

DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2019.12(120)19.05
УДК [378:613-047.22]:796.011.3 (043.5)

Браницька Т. Р.
доктор педагогічних наук, завідувач кафедри
психолого-педагогічної освіти та соціальних наук,
Вінницька академія неперервної освіти
Максимчук Б. А.
доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та фізичної культури,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет
Демченко І. І.
доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри спеціальної освіти,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
Денисовець Т. М.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання,
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Квак О. В.
кандидат біологічних наук, доцент кафедри
медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання,
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Кушнір Л. О.
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри хіміко-фармацевтичних дисциплін,
Комунальний заклад вищої освіти «Рівненська медична академія»
Петренко О. В.
викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
Чорноморського національного університету імені Петра Могили
Максимчук І. А.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,
Маріупольський державний університет

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТЬ ЗДОРОВ'Я ТА ХВОРОБИ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Недолік медичного підходу до здоров'я полягає у кількох вже традиційних факторах: у лікарів є чітка межа між здоровою і хворою людиною і вони, як правило, не бажають займатися перехідними станами; вирішення проблем зі здоров'ям у нашій країні пов'язане передовсім з медикаментозним втручанням і дуже рідко психологічним, соціологічним чи лікувально-фізкультурним; лікарі не враховують усієї багатоманітності факторів впливу на людину, особливо внутрішніх, і зосереджуються переважно на фізичних, екологічних, біологічних причинах патологічного стану. Натомість валеологічний підхід до здоров'я включає і медико-біологічні, і психологічні, і соціальні фактори, а головне, розробляє онтологію, філософію здоров'я, що дозволяє вдосконалювати його на усіх рівнях життєдіяльності людини, а саме здоров'я вбачається не як об'єкт медицини, а особиста справа кожної людини. Обґрунтування валеологічної спрямованості навчання і життєдіяльності ускладнюється тим, що здоров'я починає визнаватися цінністю в кожному окремому випадку за умов його втрати або загрози. Основним завданням педагога є подолання невласне валеологічних факторів, що порушують здоров'ятворчу й здоров'язбережувальну свідомість й активність.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, валеологічна компонента, фізична культура, лікар, педагог, закон Геккеля-Мюллера.

Браницкая Т. Р., Максимчук Б. А., Демченко И. И., Денисовец Т. М., Квак О. В., Кушнир Л. А., Петренко О. В., Максимчук И. А. Научные подходы к определению понятий здоровья и болезни: сравнительный анализ. Недостаток медицинского подхода к здоровью заключается в нескольких уже традиционных факторах: у врачей есть четкая граница между здоровым и больным человеком и они, как правило, не желают заниматься переходными состояниями; решения проблем со здоровьем в нашей стране связано прежде с медикаментозным вмешательством и очень редко психологическим, социологическим или лечебно-физкультурным; врачи не учитывают всего многообразия факторов воздействия на человека, особенно внутренних, и сосредотачиваются преимущественно на физических, экологических, биологических причинах патологического состояния. Зато валеологический подход к здоровью включая и медико-биологические, и психологические, и социальные факторы, а главное, разрабатывает онтологию, философию здоровья, позволяет совершенствовать его на всех уровнях жизнедеятельности человека, а именно здоровье видится

не как объект медицины, а личное дело каждого человека. Обоснование валеологической направленности обучения и жизнедеятельности осложняется тем, что здоровье начинает признаваться ценностью в каждом отдельном случае в условиях его потери или угрозы. Основной задачей педагога является преодоление несобственно валеологических факторов, нарушающих здоровьетворческое и здоровьесозидательное сознание и активность.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, валеологическая компонента, физическая культура, врач, педагог, закон Геккеля-Мюллера.

