

автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. С. Овчарук. – Л., 2008. – 20 с.

10. Пронтенко К. В. Динамика показателей физического развития и функционального состояния курсантов ВВУЗ операторского профиля на этапе первоначального обучения под воздействием занятий гиревым спортом / К. В. Пронтенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [наук. моногр.] / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – № 5. – С. 111–115.

11. Романчук С. Залежність бойової готовності курсантів ВНЗ Сухопутних військ від їх фізичної підготовленості / Сергій Романчук, Олександр Попович, Вадим Красота // Молода спортивна наука України : [зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини] / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 222–226.

12. Романчук С. Фізична підготовка в Сухопутних військах Збройних сил провідних держав НАТО / Сергій Романчук, Віктор Романчук // Молода спортивна наука України : [зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту]. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 205–209.

13. Фіногенов Ю. С. Професіоналізація Збройних Сил України і деякі питання перебудови системи фізичної підготовки військовослужбовців / Ю. С. Фіногенов // Фізична підготовка військовослужбовців : [матеріали наук.-метод. конф.] (29-30 квітня 2003 р.). – К., 2003. – С. 40–43.

УДК 378.172:796.011.3

**Салук І.А., Кульчицький З.Й.  
Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя**

### **ВИЗНАЧЕННЯ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО ОЦІНКА**

*Досліджувалися існуючі теоретичні та методичні аспекти поняття здоров'я людини. Вивчалися шляхи визначення рівня здоров'я особистості та критерії оцінки. Встановлено, що в цілісній оцінці здоров'я індивіда необхідно враховувати особистісні можливості, які можуть бути представлені як рівень фізичних, психоемоційних, моральноволевих і ціннісномотиваційних установок.*

**Ключові слова:** фізичне (соматичне) здоров'я, рівень здоров'я, медичні показники, фізичний розвиток, гомеостаз, адаптація.

*Салук И.А., Кульчицкий З.И. Определение составляющих здоровья и его оценка. Исследовались существующие теоретические и методические аспекты понятия здоровья человека. Изучались пути определения уровня здоровья личности и критерии оценки. Установлено, что в целостной оценке здоровья индивида необходимо учитывать личностные возможности, которые могут быть представлены как уровень физических, психоэмоциональных, моральноволевых и ценностномотивационных установок.*

**Ключевые слова:** физическое (соматическое) здоровье, уровень здоровья, медицинские показатели, физическое развитие, гомеостаз, адаптация.

**Ivan Saluk, Zenoviy Kulthickiy. Components of health and its evaluation.** Existing theoretical and methodological aspects of human health were investigated in this work. Conducted search of universal and accessible methodologies for realization of diagnostics human health. It is known, that health –is the condition of the body in which the individual is biologically complete , functional, functions of all components and systems are balanced, painful symptoms are absent. Also were studied ways to determine the level of health and evaluation criteria. Were proposed diagnostic computer program "Health, which consists of two blocks. It is designed to create a "scale of physical health and its use in mass preventive examinations of the populations. This methodology is based on creation of a formal express assessment of the health of the individual by simple clinical and physiological parameters that have quite correlation with the level of aerobic energy potential of the pronounced individual. Established, that in assessment of health must take into account the individual's personal opportunities, that may be presented as the level of physical, psycho-emotional, moral, motivation settings. New ways to determine the level of health of individual and the methods for the conversation and improvement can be perspective of the further scientific research.

**Key words:** physical (somatic) health, level of health, health indicators, physical development, homeostasis, adaptation.

**Актуальність проблеми.** Здоров'я людини формується під впливом біологічних та соціальних факторів. Від нормального фізичного розвитку, функціонування систем і органів особистості залежить здатність їхнього організму зберегти стійкість до негативних факторів. Здоров'я людини відображає одну з найбільш важливих сторін життя суспільства і тісно переплітається з фундаментальним правом на фізичне, психічне, духовне і соціальне благополуччя при максимальній тривалості його активного життя [1, 4]. Розгляд проблеми здоров'я як одного із пріоритетних завдань суспільного розвитку обумовлюється актуальністю педагогічної і практичної розробки даної проблеми, визначаючи необхідність розгортання відповідних наукових досліджень й вироблення методичних і організаційних підходів до збереження здоров'я, його формування і розвиток [2, 5].

