

tone and impact on abnormal reflexes), physical exercise using specialized additional devices (Bobath–chair, Bobath–couch, etc), Bobath speech therapy, self-learning skills, personal hygiene, feeding and dressing.

Keywords: Bobath–therapy, psycho-motor development, pre-school children.

Подано до редакції 07.08.14

УДК: 378.147:37.013.32

Г. Л. Воскобойнікова

КОНЦЕПЦІЯ КОМПЛЕКСНОЇ ОЦІНКИ АДАПТАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ФОРМУВАННІ І ЗБЕРЕЖЕННІ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

У статті здійснено наукове обґрунтування концепції комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні й зміцненні індивідуального здоров'я людини. На основі теоретичного аналізу наукових літературних джерел встановлено, що визначення рівня соматичного здоров'я здійснюється першочергово за здатністю до адаптації, тобто загальної адаптованості до фізичних навантажень, фізіологічною основою якої є аеробна здатність, що відображає здатність організму до транспортування, використання і перетворення кисню органами й системами в процесі фізичних навантажень. Доведено, що формування й розвиток індивідуального здоров'я людини – індивідуальний валеогенез залежить певною мірою від генетичної спадковості та способу й умов життєдіяльності, що визначається умовами розвитку (навчання, виховання в мікро й макро соціумі), впливом факторів природного та соціального середовища.

Ключові слова: індивідуальне здоров'я людини, індивідуальний валеогенез, кардіореспіраторний потенціал, адаптаційний потенціал, адаптаційні можливості організму людини.

Постановка проблеми. На межі третього тисячоліття здоров'я людини набуває першочерговості в системі суспільних цінностей, а людина як біосоціальна істота, і збереження її здоров'я є об'єктами наукових досліджень та філософських пошуків учених. Формування і зміцнення індивідуального здоров'я людини, підвищення адаптаційних можливостей організму набувають подальшої актуальності й віддзеркалюється в сучасних публікаціях наукометричних видань світового рівня розвитку науки й техніки.

Формування здорової особистості потребує максимальної уваги в сучасному світі, перш за все, до мотиваційної сфери дітей та молоді в прагненні бути здоровими, оскільки мотивація до здоров'язбереження – це система ціннісних орієнтацій, внутрішнього спонукання до збереження, відновлення і зміцнення індивідуального здоров'я.

Інтерес до проблеми здоров'я особистості ніколи не втрачав актуальності, до того ж істотно зріс зі вступом нашого суспільства у нову, надзвичайно відповідальну стадію свого історичного розвитку, принципова новизна якої пов'язана з глобальними перетвореннями в соціально-економічній галузі країни. Це викликає необхідність здійснення якісних перетворень у всіх сферах суспільного життя. В тому числі в системі освіти, що забезпечує і прискорює темпи прогресивного розвитку країни.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз основних філософських, соціологічних, культурологічних і педагогічних концепцій культури

взагалі й культури особистості зокрема створює наукові основи для розуміння суті категорій культури здоров'я людини. Теоретичний компонент знань про культуру здоров'я, на думку В. Горашука, повинен бути особистісно орієнтованим і забарвленим емоційно-ціннісним ставленням особистості до фізичної культури і здоров'я [5].

На нашу думку, розвиток валеологічної культури і мислення є також складовою розвитку інтелекту, світосприйняття й усвідомлення людиною свого призначення, ролі в суспільстві й освіті, необхідності збереження власного здоров'я і здоров'я зростаючого покоління. Повноцінне щастя людини, підвищення якісного рівня життя суспільства неможливе без цих складових. Медична наука і практика на сучасному етапі розвитку має вагомі досягнення, але без свідомого ставлення індивіда до власного здоров'я, без валеологічної культури, неможливо знизити рівень захворюваності і, взагалі, підвищити рівень стійкості, резистентності організму людини до хвороб, а також знизити ризик впливу чинників довкілля, що сприяють їх виникненню та поширенню, негативних екологічних чинників.

Формування культури здоров'я, на переконання В. Горашука, повинно здійснюватися на засадах такого світогляду, при якому людина усвідомлює себе на космопланетарному, біосоціальному й національно-особистісному рівні. Необхідно формувати системне розуміння сутності людини, а для цього необхідно поновому осмислити цінність і сенс життя [6].