Branitska T., Maksymchuk B., Demchenko I., Denysovets T., Kvak O., Kushnir L., Petrenko O., Maksymchuk I.
Scientific Approaches to Defining such Concepts as Health and Illness: a Comparative Analysis. *The disadvantage of a medical approach to health lies in some traditional factors. First, doctors clearly distinguish between healthy and ill people (patients) and are ordinarily reluctant to deal with transitory conditions. In Ukraine, health improvement is primarily related to medical intervention and rarely to psychological, sociological or physical education. In addition, doctors do not take into account the wide variety of factors affecting humans, especially internal ones, and focus mainly on physical, environmental and biological causes of pathologies. However, a valeological approach to health includes medical, biological, psychological and social factors. Most importantly, it elaborates a philosophy of health, which allows one to improve it at all levels of human activity. Thus, health is seen as a personal matter rather than the object of medical research. The ontological basis of valeology connects it with other social and even global aspects of humanity, including spiritual and creative development, prevention of violence, protection of rights and freedoms, which, taken together, imply developing humanism in the broad sense. The justification of valeology-oriented learning and life is somewhat complicated since health is acknowledged as a value in case of its loss or threat to it. The main task of the teacher is to overcome valeological factors which negatively affect the consciousness supporting health preservation and promotion. In addition, there is a new stereotype among the general population that doctors are "unprofitable" for the patient to heal: financially, medicine seems to be interested in maintaining long-term, process-oriented, rather than result-oriented therapy. The ontological basis of valeology connects it with other, social and even global aspects of humanity.*

Keywords: physical education, sport, valeological component, physical culture, doctor, teacher, Muller-Haeckel law.

Постановка проблеми. Недолік медичного підходу до здоров'я полягає у кількох вже традиційних факторах: а) у лікарів є чітка межа між здоровою і хворою людиною (пацієнтом) і вони (лікарі), як правило, не бажають займатися перехідними станами; б) вирішення проблем зі здоров'ям у нашій країні пов'язане передовсім з медикаментозним втручанням і дуже рідко психологічним, соціологічним чи лікувально-фізкультурним; в) лікарі не враховують усієї багатоманітності факторів впливу на людину, особливо внутрішніх, і зосереджуються переважно на фізичних, екологічних, біологічних причинах патологічного стану. Окрім цього, серед широких верств населення є новий стереотип, згідно з яким лікарям «не вигідно», щоб пацієнт одужав: медицину з фінансової точки зору ніби цікавить передовсім підтримувальна довготривала терапія, зорієнтована на процес, а не результат.

Натомість валеологічний підхід до здоров'я включає і медико-біологічні, і психологічні, і соціальні фактори, а головне, розробляє онтологію, філософію здоров'я, що дозволяє вдосконалювати його на усіх рівнях життєдіяльності людини, а саме здоров'я вбачається не як об'єкт медицини, а особиста справа кожної людини [1, с. 1]. Онтологічна основа валеології пов'язує її з іншими, суспільними, і навіть світовими аспектами людства – духовно-творчий розвиток, протидія насиллю, забезпечення прав і свобод – розвитком гуманізму в широкому розумінні [2, с. 44].

Аналіз актуальних досліджень. У цьому світлі варто розширити й певною мірою інтегрувати такі виховні аспекти, як екологічне, моральне, фізичне, гігієнічне виховання, а значить видозміну понять «екологія», «виживання», «фізична реабілітація», котрі тепер передбачатимуть, що людина є частиною і суспільства, і природи, а тому опосередковано причетна до цілісності й гармонії світу взагалі [3, с. 46-47].

Важливим педагогічним аспектом на етапі підготовки вчителя (потім ці ідеї він перенесе на шкільну практику) є вироблення адекватного, лояльного й оптимістичного ставлення в рамках валеології до особливих потреб, хвороб інвалідності й інших проблем, які не можна вирішити швидко тільки валеологічними методами. Цінною тут постає християнська ідея про те, що хвороби, як і будь-які випробовування, дані людині не для страждання, а для стимуляції розвитку, і передовсім духовного. З іншого боку, саме через духовне нездоров'я (в релігійній термінології «гріхи») людина й отримує деструктивний фізичний результат [4-13].

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні наукових підходів до визначення понять здоров'я та хвороби та зробити їх порівняльний аналіз.

Виклад основного матеріалу. Валеологія – не тільки освітньо-навчальна царина, призначена для людей молодого віку. Науковці проводили неодноразові дослідження щодо залежності фізичної активності та рівня захворюваності людини й визначили пряму залежність у напрямку зменшення. При цьому базовий рівень фізичної підготовки не брався до уваги, отже, залежність релевантна для людей будь-якого віку [14, с. 24].

Миколою Амосовим свого часу була запропонована модель рівня здоров'я, що включає в себе структурні, кількісні і якісні показники. Якщо якість визначається індивідуальною морфологією, сценічністю, способом життя, спадковістю, то кількість – це певний ресурс внутрішніх резервів, який можна розтрачувати нерегламентовано або ж раціонально [15]. Проте практична проблема полягає в тому, що не має ані кількісних, ані кваліметричних засобів і діагностик для визначення такого резерву [14, с. 23-24].