**Мета дослідження.** Проаналізувати різні складові визначення здоров'я, що характеризують сутність поняття та виявити існуючі підходи щодо його оцінки.

**Методи дослідження.** Використання зібраної ретроспективної інформації у напрямку її теоретичної інтерпретації із застосуванням логічних методів, підходів і операцій, а саме: аналізу і синтезу, абстрагування, узагальнення, індукції і дедукції.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Автори різних визначень здоров'я використовують велику кількість критеріїв, які характеризують сутність цього поняття і зводять їх до двох визначень: негативного і позитивного [1, 3]. Перше розглядає здоров'я як відсутність хвороби. Друге – як стан „благополуччя”, „оптимальне функціонування організму”, „рівновага між індивідом і оточуючим середовищем” тощо. Багаторічне протистояння цих двох підходів у кінцевому підсумку завершилось визначенням здоров'я у статуті ВООЗ, який визначив здоров'я як стан повного тілесного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб, або фізичних дефектів (ВООЗ, 1948). З цього часу ніяких узагальнень у це визначення не було внесено, і воно до цього часу залишилось у своєму початковому вигляді [6]. За минулі роки після опублікування цього визначення здоров'я, багато дослідників повертались до нього, відзначаючи його невизначеність і непридатність до вирішення практичних завдань. На думку багатьох, дане визначення має загальний характер і не містить ніяких відомостей, на які можна було б покладатися у практичній діяльності. На думку інших, це визначення, хоч і висловлено „шляхетними словами”, знаходиться поза розумінням статистів. Не дивлячись на те, що дане визначення не можна вважати достатньо науковим, воно вказує на необхідність структурного підходу в аналізі цього цілісного багаторівневого стану [2, 5]. У зв'язку з цим, здоров'я стосовно до сучасних уявлень розглядається як стан, як процес і як здібність. При аналізі здоров'я виділяють три його стани:

- стан здоров'я, що характеризується високим рівнем адаптаційних можливостей;
- стан хвороби зі зривом адаптації;
- граничний стан, між здоров'ям і хворобою.

У останні роки підвищений інтерес дослідників виявився до граничного стану. Річ у тім, що шлях від здоров'я до хвороби здійснюється через ряд перехідних стадій, які не викликають у людини зниження соціально-трудової активності та суб'єктивної потреби звертатися за медичною допомогою. Ці перехідні стадії об'єднуються під загальною назвою „третій стан” [1].

