

УДК [378:613-047.22]:796.011.3 (043.5)

Тарасенко Г. С.  
доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри екології, природничих та математичних наук,  
Вінницька академія неперервної освіти  
Максимчук Б. А.  
доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи,  
соціальної педагогіки та фізичної культури,  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет  
Браницька Т. Р.  
доктор педагогічних наук, професор кафедри  
психолого-педагогічної освіти та соціальних наук,  
Вінницька академія неперервної освіти  
Демченко І. І.  
доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри спеціальної освіти,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини  
Хмеляр І. М.  
кандидат педагогічних наук, професор кафедри хіміко-  
фармацевтичних дисциплін, начальник навчально-методичного відділу,  
Комунальний заклад вищої освіти «Рівненська медична академія»  
Пічкур М. О.  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
професор кафедри образотворчого мистецтва,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини  
Трофіменко В. О.  
асистент кафедри здоров'я та фізичної рекреації,  
Білоцерківський національний аграрний університет  
Максимчук І. А.  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,  
Маріупольський державний університет

### ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ: ЧИННИКИ ЙОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ

У сучасних умовах загострилося протиріччя між новими духовно-гуманітарними, еколого-валеологічними, соціо-психологічними та геополітичними умовами буття сучасної людини, здоров'я якої залежить від чинників та умов, а механізми впливу на нього знаходяться переважно в руках самої особистості. Загострений інтерес до здоров'я суб'єктів освітнього процесу з боку педагогічної науки в цьому плані має бути скерований на актуалізацію й генералізацію активності цих суб'єктів у бік нових форм і методів здоров'язбереження й здоров'явдтворення.

Оскільки практично неможливо об'єднати в рамках конкретно взятого шкільного предмету, як власне і фізичної культури, всі багатоманітні аспекти здоров'я, не можливо здійснити одночасно поліморфний вплив, то резонним постає методологічна гіпотеза про комплементарний характер валеологічного впливу в рамках шкільної дидактики. Якщо виховні заходи й форми шкільної активності більш-менш охоплюють різні сторони розвитку учнівського здоров'я, то окремо взяті шкільні предмети можуть тільки фрагментарно впливати на нього. Осібно тут стоїть ілюстративно-навчальний компонент. Так, у рамках усіх гуманітарних, більшості природничих і частини точних предметів бачиться можливим підбір валеологічно спрямованого навчального матеріалу.

**Ключові слова:** валеологія, школярі, студенти, освітній процес, фізична культура, фізичне виховання.

**Тарасенко Г. С., Максимчук Б. А., Браницька Т. Р., Демченко І. І., Хмеляр І. М., Пічкур М. О., Трофіменко, В. А., Максимчук І. А. Здоровье современного человека: факторы его совершенствования.** В современных условиях обострилось противоречие между новыми духовно-гуманитарными, эколого-валеологического, социо-психологическими и геополитическими условиями бытия современного человека, здоровье которого зависит от факторов и условий, а механизмы воздействия на него находятся преимущественно в руках самой личности. Обостренный интерес к здоровью субъектов образовательного процесса со стороны педагогической науки в этом плане должно быть направлено на актуализацию и генерализации активности этих субъектов в сторону новых форм и методов здоровьесохранения и

здоров'яєвосстановлення.

Поскольку практически невозможно объединить в рамках конкретно взятого школьного предмета, как собственно и физической культуры, все многообразные аспекты здоровья, невозможно осуществить одновременно полиморфное влияние, то резонным возникает методологическая гипотеза о комплементарном характере валеологического влияния в рамках школьной дидактики. Если воспитательные мероприятия и формы школьной активности более или менее охватывают различные стороны развития здоровья учеников, то отдельно взятые школьные предметы могут только фрагментарно влиять на него. Особняком здесь стоит иллюстративно-учебный компонент. Так, в рамках всех гуманитарных, большинства естественных и части точных предметов видится возможным подбор валеологического направленного учебного материала.

**Ключевые слова:** валеология, школьники, студенты, образовательный процесс, физическая культура, физическое воспитание.

