

УДК 378.147:613

## СУТНІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ ПАРАДИГМИ

©Бойчук Ю. Д.,<sup>1</sup> Турчинов А. В.<sup>2</sup>

*Харківський національний університет імені Г. С. Сковороди<sup>1</sup>*

*Національна академія Національної гвардії України<sup>2</sup>*

### Інформація про авторів:

**Бойчук Юрій Дмитрович:** ORCID: 0000-0001-8583-5856; [apion1@meta.ua](mailto:apion1@meta.ua); завідувач кафедри здоров'я людини і корекційної освіти; Харківський національний університет імені Г. С. Сковороди; вулиця Валентинівська, 2, м. Харків, 61168, Україна

**Турчинов Артем Васильович:** ORCID: 0000-0002-1975-3550; [artem\\_biz@inbox.ru](mailto:artem_biz@inbox.ru); викладач кафедри фізичної підготовки та спорту; Національна академія Національної гвардії України; майдан Захисників України, 3, м. Харків, 61001, Україна

У статті розглядаються здоров'язбережувальна компетентність розглядається як динамічний стереотип мислення, поведінки та діяльності, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини та визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих. Визначено найважливіші складові компетенції здоров'язбережувальної компетентності. Проаналізовано процес формування здоров'язбережувальної компетентності особистості з погляду сучасної валеологічної науки, що вимагає інтегрованого підходу, який передбачає залучення різних методів, прийомів та засобів, що сприяють зміцненню здоров'я, підвищують якість життя в цілому. Акцентовано увагу на тому, що з оздоровчою метою необхідно впливати на діяльність організму треба як з боку тілесності (рухова активність, раціональне харчування, загартування тощо), так і з боку свідомості та психіки (орієнтація на духовні цінності, піднесений настрій, позитивні емоції, аутотренінг, медитація тощо). Процес формування здоров'язбережувальної компетентності потребує також пошуку і застосування нових освітніх технологій, засобів, форм навчання, які сприяють створенню позитивної мотивації, спонукають до активної реалізації індивідуальної оздоровчої програми.

**Ключові слова:** здоров'я, компетенції, компетентність, здоров'язбережувальна компетентність, валеологія, парадигма, чинники здоров'я.

**Турчинов А. В., Бойчук Ю. Д.** Сущность здоровьесберегающей компетентности в контексте валеологической парадигмы.

В статье здоровьесберегающая компетентность рассматривается как динамический стереотип мышления, поведения и деятельности, который способствует сохранению и укреплению здоровья человека и определяет заботливое отношение к здоровью окружающих. Определены важнейшие составные компетенции здоровьесберегающей компетентности. Проанализирован процесс формирования здоровьесберегающей компетентности личности с точки зрения современной валеологической науки, которая требует интегрированного подхода, предусматривающего привлечение разных методов, приемов и средств, которые способствуют укреплению здоровья, повышают качество жизни в целом. Акцентируется внимание на том, что с оздоровительной целью необходимо влиять на деятельность организма как со стороны телесности (двигательная активность, рациональное питание, закаливание и тому подобное), так и со стороны сознания и психики (ориентация на духовные ценности, приподнятое настроение, позитивные эмоции, аутотренинг, медитация и тому подобное). Процесс формирования с здоровьесберегающей

компетентности нуждается также в поиске и применении новых образовательных технологий, средств, форм обучения, которые способствуют созданию позитивной мотивации, побуждают к активной реализации индивидуальной оздоровительной программы.

**Ключевые слова:** здоровье, компетенции, компетентность, здоровьесберегающая компетентность, валеология, парадигма, факторы здоровья.

**Turchinov A. V., Boychuk Yu. D.** Essence of health saving competence is in the context of valeological paradigm.

In the article a health saving competence is examined as a dynamic stereotype of thinking, behavior and activity, that assists maintenance and strengthening of health of man and determines careful attitude toward the health of surrounding. The major component competences of health saving competence are certain. The process of forming of health saving competence of personality is analysed from the point of view of modern valeological science, that requires the integrated approach, envisaging bringing in of different methods, receptions and facilities that assist strengthening of health, improve quality life on the whole. Attention is accented on that with a health aim it is necessary to influence on activity of organism both from the side of corporalness (motive activity, rational feed, hardening and others like that) and from the side of consciousness and psyche (orientation on spiritual values, elation, positive emotions, auto-training, meditation and others like that). The process of forming of health saving competence needs also search and application of new educational technologies, facilities, forms, educating that assist creation of positive motivation induce to active realization of the individual health program.

