

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).06

Демченко І. І.  
професор, доктор педагогічних наук,  
професор кафедри соціальної роботи та реабілітації  
Національний університет біоресурсів і природокористування України  
Максимчук Б. А.  
професор, доктор педагогічних наук,  
професор кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я,  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет  
Бабій І. В.  
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини  
Шкраб'юк В. С.  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та клінічної психології,  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника  
Максимченко В. І.  
старший викладач кафедри здоров'я та фізичної рекреації  
Білоцерківський національний аграрний університет  
Родигіна В. П.  
старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Національного технічного університету "Харківський політехнічний інститут"

#### ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ ПАРАДИГМИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

З історичного боку, валеологія усвідомлено чи, частіше, несвідомо була окремим напрямом суспільної діяльності й особистої активності. Так, неусвідомлена валеологічна активність була характерна для доісторичного періоду в зв'язку з потребами виживання, вирощування потомства, захисту, а також як компонент анімістичної ритуальної діяльності. Тоді ж зародилися перші валеологічні закони, традиції й ритуали в часи розквіту перших європейських та азійських цивілізацій спостерігався синкретизм медичного й духовного начал (Античність, східна традиція). Згодом гуманітарна діяльність відокремилася від практичної, що загальмувало розвиток протовалеології, особливо в епоху середньовіччя. Початок Відродження ознаменував появу цілісної духовно-природної парадигми людини з можливістю комплексно розвивати її духовне й фізичне начало, а розвиток міст сприяв значному підвищенню гігієнічних умов існування. Класичний період культури та філософської думки породив кілька підходів моралізаторського, утопічного, просвітницького та ідеалістичного характеру. Наприкінці XIX століття з приходом позитивістської парадигми та епохи модернізму в культурі людина є центром світового й власного самостворення. Проте на теренах нашої держави, як і низки інших, на початку XX століття запанувала соцреалістична парадигма здоров'я людини, що залучила громадянина як елемента тоталітарної держави до масових способів валеологічної активності – фізична культура, масовий спорт, допризовна підготовка, трудова діяльність. Тільки в останні десятиліття XX століття після остаточного падіння колоніальної політики у світі валеологія стала окремою дисципліною й формою суспільної свідомості.

**Ключові слова:** історичні передумови, валеологічна активність, гуманітарна діяльність, духовно-природна парадигма людини, соцреалістична парадигма здоров'я, суспільна свідомість.

**Demchenko Iryna, Maksymchuk Borys, Inna Babii, Shkrabiuk Veronika, Maksimchenko Volodimir, Rodyhina. Vita. Prerequisites for the formation of the human health paradigm.** On the historical side, valeology consciously or, more often, unconsciously was a separate area of social activity and personal activity. Thus, unconscious valeological activity was characteristic of the prehistoric period in connection with the needs of survival, nurturance, protection, as well as a component of animistic ritual activity. Then the first valeological laws, traditions and rituals were born during the heyday of the first European and Asian civilizations, syncretism of medical and spiritual principles was observed (Antiquity, Eastern tradition). Subsequently, humanitarian activities separated from practical, which slowed down the development of protovaleology, especially in the Middle Ages. The beginning of the Renaissance marked the emergence of a holistic spiritual and natural paradigm of a man with the opportunity to comprehensively develop his spiritual and physical beginning, and the development of cities contributed to a significant increase in hygienic living conditions. The classical period of culture and philosophical thought gave rise to several approaches of moralizing, utopian, educational and idealistic nature. Man is the center of the world and his self-education at the end of the 19<sup>th</sup> century, with the advent of the positivist paradigm and the era of modernism in culture. However, on the territory of our state, as well as several others, at the beginning of the twentieth century, the socialist-realistic paradigm of human health reigned, attracting a citizen as an element of a totalitarian state of pre-mass ways of valeological activity - physical culture, mass sports, pre-description training, and labor activity. Valeology became a separate discipline and form of social consciousness only in the last decades of the twentieth century, after the final fall of colonial politics in the world.

**Keywords:** historical prerequisites, valeological activity, humanitarian activity, the spiritual-natural paradigm of a person,

*socialist-realistic paradigm of health, public consciousness.*

**Постановка проблеми.** Ще в доісторичні часи людина була зосереджена на двох напрямках діяльності: практичному (здобувати їжу, будувати житло, вирощувати потомство, захищатись) і ритуальному (ігрища, обряди, поклоніння, вірування, синкретичне мистецтво). Останнє безперечно передбачало рухову й діяльну активність функції якої підкріплювалися вірою у взаємодію з певними типами духовної енергії: «Валеологічна освіта у первісному суспільстві складалася з трьох процесів, що були пов'язані з навчанням: задоволення основних фізіологічних потреб, навчання церемоніальне та сакральне, засвоєння інформації в обрядах та обмеженнях, що сприяло співіснуванню всіх членів громади та формуванню відповідного до наявних умов способу життя» [1, с. 18].