За оцінками спеціалістів у цьому стані знаходиться біля 50-75% населення Землі. За традиційною шкільною класифікацією, це діти, які складають приблизно 90% від загальної кількості учнів. Як показує практика, здоров'я цієї багаточисельної частини школярів знаходиться поза увагою спеціалістів: вчителів фізичної культури вона вже не цікавить, тому що функціональні порушення, що є у школярів, не дозволяють сподіватися на високі спортивні результати, а лікарів ця група поки не цікавить, тому що порушення, що виникають у них, ще не носять клінічного характеру. Основним механізмом збереження здоров'я є гомеостаз – здатність організму за допомогою систем зворотніх зв'язків забезпечити постійність свого внутрішнього середовища, незалежно від оточуючих змін. Іншою фундаментальною здібністю організму є адаптація – пристосування до навколишнього середовища у відповідь на подразники. І нарешті, зберегти здоров'я можна шляхом скорочення його витрат, усуненням причин втрати здоров'я [1]. На прояви стану рівня здоров'я значно впливають психічні і духовні якості особистості. Від відповідності життєвим установкам, формується та чи інша ступінь „благополуччя” – фізичного, духовного і соціального [6]. Не дивлячись на неповноту й незавершеність формулювань поняття „здоров'я” з точки зору їх адекватності реаліям життя, завжди є актуальним питання про можливості виміру рівня здоров'я. Думки спеціалістів на можливості виміру рівня здоров'я суперечливі. Так, Е. Екхольм вважає, що визначення здоров'я, що міститься у Статуті ВООЗ, знаходиться поза розумінням статистики. Цю думку підтримують багато спеціалістів, які вважають, що наявні визначення здоров'я не придатні для наукових досліджень, оскільки вони не можуть бути виміряні у кількісному плані. Тому дослідники продовжують пошук універсальних і доступних для масової діагностики критеріїв здоров'я. Одним із перших і популярних методів оцінки здоров'я людини є нозологічний підхід, який на основі наявності або відсутності захворювань на момент огляду, рівня основних функцій і гармонійності розвитку, частоти захворювань поділяє їх на групи здоров'я. Його позитивною якістю є, по-перше: розподіл хворих із різним ступенем компенсації, а, по-друге: виділення другої групи здоров'я, до якої відносять осіб з функціональними відхиленнями. Також, до нових методичних підходів вирішення завдань контролю за кількістю здоров'я є діагностика „третього стану”, яка називається донозологічною, що отримала розповсюдження у практиці масових профілактичних обстежень населення.

У останні роки вивчається екологічний підхід до оцінки здоров'я. Прибічники цього напрямку вважають, що комплексним дослідженням повинні бути охоплені всі рівні життєдіяльності людини. Проблемним поки залишається точний вимір параметрів [5]. Активно розвиваються інформативні методи оцінки здоров'я, що враховують тривалість життя. Ряд авторів [1; 5] робили спроби визначити „кількість” здоров'я як суму „резервних потужностей” основних функціональних систем організму. Перевірка інформативності деяких найбільш поширених методик визначення інтегрального показника здоров'я за критеріями чутливості і специфічності показала їх низьку діагностичну ефективність. Г.Л. Апанасенко запропонував шкалу фізичного (соматичного) здоров'я, що поділяється на п'ять рівнів: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий. Вона розраховується за співвідношенням показників (індексів) маси тіла до зросту, ЖСЛ/маси тіла, динамометрії кисті/маси тіла, ЧСС у стані спокою, АТсист/100; час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с, загальною оцінкою рівня здоров'я у балах.

На сучасному етапі діагностика функціонального стану і програмування занять фізичною активністю є надзвичайно трудомісткий процес, який пов'язаний із значними витратами часу на обстеження однієї людини. Оперативніше визначення рухових можливостей організму і забезпечення індивідуальними програмами оздоровчої спрямованості великої кількості осіб можливе за умови автоматизації цих процесів. Розроблена нами діагностична комп'ютерна програма „Здоров'я”, яка складається з двох блоків, призначена для створення „шкали” соматичного здоров'я і її використання в умовах масових профілактичних оглядів населення. Ця методологія базується на створенні формалізованої (в балах) експрес-оцінки рівня

здоров'я індивіда за простими клініко-фізіологічними показниками, які мають достатньо виражені кореляційні зв'язки з рівнем аеробного енергопотенціалу індивіда [3]. При виборі критеріїв соматичного здоров'я дітей у загальноосвітніх школах використовують методику визначення здоров'я за такими показниками: медичні показники; фізичний розвиток; фізична підготовленість; темпи біологічного і статевого розвитку; функціональний стан учнів. Для діагностики стану здоров'я людини інтерес представляє 12-хвилинний тест, що використовується у фітнесі. Він виконується за програмою збільшення навантаження (біг, ходьба, плавання) і передбачає періодичний контроль стану організму людини. Що стосується психічних і соціальних компонентів, то важливість їх оцінки пояснюється виникненням багатьох соматичних захворювань, пов'язаних з психічним і соціальним неблагополуччям. Також здоров'я у великій мірі залежить від стилю життя, його цілей, мотивів [1].