**Key words:** health, competences, competence, health saving competence, valeology, paradigm, factors of health.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства в умовах загострення оздоровчих і демографічних проблем стан здоров'я організму людини стає об'єктом дослідження в багатьох галузях науки і практики. Сподівання, що прогрес медичної сфери забезпечить здоров'я населення виявились марними. Попри посилення позицій медицини, збільшення кількості медичних працівників, кількість хворих неухильно збільшується, а тривалість життя зменшується. Практика підтвердила безперспективність суто медичного підходу до вирішення проблеми оздоровлення населення [6]. Розв'язувати проблему збереження і зміцнення здоров'я часто пропонується шляхом застосування якогось одного засобу (певного різновиду рухової активності, спеціальної дієти, психотренінгу, різноманітних методик очищення організму тощо). Спроби виокремити домінуючий фактор і взяти його за основу забезпечення здоров'я здійснювалися вже давно. Проте будь-який з цих чинників, застосований окремо, не може охопити всієї різноманітності процесів, що відбуваються в організмі людини в результаті її взаємодії з природою, соціальним оточенням і всім, що визначає життєдіяльність і обумовлює здоров'я людини [4]. Шляхи вирішення даної проблеми ми пов'язуємо з розвитком здоров'язбережувальної компетентності особистості, процес формування якої має охоплювати комплекс різноманітних заходів.

**Аналіз останніх досліджень.** Як показує досвід ряду держав, зупинити тенденцію до зниження рівня здоров'я населення не можна без зміни способу життя людей. Це залежить від багатьох факторів і, перш за все, від рівня здоров'язбережувальної компетентності та певних знань людини. За даними сучасних досліджень, проведених найбільш авторитетними науковими центрами різних країн, здоров'я людини приблизно на 8–10%

залежить від медицини, на 15–20% – від стану довкілля (екологічного фактору), на 18–20% – від біологічних факторів (спадковості), вирішальним же чинником є спосіб життя людини (близько 50–58%). Сучасна оздоровча практика надає перевагу фізичним вправам, які дійсно мають надзвичайно потужний і широкий спектр оздоровчої дії. Саме тому проблема оздоровлення у свідомості більшості населення здебільшого пов'язується з ефективністю системи фізичного виховання [7]. Натомість, здоров'я організму людини визначається сукупністю різногалузевих чинників, коло яких не обмежується лише фізичною культурою.

**Мета статті** – виявити та проаналізувати найголовніші складові здоров'язбережувальної компетентності, які визначають спосіб життя людини з погляду валеології.

**Виклад основного матеріалу.** З точки зору соціально-педагогічної сфери, кризовий стан суспільства, моральна та фізична його деградація обумовлює необхідність розвитку культури здоров'я на основі валеологічного напрямку виховання та освіти. Здоров'язбережувальну компетентність можна вважати як динамічний стереотип мислення, поведінки та діяльності, який сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини та визначає дбайливе ставлення до здоров'я оточуючих [1]. Валеологія є новою інтегративною галуззю знань, комплексною навчальною дисципліною, що вивчає закономірності, способи та механізми формування, відновлення й зміцнення здоров'я людини з використанням природних оздоровчих методів і технологій. Здоров'я є складним динамічним процесом, тісно пов'язаним зі способом життя людини, тому як навчальна дисципліна валеологія охоплює сукупність знань про індивідуальне здоров'я людини та здоровий спосіб життя [4].