На нашу думку, саме у взаємодії практичного й первісного духовного формувалися протосоціологія, педагогіка, культура, а значить й передумови до зародження валеології. Більше того, певною мірою практично-духовна діяльність тогочасної людини була ближчою до власне валеології, аніж диференційовані антропологічні дисципліни (психологія, медицина, соціологія, педагогіка), оскільки передбачала синкретичність і неподільність духовного й фізичного, а головне – нероздільну, хоча й не усвідомлювану мету. Досліджуючи зміст і способи формування валеологічної культури майбутнього вчителя в рамках університетської освіти, дослідниця препарує до валеологічної актуальності зміст поняття «культура»: «якщо слідувати за етапами історичного розвитку уявлень про культуру в європейській культурології, то перше значення терміна «культура» сягає римської античності – це обробка і догляд, в першу чергу, за землею, тому культура – це і обробка поля, догляд за садом, і за живою істотою: твариною чи рослиною. Але «культура», за уявою стародавніх людей, це також і поклоніння, повага, культ і, передовсім, релігійний культ, оскільки стародавня людина постійно перебувала в оточенні богів [2, с. 18 – 19].

**Аналіз актуальних досліджень.** Як відзначають історики, на різних етапах розвитку людської цивілізації виховання було переважно фізичним. Такими були соціальне замовлення і потреби життя. З ускладненням у суспільстві соціальних відносин видозмінилася і функція фізичного виховання. Поступово розвивався процес його впровадження в сферу матеріального виробництва і духовного життя людей [3, с. 10-11].

Довалеологічний період характеризується паралельними здобутками окремо медицини й гуманітарної сфери. Проте, вже у працях визначних вітчизняних медиків і фізіологів було закладено та науково обґрунтовано цілісний підхід до людини, який у широких колах називають «принципом Парацельса»: щоб позбавити людину певного недоліку або хвороби потрібно не лікувати хворобу, а всю людину. У цьому плані цікавими виступають деякі немедичні аспекти теорій В. Бехтерева, М. Пирогова, В. Кашченка, С. Боткіна, І. Сеченова та інших. Ці науковці у своїй медико-психологічній практиці визнавали важливість понять «воля», «мотивація», «світгляд». Будучи учнями попередньої школи натуралізму та природовідповідності, ці науковці в непедагогічному дискурсі запропонували революційні підходи до терапії, пов'язані зі специфікою особистості, її «жагою до життя», вперше на теренах нашої держави вказали на взаємозв'язок медичних показників зі способом життя й спрямованості особистості».

Останнім часом у середовищі лікарів дедалі частіше вживається незвичний термін – поведінкові хвороби, що зумовлені саме способом життя людини. Оскільки майже всі «фактори ризику» мають поведінкову основу, практичний досвід підміни педагогічних проблем виключно медичними (якщо людина знає, що корисно, а що шкідливо, то вона буде вести себе відповідно) часто виявляється неефективним. Протягом багатьох років питанням профілактики хвороб та зміцнення здоров'я займалася медицина» [4, с. 43 – 44].

**Мета** полягає в теоретичному обґрунтуванні історичних передумов формування парадигми здоров'я людини в контексті професійної діяльності з фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Аналізуючи протовалеологічні концепції, можна виокремити східну й західну (європейську) традиції. Якщо в античній культурі матеріальна й ідеалістична парадигми трактували людину в єдності душі (або чуттєвої діяльності) тіла і духу (в ідеалістів), то давньокитайська й давньоіндійська традиції, не відкидаючи єдності цих трьох начал, визнавали діяльність і буття духовного як первинного та визначального для здоров'я людини. Для давньогрецьких філософів Платона, Сократа, Протагора, Аристотеля важливими виступали матеріально-духовні субстанції: єдність тілесного й духовного, фізична й внутрішня досконалість, гармонійність розвитку, естетична компонента, то у східних трактатах-тіло – завжди інструмент.

У Давній Греції й Римі особливе значення надавалося формуванню фізично міцних і здорових учнів у школах того часу. Так, наприклад, у Давній Греції важливе місце відводилося правильно організованому способу життя. В одному ряду з обов'язковим навчанням грамоти й музики стояли фізичне виховання, загартування й особиста гігієна вихованців. Головною засадою життя античних еллінів була теза олімпійської гармонії – гармонії тіла й розуму, фізичної та духовної досконалості [5, с. 11–12].

Так, Аристотель «вважав, що фізичне, моральне та розумове виховання взаємопов'язані. Філософ розділяє три роди душі: 1) рослинна, яка проявляється в харчуванні і розмноженні; 2) тваринна, яка крім рослинних властивостей, проявляється у відчуттях і бажаннях; 3) розумна, яка, крім рослинних і тваринних властивостей, характеризується ще мисленням, або пізнанням. У людині тваринна частина душі, оскільки вона підпорядкована розуму, може бути названа вольовою. Зазначеним трьом різновидам душі, за Аристотелем, відповідають три сторони виховання: фізичне, моральне та розумове» [6].

В. Бабич нагадує, що: «Ще в давній Месопотамії (III тис. до н.е.) однією з головних причин захворювання людини вважали причини, пов'язані з явищами природи та її способом життя. Жителі цієї давньої цивілізації високо цінували здоров'я. Підтвердженням тому є дуже високі вимоги до лікарів того часу. У своїх законах вавилонський цар першої династії Хаммурапі вказує: «Якщо лікар зробив вільній людині сильний надріз бронзо вим

ножем і тим умертвив цю людину або погубив око цієї людини, йому належало відрізати руку» [5].