**Tarasenko H., Maksymchuk B., Branitska T., Demchenko I., Khmeliar I., Pichkur M., Trofimenko V., Maksymchuk I.** *The health of modern humans: the factors in its improvement.* In today's context, the contradiction between the new spiritual, humane, ecological, valeological, social, psychological and geopolitical conditions of the being of modern humans, whose health depends on certain factors and conditions, has become more acute. At the same time, the mechanisms for influencing it are primarily at the disposal of the humans themselves. In this regard, the keen interest of pedagogy in the health of the participants in the educational process should be aimed at updating and generalizing their activity towards new forms and methods of health preservation and rehabilitation. Even though humanities do not significantly affect medical, ecological and economic conditions, they do influence the process of forming a new type of consciousness in an open-minded and indeterminate individual, who should be able to consider all his or her inclinations, traits and conditions of existence as a resource for development and improvement.

In order to verify the truth of this statement within the framework of the future pedagogical experiment, the authors of the article have conducted a survey of high school pupils from different cities of Ukraine and students who study in Years 1-4 in higher education institutions in Ukraine. Its results show some dissonance in the following parameters. Indeed, 79% of respondents are satisfied with their valeological and physical condition, as well as intellectual and spiritual development. However, 21% of respondents express some different opinions, namely, 14% of respondents consider themselves successful in physical development and in good health and, at the same time, are not sufficiently satisfied with their life and educational attainment. The remaining 7% of respondents see a great opportunity in spiritual and intellectual development and are not satisfied with their health, physical fitness and appearance.

Given the impossibility of combining all the multi-faceted aspects of health within a particular school subject, as actually physical education, one cannot exert polymorphous influence at the same time. Therefore, it is expedient to formulate a methodological hypothesis about the complementary nature of the valeological influence within the framework of school didactic. If educational activities and forms of school activity cover more or less different aspects of students' health development, some school subjects can only have a fragmentary effect on it. In this regard, an illustrative and educational component is especially important. Thus, within the framework of all humanities, most natural sciences and part of exact sciences, it is possible to select valeology-related educational material.

**Keywords:** valeology, pupils, students, educational process, physical culture, physical education.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах загострилося протиріччя між новими духовно-гуманітарними, еколого-валеологічними, соціо-психологічними та геополітичними умовами буття сучасної людини, здоров'я якої залежить від чинників вищевказаних умов, а механізми впливу на нього знаходяться переважно в руках самої особистості. Загострений інтерес до здоров'я суб'єктів освітнього процесу з боку педагогічної науки в цьому плані має бути скерований на актуалізацію й генералізацію активності цих суб'єктів у бік нових форм і методів здоров'язбереження й здоров'явідтворення. Якщо гуманітарні науки не впливають суттєво на медичні, екологічні та економічні умови, то вони мають безпосередній вплив на формування нового типу свідомості відкритої невизначеної особистості, яка повинна навчитися розглядати всі свої задатки, якості й умови існування як ресурс до розвитку й удосконалення.

В основі цього підходу покладено декілька принципів, серед яких фізичне та психічне здоров'я або інший аспект буття людини розглядається як певний проміжковий стан на шляху до її природного становлення. Валеологічне здоров'я – багатокомпонентний параметр, що включає не тільки медико-біологічні показники, всі внутрішні (гено- й фенотип, особисті психологічні, культурологічні й соціальні фрейми) й зовнішні (соціум, політика, культурне й екосередовище) фактори. Тобто, можна припустити, що погіршення валеологічного стану країни в кожному частковому випадку є індивідуальною онтологічною кризою, вирішення якої можливе за доцільного спрямування особистості для самовдосконалення та мотивування її педагогічними методами на цьому шляху.

Особистісно орієнтована новітня парадигма вищої освіти зобов'язана виходити не стільки із загальнодидактичних, скільки з індивідуальних параметрів у підготовці фахівця. Валеологія різко відрізняється від низки інших предметів тим, що виявляє єдність особистого і професійного. Тільки за умов інтеріоризованого компоненту «здоров'я» можлива успішна професійна реалізація вчителя в царині валеології. Особливо це стосується не профільних валеологів, а вчителів інших дисциплін. У цьому плані необхідно усвідомити фоновий характер валеологічної основи навчання й виховання взагалі.

