 років поступово збільшується, зростають випадки хронічної патології та рівень інвалідності. Для запобігання цього в сучасній системі освіти в Україні започатковано новий педагогічний напрямок з формування здоров'я дітей і молоді – культура здоров'я. Аналіз і узагальнення наукових і науково-методичних джерел засвідчує, що проблемі формування культури здоров'я учнів приділяється значна увага в багатьох вітчизняних і зарубіжних наукових працях (В. К. Гаврилькевич, Г. В. Капранова, Г. П. Ковальчук, Е. В. Крайніков, С. Л. Крук, Ю. Б. Мельник, І. В. Поташнюк та ін.). Між тим, результати аналізу і синтезу педагогічної, психологічної і філософської літератури засвідчують, що при створенні понятійного конструкту «формування культури здоров'я учнів», переважна більшість дослідників лише вибірково

звертаються до теоретичного аналізу основних понять, що складають підґрунтя для його побудови. Це пов'язано, насамперед, з тим, що вони розглядають понятійний конструкт «формування культури здоров'я учня» як окреме поняття, а не як складне комплексне утворення. Крім того, в окремих випадках, дослідники визначаючи рівень сформованості культури здоров'я учнів, спираються лише на загальне поняття «культура здоров'я», не намагаючись зрозуміти те, що самі визначають. Отже, однобічні спроби науковців переосмислити сутність поняття «формування культури здоров'я учня» без детального аналізу і розуміння кожного з понять, що складають цей понятійний конструкт, а також опір науковців у дослідженні на більш загальні поняття, що пов'язані з культурою, не призводять до бажаного результату, а саме, відбиття основних рис, що його характеризують. Втім, теоретичне обґрунтування і визначення його змістового наповнення в науковій літературі є вкрай важливим тому, що дозволить розширити погляд не тільки вчених, а й будь-якої людини, на здоров'яформувальні та здоров'язбережувальні аспекти цього феномену і здійснювати цілеспрямовану просвітницьку роботу в цьому напрямку та ін.

**Мета дослідження** – на підставі проведення аналізу низки понять, що становлять підґрунтя понятійного конструкту «формування культури здоров'я учнів», порівняння, узагальнення та переосмислення літературних джерел теретично обґрунтувати та визначити його сутність.

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Для визначення змістового наповнення понятійного конструкту «формування культури здоров'я учнів» варто розглянути низку таких понять як: «культура», «здоров'я», «культура здоров'я», «людина», «культура здоров'я людини», «формування», «формування культури здоров'я людини», що є підґрунтям для його побудови.

Поняття «культура» (лат. cultura – обробіток, розвиток, виховання, освіта, шанування) є найбільш багатограним у науці. Воно має безліч значень в різних сферах суспільного життя. Культура об'єднує в собі освіту, науку, мистецтво, мораль, світогляд і уклад життя. Можливо саме тому існує понад 150 визначень культури, що пояснюється різними поглядами на неї з точки зору філософії, соціології, педагогіки, гігієни, теорії і методики професійної освіти й інших гуманітарних наук. У Філософському енциклопедичному словнику представлено декілька визначень поняття «культура», а саме: 1) історично вихідне значення – обробіток і догляд за землею; 2) догляд, поліпшення, ушляхетнювання тілесно-душевних-духовних сил, схильностей і здібностей людини, а отже і ступінь їх розвитку; 3) сукупність способів і прийомів організації, реалізації та поступу людської життєдіяльності, способів людського буття; 4) сукупність матеріальних і духовних надбань на певному історичному рівні розвитку суспільства і людини, які втілені в результатах продуктивної діяльності; 5) локалізоване у просторі та часі соціально-історичне утворення, що специфікується або за історичними типами, або за етнічними, континентальними чи регіональними характеристиками суспільства. В найширшому значенні, сформульованому ще Віко, культура – це те, що твориться людиною, на відміну від того, що твориться природою [7]. Культура акумулює творчу діяльність людей, яка соціально програмована і уявляє собою набір кодів, що обумовлює певну поведінку людей з характерними для них діями і переживаннями, що допомагає їм осмислювати сутність буття і характеризує історично досягнутий рівень розвитку суспільства.

