

Сергій Цимбалюк  
*TsymbaliukS@ukr.net*

## Сучасні підходи до характеристики терміна «здоров'я»

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

### Анотації:

**Актуальність.** Визначення сутності здоров'я, проблема його формування та збереження – одна з базових, основних проблем людства, що існувала й існуватиме завжди. Прагнення до підвищення його рівня зумовлює потребу постійного перегляду питання формування здоров'я, пошуку більш ефективних оздоровчих систем і методик, розробки нових здоров'язберігальних технологій. **Мета дослідження** – систематизувати підходи до визначення сутності здоров'я, визначити чинники його формування. **Результати роботи.** Розглянуто сутність поняття «здоров'я» та його трактування різними науковцями. Обґрунтовано, що обов'язковим складником формування здоров'я є визначення цілей, орієнтація всіх заходів на бажаний результат, яким є досягнення необхідного рівня потенційного стану здоров'я. Стверджується, що виховання – це вихідна ланка процесу формування здоров'я, яка, впливаючи на поведінку людини і її спосіб життя, визначає рівень потенційного здоров'я. **Висновки.** Виділено три основні підходи до визначення сутності поняття «здоров'я»: вузькоспрямований; комплексний; стратегічно орієнтований. Наявність цілей формування здоров'я та його визнання як величини, що змінюється під впливом низки чинників, дає підстави розглядати здоров'я як об'єкт управління. Уперше запропоновано ввести в науковий обіг поняття «потенційного здоров'я», що є результатом цілеспрямованого управління здоров'ям й орієнтація його на досягнення відповідного рівня у майбутньому.

**Сергей Цимбалюк. Современные подходы к характеристике термина «здоровье».** *Актуальность.* Определение сущности здоровья, проблема его формирования и сохранения – одна из базовых, основных проблем человечества, что была и будет существовать всегда. Стремление к повышению его уровня обуславливает необходимость постоянного пересмотра вопроса формирования здоровья, поиска более эффективных оздоровительных систем и методик, разработки новых технологий здоровьесбережения. **Цель исследования** – систематизировать подходы к определению сущности здоровья, определить факторы его формирования. **Результаты работы.** Рассмотрена сущность понятия «здоровье» и его трактовка различными учеными. Обосновывается, что обязательной составляющей формирования здоровья является определение целей и ориентация всех мероприятий на желаемый результат, которым является достижение необходимого уровня потенциального здоровья. Утверждается, что воспитание является исходным звеном процесса формирования здоровья, которое, воздействуя на поведение человека и его образ жизни, определяет уровень потенциального здоровья. **Выводы.** Выделены три основных подхода к определению сущности понятия «здоровье»: узконаправленный; комплексный; стратегически ориентированный. Наличие целей формирования здоровья и признание его как величины, что изменяется под влиянием ряда факторов, дает основания рассматривать здоровье как объект управления. Впервые предлагается ввести в научный оборот понятие «потенциальное здоровье», что является результатом целенаправленного уп-

**Serhiy Tsymbaliuk. Modern Approaches to the Characterization of the Term «Health».** *Actuality.* The problem of determining the health essence, its formation and preservation is one of the basic, fundamental problems of humanity, it has been and will always be exist. The desire to increase its level necessitates ongoing review the question of formation of health, the search more effective health systems and techniques, the development of new health saving technologies. **The aim of the work** – a systematic approach to defining the essence of health, to identify the factors of its formation. **The results of the work.** The essence of the «health» concept and its interpretation by different scientists was considered. Substantiated that a mandatory component of the formation of health is to define the objectives and orientation of all activities on the desired result, which is to achieve the necessary level of the potential health. Alleged that the education is the starting link of the health formation process, which is acting on the behavior of the man and his lifestyle, defines the level of the potential health. **Conclusions.** Was allocated three basic approaches to defining the essence of the concept of «health»: narrow; complex; strategically oriented. The presence of the goals of health formation and the recognition health as a value, that is influenced by a variety of factors, gives grounds to consider health as an object of management. For the first time offered to enter into scientific circulation the concept of the «potential health», that is the result of purposeful health management and its orientation to achieve an appropriate level in the future.