Очевидно валеологічне визначення поняття «здоров'я» складається передовсім із внутрішніх щодо особистості

факторів або зовнішніх, які залежать від внутрішніх. Науковці наголошують: необхідно виокремлювати показники, критерії і фактори. Перші – об'єктивують наявний валеологічний стан речей у групі, класі, віковій категорії тощо; другі – становлять певний ідеальний взірць, від якого на практиці наявні певні відхилення в позитивний або негативний бік; треті – формувальні, незалежні, ті, що впливають на валеологічний стан [16, с. 58-60].

Послідовний, поетапний і цілеспрямований вплив на теоретичну й практичну спроможність студентів-педагогів складається дихотомічно з двох взаємодоповнювальних аспектів – когнітивно-знаннєвого й практично-діяльнісного. Використовуючи класифікацію компонентів здоров'я І. Поташнюк, виокремлюємо такі аспекти формувального впливу: а) соматичний компонент – складається зі спадкового потенціалу, його сімейно-соціальної й особистісної кодифікованості й домінування на різних етапах онтогенезу формувальних чинників (співвідношення індивідуального й філогенетичного міститиме різні співвідношення у кожному конкретно взятому випадку); б) психічний компонент постає як такий, що більше пов'язаний з конкретним станом і навіть настроєм за умови такого спільного визначального фактору, як благополуччя і «душевний комфорт». Ці детермінанти визначають поведінкову й діяльнісну реакцію й активність. Їхня перевага полягає у практично повній залежності від внутрішньо особистісних факторів (на відміну від моральних, соціальних аспектів); в) моральне здоров'я, яке на пряму залежить від регулювальної функції суспільства, оскільки мораль не є вродженою чи онтологічно набутою, а такою, що декларована ззовні [2, с. 41-42].

Спільним знаменником, який передусє навіть валеологічний умотивованості й у подальшому – компетентності, на нашу думку виступає поняття «духовне здоров'я». Його базис – так званий «внутрішній світ», що включає результати сімейного виховання, інтеріоризовані цінності, а також у широкому розумінні ставлення людини до духовної спадщини й процесу загалом: науки, мистецтва, світу моди, етики, релігії; а на ближчому до особистісного рівня – до ідеалів, світогляду, цілей, мотивів, здібностей, спроможностей і, нарешті, власного сенсу життя [1, с. 18]. На думку Л. Пакушиної, валеологічним базисом людини виступають, у першу чергу, усвідомлені психічні домінанти: самовизначення й самоідентифікація; розуміння можливостей і здібностей; самооцінка й особистий сенс життя. Вищевказане базується на неусвідомленому – генофонд, ментальність тощо [4].

З цього приводу В. Оржеховська, про що йдеться у дисертації Л. Пакушиної, визначає пріоритетність духовного здоров'я у картині валеологічного стану людини як примат загальнолюдських цінностей в рамках позитивно орієнтованих (отже, кращих) особистих, сімейних, народних традицій, скерованих на певний ідеал, основними поняттями яких виступають «працелюбність, доброзичливість, почуття прекрасного в житті, природі, мистецтві» [4].

Сучасні науковці сходяться в думці, що основна валеологічна компетентність чи навіть схильність людини полягає в потребі й здатності до самооцінки й саморегуляції. На шляху від вродженої індивідуальності до потенційно досконалої особистості керується, в першу чергу, потребами й можливостями та їхніми окультуреними виявами – інтересами, активністю, спрямованістю, життєвими цілями. При цьому моральність і духовність виступають власне людським фактором, надто у спілкуванні й взаємодії з іншими, адже людина не може бути здоровою сама по собі, а тільки у контексті взаємодії з іншими [17].

Оскільки і філософсько-валеологічною, і тепер вже медико-психологічною й педагогічною традицією визнано духовне начало як джерело і початок фізичного благополуччя, то після аналізу філософської, психологічної й педагогічної літератури напрошується думка не тільки про ціннісну основу валеологічного благополуччя людини, а глибше, його смислову основу. Сучасні науковці з цього приводу резюмують: «Складовими духовного здоров'я є гуманістичні цінності, високі норми моралі, ідеальні образи. Духовне здоров'я в гуманістичному розумінні характеризується здатністю любити й діяти, а також припускає ставлення до людей як до найбільшої цінності, глибоке розуміння оточуючих, прояв до них співчуття, співпереживання» [18, с. 146-147].