На нашу думку, для характеристики понятійного конструкту «формування культури здоров'я учнів» найбільш точним є визначення поняття «культури» як сукупності матеріальних і духовних цінностей людства, що історично склалися, втілені в її результатах і передаються із одного покоління в інше. Культура відбиває історично набутий набір правил, яких люди повинні дотримуватися для того, щоб вижити як вид, зберегти і гармонізувати соціум.

Однією з важливих ланок загальної культури є культура здоров'я. За ВООЗ, поняття «здоров'я» визначається як стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів. Здоров'я є невід'ємною складовою частиною загальнолюдських цінностей і відбиває стан внутрішньої гармонії людини та її гармонійної взаємодії з зовнішнім світом, що її оточує. Воно міцно пов'язане з культурою здоров'я. В. Горашук визначає культуру здоров'я як важливий складний компонент загальної культури, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок з формування, збереження і зміцнення її здоров'я [12]. Культура здоров'я опосередковано характеризує досягнення людиною високого рівня здоров'я і виявляється в дотриманні нею здорового способу життя, розкриваючи роль самої людини в здоров'яформуванні та здоров'язбереженні.

Захоплюючись деталями та складовими, що характеризують культуру здоров'я людини, деякі вчені занадто звужують це поняття і зводять його лише до сукупності знань різних спрямувань, що збагачує життя індивіду та ін., або до теоретичного і практичного досвіду людства тощо. Так, наприклад, Ю. Б. Мельник та І. В. Поташнюк, визначають культуру здоров'я як сукупність знань філософського, педагогічного, психологічного, медичного спрямувань, що забезпечує духовне, психічне, фізичне життя індивіда, формує особисте ставлення до здоров'я та життєдіяльності, допомагає людині осмислювати парадигми буття [6, 4]. В. К. Гаврилькевич і С.Л. Крук тлумачать це поняття як певну сукупності надбань теоретичного і практичного досвіду людства у галузі формування, збереження і зміцнення здоров'я, а також як певну характеристику конкретної особистості, яка відображає ступінь опанування нею вищезазначеного досвіду та реалізації його в своєму повсякденному житті [5]. Втім, автори визначають лише одну складову результатів людської діяльності, а саме, духовні цінності людства, до яких відносяться знання різного спрямування, зовсім забуваючи про другу його складову – матеріальні цінності, що є також культурним надбанням людства, яке відбиває їхні вміння і навички творити матеріальний світ культури здоров'я.

Виходячи із представленого вище, культура здоров'я є однією з складових загальної культури. Поняття «культура здоров'я» повинно мати узагальнений характер і якомога повно відображати його основні та характерні риси. Відтак, культура здоров'я визначається нами як галузь спеціальної діяльності, що представляє собою сукупність матеріальних і

духовних цінностей, які створюються та використовуються суспільством для формування, зміцнення і збереження фізичного, психічного, духовного здоров'я людини, творчого довголіття та збільшення тривалості її життя. На думку Г. П. Ковальчук, поняття «культура здоров'я» містить не тільки характеристики здорового способу життя, фізичне і психічне здоров'я, але й творчу активність щодо свого організму і соціальну відповідальність [10], а також підкреслює вагомий внесок розвитку культури для здоров'я людини.

Виходячи з того, що суб'єктом і одночасно об'єктом культури здоров'я є людина, яка її творить, доцільно представити ряд понять, що характеризують поняття «культура здоров'я людини».

У науковій і науково-методичній літературі широкого вжитку набули поняття «людина», «особистість», «індивідуальність». Всі вони є синонімічними, проте кожне з них має специфічні ознаки, що їх відрізняють.

Для побудови понятійного конструкту «формування культури здоров'я людини» з цих трьох понять, що представлені вище, провідним є поняття «людина». Втім, поняття «особистість» та «індивідуальність» представляють систему психічних якостей індивіда різного характеру прояву, що зумовлена соціально, й є важливими для розуміння процесу формування культури, оскільки за Е.В. Крайніковим, вона визначається залученістю до конкретних суспільних, культурних та інших відносин [2]. Отже, схарактеризуємо кожне з цих понять більш конкретно.