Коли в Європі панувала схоластика та теорія вслякого відкидання тілесної домінанти в житті людини, а також її активної участі у формуванні своєї долі, перський науковець і лікар Авіценна, не відкидаючи «духовного початку», заявив, що фізичний і духовний стан залежить передовсім від самої людини як вищого прояву матерії. «У зв'язку з падінням стародавньої культури та розвитком християнського вчення в зазначений період турботи про тіло людини, його здоров'я визнавалися як другорядні, незначущі, непотрібні. Цей час ознаменувався масовими епідеміями. Середньовічні медики, не маючи науково обґрунтованих знань про природу хвороб, не завжди могли допомогти хворим» [7].

У філософії Відродження уперше за тисячу років визнали людину і об'єктом і суб'єктом власного життя. Наприклад, Д. Мірандола, не відкидаючи «духовного початку», обстоював буття людини як мікрокосму та творця самого себе на шляху людини до досконалої особистості.

Класичний період філософсько-педагогічної думки характеризується моралізаторським ірраціональним підходом до валеологічного буття людини. Зокрема німецькі мислителі основними категоріями здоров'я бачили мету, мораль, свободу й самоперетворення. Г. Гегель вважав, що здоров'я людини є побіжним результатом самопізнання, глибинного доручення до «світу речей», результатом якого є пізнання законів саморозвитку й досягнення найвищої мети – абсолюту. Згідно з І. Кантом, людина буде здоровою й досконалою в усіх аспектах, за умови морального вдосконалення (моральний імператив), якщо ставитиметься до усіх антропологічних і антропоморфних речей у світі як до інструменту, засобу, а не мети, що сприятиме загальному вдосконаленню людства. Його співвітчизник Л. Фейєрбах розробив антропологічний принцип, згідно з яким людина є частиною природи, хоча і її вторинним породженням, й відрізняється від останньої індивідуальним прагненням до задоволення потреб при взаємному зусиллі духу та тіла. При ідеальній синергії цих начал людина практично не має перешкод у самовдосконаленні [8].

У часи просвітництва (XVII-XVIII ст.) у педагогіці відбувся кардинальний поворот від геоцентризму до природознавства й відповідно нового місця людини в суспільстві й природі (Вольтер, Дж. Локк, Ф. Рабле, Ф. Дістервег, І. Песталоцці). Ці видатні філософи й педагоги визнали людину, з одного боку, соціальним суб'єктом, з іншого, – біологічним видом вищого ґатунку, якому властиві самовдосконалення, прагнення до курси й ідеалу й нарешті спадковість і мінливість, котрі тоді виражалися дещо іншими небіологічними категоріями. В цей час акцент робився на вихованні в рамках природовідповідності людини в усі вікові періоди в гармонії з природою, суспільством і самим собою. Валеологічна свідомість, активність, мотивація як іманентні ознаки особистості як вчителя, так і учня; валеологічна компетентність, підготовка і спрямованість як специфічні ознаки власне вчителя будь-якого предмету середньої школи. У рамках найбільш наближеної до буття людини теорії ХХ ст. – екзистенціалізму М. Хайдеггер, А. Камю, Ж.-П. Сартр й ін. заявляли: «ніяка зовнішня сила, крім даного індивіда, не може за нього здійснити його перетворення в людину, вона несе відповідальність, якщо перетворення його в людину не відбудеться; людина – це свого роду проект, який здійснюється в результаті вільного вибору особистості; предметом пізнання людини є не об'єктивний світ – це світ абсурду – а людські переживання, які осягаються не розумом, а людською інтуїцією; можливість загрози термоядерної війни, близькість смерті змушує людей задуматися про сенс і зміст прожитого життя, повернутися від повсякденності до власної сутності, яка єдина з існуванням» [8].

Філософське підґрунтя валеології значно розширилося у поглядах ідеалістів ХХ століття – В. Вернадського, М. Бердяєва, В. Соловйова. Так, останній уважав, що усвідомлення людиною власної недосконалості веде до духовної діяльності в напрямі досягнення морального ідеалу, зрозуміло, що здоров'я суди належить також, але як вторинне (тілесне). Найближче до інтеграції духовного й природного (біологічного) підійшов у своєму світогляді В. Вернадський, який вважав, що навіть без усвідомлення цілі людина інтуїтивно самовдосконалюється й водночас змінює біосферу й космос. Науковець виокремив ноосферу як вищий розумний прояв життя, головною властивістю якої є відповідальність за долю планети й самих себе. Основна кореляція, висунута В. Вернадським, що може лягти в основу валеологічної та екологічної концепції, це вирішення проблем зв'язку Всесвіту, життя та розуму. На початку минулого століття, в рамках якого розвивалася і вітчизняна соціалістична педагогіка, валеологія, котра тоді декларувалася як здоровий спосіб життя, масова фізична культура, «готовність до праці й оборони» тодішні педагоги П. Блонський, А. Макаренко, Л. Виготський, приділяючи значну роль оздоровленню, специфічно ставилися до її мотивації й утілення. Вважалося, що людина зобов'язана бути корисним членом суспільства, а значить фізично здоровою. При цьому ключовим особистісним терміном і мотиватором виступала гігієна як щоденна базова фізіологічно-фізкультурна аспекта, що складалася з режиму дня, гігієнічних та фізичних процедур, обов'язків, регламенту сну, роботи й відпочинку. Категорія «обов'язку» слабо пов'язана з особистісною мотивацією.