На нашу думку, тривимірне розуміння здоров'я людини, як біосоціальної істоти й частини Всесвіту розкриває феномен гармонійного розвитку людини і її здоров'я, усвідомлення своєї планетарної ролі для власного здоров'язбереження і здоров'язбереження наступних поколінь, тобто сприяє становленню ноосферної свідомості. З огляду на це, рівень валеологічної освіти й культури є визначальною складовою ноосферної свідомості людини й суспільства, оскільки це рівень відповідальності за власне здоров'я й здоров'я свого оточення. У сучасному світі на рівень здоров'я людини впливають чинники середовища, як природного, так і соціального, але найбільш впливовим чинником є сама людина.

Сучасна соціо - екологічна криза, що супроводжується катастрофічним погіршенням якості життєвого середовища і відповідно до цього зниженням рівня здоров'я народонаселення Земної кулі, поставила під загрозу не лише подальший розвиток людської цивілізації, а й існування людства взагалі. У зв'язку з цим медичні аспекти гармонізації взаємодії суспільства та природи набувають особливої ваги. Високий рівень здоров'я населення стає основним показником оптимізованої соціоекосистеми, а параметри навколишнього середовища, що забезпечують цей рівень, – визначальними критеріями при оптимізації соціоекосистем. У соціальному середовищі найвагомішими є соціальний і економічний розвиток суспільства, самореалізація людини в ньому, соціально-гігієнічні умови праці та відпочинку, повноцінне соціокультурне середовище та мікросоціум – сім'я, повноцінна гендерність, якість медичної допомоги, профілактико-оздоровчі, медичні і освітні послуги [4].

Інноваційний розвиток освіти зумовлює реалізацію компетентнісної парадигми, яка якісно змінює всю систему освіти, систему вищої педагогічної освіти, ноосферної свідомості майбутнього фахівця щодо самореалізації в соціумі, збереженні професійного здоров'я і працездатності, оскільки забезпечує підвищення фахової компетентності, успішну професійну діяльність відповідно до запитів і потреб суспільства. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього вчителя фізичної культури й основ здоров'я є складовою професійної компетентності, оскільки майбутня педагогічна діяльність зумовлює реалізацію компетентності здоров'язбереження учасників педагогічного процесу в освітньому закладі [4].

Серед негативно впливаючих на індивідуальне здоров'я учасників педагогічного процесу факторів, необхідно виокремити: дидактогенні (невідповідність соціально-гігієнічних умов навчально-виховного процесу; обсягу навчальних навантажень, педагогічних засобів (методик, технологій, що не відповідають віковому розвитку школярів; стресопровокуюча педагогічна дія). За таких умов формується обмежений статус адаптаційних резервів учасників педагогічного процесу, що нерідко призводить спочатку до напруженої адаптації, зриву адаптації, виникнення стійких

біологічних порушень та патологічних процесів. При невідповідності дидактичних матеріалів та педагогічних засобів їх реалізації для зростаючого організму школяра будь-які навантаження розумові чи фізичні несуть у собі стресорну дію, що має систематичний характер і призводить до погіршення стану здоров'я [4].

Найчастіше комплексну оцінку адаптаційних можливостей серцево-судинної та дихальної систем школярів та їх нейрогуморальної регуляції здійснюють шляхом аналізу тест-навантажень – функціональних проб: оцінка адаптаційних можливостей кардіореспіраторного потенціалу за функціональними показниками серцево-судинної системи і системи дихання (тести із затримкою дихання – проба Штанге та проба Генчи) [3] визначення рівня тренуваності та адаптованості до тренувальних навантажень (затримка дихання при фізичному навантаженні, проба Серкіна) [3] тест із застосуванням аеробних вправ (проба з підскоками за методикою Янкевича, 1975), присіданнями за методикою Апанасенко [1] визначення індекса Робінсона в стані спокою), оцінка адаптаційних можливостей організму за методикою Баєвського [2].