Успішність оздоровлення людини значною мірою залежить від розуміння сутності здоров'я, чинників і процесів, які формують цей стан. Рухова активність – один із найважливіших чинників формування здоров'я. Малорухливий спосіб життя негативно впливає на здоров'я: зменшується маса клітин, потужність їх функціонування, якість засвоєння харчових речовин, газообмін і т.ін. Рух – основний зовнішній вияв діяльності й разом із тим важливий фактор як фізичного, так і психічного розвитку організму. Механізми впливу оптимальної рухової активності як на соматичний, так і на психічний стан людини виявляються настільки універсальними і надійними, що їх використання в практиці оздоровлення стало нагальною потребою, особливо актуальною нині. Фізичні вправи не тільки розвивають фізичні якості, забезпечуючи довготривалу фізичну дієздатність, а й сприяють лікуванню будь-яких органів і систем організму. Саме недостатня рухова активність (гіподинамія) сьогодні є однією з головних причин низки тяжких хронічних захворювань внутрішніх органів, порушення обміну речовин, погіршення психічного стану людини. Утім занадто високий рівень фізичного навантаження (гіпердинамія), характерний для висококваліфікованих спортсменів, може зашкодити здоров'ю [2]. Стимулюючи процеси обміну речовин, гіпердинамія зумовлює необхідність споживання великої кількості їжі, перенапружує організм, прискорює в ньому процеси старіння, скорочує тривалість життя, тому не має нічого спільного зі здоров'ям. Підтримання здоров'я на належному рівні вимагає оптимальної рухової активності. Зазначене дозволяє виокремити *компетенції з питань рухової активності* як складову здоров'язбережувальної компетентності особистості.

Утім, фізичне тренування при однобічному застосуванні не може повністю нейтралізувати або компенсувати вплив різноманітних негативних чинників і значно втрачає свою ефективність, якщо разом із фізичними вправами не використовується такий потужний фактор оздоровлення, як раціональне харчування. Немає такої проблеми зі здоров'ям, на яку певною мірою не впливало б харчування. Їжа за правильного використання стає ліками, які здатні не тільки запобігти чи вивести з хвороби без побічних негативних ефектів, але й підвищити рівень фізичної та психічної енергії, а за неправильного – справляє руйнівний вплив. Сьогодні відомо, що виникнення серцево-судинних захворювань і злоякісних пухлин значною мірою зумовлено саме неправильним харчуванням. Крім забезпечення організму поживними речовинами, харчування виконує багато інших важливих функцій. Наприклад, пристосовує організм до певних кліматичних умов, забезпечує імунітет. Як з'ясовано

дослідженнями, харчування не просто акт приймання їжі та забезпечення організму речовинами. Залежно від продуктів, які надходять до шлунково-кишкового тракту, виникає найскладніший потік гормонів та гормоноподібних субстанцій, які контролюють не тільки функції травлення, а й найважливіші ендокринні та метаболічні функції організму в цілому. Таким чином, шлунково-кишковий тракт виконує функції ендокринних залоз і сам є великою залозою внутрішньої секреції. Тому не дивно, що неправильне харчування може спровокувати розвиток низки хвороб [9]. Отже, важливою складовою здоров'язбережувальної компетентності особистості є *компетенції з питань харчування*.

Причиною виникнення багатьох захворювань є спільна дія на клітини організму токсинів, шкідливих бактерій та метаболітів. На думку деяких учених, виникнення таких хвороб, як склероз, суглобовий ревматизм і навіть деякі психічні розлади (наприклад, депресія), не обходиться без участі мікроорганізмів. Різноманітні паразити повільно, непомітно, але неухильно руйнують здоров'я людини. Усе починається з дріб'язкових проблем зі здоров'ям, а закінчується, на думку медиків, "невиліковними" хворобами. Накопичення токсичних речовин усередині організму через незадовільний стан довкілля, неправильне харчування, шкідливі звички призводить до забруднення внутрішнього середовища організму і, як наслідок, розладу функціонального стану, погіршення якості життя людини та інвалідності. Забруднення організму відбувається так поступово і непомітно, що про нього людина навіть не підозрює. Першою ознакою такого забруднення є майже постійне відчуття втоми. Різноманітні методи очищення організму в поєднанні з фізичними вправами та дієтологією підвищують імунітет, функціональний потенціал організму та сприяють його загальному оздоровленню. Детоксикація організму людини є предметом уваги багатьох сучасних оздоровчих методик і систем. Отже, наступною складовою здоров'язбережувальної компетентності людини є *компетенції з питань ендоекології організму*, тобто стану внутрішньої екології від якого залежать будь-які життєві прояви людини як біосистеми [5].