Т. Книш у своїй дисертації «Валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти» аналізує: «Початком цілеспрямованої професійної валеологічної підготовки вчителя в Україні можна вважати 1971 рік, коли в педагогічних ВНЗ почалося вивчення навчального курсу «Вікова фізіологія і шкільна гігієна». Цей курс викладається і дотепер, і знайомить вчителя з анатомо-фізіологічними особливостями дитячого організму і необхідними для нормального розвитку під час навчання умовами. Крім того, на кафедрі цивільної оборони для студенток читався курс «Цивільна оборона», після засвоєння якого випускниці інституту отримували другу спеціальність – медсестра запасу» [9, с. 15].

У рамках даного дослідження одним із найважливіших методичних і практичних завдань є подолання стереотипів щодо теоретичного й праксеологічного усвідомлення учасниками освітнього процесу суті предметів

шкільної освіти. Так, пропедевтичне опитування школярів 5 – 9 класів м. Вінниці виявило такі стійкі стереотипи щодо валеологічної потенції шкільних предметів (опитування проводилося в рамках прихованого експерименту). Шкільні дисципліни поділяються на: а) практичні й такі, що безпосередньо впливають на активність і здоров'я учнів: образотворче мистецтво, трудове навчання, фізична культура, музичне виховання, захист вітчизни; б) теоретичні предмети, що визначально не впливають ані на активність й життєдіяльність учнів, ані на їхнє практичне вдосконалення (алгебра й геометрія, українська мова, фізика, хімія, біологія тощо).

На основі акумульованого за останні тридцять років досвіду педагогічної школи у відносно демократичних умовах й після аналізу праць провідних методологів видається можливим сформулювати ключові завдання безперервної валеологічної освіти, що має включати такі пропедевтичні (допроцесуальні) напрямки, як розроблення нормативних документів на базі основних законів, що регламентувало б діяльність педагогів-валеологів та валеологічних служб; розроблення й упровадження стандартних (і водночас таких, що передбачають варіативну складову) програм з валеології для навчальних закладів усіх рівнів; в) налагодження підготовки валеологічних кадрів медичного й педагогічного нахилу; г) визнання педагога-валеолога представником окремої й повноцінної спеціалізації тощо [10; 302].

Л. Пономарьова, розглядаючи історичне становлення валеології, доцільно резюмує: «При історичній зміні типів суспільно-економічних формацій досить реально змінюється характер стосунків людини із суспільством, природою, самим собою. Трансформуються системи формування цих стосунків, в тому числі й в рамках освітньої системи. Такі зміни, переходи з однієї формації до іншої мають, як правило, кризовий характер. При тому, що сам період розвитку кожної окремої суспільно-економічної формації можна віднести до її досить стійкого розвитку [11, с. 95].

Голландський науковець Ф. Парслоу, досліджуючи історичне становлення валеології, окрім її етапів, сформулював типи здоров'я як соціально-медичної категорії: примітивний, постпримітивний, квазімодерний, модерний і постмодерний. В основу класифікації лягли передовсім рівень соціально-економічного розвитку історичних типів суспільства та середня тривалість життя, яка коливається від 22 років у первісному суспільстві й до 82 років у країнах з найвищим рівнем соціального розвитку (Німеччина, Канада, Швеція тощо) [6]. Отже, соціальний і культурний рівень країни виступають домінуючими факторами середньостатистичного валеологічного благополуччя її мешканців, утім ці дуже загальні параметри не можуть бути вирішені в рамках окремо взятого дослідження: безпосереднім об'єктом впливу може бути культурна реальність навчального колективу (групи, курсу, спеціальності, факультету). Вітчизняні науковці з цього приводу узагальнюють, що історія валеології, медицини, як і «історії розвитку соціальної педагогіки і соціальної роботи дуже схожі. Перш за все, їх об'єднують культурно-історичні традиції відношення до людей, які потребують особливої уваги та турботи. Невипадково «милосердя», «благодійність», «допомога» та інші поняття широко використовуються в соціальній педагогіці і в соціальній роботі [12, с. 39]. Виходячи з цього, можна виділити іманентні для українця риси, на основі яких може вибудовуватися нова валеокультурологічна концепція: співчутливість, емпатія, емоційність, комфортність тощо.

Виходячи з праць науковців В. Давидова й Л. Рувинського, можна зробити висновок, що питання збереження й покращення здоров'я людської популяції в рамках освіти є конкретно-історичним і навіть конкретнонаціональним процесом. Воно тісно пов'язане з національною самосвідомістю, духовним відродженням, етнічними традиціями й державною політикою [13]. Для України як держави, що досі перебуває на квазімодерновому етапі гуманітарного розвитку та на рубежі становлення демократичної держави ці залежності видаються особливо гострими, такими, що зазнають більшого впливу від традицій і соціально-економічних умов, і меншою мірою від прогресу, світових тенденцій і реформ. Вищевказані традиції, соціальні, політичні, екологічні та інші навколопедагогічні умови мають бути визнані відносно незалежними. Оптимістично виглядає визнання низки інших умов (мікроумов), котрі за доцільного підходу можуть зазнати компресії з боку педагогів різного рівня освіти. Сюди належать сімейне, дошкільне виховання, шкільна, професійна, вища освіта, військова підготовка тощо.