На науково-популярному рівні для широких верств молоді феномен здоров'я ціннісно обґрунтував лікар і письменник В. Вересаєв: «...з ним нічого не страшно, ніякі випробування; його втратити – значить втратити все, а без нього

немає свободи, немає незалежності, людина стає рабом оточуючих людей та обставин; воно – вище і необхідне благо, а між тим втримати його так важко!» [й]. Отже, здоров'я – аксіологічна й акмеологічна категорія першого порядку. Недооцінка валеологічного компоненту в царині шкільної освіти пов'язана передовсім з тим, що школа більше орієнтована на знанняву, теоретичну й психічну сферу розвитку особистості.

Особистісний й антропоцентричний поворот в новітній парадигмі освіти визнає рівноцінність і взаємозумовленість духовного й фізичного розвитку, натомість спостерігається дисбаланс шкільних дисциплін, як і класних годин, скерованих на розвиток, зміцнення й вдосконалення здоров'я. У зв'язку з цим висуваємо гіпотезу праксеологічного й методичного характеру про те, що необхідно привести у відповідність баланс валеологічного навчання й виховання із дисциплінами теоретичного характеру в рамках усіх шкільних дисциплін та виховного шкільного й позашкільного процесу. Якщо останній задовільно ще відповідає валеологічним вимогам новітнього часу, то урочна система, диференційована на предмети точного, природничого, гуманітарного та практичного циклу зовсім не відповідає такому балансу.

Зрозуміло, що здоров'я як ціннісний феномен починає визнаватися в кожному окремому випадку за умов його втрати або загрози. Так, А. Шопенгауер ще на початку XIX століття довів абсурдність жертвування здоров'ям заради будь-яких інших (фінансових, кар'єрних, гедоністичних, гносеологічних) цінностей. У системі сучасної шкільної та університетської освіти, звичайно, враховується цей недосконалий факт цінності здоров'я, що втрачається: наявні програми індивідуальної підготовки, медичні групи, система занять з дітьми, які мають особливі потреби. Функціонує система звільнень від надмірних фізичних навантажень, переглядаються нормативні вимоги до фізичної підготовки школярів та студентів, які вважаються у зв'язку з погіршенням здоров'я молоді, завищеними.

Теоретико-методологічними завданнями цього дослідження є подолання невласне валеологічних факторів, що порушують здоров'ятворчу й здоров'язбережувальну свідомість й активність усіх учасників освітнього процесу. В основі вказаної деструкції лежать глибинні стереотипи й патерни (закономірності) поведінки, згідно якими нормальне самопочуття сприймається як даність, що існує сама по собі й стає актуальною тільки в момент погіршення. Стереотипи примирення зі станом гарного самопочуття присутні у більшості людей, тоді як стереотипи, скеровані на здоров'язбереження – відсутні або ж присутні в патологічному вияві (надмірна опіка, іпохондрія, обмеження від будь-яких фізичних навантажень, ставлення до школи як до джерела тільки знань, а не всебічного розвитку тощо). Осібно стоїть синдром «відмінника». Діти, які піддаються такому стереотипові більшості вільного часу присвячують вивченню теоретичних дисциплін і, як правило, мають деяке відставання у фізичному й валеологічному розвитку, що не береться до уваги ані батьками, ані вчителями, ані самим учнем.

**Аналіз актуальних досліджень.** Універсальний механізм протидії вищевказаним негативним установкам – ненав'язливе виховання й формування здоров'яформувальних і зберігаючих потреб, установок й активності. Причому майбутньому педагогові будь-якої спеціалізації необхідно усвідомити все проникність і безперервність цього процесу, а особливо невідривність дидактики від виховання. Це потребує ретельного планування не тільки педагогічно доцільних дій учителя, а й змістового наповнення самого навчального матеріалу, пробудження інтересу і відповідних мотивів поведінки й навчання, скерованих на потребах бути здоровим як універсальному «ключеві» до інших світових й особистих цінностей [2, с. 28].