равления здоровьем и ориентации  
его на достижение соответствующего  
уровня в будущем.

**Ключові слова:**

здоров'я, управління здоров'ям, здоров'я, управління здоров'ям, форми- health, health management,  
формування здоров'я, потен- рование здоровья, потенциальное health formation, potential health,  
ційне здоров'я, підходи до здоров'я, подходы к определению approaches to the definition of  
визначення здоров'я. здоров'я. health.

**Вступ.** У міру розвитку людства межа між здоров'ям та нездоров'ям змінювалася, зумовлюючись, з одного боку, позитивними чинниками, такими як досягнення в медицині, науці, техніці, підвищенням культури і якості життя, та протилежною дією негативного впливу погіршення екології, збільшення чисельності населення планети, проблемою голоду й нерівністю в умовах доступу до благ цивілізації, спрямованих на збереження здоров'я, тощо. На сьогодні питання формування здоров'я набуло особливої актуальності, трансформувалось у глобальну проблему існування людської цивілізації, змінивши ставлення населення до власного здоров'я.

**Аналіз літературних джерел** свідчить, що питанням визначення сутності здоров'я та класифікації чинників впливу на його формування приділяли увагу у своїх працях багато вчених. Зокрема, досліджено підходи до визначення феномену здоров'я [1; 3; 9; 10], умови формування здорового способу життя [3; 7; 11; 15; 16; 20], чинники формування здоров'я та його діагностики [6; 12; 13; 17; 18]. Однак у науковій літературі простежено відсутність управлінського підходу до проблеми формування здоров'я, що обґрунтовує потребу систематизації підходів до визначення сутності цього поняття, виділення основних елементів, що дають можливість розглядати формування здоров'я як складову частину процесу управління.

**Мета дослідження** – систематизувати підходи до визначення сутності здоров'я, чинників його формування.

**Матеріалом і методами дослідження** слугували аналіз та узагальнення даних наукової літератури й програмно-нормативних документів, педагогічних спостережень.

**Результати дослідження. Дискусія.** Дослідження сутності здоров'я, визначення чинників, які впливають на його рівень, розкрито в працях багатьох поколінь учених. Філософи, культурологи, психологи, медики та педагоги вже багато століть тому почали активно досліджувати й використовувати в різних сферах сутність цієї дефініції. Перше усвідомлене вживання вказаного терміна трапляється в працях Алкмеона – давньогрецького філософа медицини кін. IV – поч. V ст до н. е. Він розглядав здоров'я як гармонію, порушення якої призводить до хвороб.

Оригінальний внесок у розвиток теоретичного аспекту дослідження проблеми здоров'я робить східна філософія. У Китаї побутують переконання, що фізичне й духовне здоров'я людей визначається взаємодією сил янь та інь, рівновага яких і наявність життєвої енергії забезпечують гармонію з навколишнім середовищем.

Найдавніша відома медична система – це Аюрведа (Ayurveda), що походить із древньої Індії й ґрунтується на принципах гармонійної взаємодії особистості та світу навколо неї. Багато методів оздоровлення, що практикуються в Аюрведі, зокрема масаж і йога, також застосовуються самостійно як доповнення до традиційної медицини. Мета Аюрведи полягає в інтеграції й рівновазі тіла, розуму та духу.

Ця ідея набуває дедалі більшої актуальності в сучасному світі, її практичне втілення становить завдання багатьох природничих і соціальних наук.