Теоретичним основам валеологічної освіти різних рівнів наразі присвячено чимало праць вітчизняних, а особливо зарубіжних педагогів, фізіологів і соціологів, проте актуальним залишається розробка діючої концепції та моделі в обмежених умовах. Для нашого дослідження, рівно як і для сучасного стану української держави ми виокремлюємо таку специфіку практичного втілення валеологічної парадигми: а) вона має втілюватися в рамках фізичної підготовки вчителів різного профілю; б) попри стандартизованість програм тепер уже в рамках факультативних занять з фізичного виховання у педагогічному ВНЗ практика має накреслювати перспективи реалізації в рамках кожного окремо взятого шкільного предмету, отже мати значний варіативний компонент; в) реалізація проекту має використовувати раніше передбачувані інтелектуальні, фінансові й трудові ресурси (без підтримки сторонніх енергетичних агентів). Сучасна концепція інклюзії та відкритої невизначеної особистості особливо застосовна як до окремих осіб з особливими потребами, так і до мікро- й макрогруп, що зазнають певних зовнішніх (економічних, соціальних, екологічних, політичних та інших обмежень). Мусимо визнати, що соціально-економічний, а значить, і залежний від нього освітній і ціннісний стан молодого населення нашої держави, що розвивається, підпадає під дану категорію.

Проте, нажалі, було помічено негативну і далеко не завжди усвідомлювану установку, згідно з якою українські студенти (майбутні педагоги) вважають, що час юності потрібно максимально реалізувати у всіляких напрямках (хобі, професія, розваги, фінансове зростання), а здоров'я латентно усвідомлюють як відносно константну даність, про яку потрібно турбуватися тільки на етапі певної деструкції. Це найтипівше узагальнювалося в анкетах у вигляді мовного кліше «поки молодий / молода». Це свідчить передовсім про



проблему культурно-світоглядного підходу майбутнього вчителя до власної особистості, що неодмінно проектуватиметься і на особистості учнів.

Важливо, що вищевказана інстинктивна потреба людини історично виявлялася в різних формах навколівалеологічної активності, починаючи з доісторичних часів і була пов'язана з потребами виживання, захисту, вирощування потомства, а також у рамках анімістичної ритуальної діяльності. На стикові цих практичних і протонаукових (духовних) способів активності й зародилися перші валеологічні закони, традиції, ритуали й заборони. У часи становлення й розквіту перших цивілізацій спостерігався деякий синкретизм медичного й духовного начал (Античність, східна традиція), проте, згодом гуманітарна діяльність відокремилася від практичної, що відклало розвиток валеології на тривалий час. Середньовічна схоластична парадигма визнала за примат людської діяльності духовне начало, майже повністю відкидаючи тілесне, проте діяльність в цей час Авіцени, поява в Європі перших запозичень зі східної медицини та санаційно-лікарської функції церковних діячів заклали початок що до визнання цілісної духовно-природної сутності людини в наступну епоху – Відродження. Тоді людина одержала визнану практично всіма формами суспільної свідомості можливість комплексно розвивати духовне й фізичне начало, а розвиток міст сприяв значному підвищенню синологічних та гігієнічних умов існування.

Наступний, класичний, період започаткував науковий підхід до протівалеології в рамках моралізаторського, утопічного, просвітницького та інших підходів до людського здоров'я. Період модернізму є суб'єктоцентричним: людина – центр світового й власного самотворення. Позитивістські в науці та футуристичні підходи в культурі сприяли співіснуванню ірраціональних суб'єктоцентричних та раціональних наукових підходів, які після перемоги так званих соціалістичних революцій у Східній Європі привели до встановлення соцреалістичної парадигми здоров'я людини. Згідно з нею, людина – продукт суспільного розвитку, вона не мислить себе окремо від держави й має бути залученою до масових способів валеологічної активності – фізична культура, масовий спорт, допризовна підготовка, трудова діяльність. В останні десятиліття ХХ століття після остаточного падіння колоніальної політики валеологія стала окремою дисципліною й сферою індивідуальної та суспільної свідомості. Вищевказані віхи свідчать про конкретно-історичний і конкретно-національний підходи до валеології як науки.

**Висновки.** З історичного боку, валеологія усвідомлено чи, частіше, несвідомо була окремим напрямом суспільної діяльності й особистої активності. Так, неусвідомлена валеологічна активність була характерна для доісторичного періоду в зв'язку з потребами виживання, вирощування потомства, захисту, а також як компонент анімістичної ритуальної діяльності. Тоді ж зародилися перші валеологічні закони, традиції й ритуали. в часи розквіту перших європейських та азійських цивілізацій спостерігався синкретизм медичного й духовного начал (Античність, східна традиція). Згодом гуманітарна діяльність відокремилася від практичної, що загальмувало розвиток протівалеології, особливо в епоху середньовіччя. Початок Відродження ознаменував появу цілісної духовно-природної парадигми людини з можливістю комплексно розвивати її духовне й фізичне начало, а розвиток міст сприяв значному підвищенню гігієнічних умов існування. Класичний період культури та філософської думки породив кілька підходів моралізаторського, утопічного, просвітницького та ідеалістичного характеру. Наприкінці ХІХ століття з приходом позитивістської парадигми та епохи модернізму в культурі людина є центром світового й власного самотворення. Проте на теренах нашої держави, як і низки інших, на початку ХХ століття запанувала соцреалістична парадигма здоров'я людини, що залучила громадянина як елемента тоталітарної держави домасових способів валеологічної активності – фізична культура, масовий спорт, допризовна підготовка, трудова діяльність. Тільки в останні десятиліття ХХ століття після остаточного падіння колоніальної політики у світі валеологія стала окремою дисципліною й формою суспільної свідомості.