Сприятливим для реформування змісту шкільної освіти є усвідомлення наприкінці XX століття в правових міжнародних актах, методичних розробках, філософських, соціологічних і політологічних працях проблеми здоров'я як ключової (поруч з енергетичною, екологічною, демографічною) для виживання й повноцінного існування людства. При цьому визнано, що її (проблему) формують не стільки зовнішні, скільки внутрішньоособистісні чинники. Узагальнюючи міжнародні правові документи, які регулюють перспективи вирішення цієї проблеми, Н. Самойлова диференціює методи впливу на психолого-педагогічні, медико-біологічні та медико-соціальні [3]. Як бачимо, поняттєвий компонент «медико», в гуманітарній сфері читаємо «валео» є обов'язковим на всіх рівнях активних видів суспільної свідомості й діяльності.

Згідно з принципом наукового холізму, за яким гетероморфні характеристики об'єкта дослідження доповнюють одна іншу та створюють нову якість, необхідно комплексно розглядати валеологічну культуру, валеологічну свідомість, валеологічне виховання, валеологічне навчання, здоров'я, здоров'ятворення, збереження та здоровий спосіб життя [4, с. 29].

Майбутній, як і діючий педагог має подолати впродовж своєї діяльності неприродну для людини дискретність (людину вивчає психологія, педагогіка, соціологія, філософія, біологія, антропологія, фізіологія, медицина, зачіпаючи при цьому здавалося б, автономні системи психіки й організму), а також патологічну установку у роботі над здоров'ям. Остання полягає в тому, що наука про здоров'я є наукою про хвороби (медицина дорівнює наука про патології та боротьбу з ними). На ближчому до природи людини та її життєдіяльності рівні знаходиться гігієна: вона займається не боротьбою з патологіями, а з формуванням умов, які сприяють їх уникненню. Проте навіть такий підхід не гарантує врахування внутрішньо особистісних факторів, які насправді є визначальними [5, с. 42].

На часі актуальною й валідною є теорія й практика, що враховуватиме спільну видозміну особистості та умов її становлення, оскільки здоров'я це, по-перше, багатовекторне поняття, по-друге, воно є результатом взаємодії людини із середовищем. Останнє також має багаторівневу природу й складається з факторів, які безпосередньо впливають, діють опосередковано і навіть з факторів, про які людина просто «знає»: традиції, культура, філософія. Все це наштовхує науковців на створення відкритої валеологічної дисципліни, яка в кожному випадку її практичної реалізації буде відповідати теорії й практиці індивідуального здоров'я [6, с. 12].

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні здоров'я сучасної людини та чинників його вдосконалення.

**Виклад основного матеріалу.** Необхідно в процесі розроблення методичних аспектів валеологічної діяльності вчителя-предметника усвідомити робоче визначення здоров'я в рамках немедичної парадигми. Так, міжнародна Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) дає таку дефініцію: «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного та соціального

благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад». Ключовий характер терміну «благополуччя», а також включення до визначення соціальних, економічних, духовних показників засвідчує, що здоров'я – це предмет не стільки медицини, скільки гуманітарних сфер суспільної свідомості, що формують людину, в тому й числі й на етапі здобуття освіти. Поняттєвий компонент «стан» означає, що здоров'я – це динамічний, нестійкий у часі феномен, який потребує підтримки, вдосконалення, збереження й розвитку. Останнє важливе узагальнення, що випливає з цього міжнародного визначення, це те, що не має ніяких об'єктивних засобів вимірювання ані «стану», ані «благополуччя» [7-15].

З метою перевірки істинності цього твердження в рамках майбутнього педагогічного експерименту, нами було проведено опитування учнів старших класів 10 шкіл м. Вінниці та студентів 1 – 4 курсів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, що продемонструвало дисонанс у таких параметрах: якщо 79 % опитуваних указали на задоволеність своїм валеологічним та фізичним станом і задоволеність своїм інтелектуально-духовним розвитком, який перебуває в процесі, то серед решти 21 відсотка спостерігалася розбіжність: 14 % визнали себе успішними у фізичному розвитку й такими, що мають добре здоров'я, проте недостатньо задоволені власними життєвими, навчальними успіхами, а 7 % бачать велику перспективу в духовно-інтелектуальному розвитку, проте не задоволені своїм здоров'ям, фізичною формою і навіть зовнішністю.

