

4. Kozlova, O.K. (2014), «Training of Athletes Jumpers of High Qualification during the Year». Physical Education and Sport in the Context of the State Program of Physical Culture Development in Ukraine: Experience, Problems, Prospects. Zhytomyr, pp. 45-51.
5. Kozlova, O. (2013), «Training of Athletes of High Qualification in the Conditions of Professionalization of Sports (on the Example of Athletics)», Theory and Methodology of Physical Education and Sports, no. 3, pp. 13-20.
6. Prysiazhniuk, D.S. (2009). «Athletics. Organization and Holding of Competitions. Rules of Competition». Vinnitsa, 125 p.
7. Marionda, I.I., Syvokhop, E.M., Kevpanych, V.V. (2013), «Theory and Methodology of Teaching Athletics: Methodical Development for Independent Work of Students of Higher Educational Institutions of Physical Education and Sports», Uzhhorod, 34 p.
8. Matveev, L.P. (1964), «Problem of Periodization of Sports Training», Moscow : Fizkultura i Sport, 48 p.
9. Hudym, M.P., Lastochkin, V.M., Hudym, S.V., Skachedub, N.M. Makarenko, A.S. (comp. by) (2003), «International Rules of Athletics Competitions». Sumy : Sumy State University, 112 p.
10. Nechyporenko, L.A., Nechiporenko, O.V., Kalenichenko, O.V. (2011), «Organization and Refereeing of Athletics Competitions» Cherkasy : Ponomarenko, 124 p.
11. Ozolin, N.G. (1970), «The Modern System of Sports Training», Moscow : Fizkultura i Sport, 478 p.
12. Platonov, V.N. (2013), «Periodization of Sports Training. General Theory and its Practical Application», Kyiv: Lit. Olymp., 624 p.
13. Refereeing Athletics Competitions: Handbook (2004), Moscow: Terra-Sport, 272 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.12(120)19.07  
УДК [378:613-047.22]:796.011.3

**Галайдюк М. А.**  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри фізичного виховання,  
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

**Філоненко Л. В.**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації,  
Рівненський Національний університет водного  
господарства та природокористування

**Сивохоп Е. М.,**  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичного виховання, Ужгородський національний університет

**Кузьмік В. Б.**  
старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

**Семаль Н. В.**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
кафедра фізичного виховання,  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

**Демченко І. І.**  
доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри спеціальної освіти,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

**Максимчук І. А.**  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри  
фізичного виховання, спорту та здоров'я людини,  
Маріупольський державний університет

**Максимчук Б. А.**  
доктор педагогічних наук, професор кафедри соціальної роботи,  
соціальної педагогіки та фізичної культури,  
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

#### ХОЛІСТИЧНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВ'Я У КОНТЕКСТІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ

Більшість молоді проводить свій вільний час за електронними гаджетами. В тому числі й стимуляторами активності (комп'ютерні ігри, соціальні мережі, електронні біржі тощо). А значить, послаблення соціалізації, імунітету, фізичних кондицій, репродуктивності тощо. Як відомо, гіпокінезія або гіподинамія є причинами послаблення природних функцій організму, як-от атрофія, недорозвиненість або занепад передовсім фізіологічних систем організму – дихальної, кровоносної, опорно-рухової і, як результат, – психічної, творчої, самовизначальної.

Задля вирішення вищевказаних проблем пропонуємо особливу увагу акцентувати на теоретичних моментах підготовки майбутніх учителів у рамках фізичного виховання. Проведення інтегрованих занять, залучення до лекційних занять з фізичної культури здобутків духовного досвіду людства сприяє формування світоглядної компоненти валеології, адже за християнською, як і багатьма іншими релігійними філософіями, фізичне здоров'я не є основним і єдиним, більше того, тільки фізична досконалість може стати згубною для духовної сфери людини. На рівні педагогічного світогляду необхідно визнавати й всіляко імплементувати ідею принаймні рівноцінності духовного та фізичного, хоча перший компонент на нозологічному етапі важливіший і є рушієм у вирішенні початкових деструктивних фізіологічних змін.