Специфіка дисципліни «Фізичне виховання» – її проміжний статус між біологічними та гуманітарними науками. Якщо спорт зорієнтований в основному (окрім масового) на акмеологічні орієнтири, то фізична культура – на гармонізацію природного й суспільного, особистого й загального, фізичного й духовного: «Духовне відродження людини тісно пов'язане з проблемою гармонізації відносин між людиною і природою. Саме бездуховність обумовила відчуття, з одного боку, безвиході, а з іншого – прагнення компенсувати цю тяжку перспективу егоїстичною всюдозволеністю у ставленні до природи. Згідно з холистичною медичною системою, життєдіяльність організму тісно пов'язана зі станом довкілля, а на нього здійснює вплив наша діяльність» [3, с. 46]. Н. Новикова, вважає духовне здоров'я складовою загальнолюдського. «Спосіб життя – визначений, історично зумовлений тип, вид життєдіяльності або певний вид діяльності в матеріальній і духовній сферах життєдіяльності людей» [19, с. 17-18]. Науковець доводить також важливість новітніх деструктивних аспектів, котрі необхідно усунути в рамках валеологічного компоненту освіти: саме зараз спостерігаються дефіцитарні процеси у сфері культурних цінностей, безпосереднього спілкування, стресостійкості, соціальної зрілості, гармонії з собою, людьми і світом – тобто дисбаланс тонкої духовно-матеріальної грані особистості, що обов'язково повинно враховуватися на програмному рівні [20, с. 38].

Важливим проміжним і водночас доповнювальним є біомедичний підхід до здоров'я, завдяки якому більш глибоко онтологічно й патогенетично розкривається власне медична модель здоров'я і хвороби: людина має певний рівень валеологічної стабільності (біогомеостазу), в ідеалі, здоров'я – це відсутність порушень у цьому стані (відсутність хвороби). Власне ж хвороба – специфічний стан, тимчасова «сутність» людини, певне відхилення зі своєю причиною вістю, закономірностями, перебігом і можливим результатом.

Прихильники психосоматичної теорії здоров'я, що фактично є варіантом медико-психо-біологічного підходу не тільки вважають, що «всі хвороби від нервів», а ставляться до патологій в людському організмі й душі певним типом

«попереджень» з боку природної здатності до самозбереження й самовідновлення. У цьому світлі хвороба – швидше духовно-матеріальний феномен, причому хвороба це видозмінений стан власне здоров'я (вона розгортається на тлі все-таки деякого стабільного стану, власне самого життя людини, яка попри деструктивні фактори триває і бореться за себе): «Хвороби – це попередження про неправильний спосіб життя, сигнал про те, що в нашій багатовимірній тонкій структурі виникла аномалія, відбулося накопичення негативної інформації, і настав час задуматися про свої вчинки і сенс життя» [4].

Інертність матерії дає людині додатковий час для духовного вдосконалення. В основу духовного шляху зцілення покладені гармонізація всіх тонких тіл і фізичного тіла людини і повне зцілення можливе виключно на духовному рівні... «Тому медична практика майбутнього має змінитися і перейти від фізичних способів лікування тіла до методів духовного і ментального зцілення, які, відновлюючи гармонію між душею і свідомістю, усунуть саму причину захворювання» [4].

Традиційний підхід до визначення здоров'я, що, на нашу думку, є вужчим відносно валеологічного стану особистості показником, є описаною в праці 10 дефініція: «Показники фізичного здоров'я – це індивідуальні, генетично детерміновані особливості анатомічної будови тіла, рівень фізичного розвитку його органів і систем, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах довкілля і в різних функціональних станах: спокою або активності» [1, с.17]. Валеологічний стан як тимчасовий, не константний і змінний, є ширшою характеристикою людини. З точки зору функціонального антропологічного підходу, на думку Б. Ільїна, здоров'я – «функціональний стан організму, що забезпечує тривалість життя, фізичну і розумну працездатність, самопочуття і функцію відтворення здорового потомства» про що у своїй дисертації пише О. Алексєєва [21].