Мета: наукове обґрунтування концепції комплексної оцінки адаптаційних можливостей у формуванні й зміцненні індивідуального здоров'я людини.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я – категорія, що визначається як універсальна людська цінність і поєднує не лише біологічну, а й соціальну, психологічну, духовну складові, тобто цілісний фізичний, інтелектуальний, моральний стан особистості, її морально-вольових, ціннісно-мотиваційних настанов, що підвищують рівень особистої зрілості і фізичний рівень, покращуючи можливості задоволення потреб людини. Здоров'я як складна, багатоаспектна категорія було предметом дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців другої половини ХХ століття та сучасних науковців-педагогів: М. Амосов, Ш. Амонашвілі, Г. Апанасенко, І. Бех, І. Брехман,

Ю. Бойчук, Б. Братусь, О. Вакуленко, О. Ващенко, Д. Венедиктов, М. Віленський, М. Гончаренко, В. Горащук, С. Горчак, Б. Долинський, Л. Животовська, В. Казначеев, Ю. Кобяков, Л. Коваль, В. Колбанов, О. Куц, Ю. Лісцин, А. Маслоу, Ю. Мечетний, М. Носко, Г. Олпорт, С. Омельченко, В. Романенко, М. Сентізова, Д. Солопчук, С. Страшко, Л. Сущенко, С. Сидорчук, Г. Царегородцев, М. Чуркіна, К. Ясперс та ін.

Кожна людина потребує корекції свого здоров'я, але не має достатньої інформації для розробки індивідуальної оздоровчої системи. Тому вдосконалення просвітницької роботи з питань здоров'я, її науково-методичне забезпечення, підготовка вчителів та викладачів для здійснення цієї роботи; проведення відповідних наукових досліджень та постійного моніторингу стану здоров'я населення, особливо дітей та підлітків; вдосконалення роботи засобів масової ін-

формації з метою спрямування їх на проблеми формування зміцнення і збереження індивідуального здоров'я учасників педагогічного процесу в ЗНЗ та ВНЗ є першочерговими завданнями розвитку суспільства й освіти.

Визначення рівня соматичного здоров'я здійснюється, першочергово за здатністю до адаптації, тобто загальної адаптованості до фізичних навантажень, фізіологічною основою якої є аеробна здатність, що відображає здатність організму до транспортування, використання й перетворення кисню органами й системами в процесі фізичних навантажень. Формування й розвиток індивідуального здоров'я людини – індивідуальний валеогенез залежить певною мірою від генетичної спадковості та способу й умов життєдіяльності, що визначається умовами розвитку (навчання, виховання у мікро й макро соціумі), впливом факторів природного та соціального середовища.

У соціальному середовищі найвагомішими є соціальний і економічний розвиток суспільства, самореалізація людини в ньому, соціально-гігієнічні умови праці та відпочинку, повноцінне соціокультурне середовище та мікросоціум – сім'я, повноцінна гендерність, якість медичної допомоги, профілактико-оздоровчі, медичні й освітні послуги. У сучасному суспільстві людина своєю поведінкою, соціальною діяльністю сама провокує вкорінення стійких біологічних порушень, і як наслідок – розвиток патологічних процесів в організмі. Неприятливі природні та соціальні умови спричиняють масові захворювання, таким чином, людство в результаті своєї безвідповідальної життєдіяльності спочатку спричиняє виникнення переважної більшості патологічних станів, а потім намагається їх подолати, використовуючи найновітніші досягнення медицини й фармакології, спрямовуючи на це значні моральні та матеріальні кошти. Раціональним вирішенням цієї глобальної проблеми є розвиток профілактичної медицини, адже запобігти розвитку патологічного процесу можливо тільки створивши умови, сприятливі для зміцнення здоров'я та усунення шкідливих і руйнівних факторів довкілля. Саме за таких умов значно зростає роль не тільки соціальної гігієни, екології людини і санології, а й педагогічних дисциплін – валеології, основ здоров'я людини та безпеки життєдіяльності. Саме тому, з точки зору профілактичної медицини й педагогічної валеології, необхідно здійснювати моніторинг адаптаційних можливостей учасників педагогічного процесу у ЗНЗ та ВНЗ [5].

Основою концепції комплексної оцінки адаптаційних можливостей, на нашу думку, є системний аналіз всій складових здоров'я з використанням моніторингових характеристик всіх функціональних систем організму, диференційної саморегуляції, відновленню після фізичних та інформаційних навантажень. Обов'язковими у моніторингу є дані тестування індивідуальних психофізіологічних механізмів регуляції адаптаційного процесу на основі ведення розділу

«Оцінка самопочуття, індивідуальна валеологічна корекція та саморегуляція» щоденників здоров'я, що визначає рівень психофізіологічної скерованості на зміцнення здоров'я та роль саморегуляції у формуванні індивідуального адаптаційного потенціалу.