У сучасній науці здоров'я розглядають як найвищу цінність, що виступає одночасно передумовою та показником розвитку суспільства, прогресу соціальної системи в цілому й особистості зокрема [11]. Стан здоров'я населення зумовлюють сучасний економічний, політичний та культурний рівні кожної країни. Водночас майбутній розвиток залежить від того, як держава піклується про здоров'я підрастаючого покоління, створює сприятливі умови для розвитку молодого людини як майбутнього спеціаліста та соціально успішної людини.

Термін «здоров'я» все частіше трапляється в нормотворчій діяльності органів влади, державних і міжнародних організацій з охорони здоров'я, де він упевнено відтворюється протягом останніх десятиріч.

Серед нормотворчих документів світового рівня найбільш поширене визначення сутності здоров'я в преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (1948 р.), в основі якого лежить принцип глибокої єдності фізичного, психічного й соціального здоров'я. Згідно з визначенням ВООЗ, не відсутність хвороби, а стан повного благополуччя людини складає зміст здоров'я.

Ураховуючи актуальність проблеми, Україна також взяла орієнтир на її розв'язання. У нашій державі прийнято низку національних програм, спрямованих на всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я, а саме: «Освіта (Україна XXI століття)», «Діти України», Національна доктрина розвитку освіти та програми «Здоров'я нації». Пріоритетність формування відповідального ставлення до здоров'я як найвищої індивідуальної та суспільної цінності відображено в Конституції України (стаття 3), законах України «Про освіту», Концепції національної безпеки України [9].

При цьому єдиного загальноприйнятого визначення здоров'я на сьогодні немає. Науковці не дають щодо цього однозначної відповіді, формулюючи безліч трактувань, що суттєво різняться. Зауважимо, що збереження такої диференціації думок – об'єктивний наслідок широкої сфери застосування цієї дефініції та поява все нових факторів, чинників і вимог до рівня формування здоров'я, продиктованих розвитком цивілізації.

Відтворити всі відомі на сьогодні визначення «здоров'я» досить важко. Доцільніше згрупувати їх, виявивши загальне й часткове в різних підходах. На нашу думку, з усього різноманіття таких визначень умовно можна виокремити три основні підходи (рис. 1).

**Перший** можна схарактеризувати як вузькоспрямований, що вирізняється прагненням обмежити сферу застосування терміна «здоров'я» виключно сферою фізичного розвитку та функціонального стану організму. До цього підходу можна також віднести визначення окремих видів здоров'я, що подаються авторами внаслідок дослідження різних сфер його прояву (психологічне, соціальне, духовне здоров'я та ін.).

Такий підхід використовується в працях давніх філософів, у словниках із медицини.