Зрозуміло, що вищевказані дані статистичні, а значить не враховують індивідуальної причинової чи мотивації. З іншого боку, як бачимо, часто індивідуальні параметри «успіху – неуспіху», «благополуччя – неблагополуччя», нажалі пов'язані не з цілісними а з дискретними явищами (тільки навчання, тільки фізичний розвиток, тільки індивідуально значимі успіхи). Пропонуємо робочу оптимізовану модель здоров'я чи ширше – валеологічного статусу учня вважати триєдиною: а) фізичний стан б) ступінь соціалізації; в) суб'єктивний стан. Причому вищевказаний попередній моніторинг визначив, що здоров'я з боку респондентів, має досить суб'єктивний характер. Про неблагополуччя або неуспіх зазначили ті опитувані, в яких спостерігається явні проблеми в самопочутті, спілкуванні, навчанні.

Оскільки поняття «здоров'я» принаймні на шкільному рівні не містить в собі фізичну складову як єдину визначальну і є синонімічним до понять «самопочуття», «ефективність», «успіх», то можна припустити, що в рамках розробки альтернативної експериментальної дидактико-виховної моделі можна оптимізувати його показники.

У рамках виконання дослідження було прийнято рішення врахувати в експериментальній моделі викладання фізичного виховання для майбутніх учителів досвід педагогів-предметників зі значним стажем, які вже на власному досвіді зрозуміли важливість й інтегрованість валеологічного компоненту у виховну та дидактичну практику. Нами було опитано 46 вчителів м. Вінниці (15 – вчителі гуманітарних дисциплін; 9 – природничих, 22 – точних) із трудовим стажем не менше 10 років. Ключові питання: а) як Ви реалізуєте потребу у фізичному розвитку в рамках своєї дисципліни; б) як Ви інтегруєте Вашу основну дисципліну з предметами фізичного й духовного розвитку; в) які елементи власного педагогічного стилю Ви використовуєте для зміцнення здоров'я й фізичного розвитку школярів у навчальній і виховній діяльності; г) які рекомендації щодо модифікації змісту освіти вищої школи Ви могли б надати, виходячи з потреби й досвіду валеологічного навчання й виховання школярів. Виходить, що ключовим компонентом навчання-виховання є духовний, що реалізується шляхом концептуальних або тактичних впроваджень елементів етики, моралі, Християнства на уроках. Попри дискусійний характер впровадження духовних практик у діяльність педагога, сучасні науковці вказують, що педагогам України не потрібно поєднувати етичні максими різних релігій і зосереджуватись на досвіді Християнства і враховуючи наявність в шкільному колективі учнів інших конфесій, транслювати духовні традиції оздоровлення у зв'язку з традиціями предків кожної нації й етносу, не заперечуючи один іншого. У власне науковому, епістеміологічному плані ключовими поняттями тут виступають «Космос», «Абсолют», «Всесвіт», а Християнські або будь-які інші релігійні компоненти світогляду тут виступають як частковий випадок взаємодоповнення й взаємовдосконалення людського тіла й душі [2].

Так, Л. Пакушина пропонує вибудовувати валеологічну концепцію навчання-виховання на основі певного ідеалу. В тактичному й, відповідно, обмеженому аспекті ним має бути сам учитель, який, якщо й не повністю досконалий, то принаймні постійно займається вдосконаленням і прагненням до ідеалу. В ідеалістичному, теоретичному, а значить стратегічному планах таким ідеалом має виступати гуманістичний ідеал [2]. А. Орлов пропонує розглядати людський ідеал як діалектичну єдність індивідуального й групового: альфа (початок) загальнолюдське, традиційне й омега (вінець), розвинене особистісно-індивідуальне, закладене в кожній людині.

Отже, можна узагальнити, що здоров'я – це суб'єктивний, проте цілісний багатокомпонентний стан індивіда, який включає фізичні, психічні, соціальні, духовні й матеріальні показники, які мають перебувати в стані рівноваги й гармонії. Особливо можна виокремити такі дихотомії, що потребують врівноваження: а) ресурси організму – вплив середовища; б) матеріальне – духовне; в) природний стан організму – його хворобливі зміни, а також наявність саморегуляції, динамічної рівноваги (біогомеостазу), гармонійної роботи всіх органів і систем, досягнення певного динамічного рівня соціального, економічного, фізичного, морального й духовного благополуччя – всього того, що сприяє розвитку природної інтенції кожної людини [16]. Іншим пунктом валідного для дослідження узагальнення є поняття духовного здоров'я, що може ґрунтуватися як на традиційних Християнських, так і на будь-яких інших високодуховних постулатах. Тут наявне протиріччя: учитель не має права схилити учнів до будь-якої окремо взятої релігії, натомість учитель може залучати духовний потенціал людства як приклад, не нав'язуючи ідейно тієї або іншої релігії.