Поняття «людина» розглядається переважно з біологічного погляду і вживається тоді, коли необхідно схарактеризувати її як біологічну істоту, яка характеризується певними фізіологічними та іншими ознаками. У цій концепції відбиваються спільні риси, що властиві всьому людському роду. Частіше за все воно використовується в медицині, анатомії, фізіології, спорті, фізичній культурі тощо. З соціально-психологічного погляду людину розглядають як особистість. З цієї точки зору поняття «особистість» має соціальний відтінок і представлено в науці та практиці як відображення соціальної природи людини, що розкривається в контекстах соціальних відносин, спілкування, практичної діяльності. Воно характеризує особливості розвитку психічних процесів людини, здатність до спілкування людей між собою, здатність до засвоєння соціального досвіду тощо. *Індивідуальність* представляє собою особистість, яка має унікальні, неповторні риси, що притаманні їй, та характеризується такими соціально-психологічними якостями, що вирізняють її серед інших особистостей [3]. Останні два поняття переважно знаходять використання в психології, соціології, педагогіці.

Поняття «культура здоров'я окремої людини» і поняття «культура здоров'я» співвідносяться між собою як часне до загального. Відтак, культура здоров'я людини, в тому числі й учня, повинна мати індивідуальну спрямованість щодо засвоєння і використання нею культурних надбань людства, пов'язаних зі здоров'ям.

Зважаючи на представлене вище, дамо авторське визначення поняттю «культура здоров'я людини». *Культура здоров'я людини* – це галузь спеціальної індивідуальної діяльності людини щодо засвоєння, переосмислення нею матеріальних і духовних цінностей людства, й їх творче використання у процесі життя з метою досягнення повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, творчого довголіття і подовження життя.

*Учні* є лише однією із груп населення, віком від 6-7 років до 16-17 років (діти шкільного віку), які навчаються в школі чи позашкільному навчальному закладі. Вони користуються знаннями і настановами, які надає їм вчитель, а також уміннями та навичками, які він у них сформував. Виходячи з цього, вчителі разом із батьками і вихователями дитячих навчальних закладів покликані закладати основи культури здоров'я дітей і повинні бути відповідальними за їхнє життя і здоров'я.

Отже, «культура здоров'я учнів» – це галузь спеціальної діяльності учнів по засвоєнню матеріальних і духовних цінностей людства у процесі навчання, які використовуються ними для формування, зміцнення і збереження фізичного, психічного та духовного здоров'я, що виявляється у здоровій поведінці, яка стала їх способом життя. Результатом цієї діяльності є дотримання учнями здорового способу життя, що позитивним чином позначається на стані їхнього здоров'я. Мотивація учнів на здоровий спосіб життя (система мотивів, прагнень і ціннісних орієнтацій на здоров'я) є вкрай важливою, так як виступає тією рушійною силою, яка спрямовує й активізує процес здоров'яформування і здоров'язбереження, зумовлює пошук засобів, методів, методичних прийомів і форм його організації, а отже, позитивним чином впливає на його ефективність. Основні ідеї мотивації на здоровий спосіб життя висвітлено у відповідній концепції [11].

Досягнутий учнем рівень культури здоров'я (високий, середній, низький) відбиває якість навчально-виховної роботи батьків і всього педагогічного колективу стосовно здоров'яформування та здоров'язбереження дітей, які навчаються, а також ступінь систематичної роботи кожного учня над собою у вищезазначеному напрямку.

Таким чином, рівень культури здоров'я учнів визначається засвоєними ними знаннями, уміннями і навичками культурної спадщини і правильним творчим використанням резервних можливостей свого організму. Він є тим індикатором, що характеризує ступінь прояву результату (сформованості здорових звичок) на певний відрізок часу. Періодичність його визначення дозволяє спостерігати за змінами мотивів, цінностей, знань, установок і поведінки учнів, а відтак, спрямовувати і коригувати процес формування культури їхнього здоров'я для досягнення ними фізичного, духовного і соціального благополуччя.