#### Література

1. Волошин О. Р. Розвиток валеологічної освіти на західноукраїнських землях (1918–1939 рр.) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Волошин Олена Романівна ; Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. Івана Франка. – Дрогобич, 2012. – 218 с.
2. Симоненко С. М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Светлана Михайловна Симоненко ; Уссурийский гос. пед. ин-т. – Уссурийск, 2002. – 192 с. Электрон. версия дис. – Режим доступа: <http://bit.ly/2rLzPU4> (дата обращения: 01.06.2017). – Заглавие с экрана.
3. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : дис. ... канд. наук з фіз. культури та спорту : 24.00.02 / Іванова Ганна Євгенівна ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 254 с.
4. Міхеєнко О. І. Валеологічна підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у вищому педагогічному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Міхеєнко Олександр Іванович ; Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка. – Суми, 2004. – 211 с.
5. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бабич В'ячеслав Іванович ; Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2006. – 316 с.
6. Парслоу Ф. Ценности социальной работы / Ф. Парслоу // Что такое социальная работа? – Амстердам ; Киев, 1996. – С.11–12.
7. Бондаренко О. М. Формування валеологічної компетентності студентів педагогічних університетів у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бондаренко Олена Миколаївна ; АПН України. Ін-т пед. освіти і освіти дорослих. – Київ, 2008. – 251 с.
8. Мещерякова Л. В. Формирование валеологической культуры учителя в системе высшего педагогического образования : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Мещерякова Лариса Викторовна ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – Санкт-Петербург, 2005. – 241 с.

9. Книш Т. В. Валеологічна підготовка майбутніх вихователів дошкільних закладів освіти : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Книш Тетяна Валентинівна ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – Київ, 2001. – 211 с.
10. Поташнюк І. В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти III – IV рівнів акредитації : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Поташнюк Ірина Валентинівна ; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – Київ, 2000. – 22 с.
11. Пономарева Л. И. Методология формирования эколого-валеологической готовности будущих педагогов в условиях модернизации естественнонаучного образования : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / Пономарева Людмила Ивановна ; Урал. гос. пед. ун-т]. – Екатеринбург, 2009. – 464 с.
12. Кириленко С. В. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти / С. В. Кириленко // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. з валеології, 22–24 жовт. 1996 р., м. Дніпропетровськ / за заг. ред. С. В. Кириленко. – Київ, 1997. – С. 6–13.
13. Давидова В. Інноваційні технології в навчально-виховному процесі вузу / В. Давидова, Л. Рувинська // Вища освіта в Україні: реалії, тенденції, перспективи розвитку : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 17–18 квіт. 1996 р. / ред. В. П. Андрущенко [та ін.] ; АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. – Київ, 1996. – Ч. 4.
14. Мединський С. Генеза наукових підходів до дефініції «здоров'язбереження» / С. Мединський, Ю. Карвацька // Науковий журнал ДВНЗ Прикарпатський Національний університет імені Василя Стефаника. Вип. 17, ч. 1. Івано-Франківськ – 2019. С. 159-171.
15. Nerubasska, A., Palshkov, K., & Maksymchuk, B. (2020b). A Systemic Philosophical Analysis of the Contemporary Society and the Human: New Potential. *Postmodern Openings*, 11(4), 275-292. <https://doi.org/10.18662/po/11.4/235>
16. Maksymchuk, B., Gurevych, R., Matviichuk, T., Surovov, O., Stepanchenko, N., Opushko, N., Sitovskiy, A., Kosynskiy, E., Bogdanyuk, A., Vakoliuk, A., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2020a). Training Future Teachers to Organize School Sport. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 310-327. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/347>
17. Palamarchuk, O., Gurevych, R., Maksymchuk, B., Gerasymova, I., Fushyey, O., Logutina, N., Kalashnik, N., Kylyvnyk, A., Haba, I., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2020). Studying Innovation as the Factor in Professional Self-Development of Specialists in Physical Education and Sport. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 118-136. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/337>
18. Onishchuk, I., Ikonnikova, M., Antonenko, T., Kharchenko, I., Shestakova, S., Kuzmenko, N., & Maksymchuk, B. (2020). Characteristics of Foreign Language Education in Foreign Countries and Ways of Applying Foreign Experience in Pedagogical Universities of Ukraine. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(3), 44-65. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/308>
19. Maksymchuk, B., Matviichuk, T., Solovyov, V., Davydenko, H., Soichuk, R., Khurtenko, O., Groshovenko, O., Stepanchenko, N., Andriychuk, Y., Grygorenko, T., Duka, T., Pidlypiak, I., Gurevych, R., Kuzmenko, V., & Maksymchuk, I. (2020b). Developing Healthcare Competency in Future Teachers. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(3), 24-43. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/307>
20. Gerasymova, I., Maksymchuk, B., Bilozero, M., Chernetska, Yu., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2019). Forming professional mobility in future agricultural specialists: the sociohistorical context. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 11 (4), 345-361. <http://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/1604/pdf>
21. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion implementation in education. *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285. <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2561>
22. Nerubasska, A., Maksymchuk, B. (2020a). The Demarkation of Creativity, Talent and Genius in Humans: a Systemic Aspect. *Postmodern Openings*, 11 (2), 240-255. <https://www.lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/2625>
23. Melnyk, N., Bidyuk, N., Kalenskiy, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matvienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Zbornik Instituta za pedagogoska istrazivanja*, 51 (1), 46–93. <https://ipisr.org.rs/images/pdf/zbornik-51/Natalija-Meljnik.pdf>
24. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>
25. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsybmal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. ... Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1333-1340. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20193.pdf>
26. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 230 pp. 1585. <http://efsupit.ro/images/stories/septembrie2019/Art%20230.pdf>
27. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R. ... Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (4), 2284–2291. <http://efsupit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20344.pdf>
28. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815. <http://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20119.pdf>

29. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. ... Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>

**References:**

1. Voloshin, O.R. (2012). The development of valeological education in the Western Ukrainian lands (1918–1939). *PhD thesis*. Drohobych, 218. [in Ukrainian].
2. Simonenko, S.M. (2002). Content and methods of formation of valeological culture of future teacher in university vocational training. *PhD thesis*. Ussuriysk, 192. Electronic version of *PhD thesis*. Access mode: <http://bit.ly/2rLzPU4> (the accessed date: 01.06.2017). The name of the screen. [in Russian].
3. Ivanova, H.Ye. (2000). Optimization of physical education and health work in technical higher educational institutions through valeological education of students. *PhD thesis*. Lutsk, 254. [in Ukrainian].
4. Mikheienko, O.I. (2004). Valeological training of future specialists in physical rehabilitation in a higher pedagogical institution. *PhD thesis*. Sumy, 211. [in Ukrainian].
5. Babych, V.I. (2006). Training of future teachers of physical education for the formation of pupils' culture of health. *PhD thesis*. Luhansk, 316. [in Ukrainian].
6. Parslou, F. (1996). Values of social work. *What is social work?* Amsterdam; Kiev, 11–12. [in Russian].
7. Bondarenko, O.M. (2008). The development of valeological competence of students of pedagogical universities in the process of vocational training. *PhD thesis*. Kyiv, 251. [in Ukrainian].
8. Meshcheriakova, L.V. (2005). Formation of a teacher's valeological culture in the system of higher pedagogical education. *PhD thesis* Saint Petersburg, 241. [in Russian].
9. Knysh, T.V. (2001). Valeological training of future teachers of preschool educational institutions. *PhD thesis*. Kyiv, 211. [in Ukrainian].
10. Potashniuk, I.V. (2000). Professional valeological training of future biologists in higher educational institutions of the III - IV levels of accreditation. *Abstract of PhD thesis*. Kyiv, 22. [in Ukrainian].
11. Ponomareva, L.I. (2009). Methodology of formation of ecological and valeological readiness of future teachers in conditions of modernization of natural science education. *PhD thesis*. Yekaterinburg, 464. [in Russian].
12. Kyrylenko, S.V. (1997). Formation, preservation and promotion of the younger generation's health as a mandatory component of the national education system. Kyiv, 6–13. [in Ukrainian].
13. Davydova, V. (1996). Innovative technologies in the educational process of the university. *Higher education in Ukraine: realities, trends, development prospects*. Kyiv, part 4. [in Ukrainian].
14. Medynskiy, S. (2019). The genesis of scientific approaches to the definition of "health". *Scientific journal of the State University of Higher Education of Vasyl Stefanyk Carpathian National University*. Ivano-Frankivsk, 17, part. 1, 159-171. [in Ukrainian].
15. Nerubasska, A., Palshkov, K., & Maksymchuk, B. (2020b). A Systemic Philosophical Analysis of the Contemporary Society and the Human: New Potential. *Postmodern Openings*, 11(4), 275-292. <https://doi.org/10.18662/po/11.4/235>
16. Maksymchuk, B., Gurevych, R., Matviichuk, T., Surovov, O., Stepanchenko, N., Opushko, N., Sitovskiy, A., Kosynskiy, E., Bogdanyuk, A., Vakoliuk, A., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2020a). Training Future Teachers to Organize School Sport. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 310-327. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/347>
17. Palamarchuk, O., Gurevych, R., Maksymchuk, B., Gerasymova, I., Fushtey, O., Logutina, N., Kalashnik, N., Kyliivnyk, A., Haba, I., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2020). Studying Innovation as the Factor in Professional Self-Development of Specialists in Physical Education and Sport. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(4), 118-136. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/337>
18. Onishchuk, I., Ikonnikova, M., Antonenko, T., Kharchenko, I., Shestakova, S., Kuzmenko, N., & Maksymchuk, B. (2020). Characteristics of Foreign Language Education in Foreign Countries and Ways of Applying Foreign Experience in Pedagogical Universities of Ukraine. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(3), 44-65. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/308>
19. Maksymchuk, B., Matviichuk, T., Solovyov, V., Davydenko, H., Soichuk, R., Khurtenko, O., Groshovenko, O., Stepanchenko, N., Andriychuk, Y., Grygorenko, T., Duka, T., Pidlypniak, I., Gurevych, R., Kuzmenko, V., & Maksymchuk, I. (2020b). Developing Healthcare Competency in Future Teachers. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12(3), 24-43. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.3/307>
20. Gerasymova, I., Maksymchuk, B., Bilozerova, M., Chernetska, Yu., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2019). Forming professional mobility in future agricultural specialists: the sociohistorical context. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 11 (4), 345-361. <http://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/1604/pdf>
21. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion implementation in education. *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285. <https://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/2561>
22. Nerubasska, A., Maksymchuk, B. (2020a). The Demarkation of Creativity, Talent and Genius in Humans: a Systemic Aspect. *Postmodern Openings*, 11 (2), 240-255. <https://www.lumenpublishing.com/journals/index.php/po/article/view/2625>
23. Melnyk, N., Bidyuk, N., Kalenskiy, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matvienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Zbornik Instituta za pedagogoska istrazivanja*, 51 (1), 46–93. <https://ipisr.org.rs/images/pdf/zbornik-51/Natalija-Meljnik.pdf>