**Ключові слова:** електронні гаджети, молодь, гіпокінезія, інтегровані заняття, духовне здоров'я, теоретична підготовка, світоглядний компонент.

**Галайдюк Н. А., Филоненко Л. В., Сивохоп Э. Н., Кузьмик В. Б., Семаль Н. В., Демченко И. И., Максимчук И. А., Максимчук Б. А.** Холистическая модель здоровья в контексте подготовки учителя. Большинство молодежи проводит свое свободное время за электронными гаджетами. В том числе и стимуляторами активности (компьютерные игры, социальные сети, электронные биржи и т.д.). А значит, ослабление социализации, иммунитета, физических кондиций, репродуктивности и тому подобное. Как известно, гипокинезия или гиподинамия являются причинами ослабления естественных функций организма, например атрофия, недоразвитость или упадок прежде физиологических систем организма – дыхательной, опорно-двигательной и, как результат, – психической, творческой, самоопределяющей.

Для решения вышеуказанных проблем предлагаем особое внимание акцентировать на теоретических моментах подготовки будущих учителей в рамках физического воспитания. Проведение интегрированных занятий, привлечение к лекционным занятиям по физической культуре достижений духовного опыта человечества способствует формированию мировоззренческой компоненте валеологии, ведь по христианской, как и многими другими религиозными философиями, физическое здоровье не является основным и единственным, более того, только физическое совершенство может стать губительной для духовной сферы человека. На уровне педагогического мировоззрения необходимо признавать и всячески имплементировать идею, по крайней мере, равноценности духовного и физического, хотя первый компонент на нозологическом этапе важнее и является двигателем в решении начальных деструктивных физиологических изменений.

**Ключевые слова:** электронные гаджеты, молодежь, гипокинезия, интегрированные занятия, здоровье, теоретическая подготовка, мировоззренческий компонент.

**Halaidiuk M., Filonenko L., Syvokhop E., Kuzmik V., Semal N., Demchenko I., Maksymchuk I., Maksymchuk B. A** Holistic Model of Health in the Context of Teacher Training. Statistical data obtained by doctors, valeologists and teachers, indicate a significant decrease in motor activity of pupils, especially adolescents and young people (high school pupils and students in Years 1-3). The main reason, oddly enough, is technology: most young people spend their free time using electronic gadgets, including activity boosters (computer games, social networks, electronic exchanges).

At present, pre-therapeutic propaedeutic "diagnoses" include hypodynamia, hypokinesia, passivity, which lead to the atrophy of the body's adaptive functions and, consequently, to poor socialization, immunity, physical fitness, reproductive power. So far as is known, hypokinesia or hypodynamia is the cause of weak body's functionality, including atrophy, underdevelopment or decline of physiological systems of the body (respiratory, circulatory, musculoskeletal and, as a result, mental, creative, self-determining).

One should pay particular attention to the theoretical aspects of teacher training in the field of physical education to be able to solve the problems mentioned above. Although some of these aspects are entirely individual and even intimate, the student (future teacher) must be able to acknowledge the fact of observing / not observing daily routine. The vegetative needs of the body invariably influence the individual's emotional and motivational sphere, given that professional competencies are rather well-developed.

Integrated lessons and lectures on physical culture of global spiritual experience can contribute to forming an ideological component of valeology. According to Christian and many other religious philosophies, physical health is not the main factor in well-being. When caring about only physical fitness, the individual can negatively affect his or her spiritual health. At the level of pedagogical worldview, it is necessary to recognize and fully implement the idea of equivalence of spiritual and physical health. At the same time, the first component is more critical at the nosological stage and is the driving force in solving the first destructive physiological changes.

**Keywords:** electronic gadgets, youth, hypokinesia, integrated lessons, spiritual health, theoretical training, worldview.