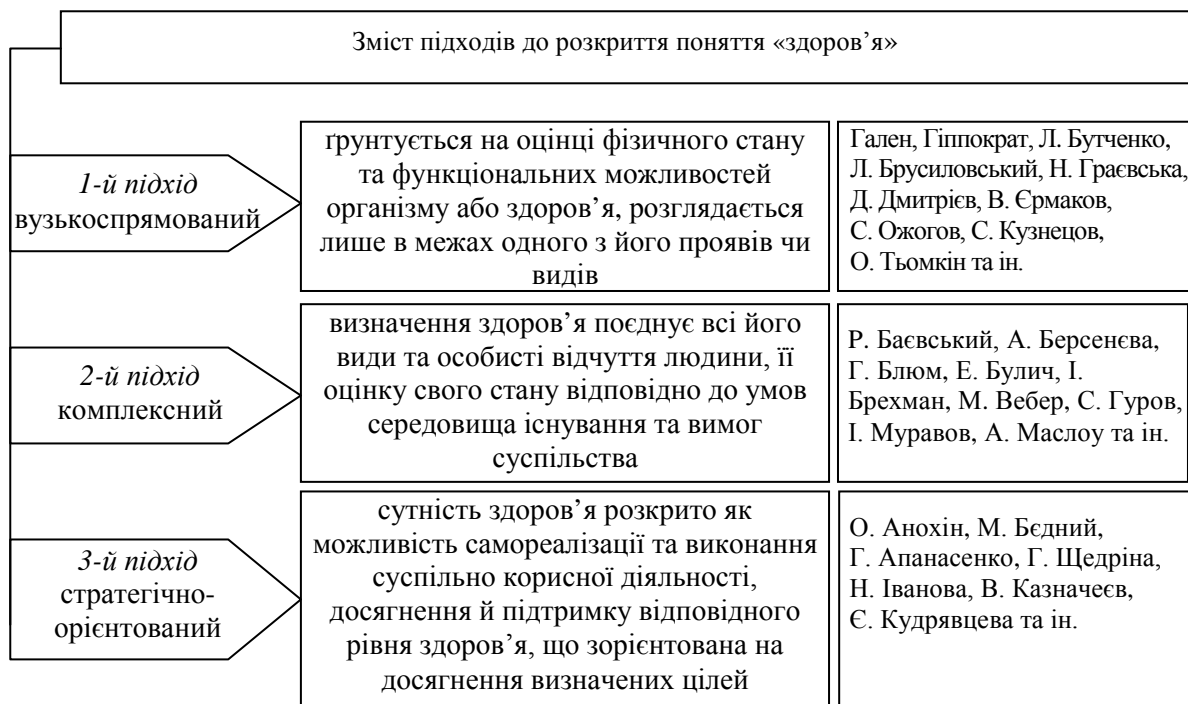


Рис. 1. Підходи до розкриття поняття «здоров'я»

Визначення, сформульовані на основі таких позицій, акцентують увагу на фізичному здоров'ї, відсутності хвороб та підкреслюють досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, його здатність адаптуватися до мінливих негативних чинників середовища.

Водночас невизначеність щодо достатнього рівня функціональних можливостей організму накладає обмежувальний відбиток на сприйняття здоров'я згідно з цим підходом. Так, давньогрецький лікар, хірург і філософ Клавдій Гален зазначав: «Здоров'я – вид гармонії, але його межі дуже широкі, не у всіх однакові». Як і Гіппократ, він говорив про чотири тілесні соки, рівновага яких в організмі – неодмінна умова здоров'я [10]. Підходячи до здоров'я з погляду медицини, Гален окреслював його як стан, у якому не відчувається біль і який не заважає людині виконувати функції щоденного життя.

Близькі до цього визначення подано в сучасних словниках, де здоров'я розглядають як відсутність хвороб, нормальну правильну діяльність організму та його органів. Досить коротку дефініцію наведено в

словнику за редакцією Д. В. Дмитрієва: «Здоров'я – це стан організму людини, за якого вона не хворіє» [14].

Поряд із нормальною структурою й відсутністю проявів хвороби А.Чоговадзе, Л. Бутченко, Н. Граєвська відзначають, що важливим критерієм здоров'я є здатність організму найбільш ефективно використовувати свої біологічні можливості, швидко та адекватно перелаштовувати свою діяльність відповідно до навантажень. Саме цим і визначаються стійкість організму, запас життєвих сил, тобто рівень здоров'я людини [13, 13]. У своїй праці вони доводять, що важливе значення для оцінки рівня здоров'я мають фізичний розвиток, функціональний стан і фізична підготовленість молодих людей.

До першого підходу також можна віднести визначення, сформульовані Л. О. Брусиловським, Д. В. Дмитрієвим, В. В. Єрмаковим, С. А. Кузнецовим, С. І. Ожеговим, С. М. Павленко, А. Ф. Серенко, О. Тьомкіним та ін.

**Другий підхід** до трактування сутності здоров'я акцентує увагу на особистих відчуттях людини і її оцінці свого стану відповідно до умов середовища існування та вимог суспільства. Згідно з контекстом, тут формуються більш розгорнуті, ніж у першому підході, визначення.