В. Гаращук навіть під фізичним здоров'ям розуміє тимчасовий (поточний) стан функціональних можливостей організму людини. Проте науковець розуміє, що організм це не тільки фізична оболонка, а й психофізичні функції та духовний потенціал. Проте визначальним бачить все-таки внутрішнє та зовнішнє фізичне середовище, їх взаємодію і взаємовплив: «фізичний аспект здоров'я – це нормальне функціонування організму на клітинному, тканинному, організменному й системному рівнях чи нормальне функціонування всіх органів і систем організму людини з урахуванням віку, статі й навколишнього середовища» [22].

Гетерогенний підхід до здоров'я нашою думкою не стільки про взаємовиключеність концепцій, скільки про рівні валеологічного буття людини й відповідно рівні впливу на нього: вчитель та інші суб'єкти навчання-виховання формують і мотивують, психологи й соціологи – коригують, а медики лікують: «Коли лікар констатує наявність або відсутність хвороб тільки в межах своєї компетентності, психолог відстоює термін «психічне здоров'я», а вчитель фізичної культури бачить шлях до здоров'я у «фізкультурно-оздоровчому процесі», ігнорується інтегративний, холістичний підхід до цілісної оцінки здоров'я людини внаслідок розчленування об'єкту на велику кількість предметів дослідження, що є суттєвим недоліком у підготовці сучасного лікаря» [3, с. 57].

Будь-який інший маргінальний підхід сприяє тільки деградуванню особистості як лікаря (соціолога, педагога, психолога), так і об'єкта впливу (пацієнта, клієнта, учня, вихованця). Допускаємо що в кожному окремому педагогічному, психологічному чи клінічному випадку один із указаних факторів може бути домінуючим, проте той, хто здійснює професійний вплив на формування чи корекцію особистості повинен мати чітке усвідомлення інтегративної природи здоров'я, валеологічного стану і навіть життя людини.

Показники психічного здоров'я – індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з цілей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей людини [1, с. 18].

Під терміном «суспільне психічне здоров'я» розуміють рівень психічного здоров'я популяції, тобто поширеність у ній психічних захворювань, алкоголізму й наркоманії, розумової відсталості різних форм деструктивного поведіння [23, с. 49].

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями), зі якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека життєдіяльності тощо. В загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, що притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній. Ці складові тісно взаємопов'язані, в сукупності вони зумовлюють стан здоров'я людини. В реальному житті майже завжди має місце інтегрований вплив цих складових [1, с. 18].

Дискретний підхід до вирішення людських проблем (окремо – соціальних, психологічних, освітніх, економічних) призводить до своєрідного розщеплення людського світогляду і навіть особистості. Виникають деструктивні стереотипи: щоб бути здоровим, потрібно лікуватися, щоб бути розумним – вчитися, а щоб бути успішним, необхідно заробляти гроші й зростати кар'єрно. Особистість поділена у своїй діяльності на окремі непов'язані між собою царини. Насправді «Здоровий спосіб життя – поняття не стільки медичне, скільки педагогічне, моральне та соціальне. Недостатня освіченість та безвідповідальність, починаючи з дитячого віку і закінчуючи зрілістю, стосовно свого тіла, духу та розуму можуть в майбутньому призвести до деградації особистості» [2, с. 42].

О. Філіп'єва вказує, що хоча формування здорового способу життя є самостійним науковим напрямом, все ж необхідно визнати «пріоритет цінності здоров'я у світоглядній системі цінностей людини; сприйняття здоров'я як стану соціального благополуччя; цілісне розуміння здоров'я як феномена, що поєднує чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну і духовну, принципами (партнерства, пристосування діяльності щодо формування здорового способу життя до місцевих умов, потреб і можливостей окремих груп людей, організацій, регіонів, країн), стратегіями (забезпечення умов для освіти, надання достовірної інформації стосовно здоров'я, розвиток свідомості, формування політики здоров'я, формування

особистих навичок здорового способу життя) [24, с. 20]. Отже, автономність валеології тільки в її теоретично-науковому статусі, оскільки наука, як і культура, право та інші наскрізні форми суспільної свідомості мають виступати загальнокорелювальними й транслювати антропологічні цінності в усі сфери людської діяльності.

Тут валідним видається біологічний закон Геккеля-Мюллера, який демонструє залежність еволюції виду від особистої історії індивіда: це взаємовизначальні фактори, що знаходяться у відношеннях часткове – загальне: «Говорячи про спосіб життя, треба пам'ятати, що хоч він в значній мірі і обумовлений соціально-економічними умовами, в той же час багато в чому і залежить від мотивів діяльності кожної конкретної людини, від особливостей його психіки, стану його здоров'я і функціональних можливостей організму» [2, с. 42].