**Постановка проблеми.** Статистичні дані медиків, валеологів та педагогів свідчать про значне зниження рухової активності дітей шкільного віку, а особливо підлітків та ранньої молоді (старші класи й студенти 1-3 курсів). Основна причина, як не дивно, технологічна: більшість молоді проводить свій вільний час за електронними гаджетами. В тому числі й стимуляторами активності (комп'ютерні ігри, соціальні мережі, електронні біржі тощо). Науковці вказують: гіпокінезія є результатом розвитку цивілізації, особливо це важливо у світлі теорій, які аргументують еволюцію як результат багатоманітної активності. Наразі дотерапевтичними пропедевтичними «діагнозами» виступають гіподинамія, гіпокінезія, індивідуальна пасивність, котрі ведуть за собою атрофію пристосувальних функцій організму. А значить, послаблення соціалізації, імунітету, фізичних кондицій, репродуктивності тощо. Як відомо, гіпокінезія або гіподинамія є причинами

послаблення природних функцій організму, як-от атрофія, недорозвиненість або занепад передовсім фізіологічних систем організму – дихальної, кровоносної, опорно-рухової і, як результат, – психічної, творчої, самовизначальної [1, с. 11-12].

Задля вирішення вищевказаних проблем пропонуємо особливу увагу акцентувати на теоретичних моментах підготовки майбутніх учителів у рамках фізичного виховання, а саме: стимулювання викладачем ведення особистого щоденника, який фіксуватиме гігієнічні, синологічні, режимні аспекти. Хоча деякі із вищевказаних аспектів є досить індивідуальними і навіть інтимними. Все ж важливим є визнання студентом (майбутнім педагогом) факту дотримання / недотримання режиму дня. Вегетативні потреби організму незмінно впливають на його емоційно-вольову й мотиваційну сферу навіть за наявності достатніх професійних компетентностей.

**Аналіз актуальних досліджень.** Як зазначає Т. Книш, у 1980– 1990-ті рр. спостерігалися значні порушення режиму сну, харчування, праці й відпочинку серед студентської молоді. Так, опитування студентів у 2015 – 2016 рр. виявило такі деструктивні валеологічні фактори, як порушення режиму харчування, сну, навчальної діяльності тощо. Пов'язано це передовсім з імпровізованістю, неорганізованістю й розважальним характером діяльності більшості студентів, для яких, на жаль, навчання не усвідомлюється основним аспектом активності. Ми пояснюємо цей феномен зі збігом підлітково-юнацького становлення, в якому домінують міжособистісні, статеві, само стверджувальні тенденції з потребою в набутті професійного фаху [2, с. 66-67].

Компетентності щодо здоров'ятворення й здоров'язбереження, здобуті майбутнім педагогом у процесі навчання у ВНЗ, мають, звичайно, стосуватися не тільки навчальної діяльності, а й організації дозвілля і, наскільки це можливо, всієї активності школяра. На таку думку настановлюють статистичні дані, визначені науковцем Т. Книш, згідно з показниками яких, майже половина молоді (особливо студентів) мають порушення режиму сну (недосипання); майже дві третини відпочинку молоді носить пасивний характер (в основному через зосередженість на аудіовізуальних електронних гаджетах), при чому, на жаль, ця тенденція погіршується від підліткового до юнацького віку. Окреме дослідження активності студентського контингенту дає такі результати: самостійне заняття спортом серед контингенту студентів становить в середньому 31 %, заняття ранковою гігієнічною гімнастикою («зарядкою») – близько 18 % тощо. Причому ці показники повільно спадають в діапазоні абітурієнт – старшокурсник, а натомість мали б з наближенням до професійної діяльності зростати [2, с. 66-67].

**Мета статті** полягає в теоретичному та методичному обґрунтуванні холистичної моделі здоров'я у контексті підготовки вчителя фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Отже, поруч із психологічними, мотиваційними й в широкому розумінні духовними перешкодами на шляху до валеологічної свідомості, активності й діяльності, впливає ключова проблема III тисячоліття – гіподинамія й гіпокінезія, викликана особливим електронним комфортним оточенням і життєвим континуумом. Так, у рамках пропедевтичної діагностики, про яку згадувалося вище, було виявлено, що школярі середнього та старшого віку, а також студенти схильні вирішувати більшість проблем та забезпечувати більшість потреб так званим «дистанційним» шляхом: знайомства, обмін інформацією, замовлення товарів і послуг, розваги тощо організуються в статичному сидячому положенні під час перебування в мережі Інтернет.