Здоров'я трактується як гармонійне поєднання фізичного, психологічного стану й самопочуття людини як повноцінного члена суспільства. Стверджується, що соціальна та психологічна гармонія індивіда, доброзичливі стосунки з іншими людьми, із природою й самим собою – це основа формування здоров'я [4]. У деяких визначеннях здоров'я подано як системну цілісність психологічної, фізичної та духовної складових частин. Здоров'я, згідно з другим підходом, передбачає добре самопочуття, душевний комфорт, стан, коли людина почуває себе здоровою й щасливою.

До другого підходу можна віднести дефініції Р. Баєвського, А. Берсенєвої, І. Брехмана, Е. Булича, С. Гурова, А. Маслоу, І. Муравова та ін.

Е. Булич, І. Мурахов указують на поєднання фізичного й психоемоційного благополуччя: «Здоров'я – динамічний стан найбільшого фізичного та психоемоційного благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій і структур, що забезпечуються високим енергетичним рівнем організму за найменшу ціну його адаптації до умов життєдіяльності» [19].

М. Вебер акцентує увагу на тому, що здоров'я є проблемою свідомості й розумного способу життя кожного окремо, гармонії розуму та почуттів.

Г. Блюм оцінює здоров'я відповідно до соціальних запитів, а критерієм вважає відсутність невдоволеності, дискомфорту й хвороб.

**Згідно з третім підходом**, здоров'я не є самоціллю. Пріоритетом формування здоров'я визначено цілі досягнення відповідного його рівня (самореалізація особистості, виконання соціальних і біологічних функцій, виконання суспільно корисної праці). За контекстом ці визначення є багатшими, ніж ті, що застосовані в попередніх підходах; вони містять цільові орієнтири, перспективні вимоги до формування відповідного рівня здоров'я. Крім того, вони зайвий раз акцентують увагу на досить високому його значенні, підкреслюючи, що здоров'я є обов'язковою умовою задоволення потреб вищого рівня (самореалізації людини) та є чинником суспільного прогресу. Здоров'я – міра соціальної активності, ставлення індивіда до світу; воно дає можливість виконувати свої біологічні й соціальні функції. Здоров'я трактують не лише як стан організму, але і як стратегію життя людини.

У межах цього підходу сформулювали свої визначення О. Анохін, Г. Апанасенко, С. Бедний, Н. Іванова, В. Казначеев, Є. Кудрявцева, Г. Щедріна та ін.

Так, дефініцію Н. Іванової подано в контексті соціальної саморегуляції, відповідно до чого здоров'я накладає на людину відповідальність за власні вчинки: здоров'я – це нормальний стан повного фізичного й духовного благополуччя, а також соціальної саморегуляції, що означає не лише здатність особистості передбачати результати своєї діяльності з формування здорового способу життя, а й відповідати за неї [7].

Г. Апанасенко відзначає біосоціальний аспект, відповідно до якого здоров'я є результатом провідних мотивів життєдіяльності та світовідчуття в цілому [2].

В. П. Казначеев поряд з іншими показниками здоров'я застосовує оцінку рівня працездатності й соціальної активності людини. Науковець розглядає можливу ієрархію потреб (цілей) у людини, указуючи, що на першому місці стоїть «...виконання соціально-трудова діяльності за максимальної тривалості активного життя...» [8].

М. С. Бедний зазначає, що здоров'я повинне вести до самоствердження людини та розвитку суспільства.

Незважаючи на наявні відмінності в трактуванні, більшість учених одностайні в тому, що здоров'я не є сталою величиною: його стан може змінюватися під дією низки чинників об'єктивного й суб'єктивного

характеру. Відтак здоров'я можна розглядати як об'єкт управління, цілеспрямоване маніпулювання яким дасть можливість досягнути потрібного рівня розвитку особистості та суспільства в цілому.

Поняття «здоров'я» повинно містити не лише моментальний стан організму, але і його потенційні можливості, резерв яких визначає напрям зміни стану здоров'я [1]. У зв'язку з цим поняття рівень здоров'я, якого буде досягнуто в майбутньому, пропонуємо розглядати як «потенційне здоров'я».