Висновки. Обґрунтування валеологічної спрямованості навчання і життєдіяльності ускладнюється тим, що здоров'я починає визнаватися цінністю в кожному окремому випадку за умов його втрати або загрози. Основним завданням педагога є подолання невластивих валеологічних факторів, що порушують здоров'ятворчу й здоров'язбережувальну свідомість й активність.

Людина за своєю природою дискретна: вона поділяє окремо «здоров'я», «гроші», «відпочинок», «робота», тому в рамках освітнього процесу необхідно подолати цю неприродну дискретність і спрямовувати студента, учня до цілісності бачення себе і життя. Важливо переконати молодь, що порушення здоров'я – це тільки певний стан на тлі відносної стабільності гомеостазу (здоров'я – це динамічний феномен, який потребує підтримки, вдосконалення, збереження й розвитку).

Згідно з опитуваннями, на шкільному рівні, коли фізичні проблеми переважно відсутні, учні ще зберігають здоровий природний холізм й асоціюють його з категоріями «самопочуття», «ефективність», «успіх», то можна припустити, що в рамках розробки альтернативної експериментальної дидактико-виховної моделі можна оптимізувати його показники.

Література

1. Коваль В. О. Особливості валеологічної підготовки майбутніх соціальних педагогів у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 / Коваль Владислав Олександрович ; Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганск, 2007. – 21 с.
2. Поташнюк І. В. Професійна валеологічна підготовка майбутніх біологів у вищих закладах освіти III-IV рівнів акредитації : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Поташнюк Ірина Валентинівна ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 234 с.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Behas, L., Maksymchuk, B., Babii, I., Tsybal-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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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 педагогіку істраживања*, 51 (1), 46-93.
11. 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.
12. 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.
13. 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 педагогіку істраживања*, 51 (1), 46-93.
14. 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.

15. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – Київ : Здоров'я, 1990. – 166 с.
16. Коробейнік В. А. Педагогічні умови валеологічного самовдосконалення майбутніх учителів фізичної культури у процесі фахової підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Коробейнік Віталій Анатолійович ; Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків, 2012. – 216 с.
17. П'ясецька Н. Валеологічне середовище як фактор особистісного професійного розвитку майбутнього вчителя / Н. П'ясецька, М. Шпильова // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : наук. зб. / Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини ; [редкол.: Побірченко Н. С. (голов. ред.) та ін.]. – Умань, 2007. – Вип. 20. – С. 45–51.
18. Демінська Л. О. Аксиологічні засади професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Демінська Лариса Олексіївна ; Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. – Київ, 2014. – 300 с.
19. Новикова Н. І. Духовне здоров'я як складова валеології. Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні // Валеологічна освіта та виховання: сучасні підходи, доступність і шляхи їх розвитку в Україні : зб. наук.-практ. ст. / заг. ред. В. М. Оржеховської ; АПН України, Наук.-метод. центр превентив. виховання. – Київ, 1999. – С. 17–18.
20. 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.
21. Алексеева Е. Н. Педагогические условия валеологической подготовки студентов в процессе физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Алексеева Елена Николаевна. – Ставрополь, 2006. – 233 с.
22. Гарашук В. П. Програма курсу «Здоров'я школяра I-XII класи» // Збірник курсів основ природничих дисциплін за вибором для загальноосвітніх шкіл, ліцеїв, гімназій / М-во освіти України. – Київ, 1994. – С. 57–62.
23. 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.
24. Філіпп'єва О. А. Підготовка майбутніх учителів початкових класів до валеологічного виховання учнів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Філіпп'єва Ольга Анатоліївна. – Миколаїв, 2007. – 254 с.

Reference

1. Koval, V. O. (2006). The features of valeological training for future social educators in higher education institutions. (PhD thesis). Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia.
2. Potashniuk, I. V. (2000). Professional valeological training of future biologists in higher education institutions. (PhD thesis). Lesia Ukrainka Volyn State University, Lutsk.
3. Mikheienko, O. I. (2004). Valeological training of future specialists in physical rehabilitation in higher education institutions. (PhD thesis). A. S. Makarenko Sumy State Pedagogical University, Sumy.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Melnyk, N., Bidiuk, 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.
11. 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.
12. 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.
13. Melnyk, N., Bidiuk, 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.