Окремим оптимістичним аспектом валеологічної освіти на сучасному етапі є визнання факту, що молодь зі стійкими особливостями фізичного, соціального або психічного розвитку наразі виключена з нозологічної категорії «хворих» і вважається молоддю з особливими потребами. Це означає, що валеологія – наука не тільки для тих, хто хоче зберегти наявне тілесне здоров'я, а усіх, хто, виходячи з власних психофізіологічних особливостей воліє бути успішним і суб'єктивно здоровим. У зв'язку з цим, поняття здоров'я, у рамках здобуття освіти має розглядатися як моральна, духовна, психологічна

й фізична суб'єктивна категорія, що забезпечує енергетичний потенціал виживання, активності, діяльності й індивідуально-соціальних досягнень індивіда, його реалізації. Із цих всіх компонент найбільш гнучкою в дидактичному й повною мірою виховному планах виступає психічна складова. Суб'єктивна, акмеологічна й ціннісна компонента здоров'я наштовхує на думку про її філософський характер. На думку педагогів, це – філософське динамічне поняття, корельовано з віковими, індивідуальними психофізіологічними, екологічними, педагогічними, соціальними факторами, які можуть впливати на його покращення або погіршення [76, с. 17].

**Висновки.** Оскільки практично неможливо об'єднати в рамках конкретно взятого шкільного предмету, як власне і фізичної культури, всі багатоманітні аспекти здоров'я, не можливо здійснити одночасно поліморфний вплив, то резонним постає методологічна гіпотеза про комплементарний характер валеологічного впливу в рамках шкільної дидактики. Якщо виховні заходи й форми шкільної активності більш-менш охоплюють різні сторони розвитку учнівського здоров'я, то окремо взяті шкільні предмети можуть тільки фрагментарно впливати на нього. Осібно тут стоїть ілюстративно-навчальний компонент. Так, у рамках усіх гуманітарних, більшості природничих і частини точних предметів бачиться можливим підбір валеологічно спрямованого навчального матеріалу.

#### Література

1. Вересаев В. В. Записки врача [Электронный ресурс] / В. В. Вересаев // Lib Ru: Библиотека Максима Мошкова : www-библиотека. – Электрон. данные и программы. – Режим доступа: <http://bit.ly/2rhzFCi> (дата обращения: 01.06.2017). – Заглавие с экрана. – (Из Собр. соч. В 4 т. Т. 1 / В.В. Вересаев. – Москва : Правда, 1985.).
2. Пакушина Л. З. Формування валеологічної грамотності майбутніх соціальних педагогів у процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Пакушина Людмила Зіновіївна. – Черкаси, 2010. – 278 с.
3. Самойлова Н. В. Розвиток валеологічної компетентності студентів у процесі навчання безпеки життєдіяльності : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Самойлова Наталія Василівна ; Харків. нац. ун-т ім. В. Н. Каразіна. – Харків, 2010. – 215 с.
4. Шаповалова Т. Г. Валеологічне виховання старших підлітків у позашкільних навчальних закладах еколого-натуралістичного профілю : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Шаповалова Тетяна Григорівна ; АПН України, Ін-т проблем виховання. – Київ, 2006. – 280 с.
5. Стефанюк С. К. Фактори валеологізації й соціалізації : деякі аспекти досвіду соц.-валеолог. роботи 116-ї гімназії м. Харкова / С. К. Стефанюк ; М-во освіти України, Харків. держ. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків : Крок, 2000. – 88 с. – (Народознавча валеологія ; ч. 3).
6. 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.
7. 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.
8. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsymbal-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.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Melnyk, N., Bidyuk, N., Kalenskyi, 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. *Збірник Інститута за педагогіка істраживања*, 51 (1), 46–93.
13. 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.
14. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion mplementation in education (2019). *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285.
15. Melnyk, N., Bidyuk, N., Kalenskyi, 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. *Збірник Інститута за педагогіка істраживања*, 51 (1), 46–93.
16. Шевчук О. А. Формування системи валеологічних знань учнів основної школи у процесі навчання основ здоров'я : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Шевчук Олена Анатоліївна ; Рівнен. держ. гуманітар. ун-т. – Рівне, 2011. – 217 с.
17. Воскобойнікова Г. Л. Теоретичні і методичні основи формування медико-валеологічної компетентності у майбутніх учителів початкової школи : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Воскобойнікова Галина Леонідівна ; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих НАПН України. – Київ, 2013. – 44 с.