Говорячи про здоровий спосіб життя, не можна залишити поза увагою таку важливу проблему, як шкідливі звички. Поширення шкідливих звичок, особливо серед молоді, стає надзвичайно серйозною проблемою, яка виходить далеко за межі наркології та психіатрії. Сьогодні це проблема загальнопедагогічна, загальномедична і навіть соціальна. Як показав практичний досвід, нав'язування гігієнічних істин не сприяє дбайливому ставленню кожного до свого здоров'я, а іноді навіть навпаки – створює "імунітет байдужості". Вважалося, що достатньо поінформувати про наслідки для здоров'я певного стилю поведінки, щоб сформувавши відповідне ставлення учнів і таким чином змінити їхню поведінку в бажаному напрямку. Такий погляд виявився надто спрощеним, бо не враховував багатьох психологічних, соціальних та інших факторів, які впливають на поведінку людини, хоча інформація, звичайно, дійсно необхідна як основа для прийняття рішення. Шкільні програми боротьби з курінням, створені виключно на когнітивній основі, занадто повчальні, нудні і майже не впливають на поширеність куріння серед підлітків, а іноді навіть провокують їх небажану поведінку. Хвороба – це надто віддалена перспектива, щоб хвилювати дітей, які часто ще не знають, що являє собою те чи інше захворювання, а неможливість відчутти особисто для себе загрозу найбільш серйозних недуг, пов'язаних із курінням, призвела до неефективності багатьох традиційних антиютюнових програм. Поведінка завжди пов'язана з мотивацією, яка створюється саме в процесі виховання та розвитку особистості. Ідея оздоровчого спрямування діяльності реалізується, як правило, лише в тому випадку, якщо вона не суперечить іншим, більш значущим для індивіда факторам. Відомо, що підлітки, які твердо знають про шкідливий вплив наркотичних речовин, часто нездатні протидіяти тиску друзів, компанії і залучаються до наркоманії всупереч своїй волі, якщо не мотивовані настільки, щоб ефективно протидіяти тиску. Ключ до вирішення даної проблеми полягає у формуванні певних цінностей та вихованні відповідних мотивів здоров'я, а не в забороні та залякуванні. Наркотичні речовини – об'єктивна реальність. Можливість отримати повну правдиву інформацію – найперша і одна з головних умов антинаркотичної мотивації. Дані психолого-педагогічних опитувань



показують, що антиалкогольна пропаганда в молодіжній аудиторії з акцентом на ушкодженні внутрішніх органів при алкоголізмі та його віддалених наслідках, як правило, малоефективна. Причина цього полягає в тому, що на шкалі життєвих цінностей здоров'я у молоді займає невисоке місце завдяки відчуттю суб'єктивного фізичного благополуччя. Тому пропаганда здорового способу життя, зокрема протиалкогольна і протинаркотична, буде більш ефективною в разі орієнтування на позитивні цінності та ідеали, які мають значення для молодіжної аудиторії – такі, як повне розкриття здібностей, самореалізація особистості, сім'я, діти, статус громадянина тощо. Для молоді особливо важливо, щоб валеологічна освіта апелювала до здорових аспектів людського життя.

Потужним чинником, який здатен як зцілювати, так і руйнувати організм людини, є психоемоційна активність. Будь-яка думка породжує емоцію, і жодна емоція не минає так, кожна залишає свій маленький невидимий відбиток в організмі людини. Психоемоційна активність – це особлива форма психічних виявів людини, що характеризується емоційним реагуванням на дійсність. Емоції необхідні людині, оскільки вони регулюють її самопочуття та функціональний стан. Дефіцит емоцій знижує активність центральної нервової системи і стає причиною зниження працездатності. Надмірна емоційність здатна викликати нервово-психічне перенапруження і зрив вищої нервової діяльності. Оптимальне емоційне збудження – умова готовності до будь-якої діяльності та її сприятливого для здоров'я здійснення. Будь-яка емоція супроводжується виділенням певних гормонів, тобто наші думки перетворюються на хімічні речовини та реакції, які впливають на процеси в організмі – позитивно або негативно. Психонейроендокринний характер роботи нашого мозку так чи інакше стимулює діяльність організму в цілому. Депресія, апатія, бездіяльність чи пасивність пригнічують центральну нервову систему, що погіршує стан здоров'я. І, навпаки, активна діяльність та позитивні емоції сприяють процесу оздоровлення.