Паралельно з цими тенденціями спадає масовий характер основних ігрових видів спорту, туризму, активних форм відпочинку і, як результат, зростає астенія, невротичність, гіподинамія серед молодого населення країни. Як зазначає, Г. Іванова молодий житель сучасного міста втричі менше рухається, ані ж його одноліток з попереднього століття, а загальне зменшення фізичних зусиль задля досягнення результатів діяльності досягає стократної зменшеності [1, с. 12].

Фізичне навантаження молоді людини рівноцінне його інтелектуально-духовному розвитку й тісно з ним пов'язане, що пов'язано з індивідуальним (онтогенез) та видовим (філогенез) розвитку і є запорукою еволюції людства взагалі. Уже на зорі розвитку філософської думки було відзначено залежність між систематичною руховою діяльністю й розвитком живого організму [3, с. 40].

Валеологічна картина індивіда, соціальної групи чи суспільства в цілому, на відміну від медичної, яка нозологічно поділяє всіх на хворих і здорових, оцінюється порівняльно: з попереднім станом, з поточним на тлі інших представників групи, суспільства, та прогностично – який стан матиме людина при впливі даних факторів через деякий час. Як зазначають науковці, важливим валеологічним поняттям є стан і рівень здоров'я, що є наслідком процесу нестійкої адаптації до середовища (як зовнішнього, так і внутрішнього). Ця адаптація регулюється передовсім самим індивідом і виходячи з внутрішніх психологічних ресурсів [4, с. 44].

Теоретична й практична підготовка майбутнього вчителя має ґрунтуватися на ключовій установці, згідно з якою співвіднесеність факторів, що формують здоров'я, перебуває у пропорції 50 / 50: наполовину воно залежить від самої людини, тільки на 10 % – від медичного обслуговування й по 20 % припадає на екологію й спадковість. Зрозуміло, що ці показники незначно варіюються в кожному індивідуальному випадку [5, С. 13-14].

Отже, основним практичним припущенням цього дослідження виступає теза про те, що здоров'я молоді людини (за відсутності явних вроджених обмежувальних особливостей) залежить, в першу чергу, від соціогуманітарних факторів, основним з яких у цей період виступає освітня діяльність. Науковці підходять до такого розуміння, обґрунтовуючи превентивні, профілактичні, збережувальні, формувальні, зміцнювальні концепції, оскільки здоров'я – це не терапевтично-відновлювальна, а зберігальна, розвивальна, профілактична й особистісно еволюційна категорія [1, с. 23].

Варто розробити холистичну модель здоров'я, а точніше – валеологічного стану молоді людини, що включатиме, як здоров'я учня, так і студента (майбутнього педагога), оскільки ці здавалося б, неоднорідні підходи можуть бути взаємопідсилювальними: молодий педагог, не маючи достатнього досвіду, може мати задовільний, добрий або відмінний валеологічний стан і всілякими засобами транслювати його – у доцільні діяльності чи репрезентативно: на власному

прикладі. Валеологічний стан молоді, незважаючи на його відносність, суб'єктивність, динамічний характер тощо, пронизує всі сфери соціальних цінностей і є найбільшим капіталовкладенням й духовною інвестицією суспільства. На індивідуальному рівні він визначає кожну царину особистісної діяльності, а на загальному – стан і рівень духовного, морального, фізичного, культурного й інтелектуального стану суспільства взагалі.

Це тільки на перший погляд видається, що валеологічний стан особистості не має значного впливу на картину загального економічного, соціального й культурного добробуту. Науковці, які займаються найзагальнішими проблемами оптимізації валеологічного стану молоді (тут, наш термін), стверджують, що здоров'я є найціннішим капіталом, якому підпорядковуються інші конвертовані або неконвертовані цінності суспільства. Значить цій сфері потрібно приділяти найбільшу увагу на політично-правовому, економічному й процесуальному (юриспруденція, психологія, педагогіка) [3, с. 76].