24. Bakhmat, N., Maksymchuk, B., Voloshyna, O., Kuzmenko, V., Matviichuk, T., Kovalchuk, A. ... Maksymchuk, I. (2019). Designing cloud-oriented university environment in teacher training of future physical education teachers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1323-1332. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>
25. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tymbal-Slatvinska, S., Golub, N., Golub, V. ... Maksymchuk, I. (2019). The influence of tempo rhythmic organization of speech during gaming and theatrical activities on correction of stammering in children. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (4), 1333-1340. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20193.pdf>
26. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 230 pp. 1585. <http://efsupit.ro/images/stories/septembrie2019/Art%20230.pdf>
27. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R. ... Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (4), 2284–2291. <http://efsupit.ro/images/stories/decembrie2018/Art%20344.pdf>
28. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815. <http://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%20119.pdf>
29. Sitovskiy A., Maksymchuk B., Kuzmenko V., Nosko Y., Korytko Z., Bahinska O. ... Maksymchuk, I. (2019). Differentiated approach to physical education of adolescents with different speed of biological development (2019). *Journal of Physical Education and Sport*, Vol.19 (3), Art 222, pp. 1532 – 1543. <http://efsupit.ro/images/stories/august2019/Art%20192.pdf>

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3(133).07

**Дмитренко С. М.**  
*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент*  
**Герасимишин В. П.**  
*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання*  
**Хоронжевський Л. Є.**  
*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання*  
**Чуйко Ю. А.**  
*викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання*  
**Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського, Вінниця**

### ЦІЛЕСПРЯМОВАНИЙ РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

Одним з найважливіших питань фізичного виховання, яке потребує позитивного переосмислення і наукового обґрунтування є розвиток рухових здібностей у школярів на уроках фізичної культури. У дослідженні взяли участь 54 школяра 4-х класів. У статті представлено деякі аспекти проведеного дослідження щодо розвитку фізичної підготовленості школярів засобами рухливих ігор. Розроблена технологія базувалась на впорядкованому використанні рухливих ігор і ігрових вправ різної інтенсивності і спрямованості. Особливості розробленої технології: навчання учнів основним способам рухової діяльності, в тому числі, засобами рухливих ігор та ігрових вправ, вдосконалення набутих умінь і навичок виключно ігровим методом. У ході експерименту доведена ефективність технології підвищення фізичної підготовленості школярів при упорядкованому використанні рухливих ігор різної інтенсивності. Експериментальна група у досліджуваних показниках фізичної підготовленості випереджала представників контрольної групи після проведення експерименту.

**Ключові слова:** молодші школярі, рухові здібності, фізичні якості.

**Dmytrenko S. M., Herasymyshyn V. P., Khoronzhevskiy L. YE., Chuiko YU. A. Purposeful development of motor abilities of junior schoolchildren by means of outdoor games.** One of the most important issues of physical education, which requires a positive rethinking and scientific substantiation, is the development of motor abilities in schoolchildren at physical education lessons. The study involved 54 schoolchildren of 4th grade. At the beginning of the study, we conducted testing to determine the level of physical fitness. The article presents some aspects of the study on the development of physical fitness of schoolchildren by means of outdoor games. The technology is based on the orderly use of outdoor games and game exercises of varying intensity and orientation. Features of the developed technology: teaching students the main ways of motor activity by means of outdoor games and game exercises, improving the acquired abilities and skills exclusively by playing the method. In the course of the experiment, the effectiveness of the technology for increasing the physical fitness of schoolchildren was proved with the orderly use of outdoor games of different intensity. The experimental group in the studied indices of physical fitness was ahead of the representatives of the control group after the experiment.

**Key words:** junior schoolchildren, motor abilities, physical qualities.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** У період шкільного дитинства закладаються основи здоров'я, всебічної фізичної підготовленості і гармонійного розвитку, тому формування здоров'я у дітей молодшого шкільного віку залишається важливою проблемою сучасного суспільства [8]. У різноманітті засобів фізичного виховання школярів особливе місце, в силу своєї універсальності, доступності, емоційності і привабливості, займають рухливі і спортивні ігри [1, 9] проте ефективні педагогічні технології використання багатьох з них, в навчальному процесі до сьогодні не розроблені. Великі можливості для вдосконалення фізичних і функціональних