Необхідно також призвичаїти моніторування самими учасниками педагогічного процесу – учнями і студентами гігієнічних і психогігієнічних умов навчально-виховного процесу в ЗНЗ та ВНЗ, а також умов життєдіяльності за добовим режимом. З огляду на це, наводимо як приклад досвід моніторингу гігієнічних умов у навчальних приміщеннях школи-гімназії №13 м. Полтави з використанням електронних систем та спеціальної комп'ютерної програми, який є ефективним, оскільки підтверджений зниженням статистичних показників захворюваності школярів. Адаптаційні можливості школярів формуються за сприятливих умов навчально-виховного процесу. Сприятливі соціально-гігієнічні, мікрокліматичні та екологічні умови посилюють адаптаційні можливості, позитивно впливають на зміцнення фізичного здоров'я учасників педагогічного процесу.

Рівень фізичного здоров'я є формуючим фактором адаптаційного потенціалу. Адаптаційний потенціал організму людини має, перш за все, фізіологічну сутність, підпорядковану впливу екзогенних та ендогенних факторів на індивідуальний валеогенез і розвиток адаптаційних можливостей людини. Визначення адаптаційного потенціалу учасників педагогічного процесу здійснюється на основі біометричних, педагогічних та індивідуальних спостережень. Комплексна характеристика адаптаційного потенціалу людини відповідно вікових, гендерних, індивідуальних особливостей розвитку організму, здійснюється шляхом обчислення індексу фізіологічних змін (ІФЗ), відповідно до якого встановлюються рівні адаптації. Наукове обґрунтування вікової фізіологічної готовності організму до виконання фізичних навантажень під час спортивних тренувань та занять певними видами спорту здійснюється з обов'язковим визначенням адаптаційного потенціалу людини. В умовах невизначеності неприпустима методологія наукових досліджень на основі антології стресових навантажень, використання методик навантажень «до відказу» (відомих у радянський період розвитку фізіології спорту) та неприпустимість їх використання у фізичному вихованні дітей та підлітків. У загальноосвітніх навчальних закладах повинні враховуватись групи здоров'я дітей, оскільки при нормальних вікових показниках розвитку враховується індивідуальний показник захворюваності протягом навчального року. Тому актуальними є дослідження адаптаційних можливостей організму школярів у групах здоров'я. На основі комплексної оцінки адаптаційних можливостей школярів удосконалюється організація особистісно орієнтованого навчання основ здоров'я з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей розвитку для зміцнення і збереження індивідуального здоров'я.

Індивідуальні фізіологічні показники, що є значущими для визначення норми фізичного розвитку та індивідуального здоров'я людини містять якісні показники функціонування життєвонеобхідних органів і систем, найперше, серцево-судинної і дихальної, які залежать від анатомо-фізіологічної будови й вікового розвитку організму, морфологічної структури органів і систем та психо-динамічного стереотипу людини. Індивідуальні стоматоскопічні та анатомо-фізіологічні показники вікового розвитку та рівня здоров'я людини: довжина тіла (ДТ, зріст, см); маса тіла (МТ, вага, кг); окружність грудної клітини (ОГК, см); частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв); артеріальний систолічний тиск (АСТ, мм рт. ст.); артеріальний діастолічний тиск (АДТ, мм рт. ст.); життєва ємкість легенів (ЖЄЛ, мл); систолічний обсяг кровотоку (СОК, мл), обрахунок якого здійснюють за формулою Старра; хвилинний обсяг кровотоку і (ОК, л/хв).

Оцінку співвідношення впливу вегетативної нервової системи на функціональний стан міокарда здійснюється за обрахунковим індексом Кердо (ВІК). Резервні можливості серцево-судинної системи й системи дихання оцінюють за функціональними пробами з довільною затримкою дихання на вдиханні (проба Штанге) і дозованим фізичним навантаженням (проба Руфьє). Індивідуальні результати проби Руфьє оцінюють з використанням показника якості реакції (ПЯР):

$$ПЯР = \frac{ПД2}{ПД1} - \frac{ПД1}{P2} - P1,$$

де ПТ2 і ПД1 – пульсовий тиск у стані спокою та після фізичного навантаження,

Визначення адаптаційного потенціалу (АП) за індексом фізіологічних змін (ІФЗ) здійснюють за методикою Р.М. Баєвського. Оцінку рівня адаптаційного потенціалу – через зіставлення та порівняння показників ІФЗ: до

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г.Л. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы / Г. Л. Апанасенко, В. В. Волков, Р. Г. Науменко. – Киев: Здоровье, 1987. – С. 74–82.