Потенційне здоров'я – це той його рівень, який матиме в майбутньому індивід під впливом змін умов існування та якісних характеристик функціонування організму, резервів фізіологічних, біологічних і психічних систем, переосмисленого ставлення до свого здоров'я й цілей його формування. Також його можна розглядати як зміну стану здоров'я в майбутньому за умови максимального задіяння всіх можливостей, тобто максимальної реалізації потенціалу здоров'я, що забезпечує високу соціальну дієздатність.

Створення здорових умов існування людини – це пасивно-захисний спосіб формування здоров'я. Активна позиція оздоровлення ґрунтується на системі валеологічних знань щодо суті індивідуального здоров'я, здатності людини управляти ним, тобто формувати, розвивати й закріплювати його. Це практично реалізовується у веденні здорового способу життя [5].

Ми відстоюємо думку, що саме виховання – вихідна ланка процесу формування здоров'я, яка, впливаючи на поведінку людини й спосіб її життя, визначає, у підсумку, рівень потенційного здоров'я людини. Орієнтація студентської молоді на формування культури здоров'я, що здійснюється в процесі навчально-виховного процесу та на позааудиторних заняттях, володіє у своєму розпорядженні можливостями усувати негативні тенденції в духовній позиції людини, суспільства.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Дослідження значної кількості трактувань «здоров'я» дало підставу виокремити три основні підходи до визначення сутності цього поняття: вузькоспрямований; комплексний; стратегічно орієнтований. Це дає можливість глибшого розуміння сутності здоров'я та його проявів. Наявність цілей формування здоров'я, що є основою третього підходу, і визнання його величиною, що змінюється під впливом низки чинників, – це підстави розглядати здоров'я як об'єкт управління.

Уперше запропоновано ввести в науковий обіг поняття «потенційне здоров'я», що є результатом цілеспрямованого управління здоров'ям й орієнтації його на досягнення відповідного рівня в майбутньому.

Система освіти – один з основних суб'єктів управління здоров'ям, що чинить вагомий, якщо не найбільший, вплив на процес формування здоров'я. Саме педагогічна наука розробляє способи залучення молоді до цінності «здоров'я», як форми культури. Виховання молоді, що відбувається в межах системи освіти, впливаючи на поведінку людини і спосіб її життя, визначає рівень потенційного здоров'я населення в майбутньому.

Перспективи подальших досліджень полягають у трактуванні основних складників культури здоров'я та розробці механізму її формування.

---

### *Джерела та література*

1. Антонова О. Є. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття) / О. Є. Антонова, Н. М. Поліщук // Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи : зб. ст. Всеукр. наук.-практ. конф. (10–11 лист. 2011). – Житомир : Полісся, 2011. – С. 27–31.
2. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – Київ : Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Бойко Ю. Науковий аналіз категорії «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології / Ю. Бойко // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. – Вип. 50. – 2014. – С. 63–71.
4. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман. – Л. : Наука, 1987. – 125 с.
5. Грибан В. Г. Валеологія : навч. посіб. / В. Г. Грибан. – Київ : Центр навч. літ., 2005. – 256 с.
6. Индика С. Поінформованість хворих про роль фізичної активності у вторинній профілактиці інфаркту міокарда /

### *References*

1. Antonova, O. Ye. & Polishchuk, N. M. (2011). Zdoroviazberihaiucha kompetentnist osobystosti yak naukova problema (analiz poniattia) [Health saving of the individual as a scientific problem (concept analysis)]. Vyshcha osvita u medsestrynstvi: problemy i perspektyvy: zb. statei vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, Zhytomyr: Polissia, 27–31.
2. Apanasenko, H. L. & Popova, L. O. (1998). Medychna valeolohiia [Medical valeology]. K. : Zdorovia, 248.
3. Boiko, Yu. (2014). Naukovyi analiz katehorii «zdrovia» ta «zdrovyi sposib zhyttia» z pozytsii pedahohichnoi aksiolohii [Scientific analysis of «health» and «healthy living» categories with the position of pedagogical axiology]. Psykholoho-pedahohichni problemy silskoi shkoly, vypusk 50, 63–71.
4. Brekhman, Y. Y. (1987). Vvedenie v valeolohiyiu – nauku o zdorove [Introduction to valeology – sciences of health]. L. : Nauka, 125.