Виділяють три головні критерії психічного здоров'я людини:

- відсутність психічних захворювань і граничного стану;
- наявність гармонії між різними рівнями організаціями психіки;
- наявність резерву психічних можливостей, оптимальний психічний стан.

Перші два критерії характеризують збереження здоров'я, тому що людина прагне підтримувати психічну рівновагу, відмежувати себе від емоційних і інформаційних перевантажень. Третій критерій носить конструктивний, здоров'яутворюючий характер, при якому втрачається здатність людини переборювати неочікувані стреси, керувати своїм емоційним станом [1]. Аналогічний підхід застосовується і в оцінці соціального благополуччя, так як збереження здоров'я можна пов'язати з соціальною захищеністю громадян, а підвищення резервів здоров'я – з правами громадян на вільний вияв і реалізацію своїх біологічних і соціальних потреб [4].

**ВИСНОВКИ.** Жорстка дискусія науковцями щодо поняття здоров'я, яка прийнята ВООЗ цілком заслужена. Дійсно, це визначення розпливчасте, неконкретне і не має практичних цілей. Однак, майже за 70 років, що відділяють нас від появи цього визначення, досі ніхто не запропонував інше. Воно і сьогодні при всіх своїх недоліках залишається важливим показником здоров'я. Цілісна оцінка здоров'я означає не тільки єдність організму. Характер показників здоров'я не може залежати лише від якостей людини, усвідомленості поведінки, що приносять зміцнення або шкоду здоров'ю. В цілісній оцінці здоров'я індивіда необхідно все ж таки враховувати особистісні можливості, які можуть бути представлені як рівень фізичних, психоемоційних, моральноволевових і ціннісномотиваційних установок.

**ПЕРСПЕКТИВОЮ ПОДАЛЬШИХ НАУКОВИХ ПОШУКІВ** можуть стати нові шляхи визначення рівня здоров'я індивіда та методики щодо його збереження та покращення.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Геннадий Леонидович Апанасенко // СПб. : МГП „Петрополис“, 1992. – 123 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Татьяна Юрьевна Круцевич. – К., 1999. – 230 с.
3. Салук І. Діагностична комп'ютерна програма визначення рівня фізичного здоров'я “Здоров'я” / І.Салук // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції “Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх”: досвід, досягнення, тенденції”: – Тернопіль, 2007. – Т. 1. – С.187 - 190.
4. Erickson P., Wilson R., Shannon I. Years of healthy life//Statistic Notes of National Center for Health Statistics. – 1995. – April N7. – P. 1-16.
5. Rumel D. The general index of health//Canadian J. Public Health. – 2001. – V. 83. – N1. – P. 74 – 75.
6. World Health Organization: [Електронний ресурс] – Режим доступу:<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

УДК 371.13:796.071.4-12

**Сватъев А. В.**  
**Запорізький національний університет**

### **ПРОФЕСІЙНО-ЗНАЧУЩІ ЯКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*У статті висвітлено деякі особливості формування професійно-значущих якостей майбутнього тренера-викладача у процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах. Мета статті полягає в аналізі деяких особливостей формування професійно-значущих якостей майбутнього тренера-викладача у процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах. З метою з'ясування особливостей формування професійно-значущих якостей майбутнього тренера-викладача у процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах нами було проведено анкетування студентів вищих навчальних закладів України. Визначено, що процес формування професійно-значущих якостей майбутнього тренера-викладача у вищих навчальних закладах України потребує нових розробок та вдосконалення відповідно до вимог і тенденцій сучасності.*

*Ключові слова: професійна освіта, підготовка, готовність, професіоналізм, тренер-викладач, професійна діяльність.*

**Сватъев А.В. Профессионально-значимые качества будущего тренера-преподавателя в процессе подготовки к профессиональной деятельности.** В статье освещены некоторые особенности формирования профессионально-значимых качеств будущего тренера-преподавателя в процессе профессиональной подготовки в