2. Баевский Р.М. Валеология и проблема самоконтроля здоровья в экологии человека / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева, А. Л. Максимов. – Магадан: СВНЦ ДВО РАН, 1996. – 55 с.

3. Войнов В.Б. Методы оценки состояния систем кислородообеспечения организма человека: учеб. – метод. Пособие / В. Б. Войнов, Н. В. Воронова, В. В. Золотухин. – Ростов н/Д., 2002. – 100 с.

4. Воскобойникова Г.Л. Медико-валеологічна компетентність майбутнього учителя початкової школи: теоретичні і методичні основи формування: монографія / Г.Л. Воскобойникова. – К., 2012. – 416 с.

REFERENCES

1. Apanasenko, G.L., Volkov, V.V. & Naumenko, R.G. (1987). *Lechebnaya fizkultura pri zabolevaniyakh serdechno-sosudistoy sistemy* [Medical gymnastics in heart diseases treatment]. Kiev: Zdorovyie [in Russian].

2,59 – задовільна адаптація; 2,60-3,09 – напруження механізмів адаптації; 3,10-3,49 – незадовільна адаптація; 3,50 і вище – зрив адаптації. Основним завдання є зниження напруги адаптації в учасників педагогічного процесу, неприпустимість зриву адаптації у ході навчально-виховного процесу, протягом навчальних семестрів та навчального року.

Висновки. Вдосконалення просвітницької роботи з питань здоров'я, її науково-методичне забезпечення, підготовка вчителів та викладачів для здійснення цієї роботи; проведення відповідних наукових досліджень та постійного моніторингу стану здоров'я дітей та молоді з метою спрямування їх на проблеми формування зміцнення й збереження індивідуального здоров'я учасників педагогічного процесу в ЗНЗ та ВНЗ є першочерговими завданнями розвитку суспільства й освіти. Здоров'язбереження учасників педагогічного процесу має бути спрямованим на формування й розвиток адаптаційних можливостей учасників педагогічного процесу.

Найвагомішою складовою формування і зміцнення індивідуального здоров'я є адаптаційний потенціал організму людини.

Основою концепції комплексної оцінки адаптаційних можливостей є системний аналіз усіх складових здоров'я з використанням моніторингових характеристик усіх функціональних систем організму, диференційно саморегуляції, відновленню після фізичних та інформаційних навантажень.

Перспективами подальших розвідок у напрямі досліджень є обґрунтування здійснення комплексної оцінки адаптаційних можливостей кваліфікованих спортсменів обраного виду спорту на тренувальному й змагальному періоді та у процесі магістерської підготовки у ВНЗ.

5. Воскобойникова Г. Л. Валеологічна освіта, культура, виховання, як складові якості життя, формуючі здоров'язбережливе соціокультурне середовище для дітей та молоді Північного Приазов'я / Г. Л. Воскобойникова // Здорове довкілля – здорова нація : II Міжнар. наук.-практ. конф., 17–19 червня 2010 р. : тези доп. та матер. конф. – Бердянськ : БДПУ, 2010. – С.5–7.

6. Горашук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск : Альма-матер, 2003. – 376 с.

7. Кузнецова А.П. Сравнительная характеристика резервных возможностей кардиореспираторной системы у подростков в зависимости от гармоничности физического развития / А. П. Кузнецова, Н. Н. Тятенкова // Ярославский педагогический вестник. – 2013. – № 2. – Том III (Естественные науки). – С. 109–113

2. Bayevskiy, R. M., Berseneva, A.P. & Maksimov, A. L. (1996). *Valeologiya i problema samokontrolya zdorovya v ekologii cheloveka* [Valeology and the problem of health self-

control in human ecology]. Magadan: SVNTs DVO RAN [in Russian].

3. Voynov, V. B., Voronova, N. V. & Zolotukhin V. V. (2002). *Metody otsenki sostoyaniya sistem kislorodoobespecheniya organizma cheloveka [Methods of assessing the state of systems of human body's oxygen supply]*. Rostov on Don [in Russian].