- С. Индика // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 14. – Львів, 2010. – Т. 3. – С. 78–83.
7. Иванова Н. К. Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. К. Иванова. – Самара, 2000. – 276 с.
8. Казначеев В. П. Основы общей валеологии : учеб. пособие / В. П. Казначеев. – Москва : Ин-т практ. психологии ; Воронеж : МОДЭК, 1997. – 48 с.
9. Колесніченко М. Сутність здоров'я та його роль у становленні особистості дитини дошкільного віку / М. Колесніченко // Вісник інституту розвитку дитини. – Серія : Філософія. Педагогіка. Психологія : зб. наук. праць / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 22. – С. 89–92.
10. Марчукова С. М. Медицина в зеркале истории / С. М. Марчукова. – СПб : Европ. дом, 2003 – 272 с.
11. Мухамед'яров Н. Н. Формування здорового способу життя: теоретичний аспект / Н. Н. Мухамед'яров // Вісник Харківської державної академії культури. – 2013. – Вип. 39. – С. 249–256.
12. Пантік В. В. Проблеми специфіки мотивації людини / В. В. Пантік // Проблеми педагогічних технологій : темат. зб. наук. праць. – Вип. 3. – Луцьк : Доля, 1998. – С. 69–71.
13. Спортивная медицина (руководство для врачей) / под ред. А. В. Чоговадзе, Л. А. Бутченко. – М. : Медицина, 1984. – 384 с.
14. Толковый словарь русского языка / Д. Ахипкин, Т. Гаврилова, Н. Дмитриева [и др.] под ред. Д. В. Дмитриева. – М. : Астрель : АСТ, 2003. – 1578 с.
15. Цимбалюк С. М. Характеристика та класифікація засобів йоги / С. М. Цимбалюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цюсь, С. Я. Индика. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – № 3 (35). – С. 40–46.
16. Цюсь А. В. Система здорового способу життя в «Поученні» Володимира Мономаха / А. В. Цюсь // Педагогіка і психологія. – 1998. – № 2. – С. 208–216.
17. Цюсь А. В. Закономірності розвитку фізичної культури / А. В. Цюсь // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. – № 3. – С. 19–23.
18. Byelikova N. Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport / N. Byelikova, S. Indyka // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2016. – № 1. – С. 29–33.
19. Bulicz E. Zdrowie czlowka e jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywnosci ruchowej / E. Bulicz, I. Murawow. – Radom : Politechnika Radomska, 2003 – 533 s.
20. Tsos A. Physical activity, physical development and eating habits within the lifestyle of students from Ukraine / A. Tsos, B. Bergerier, J. Bergerier // Health Problems of Civilization. – 2014. – № 4 (8). – P. 46–53.
5. Hryban, V. H. (2005). Valeolohiia: Navchalnyi posibnyk [Valeology]. K. : Tsentri navchalnoi literatury, 256.
6. Indyka, S. (2010). Poinformovanist khvorykh pro rol fizychnoi aktyvnosti u vtorynnii profilaktytsi infarktu miokarda [Patients awareness about the role of physical activity in secondary prevention of myocardial infarction]. Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. prats z haluzi fizychnoi kultury ta sportu, vyp. 14, Lviv, t. 3, 78–83.
7. Ivanova, N. K. (2000). Orhanizatsionno-pedahohicheskie usloviia formirovaniia zdorovoho obraza zhizni shkolnikov : dis. kandidata ped. nauk : 13.00.01 [Organizational-pedagogical conditions of a healthy lifestyle formation of pupils' life]. Samara, 276.