Підкреслюючи роль соціуму у процесі засвоєння людиною духовних і застосування нею матеріальних цінностей людства, набуття нею теоретичного і практичного досвіду для здоров'язбереження і здоров'яформування, виникає потреба в розумінні суті поняття «формування», що характеризує дію і дозволить особам, які мають причастність до цього процесу (педагогам, психологам, медикам, соціологам), цілеспрямовано впливати на суб'єкт діяльності (учнів).

У словнику української мови [1] поняття «формування» характеризується з різних позицій: 1) надавати чому-небудь певної форми; 2) виробляти в кому-небудь певні якості, риси характеру; надавати чому-небудь завершеності, визначеності; 4) визначати, встановлювати, намічати що-небудь та ін. С.І. Ожегов в своєму Тлумачному словнику [8] це поняття визначає як: 1) надавати певної форми; 2) породжувати; 3) створювати, складати, організовувати; 4) складатися, набувати закінченості; 5) фізично розвиватися, набуваючи зрілості форм.

Формування культури здоров'я представляє собою міждисциплінарну наукову проблему, від розв'язання якої залежить майбутній прогрес суспільства [5]. Повністю погоджуємося з думкою Г.В. Капранової та Г.П. Ковальчук, що критеріями сформуваності культури здоров'я є: 1) валеологічна освідченість з формування, збереження і зміцнення здоров'я, 2) валеологічна свідомість; 3) валеологічна поведінка [9, 10], основи яких закладаються в дитинстві та формуються протягом всього життя.

**Висновки.** Узагальнюючи результати вищепредставленого теоретичного пошуку дійшли висновку про те, що понятійний конструкт «формування культури здоров'я учнів» є складним якісним утворенням, що вимагає глибокого осмислення і теоретичного обґрунтування його суті на підставі розгляду цілої низки понять, що його складають.

*Формування культури здоров'я учнів* – це цілеспрямований педагогічний процес навчання здоровому способу життя, який здійснюється з метою передачі учням і засвоєння ними сукупності матеріальних і духовних цінностей людства, що історично склалися і творчо використовуються людьми для формування, зміцнення і збереження фізичного, психічного та духовного здоров'я, а також збільшення тривалості життя.

Для формування культури здоров'я учнів необхідно створення науково обґрунтованих організаційно-пропедевтичних умов в галузі спеціальної діяльності – культури здоров'я, якою займаються педагогіка, психологія, медицина, соціологія, для надбання й індивідуальної реалізації у процесі життєдіяльності кожним із них сукупності матеріальних цінностей і цінного теоретичного та практичного досвіду людства, здебільшого акумульованого у правилах здорового способу життя, використання і дотримання яких, сприятиме досягненню стану повного фізичного, духовного і соціального благополуччя (здоров'я), що дозволить їм жити в гармонії з природою, людьми і самим собою, мати високий енергетичний потенціал, проявляти творчу активність і робити світ кращим.