Більшість психотерапевтів причини всіх соматичних захворювань вбачає у порушенні психіки людини і будь-яку хворобу розглядає як “мову психічної діяльності”. Хвороба ніколи не виникає з абсолютної та виключної причини зовнішнього шкідливого впливу й обов'язково спирається на співучасть суб'єкта у створенні своєї хвороби. Тоді навіть найкращий лікар не зможе взяти гору над інтенціональністю суб'єкта, який потурає своїй хворобі. Людина скаржиться на свою хворобу, але глибоко в душі не бажає одужання, адже це позбавить її звичного способу життя, до якого вона пристосувалася і отримує певні “дивіденди”. Неспроможність медицини почасти зумовлена тим, що її заходи нацтовхуються на суб'єктивні наміри пацієнта, який використовує хворобу як засіб досягнення певної мети, відомої, свідомо чи несвідомо, тільки йому самому [3]. Беручи до уваги зазначене, можна виокремити наступну складову здоров'язбережувальної компетентності – *компетенції з питань психоемоційної активності*.

Ефективність оздоровчого впливу визначається духовним рівнем розвитку особистості, морально-вольовими та ціннісно-мотиваційними настановами людини. Ці показники сьогодні є найменш розробленими як у теоретичному, так і в практичному плані, однак саме вони є одними з головних (якщо не сказати більше – головними) у розв'язанні проблеми оздоровлення людини. Проблеми духовності й духовного зцілення сьогодні приділяється особлива увага. Усе частіше вчені отримують докази того, що існує залежність між духовністю і фізичним здоров'ям, між думками людини та її долею. Рівень духовного розвитку людини, впливаючи на її характер і спосіб мислення, а далі – на інформаційно-енергетичні структури, визначає фізіологічні функції організму. Думки людини створюють унікальне біоенергетичне поле, яке перешкоджає розвитку хвороби або, навпаки, спричиняє певне захворювання. Доки не зміняться окремі риси характеру, психоемоційні особливості, ставлення до людей і довкілля, погляди на життя, годі сподіватися на одужання. Якщо моральні якості не зазнають змін, а лікування відбуватиметься лише із застосуванням сильнодіючих засобів, хвороба залишиться на рівні свідомості й знову повернеться, тількино закінчиться дія ліків. Отже, без високої *моральності й духовності* не може бути повноцінного здоров'я [8].

Таким чином, наявність тісного взаємозв'язку психічної та соматичної складової людського організму дозволяє стверджувати, що впливати на діяльність організму необхідно як з боку тілесності (фізичні вправи, харчування, очищення, загартування тощо), так і з боку свідомості та психіки (орієнтація на духовні цінності, піднесений настрій, позитивні емоції, образно-вольові настрої, аутотренінг, медитація тощо). Певні емоції впливають на відповідні фізіологічні процеси в організмі, і, навпаки, певні фізіологічні процеси викликають відповідний настрій та емоції.

Звичайно, різноманіття факторів здорового способу життя, які вивчає валеологія не обмежується тільки окресленими вище напрямками впливу на організм. На загальний стан здоров'я у певній системі причинно-наслідкових взаємозв'язків впливають найрізноманітніші фактори, а саме: умови праці та відпочинку індивіда, дотримання певного ритму сну і неспання; коло спілкування (наявність чи відсутність прикладу здорового способу життя), сімейні та сексуальні стосунки, якість житла, побутові умови; дотримання біоритмологічних факторів; вплив соціально-економічної й екологічної ситуацій; рівень сформованості загальної культури та розвитку інтелектуальних здібностей і багато інших чинників, які постійно вивчаються й уточнюються дослідним шляхом паралельно з розвитком наук про людину. Однак найбільш суттєвими, можливо навіть стратегічними, факторами впливу на життєдіяльність організму, його психофізіологічні функції, що визначають здоров'я (нездоров'я) людини, слід вважати розглянуті вище напрями оздоровлення. Дані наукових досліджень свідчать, що саме їх ігнорування найчастіше викликає розлади психофізіологічної сфери, які, у свою чергу, спричинюють розвиток різноманітних вад. Згідно з численними дослідженнями, проведеними в різних країнах, розподіл окремих чинників способу життя та деяких інших причин за ступенем впливу на захворюваність і тривалість життя населення є приблизно таким: харчування – 25%, куріння – 25%, рухова активність – 22%, надмірне вживання алкоголю – 10%, інфекційні захворювання – 7%, вплив токсичних речовин, необґрунтоване і надмірне вживання медикаментів – 6%, венеричні захворювання – 2,5%, дорожній травматизм – 1,5%, вогнепальна зброя – 1% [6]. Отже, за результатами даного дослідження найбільш потужними чинниками є харчування, шкідливі звички та рухова активність, сукупність яких більш ніж на три чверті визначає здоров'я організму людини.