Класична медично-терапевтична парадигма пропонує визначення здоров'я як стану відсутності хвороб, патологій і порушень в індивіда (відсутність захворювання) [6]. У нашому дослідженні ми пропонуємо замінити поняття «відсутність» (патологічних факторів) поняттям «присутність конструктивних факторів». Тобто, навіть при наявності в студента / учня певних нозологічних відхилень, але при достатній валеологічній, розвивальній, дидактичній умотивованості з'являється позитивний прогноз, що така особистість має достатній або оптимальний валеологічний стан. Більше того, в рамках даного дослідження ми пропонуємо взагалі замінити поняття «здоров'я» поняттям «валеологічний стан». Якщо перший термін різко розмежує психологічний та фізичний стан в рамках класичного медичного підходу, то другий – причинно-наслідково пов'язує духовну й фізичну сфери, навіть за наявності дефекту однієї із них. Це відкриває широкі перспективи. Так, якщо раніше студент або учень з обмеженими, спеціальними або індивідуальними можливостями сприймав себе як не зовсім повноцінний суб'єкт особистого та суспільного розвитку, то тепер він має додаткові пункти мотивації для особливого особистого розвитку.

Окремим аспектом діяльності вчителя-предметника особливо в рамках виховної діяльності є докладання зусиль з намаганням об'єднати максимально можливу кількість конструктивних факторів з метою синергічного впливу на валеологічний стан школяра. Приводом до цього стали, з одного боку, статистичні дослідження в рамках даної роботи, з іншого, – визнання провідними педагогами й валеологами поліаспектності здоров'яформувальних чинників, куди входять не тільки спосіб життя, активності й відпочинку, навчання, рівня лікувально-профілактичних заходів, а навіть особистих, сімейних і суспільних традицій, стилю поведінки, діяльності, оточення і навіть інтер'єру, одягу, культури споживання духовних і матеріальних благ – усього, що формує валеологічну культуру і свідомість молоді людини [7-15].

Найлегше дефініціювати поняття «валеологічний стан», як і поняття «вітальність», «здоров'я», «ресурсність організму» тощо в екстремальних умовах. Саме в них максимально виявляється гармонізуючи, компенсаторна, адаптаційна й креативна потенція людини. Проте необхідно звернути увагу на так званий адаптаційний і відновлювальний резерв, який присутній в людині навіть за умов відсутності різних деструктивних чинників. Як зазначає Г. Іванова, психофізичний стан людини за відсутності патологічних змін в будь-яких умовах володіє певним потенційним функціональним резервом, який може включитися за більш або менш різних умов фізичної, психічної чи соціальної адаптації з метою збереження оптимальної або достатньої активності, діяльності, а головне – життєдіяльності [1, с. 23].

Релевантними для дослідження є такі визначення здоров'я, що передбачають його розвиток (маємо на увазі певну позитивну динаміку). Так, І. Поташнюк уважає здоров'ям динаміку фізіологічних, біологічних та психологічних функцій людини у світлі їх збереження й розвитку. Науковець аргументує тезу про те, що позитивна зміна вищевказаних характеристик людини має оптимально корелювати зі зміною середовища й умов існування (стан динамічної рівноваги, за іншою номенклатурою – біогомеостазу). Відповідно практичними валеологічними властивостями організму й особистості мають бути, за І. Поташнюк, саморегуляція та діапазон пристосувальних реакцій [16, с. 41].

Останнім часом в класифікації хвороб ВООЗ спостерігається скорочення кількості нозологій. Так, наприклад, низка невротичних, перверсійних та соматичних станів перенесені з рангу хвороб до рангу станів. Отже, увага медицини, а особливо валеології зсувається у бік пограничних, межових («третіх») станів на межі патології й норми. Це, з одного боку, викликає численні дискусії й протиріччя, особливо з боку громадськості; з іншого, – світова медична спільнота визнає, що значна кількість станів, які раніше вважалися хворобами, можуть бути подолані немедичними засобами. Г. Іванова вказує, що за статистикою кінця ХХ століття серед працюючого населення, яке зверталося за медичною допомогою, понад 60 % патологій належали до пограничних (донозологічних). Це тягне за собою певні практично-соціальні проблеми: людина не може оформити лікарняний, інвалідність, допомогу тощо, проте отримує відмову в працевлаштуванні чи інших типах соціальної реалізації [1, с. 24].