#### Література

1. Словник української мови: в 11 томах. – Том 10. 1979. – С. 624.
2. Крайніков Е. В. Психологія розвитку: Словник-довідник. – К. : Арістей, 2004.
3. Розвиток і формування особистості // Педагогіка у запитаннях і відповідях/ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://pidruchniki.com> > pedagogika z....
4. Поташнюк І. В. Основи формування культури здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів / І. В. Поташнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 4. – С. 49-52.
5. Гаврилькевич В. К., Крук С. Л. Три складові культури здоров'я/ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [elar.khnu.km.ua. bitstream/](http://elar.khnu.km.ua/bitstream/)
6. Мельник Ю. Б. Формування культури здоров'я учнів, як важлива складова роботи практичного психолога // Практична психологія і соціальна робота. – 2003. – № 2-3. – С. 126-130.
7. Філософський енциклопедичний словник / За ред. В. І. Шинкарук. – К. : Абрис, 2002. – С. 313.
8. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / Под ред. Л.И. Скворцова. – 28-е изд. перераб. – М. : Мир и образование, 2014. – 1376 с.
9. Капранова Г. В. Формування культури здоров'я у старшокласників загальноосвітньої школи промислового міста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Г. В. Капранова : НПУ імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2010. – 22 с.
10. Ковальчук Г. П. Проблема формування культури здоров'я старшокласників у загальноосвітніх навчальних закладах Хмельниччини / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [irbis-nbuv.gov.ua/cgiirbis\\_64](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgiirbis_64).
11. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей і молоді – Наказ МОН України № 605 від 21.07.04/ [www.ipro.edu.te.ua](http://www.ipro.edu.te.ua).
12. Горашук В. П. Культура здоров'я – новий педагогічний напрямок з формування здорового покоління у сучасній системі освіти в Україні // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку / Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2006 р.: у 2-х т. / За ред. проф. М. С. Гончаренко: // Харків, 2006. т. II ч.2. – С. 54-62.

#### References

1. Slovnyk ukrainiskoi movy (1979) [Ukrainian language dictionary]: v 11 tomakh. – Vol. 10.. – P. 624.
2. Krainikov E. V. (2004) Psykholohiia rozvytku: Slovnyk-dovidnyk [Developmental Psychology: Dictionary]. K. : Aristei.
3. Rozvytok i formuvannia osobystosti [Development and formation of personality]. Pedahohika u zapytanniakh i vidpovidiakh. URL: <https://pidruchniki.com>>pedagogika> z....
4. Potashniuk I. V. (2010) Osnovy formuvannia kultury zdorovia uchniv zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Fundamentals of formation of the culture of health of students of general educational institutions]. Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. № 4. pp. 49-52.
5. Havrylykevych V.K., Kruk S.L. Try skladovi kultury zdorovia [Three components of the health culture]. URL: [elar.khnu.km.ua. bitstream/](http://elar.khnu.km.ua/bitstream/)
6. Melnyk Yu. B. (2003) Formuvannia kultury zdorovia uchniv, yak vazhlyva skladova roboty praktychnoho psykholoha [Formation of the culture of students' health as an important part of the work of a practical psychologist]. Praktychna psykholohiia i sotsialna robota. № 2-3. pp. 126-130.
7. Filozofskyi entsyklopedychnyi slovnyk [Philosophical Encyclopedia Dictionary] Філософський енциклопедичний словник / За ред. В. І. Шинкарук (2002). К. : Абрис. P. 313.
8. Ozhegov S.Y. (2014) Tolkovy slovar russkoho yazyka [Explanatory

- dictionary of the Russian language] / Pod red. L.Y. Skvortsova. 28-e yzd. pererab. – M. : Myr y obrazovanye, 2014. P. 1376.
9. Kapranova H. V. (2010) Formuvannia kultury zdorovia u starshoklasnykiv zahalnoosvitnoi shkoly promyslovoho mista [Formation of a health culture for senior pupils of a comprehensive school of an industrial city] avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.07 / NPU imeni M. P. Drahomanova. Kyiv, P. 22
10. Kovalchuk H. P. Problema formuvannia kultury zdorovia starshoklasnykiv uzahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh Khmelnychchyny [The problem of forming culture of health of high school students in secondary schools in Khmelnytsky]. URL: irbis-nbu.gov.ua/cgiirbis\_64.
11. Konceptsiya formuvannia pozytyvnoji motyvaciji na zdorovyj sposib zhyttja u ditej ta molodi – Nakaz MON Ukrainy № 605 vid 21.07.04/ www.ippo.edu.te.ua.
12. Gorashhuk V.P. Kuljtura zdorov'ja – novyj pedaghoghichnyj naprjamok z formuvannia zdorovoghogo pokolinnja u suchasnij systemi osvity v Ukrainy // Valeologhija: suchasnyj stan, naprjamky ta perspektyvy rozvytku / Materialy IV mizhnarodnoji naukovo-praktyčnoji konferenciji, kvitenj 2006 r.: u 2-kh t. / Za red. prof. V.S. Ghoncharenko: // Kharkiv, 2006. t. II ch.2. – S. 54-62.