**Висновки.** Вищезазначене дозволяє дійти висновку, що процес формування здоров'язбережувальної компетентності особистості вимагає особливого інтегрованого підходу, який передбачає залучення різних методів, що сприяють зміцненню здоров'я, підвищують якість життя в цілому. Втім розглянуті аспекти даної проблеми не вичерпують усіх питань і не претендують на всебічне її розкриття. Подальшого дослідження потребує необхідність детального розгляду кожної зі складових культури здоров'я, а також розкриття особливостей їх застосування в аспекті індивідуалізації. Крім того, активність особистості визначає комплекс регуляторів поведінки, компонентами якого є інтелектуальна та емоційно-вольова сфери психіки індивіда. Проблему виховання свідомого і дбайливого ставлення до власного здоров'я необхідно вирішувати засобами освіти. У цьому зв'язку процес формування здоров'язбережувальної компетентності потребує пошуку і застосування нових педагогічних технологій, засобів, форм навчання, які сприяють створенню потужної мотивації, спонукають до активної реалізації оздоровчої програми.

#### Список використаних джерел

1. Бойчук Ю. Д. Компетентнісний підхід // Наукові підходи до наукових педагогічних досліджень : монографія / за заг. ред. докт. пед. наук, проф., чл.-кор. НАПН України В. І. Лозової. – Харків : Апостроф, 2011. – С. 188-216.
2. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / Э. Дойзер ; пер. с нем. А. А. Арутюнова. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 137 с.
3. Менегетти А. Психосоматика / А. Менегетти. – М. : ННБФ «Онтопсихология», 2002. – 328 с.
4. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров'я людини : навчальний посібник / О. І. Міхеєнко. – 2-ге вид., перероб. і допов. – Суми : Університетська книга, 2010. – 448 с.

5. Неумывакин И. П. Эндозкология здоровья / И. П. Неумывакин, Л. С. Неумывакина. – СПб. : ДИЛЯ, 2005. – 544 с.

6. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.

7. Сінгаєвський С. М. Поняття «здоров'я» як кінцева мета фізичного виховання в школі / С. М. Сінгаєвський, А. О. Леоненко, М. В. Зубаль // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. праць. – Рівне : Принт Хауз, 2001. – Вип. 2. – С. 181-184.

8. Тихоплав Т. С. Наше духовное исцеление. О чем нас предупреждают новые болезни / Т. С. Тихоплав, В. Ю. Тихоплав. – СПб. : ИД «ВЕСЬ», 2004. – 128 с.

9. Уголев А. М. Естественные технологии биологических систем / А. М. Уголев. – Л. : Наука, 1987. – 317 с.

#### References

1. Boychuk, YuD 2011, 'Kompetentnisnyy pidkhd', Lozova VI (ed.), *Naukovi pidkhody do naukovykh pedahohichnykh doslidzhen*, Apostrof, Kharkiv, pp. 188-216.

2. Dojzer, Je 1980, *Zdorove sportsmena*, Fizkultura i sport, Moskva.

3. Menegetti, A 2002, *Psihosomatika*, NNBF Ontopsihologija, Moskva.

4. Mikheyenko, OI 2010, *Valeolohiya: osnovy indyvidualnoho zdorovya lyudyny*, 2nd edn, Universytetska knyha, Sumy.

5. Neumyvakin, IP & Neumyvakina, LS 2005, *Jendojekologija zdorovja*, DILJa, Sankt-Peterburg.

6. Platonov, VN 2006, 'Sohranenie i ukreplenie zdorovja zdorovyh ljudej – prioritnoe napravlenie sovremenogo zdavoohranenija', *Sportivnaja medicina*, no. 2, pp. 3–14.

7. Sinhayevskyy, SM, Leonenko, AO & Zubal, MV 2001, 'Ponyattya «zdorovya» yak kintseva meta fizychnoho vykhovannya v shkoli', *Kontseptsiya rozvytku haluzi fizychnoho vykhovannya i sportu v Ukrayini*, Prynt Khauz, Rivne, iss. 2, pp. 181–184.

8. Tihoplav, TS & Tihoplav, VJu 2004, *Nashe duhovnoe iscelenie. O chem nas preduprezhdajut novye bolezni*, Izdatelskij dom VES, Sankt-Peterburg.

9. Ugolev, AM 1987, *Estestvennye tehnologii biologicheskikh sistem*, Nauka, Leningrad.

*Стаття надійшла до редакції 16.11.2015р.*