14. Ivanova, H. E. (2000). Optimizing physical and health-promoting activities in technical higher educational institutions through valeological education. (PhD thesis). Lesia Ukrainka Volyn State University, Lutsk.
15. Amosov, N. M. (2002). Reflections on health. Kyiv: Health.
16. Korobeinik, V. A. (2012). Pedagogical conditions of valeological self-improvement for future physical education teachers during professional training. (PhD thesis). H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Kharkiv.
17. Piasetska, N., & Shpylova, M. (2007). Valeological environment as a factor in the personal, professional development of the future teacher. Psychological and Pedagogical Problems of a Rural School, 20, 45–51.
18. Deminska, L. O. (2014). Axiological principles of professional-pedagogical training for future physical education teachers. (Postdoctoral thesis). Borys Hrinchenko Kyiv University, Kyiv.
19. Novikova, N. I. (1999). Spiritual health as a component of valeology. Valeological Education: Modern Approaches, Accessibility and Ways of Their Development in Ukraine, 15–20.
20. 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.
21. Alekseeva, E. N. (2006). Pedagogical conditions of students' valeological training during physical education. (PhD thesis). North Caucasus State Technical University, Stavropol.
22. Harashuk, V. P. (1994). The programme of the course "Pupils' Health: Grades 1-9". The Collection of Courses for Optional Natural Subjects in Secondary Schools, Lyceums, Gymnasiums, 57–62.
23. Babych, V. I. (2006). Preparing future physical education teachers for developing students' health culture. (PhD thesis). Taras Shevchenko Luhansk National Pedagogical University, Luhansk.
24. Filippieva, O. A. (2007). Training future primary school teachers for valeological education of students. (PhD thesis). Volodymyr Vynnychenko Kirovohrad State Pedagogical University, Kirovohrad.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.12(120)19.06
УДК 796.011.3:796.42

Ван Вей, аспірант
кафедра історії і теорії олімпійського спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України, г. Київ, Україна
Янґ Танґсун, аспірант
кафедра спортивних єдиноборств і силових видів спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України, г. Київ, Україна

РАЗЛИЧИЕ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ СОРЕВНОВАНИЯМИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

В статье осуществляется анализ различий в физической подготовке между различными соревнованиями по легкой атлетике. Раскрывается содержание годичной подготовки легкоатлетов. Отмечено, что опыт мировой спортивной практики подтверждает необходимость ориентации системы спортивной подготовки на достижение высоких результатов в главных соревнованиях при строго дифференцированной соревновательной деятельности, где разные соревнования рассматриваются как подготовительные, контрольные и используются как средство подготовки. Определено, что планирование годичной подготовки предусматривает ориентирование на конечные результаты, сформированные в виде цели – достижение заданного спортивного результата на Олимпийских играх (трехцикловая модель), а также достижение заданных спортивных результатов на чемпионатах мира и в ходе других соревнований (четырёхцикловая модель). При этом целесообразным является планирование годичной подготовки на основе нескольких самостоятельных структурных компонентов, все элементы которых объединены общей задачей – достижение состояния наивысшей готовности спортсмена, что обеспечивало бы успешное выступление в главных соревнованиях.

Ключевые слова: атлетика, легкая атлетика, соревновательная деятельность, соревнования, различия, физическая подготовка, годичная подготовка, квалификация

Ван Вей, Янґ Танґсун. Відмінність у фізичній підготовці між різними змаганнями з легкої атлетики. У статті здійснюється аналіз відмінностей у фізичній підготовці між різними змаганнями із легкої атлетики. Розкривається зміст річної підготовки легкоатлетів. Відзначено, що досвід світової спортивної практики підтверджує необхідність орієнтації системи спортивної підготовки на досягнення високих результатів у головних змаганнях при суворо диференційованій змагальній діяльності, де різні змагання розглядаються як підготовчі, контрольні й використовуються як засіб підготовки. Визначено, що планування річної підготовки передбачає орієнтування на кінцеві результати, сформовані у вигляді цілі – досягнення заданого спортивного результату на Олімпійських іграх (трьохциклова модель), а також досягнення заданих спортивних результатів на чемпіонатах світу й у ході інших змагань (чотирьохциклова модель). При цьому доцільним є планування річної підготовки на основі кількох самостійних структурних компонентів, усі елементи яких об'єднані спільним завданням – досягнення стану найвищої готовності спортсмена, що забезпечував би успішний виступ у головних змаганнях.