#### Reference

1. Veresaev, V. V. (1985). Doctor's notes. Retrieved from <http://bit.ly/2rhzFCi>.

2. Pakushyna, L. Z. (2010). Developing valeological literacy in future social educators during professional training. (PhD thesis). H. Skovoroda Pereiaslav-Khmelnitskyi State Pedagogical University, Pereiaslav-Khmelnitskyi.
3. Samoilo, N. V. (2010). Developing students' valeological competency during health and safety training course. (PhD thesis). V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv.
4. Shapovalova, T. H. (2006). Valeological education of older adolescents in out-of-school environment-oriented educational institutions. (PhD thesis). The Institute for Problems of Education, Kyiv.
5. Stefaniuk, S. K. (2000). The factors in valeologization and socialization: some aspects of the experience in social and valeological work in Kharkiv high school No 116. Kharkiv: Step.
6. Voloshyn, O. R. (2012). Developing valeological education in Western Ukraine (1918–1939). (PhD thesis). Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University, Drohobych.
7. 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.
8. 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.
9. Bezliudnyi O., Kravchenko O., Maksymchuk B., Mishchenko M., Maksymchuk, I. (2019) Psycho-correction of burnout syndrome in sports educators. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (3), Art 230 pp. 1585.
10. 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.
11. 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.
12. Melnyk, N., Bidiuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matviienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Збірник Інститута за педагогіка істраживања*, 51 (1), 46–93.
13. 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.
14. Sheremet M., Leniv Z., Loboda V., Maksymchuk B. (2019) The development level of smart information criterion for specialists' readiness for inclusion mplementation in education (2019). *Information Technologies and Learning Tools*, 72, 273-285.
15. Melnyk, N., Bidiuk, N., Kalenskyi, A., Maksymchuk, B., Bakhmat, N., Matviienko, O. ... Maksymchuk, I. (2019). Models and organizational characteristics of preschool teachers' professional training in some EU countries and Ukraine. *Збірник Інститута за педагогіка істраживања*, 51 (1), 46–93.
16. Shevchuk, O. A. (2011). Developing the system of valeological knowledge in primary school pupils while teaching health basics. (PhD thesis). Rivne State University of Humanities, Rivne.
17. Voskoboynikova, H. L. (2013). Theoretical and methodological principles for developing medical-valeological competency in future primary school teachers. (Postdoctoral thesis). The Institute for Teacher Education and Adult Education of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv.

**Якубовський Д.А**  
студент, НУФВСУ, м. Київ  
**Мамедова В.А**  
студент, НУФВСУ, м. Київ  
**Шабалтун В.М**  
студент, НУФВСУ, м. Київ  
**Івановська О.Є**

**Викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії**

## **БІЛЬ В ПОПЕРЕКУ ТА ВПЛИВ ЩОДЕННОЇ АКТИВНОСТІ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНOSTI НА ЙОГО ПОЯВ - МЕТА- АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ**

*Питання болю в попереку стоїть дуже гостро в суспільстві. В середньому 80% людей відчують біль у спині хоча б раз на рік. Більшість випадків болю в попереку класифікуються як неспецифічні, коли пухлини, перелом хребця та ін. етіологія не була визначена. Існує лінійна залежність між фізичною активністю та станом здоров'я людини. Багатьма дослідженнями доведено пряму залежність самопочуття людини від рівня і якості навантаження.*

**Ключові слова:** біль у попереку, неспецифічний хронічний біль у попереку, залежність болю в попереку від навантаження, дегенеративне-дистрофічні зміни поперекового відділу хребта.