Як зазначає О. Шевчук, від хвороби не застрахований ніхто, проте кожна тверезо мисляча людина, яка веде нормальний спосіб життя і хоча б мінімальний самомоніторинг, може відчуті і виявити в собі так званий «стан передхвороби», який ще можна не терапевтичними, а особистими зусиллями повернути у стан здоров'я. Науковець аргументує важливу імперативну тезу «Якщо людина народилася здоровою, веде здоровий спосіб життя, то вона може бути здоровою. Якщо ж вона упродовж життя придбала безліч шкідливих звичок, то може з часом захворіти». Проте попри наявний гармонійний чи розбалансований стан людина повинна володіти валеологічними навиками домедичної самодіагностики, саморегуляції і вміти на ранніх етапах самовідновлюватися [17].

Як інтегративна навчальна дисципліна валеологія розглядається у навчальному посібнику «Валеологія» за авторством І. Бобрицької та М. Гриньова, який у 1999 році вийшов друком у Полтаві. Досить ґрунтовно у цьому посібнику висвітлюються складові здоров'я – фізична, психічна, духовна. Розкриваються методики зміцнення здоров'я [18].

Т. Книш вважає: «Валеологія є інтегрованою системою знань / наукових та позанукових, які вона виокремлює з

таких наук та систем знань, як українознавство, філософія, соціологія, біологія, анатомія та фізіологія людини, екологія, фахова та народна медицина, історія, тощо, а також низки освітніх інтегративних курсів. Існують правові, педагогічні, психічні, медичні, біологічні аспекти валеології» [2].

Т. Шаповалова натомість вважає, що валеологія вивчає здорову людину: «Валеологія – наука про закономірності та механізми формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людей і передачі його нащадкам... Об'єктом валеології є практично здорова людина, або людина в стані передхвороби (третьому стані) з усім безмежним різноманіттям її психофізіологічного, соціокультурного та інших аспектів існування» [4, с. 20].

Важливим для втілення валеологічних компонентів у процес викладання фізичної культури в педагогічних ВНЗ є теза про те, що валеологія – це не стільки наука про здоров'я, скільки синтез різних теорій, практик та підходів, скерованих на профілактичну, пропедевтичну, оздоровчу діяльність та активність. Викладач у доцільних бесідах, окремих тезах, релевантних педагогічних ситуаціях має наголошувати, що збереження здоров'я є елементом культури. Як «не культурно» ходити брудним чи в поганому одязі, так і «не культурно» й «не модно» ходити хворим а особливо в межовому стані.

Валеологія – швидше не теоретична, а прикладна наука, інтегральна за своєю природою. Це – синтез профілактичних, здоров'ятворчих, здоров'язбережувальних, здоров'япримножувальних та профілактично-оздоровчих практик: «Окрім того, валеологія відкриває реальну можливість створення нової, ненасильницької, екозберігаючої ідеології і світоорієнтації як окремої людини, так і всього людського суспільства, тобто, по суті справи, створення філософсько-гуманітарних основ цивілізації нового тисячоліття» [19, с. 28].

Благодатним субкультурним ґрунтом для прищеплення таких потреб і культурних якостей виступає наявний серед молоді «культ тіла», згідно з яким студенти, як правило, намагаються виглядати гарними, сучасними, модними, фізично привабливими й досконалими. На цю природну властивість молоді можна спроектувати дидактичний та виховний матеріал, який переконуватиме, що бути здоровим не менш «модно», ніж бути привабливим. Більше того: це майже тотожні поняття. Це виступатиме додатковою мотивацією для відмови молоддю від надмірного проведення часу за електронними гаджетами, занурення в гіподинамічні форми активності, онлайн-спілкування тощо.