УДК: 796.853.23[796.015.22"450":796.034.6]

**Перебийніс В.Б.**

**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, четвертий ДАН дзюдо  
тренер з дзюдо Спортивна школа Aad van Polanen, м. Лейден, Нідерланди  
Пакулін С. Л.**

**доктор економічних наук, академік УАННП, третій ДАН дзюдо, професор кафедри маркетингу  
Державний університет з землеустрою, м. Москва, Росія**

### **ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ ДЗЮДОІСТІВ НА ЕТАПІ ВИХОДУ ЗІ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

Встановлено кореляційний взаємозв'язок показників функціонального стану та тестів прояву фізичних якостей дзюдоїстів після виходу зі спорту вищих досягнень, що дало змогу індивідуалізувати тренувальний процес з урахуванням впливу засобів підготовки на стан функціонування систем організму та збереження здоров'я спортсменів-ветеранів. Розроблено тренувальні річні програми для різних вікових груп дзюдоїстів-ветеранів та в експерименті перевірено їх ефективність для участі у змаганнях і впливу тренувальних навантажень на функціональний стан систем їх організму. На основі проведених досліджень щодо впливу традиційних тренувальних занять на показники функціональних систем та рівня розвитку рухових якостей визначено основні особливості кількості тренувань та сполучень засобів підготовки протягом річного макроциклу спортсменів-ветеранів різних вікових груп. Розроблені тренувальні програми були впроваджені у підготовку дзюдоїстів-ветеранів різних вікових груп: 30-34; 35-40; 41-45 років по 12 спортсменів, в результаті яких визначено доцільність використання 3-х, 4-х і 5-ти разових тренувань у кожній віковій групі.

**Ключові слова:** дзюдоїсти, морфофункціональні показники, рухові якості, змагальні показники, нормобаричне тренування, спортсмени-ветерани, вікові періоди.

**Перебийнос В.Б., Пакулін С.Л. Индивидуализация тренировочных программ в годовом макроцикле дзюдоистов на этапе выхода из спорта высших достижений.** Установлена корреляционная взаимосвязь показателей функционального состояния и тестов проявления физических качеств дзюдоистов после выхода из спорта высших достижений, что дало возможность индивидуализировать тренировочный процесс с учетом влияния средств подготовки на состояние функционирования систем организма и сохранения здоровья спортсменов-ветеранов. Разработаны тренировочные летние программы для разных возрастных групп дзюдоистов-ветеранов и экспериментально проверена их эффективность для участия в соревнованиях и влияние тренировочных нагрузок на функциональное состояние систем их организма. На основе проведенных исследований влияния традиционных тренировочных занятий на показатели функциональных систем и уровня развития двигательных качеств определены основные особенности количества тренировок и сочетания средств подготовки в течение годового макроцикла спортсменов-ветеранов различных возрастных групп. Разработаны тренировочные программы были внедрены в подготовку дзюдоистов-ветеранов разных возрастных групп: 30-34; 35-40; 41-45 лет по 12 спортсменов, в результате которых определена целесообразность использования 3-х, 4-х и 5-ти разовых тренировок в каждой возрастной группе.

**Ключевые слова:** дзюдоисты, морфофункциональные показатели, двигательные качества, соревновательные показатели, нормобарическая тренировка, спортсмены-ветераны, возрастные периоды.

**Perebeynos V., Pakulin S. Individualization of training programs in annual macrocycles of judoists at the stage of retiring from high-performance sports.** The article is devoted to the improvement of sports training of athletes of various age groups at the stage of retiring from high-performance sports. Work identifies factors that affecting on the output from high-performance sports of judo old-timers. Established dynamics of the level of manifestation of physical qualities and anthropometric and functional parameters of judo old-timers of different age groups (30-34; 35-40; 41-45).

Cross-correlation intercommunication of indexes of the functional state and tests of display of physical qualities of judoists is set after an retiring from high-performance sports, that gave an opportunity to individualize a training process taking into account