4. Voskoboinikova, G.L. (2012). *Medyko-valeologichna kompetentnist maibutnogo uchytelia pochatkovoї shkoly: teoretychni ta metodychni osnovy formuvannya [Medical and valeological competence of future primary school teacher: theoretical and methodological foundations of formation]*. Kyiv [in Ukrainian].

5. Voskoboinikova, G.L. (2010). Valeologichna osvita, kultura, vykhovannya yak skladovi yakosti zhyttia, formuuchi zdoroviazberzhlyve sotsiokulturne seredovyshe dlia ditei ta molodi Pivnichnogo Pryazovia [Valeological learning, culture and education as components of living standards creating

health-saving socio-cultural environment for children and youth of Northern Azov Sea Region]. *Zdorove dokillia – zdorova natsiia. – Healthy environment – healthy nation: Proceedings of the International Scientific and Practical Conference*, (pp. 5-7). Berdiansk: BDPU [in Ukrainian].

6. Gorashchuk, V.P. (2003). *Formirovaniye kultury zdorovya shkolnikov (teoriya i praktika) [Forming schoolchildren's health culture (theory and practice)]*. Lugansk: Alma-mater [in Russian].

7. Kuznetsova, A.P. & Tyatenkova, N. N. (2013). *Sravnitel'naya kharakteristika rezervnykh vozmozhnostey kardiorespiratornoy sistemy u podrostkov v zavisimosti ot garmonichnosti fizicheskogo razvitiya [Comparative characteristics of reserve capacity of adolescents' cardiorespiratory system depending on the balance of physical development]*. *Yaroslavskiy pedagogicheskiy vestnik (Estestvennye nauki) – Yaroslav Pedagogical Reporter (Natural Science)*, 2, (Vols., 3), (pp.109–113) [in Russian].

Г. Л. Воскобойникова

КОНЦЕПЦИЯ КОМПЛЕКСНОЙ ОЦЕНКИ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ И УКРЕПЛЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

В статье осуществлено научное обоснование концепции комплексной оценки адаптационных возможностей в формировании и укреплении индивидуального здоровья человека. На основе теоретического анализа научных литературных источников установлено, что определение уровня соматического здоровья осуществляется, первоочередно, за способностью к адаптации, то есть общей адаптацией к физическим нагрузкам, физиологичной основой которой является аэробная способность, которая отображает способность организма к транспортировке, использованию и потреблению кислорода органами и системами в процессе физических нагрузок. Доказано, что формирование и развитие индивидуального здоровья человека – индивидуальный валеогенез, зависит, в определенной мере, от генетической наследственности, способа и условий жизнедеятельности, определяется условиями развития (учеба, воспитание в микро и макро социуме), влиянием факторов естественной и социальной среды.

Ключевые слова: индивидуальное здоровье человека, индивидуальный валеогенез, кардиореспираторный потенциал, адаптационный потенциал, адаптационные возможности организма человека.

H. L. Voskoboinikova

CONCEPTION OF INTEGRATED ASSESSMENT OF ADAPTION ABILITIES IN FORMING AND STRENGTHENING INDIVIDUAL HUMAN HEALTH

The article provides the scientific ground for the conception of integrated assessment of adaptive abilities in forming and strengthening individual human health. On the basis of theoretical analysis of scientific literary sources it was stated that determination of somatic health level is carried out in accordance with adaptation ability, id est general adaption to physical exercise, physiological basis of which is aerobic capacity, that represents the capacity of an organism for transporting, use and transformation of oxygen with organs and systems in the process of physical exercise. It is well-proven that forming and development of individual human health depends to some extent on genetic heredity, way of living and living conditions. Improvement of educational activities concerning health, its scientific and methodological support, training teachers to carry out these activities; doing relevant research and continuous monitoring of children's and youth's health are the priorities of social development and education. The most significant component of the formation and strengthening individual health is adaptive potential of the human body. Adaptive potential of the human body has, above all, the physiological nature. Determination of the adaptive potential of the participants of educational process is based on biometric, pedagogical and personal observations. The comprehensive description of human adaptive capacity according to age, gender, individual characteristics of the body is done by calculating the index of physiological changes. The basis of the concept of integrated assessment of adaptation abilities is a system analysis of all the health components using monitoring characteristics of all functional systems, differential self-recovery after physical and information load.

Keywords: individual human health, individual valeogenesis, cardiorespiratory potential, adaptation potential, adaptation abilities of human.

Подано до редакції 13.08.14