8. Kaznacheev, V. P. (1997). Osnovy obshchei valeolohii: uchebnoe posobie [Fundamentals of general valeology]. Moskva : Instytut prakticheskoi psikholohiia; Voronezh : MODEK, 48.
9. Kolesnichenko, M. (2012). Sutnist zdorovia ta yoho rol u stanovleni osobystosti dytyny doshkilnoho viku [The health essence and its role in socialisation of the child of preschool age]. Visnyk instytutu rozvytku dytyny. Serii: Filosofiia. Pedahohika. Psykholohiia : Zbirnyk naukovykh prats. Nats. ped. un-t im. M. P. Drahomanova, K. : Vyd-vo NPU im. M. P. Drahomanova, vyp. 22, 89-92.
10. Marchukova, S. M. (2003). Meditsina v zerkale istorii [Medicine in the mirror of history]. SPb : Evropeiskyi dom, 272.
11. Mukhamediarov, N. N. (2013). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: teoretychnyi aspekt [Healthy lifestyle: theoretical aspects]. Visnyk Kharkivskoi derzhavnoi akademii kultury, vyp. 39, 249–256.
12. Pantik, V. V. (1998). Problemy spetsyfyky motyvatsii liudyny [The specific problems of human motivation]. Problemy pedahohichnykh tekhnolohii: Tematychnyi zbirnyk naukovykh prats, vypusk 3, Lutsk: Dolia, 69–71.
13. Chohovadze, A.V. & Butchenko, L. A. (1984). Sportivnaia meditsina (Rukovodstvo dlia vrachei) [Sports medicine]. M. : Medytsyna, 384.
14. Akhupkin, D., Havrilova, T., Dmitrieva, N., Kartavtseva, A., Kitaeva, E., Litvinova, M. & Shushkov, A. (2003). Tolkovyi slovar russkoho yazyka [The explanatory dictionary of Russian language]. M. : Astrel: AST, 1578.
15. Tsymbaliuk, S. M. (2016). Kharakterystyka ta klasyfikatsiia zasobiv yohy [Characterization and classification of yoga means]. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Skhidnoievrop. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk : Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 3 (35), 40–46.
16. Tsos, A. V. (1998). Systema zdorovoho sposobu zhyttia v «Pouchenni» Volodymyra Monomakh [The lifestyle health system in the «Hortative» of Vladimir Monomakh]. Pedahohika i psykholohiia, no. 2, 208–216.
17. Tsos, A. V. (2009). Zakonomirnosti rozvytku fizychnoi kultury [Patterns of physical culture

development]. Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, Lutsk : Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, no. 3 (7), 19–23.

18. Byelikova, N. & Indyka, S. (2016). Organization of Volunteer Health-saving Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport. Fizyczne vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi, no. 1, 29–33.

19. Bulicz, E. & Murawow, I. (2003). Zdrowie czlowtka e jego diagnostyka. Efekty zdrowotne aktywnosci ruchowej. Radom : Politechnika Radomska, 533.

20. Bergerier, B., Bergerier, J. & Tsos, A. (2014). Physical activity, physical development and eating habits within the lifestyle of students from Ukraine .Health Problems of Civilization, no. 4(8), 46–53.

---

**Інформація про авторів:**

**Сергій Цимбалюк;** orcid.org/0000-0002-9911-6593; tymbaliuks@ukr.net; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43025, Україна.

---

**Information about the Authors:**

**Serhiy Tymbalyuk;** orcid.org/0000-0002-9911-6593; tymbaliuks@ukr.net; Lesya Ukrainka Eastern European National University; 30 Vynnychenka Street, Lutsk, 43025, Ukraine.

Стаття надійшла до редакції 24.10.2016 р.