З іншого боку, валеологія чи не єдина інтегральна наука, котра узгоджує й мобілізує фізичне й духовне начало в людині, що особливо актуально на сучасному ключовому етапі еволюції людства. Оскільки мета вищої освіти не тільки дидактична, а й розвивальна й удосконалювальна, то студент педагогічного ВНЗ, окрім засвоєння методики виховання й навчання обраному предметові, має набути певної здоров'я-, енерго- й екологізберігаючої ідейності й потреби нести усіма можливостями цю ідейність наступним поколінням. Можна узагальнити, що валеологія, як і філософія, культурологія, фізична культура, належить до світоорієнтаційних і світоглядотвірних дисциплін вищої школи.

О. Міхеєнко акцентує на інтегративній природі валеології, що робить її не стільки наукою, скільки прикладним синтезом: «Під валеологією ми розуміємо нову інтегративну галузь знань, комплексну навчальну дисципліну, що вивчає індивідуальні закономірності, способи і механізми формування, збереження і зміцнення здоров'я людини з використанням оздоровчих методів і технологій, з урахуванням сутності різноманітних життєвих проявів, властивих людині. Валеологія як навчальна дисципліна є сукупністю знань про здоров'я і здоровий спосіб життя» [3].

Отже, валеологія – багатовекторний теоретично-практичний комплекс, який допомагає людині знайти баланс між соціальним і біологічним, особистим і загальним, фізичним і духовним як у режимі буденної діяльності, так і в екстремальних станах [16, с. 44].

**Висновки.** Проведення інтегрованих занять, залучення до лекційних занять з фізичної культури здобутків духовного досвіду людства сприяє формуванню світоглядної компоненти валеології, адже за християнською, як і багатьма іншими релігійними філософіями, фізичне здоров'я не є основним і єдиним, більше того, тільки фізична досконалість може стати згубною для духовної сфери людини. На рівні педагогічного світогляду необхідно визнавати й всіляко імплементувати ідею принаймні рівноцінності духовного та фізичного, хоча перший компонент на нозологічному етапі важливіший і є рушієм у вирішенні початкових деструктивних фізіологічних змін.

#### Література

- 1.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.
- 2.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.
- 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.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.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.
- 6.Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман, – [2-е изд. доп. и перераб.] – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 206, [2] с.

7. Юрочкіна С. О. Педагогічні засади валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Юрочкіна Світлана Олександрівна ; АПН України, Ін-т проблем виховання. – Київ, 1997. – 161 с.
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 педагогіку 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 implementation 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 педагогіку істраживања*, 51 (1), 46–93.
16. 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.
17. 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.
18. Гриньова М. В. Валеологія : навч. посіб. для студентів вищих навч. закл. освіти : у 2 ч. / М. В. Гриньова [та ін.] ; Полтав. держ. пед. ун-т ім. А.Г. Королєнка. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова; за ред. В. І. Бобрицької. – Полтава : Скайтек, 2000. – Ч. 1. – 145 с. : іл. Ч. 2. – 159 с. : іл.
19. Павлюк Е. А. Внедрение инновационных технологий образования в высшей школе / Е. А. Павлюк, О. С. Павлюк // *Наука и образование в жизни современного общества : сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-практ. конф. (г. Тамбов, 29 нояб. 2013 г.) : в 18 ч. / М-во образования и науки РФ. – Тамбов, 2013. – Ч. 12. – С. 94 – 95.*

#### Reference

1. 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.
2. Knysh, T. V. (2001). Valeological training of future preschool teachers. (PhD thesis). The Institute for Pedagogy and Psychology of Professional Education of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv.
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. 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 of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv.
5. Koval, V. O. (2006). The features of valeological training for future social educators in higher education institutions. (PhD thesis). Zaporizhzhia National University, Zaporizhzhia.
6. Brekhan, I. I. (1990). *Valeology as the science of health* (2nd ed.). Moscow: Physical Culture and Sport.
7. Yurochkina, S. O. (1997). Pedagogical principles of valeological education for senior preschoolers. (PhD thesis). The Institute for Problems of Education of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv.
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.

and Sport, 18 (2), 810–815.

12. Melnyk, N., Bidyuk, 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 implementation in education (2019). Information Technologies and Learning Tools, 72, 273-285.

15. Melnyk, N., Bidyuk, 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. Potashniuk, I. V. (2000). Professional valeological training of future biologists in higher education institutions. (PhD thesis). Lesia Ukrainka Volyn State University, Lutsk.

17. 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.

18. Hrynova, M. V. (2000). Valeology. Poltava: Skytech.

19. Pavliuk, E. A., & Pavliuk, O. S. (2013). The introduction of innovative educational technologies in higher education. Science and Education in the Life of Modern Society, 12, 94–95.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2019.12(120)19.08

**Ганчар О. І.,**  
**кандидат педагогічних наук, доцент,**  
**професор кафедри тактики і загально військової дисципліни**  
**Інституту Військова - Морських Сил**  
**Національного університету «Одеська морська академія», Україна;**  
**Чернявський О. А.,**  
**кандидат педагогічних наук,**  
**капітан 1-го рангу, начальник кафедри соціально - гуманітарних**  
**і фундаментальних дисциплін Інституту Військова - Морських Сил Національного університету «Одеська**  
**морська академія», Україна;**  
**Ганчар І. Л.,**  
**професор, доктор педагогічних наук,**  
**професор кафедри фізичного виховання і спорту**  
**Національного університету «Одеська морська академія», Україна**

#### **ЗАГАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ НАДІЙНОЇ СФОРМОВАНОСТІ РУХОВИХ НАВИЧОК ПЛАВАННЯ ЗА ОЦІНКОЮ ДОСЯГНЕНЬ ЧОЛОВІКІВ ТА ЖІНОК НА ПРЕСТИЖНИХ ЗМАГАННЯХ**

*Мета дослідження:* з'ясувати показники надійної сформованості рухових навичок плавання за результатами виступу молоді різного віку і статі на різних дистанціях спортивного і марафонського плавання за фактами отримання призових нагород вітчизняними та закордонними плавцями-призерами з плавання на сучасному етапі розвитку престижних змагань зі спортивного та марафонського плавання.

*Результати.* В статті розглядаються узагальнені факти участі вітчизняних та закордонних плавців-призерів на сучасних престижних змаганнях, починаючи з минулої Спартакиади народів СРСР, проведення чемпіонатів України, Білорусі, Росії, а також на минулих та сучасних всевітніх Універсіадах, чемпіонатах Європи, чемпіонатів Світу та Олімпійських іграх.

*Критерієм відмінності плавців-призерів вважаються показники змінування середньої швидкості плавання у різному діапазоні серед чоловіків і жінок. Отже, загальна відмінність сформованості навичок плавання серед чоловіків та жінок за результатами проведеного педагогічного дослідження за минулими та сучасними даними показників середньої швидкості плавання на всіх дистанціях самих престижних змагань у минулі роки та в сучасних умовах розвитку спортивного та марафонського плавання складає понад – 0,18 м/с (чол.,  $x \pm t = 1,75 \pm 0,17$ ; жін.,  $x \pm t = 1,57 \pm 0,12$ ;  $t = 8,82$ ,  $p < 0,05$ ).*

*Ключові слова:* призові медалі, чоловіки плавці, жінки плавці, престижні змагання, дистанції плавання, оцінка досягнень, статеві відмінності.

**Ганчар А.И., Чернявский О.А., Ганчар И.Л. Общие различия надежного формирования двигательных навыков плавания в оценке достижений мужчин и женщин на престижных соревнованиях.**

*Цель исследования:* выяснить показатели формирования навыков плавания среди молодежи разного возраста и пола за результатами на различных дистанциях спортивного и марафонского плавания по фактам получения наград отечественными и зарубежными пловцами – призерами на нынешнем этапе развития престижных спортивных