

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ  
З ОСНОВ ЗДОРОВ'Я У ВЧИТЕЛІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ  
(НА ПРИКЛАДІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ  
ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ)**

*Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню процесу формування предметної компетентності з основ здоров'я у вчителів вищих училищ фізичної культури у частині здоров'я та гармонійного розвитку підлітків 13–16 років шкіл-інтернатів спортивного профілю. Науково обґрунтовано факт специфічного впливу тренувань різної спрямованості на організм підлітків. Показано, що у процесі адаптації до фізичних навантажень різного характеру у юних спортсменів поряд з набуттям одних якостей спостерігається "втрата" інших. Зроблено висновок, що формування згаданої компетентності у вчителів основ здоров'я сприятиме вирішенню актуалізованої проблеми гармонійного розвитку підростаючого покоління.*

***Ключові слова:** основи здоров'я, предметна компетентність, формування, вчителі, юні спортсмени, вищі училища фізичної культури.*

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одним із пріоритетних напрямів державної політики у сфері фізичної культури і спорту України є поповнення збірних команд України перспективною спортивною молоддю, а також підготовка кваліфікованих фахівців з фізичного виховання і спорту, що визначено такими нормативними документами України, як Закон України "Про вищу освіту", Закон України "Про фізичну культуру і спорт" тощо.

Передовою ланкою в системі профільного навчання є спеціалізовані інтернатні заклади спортивного профілю (вищі училища фізичної культури, вищі училища олімпійського резерву, школи-інтернати спортивного профілю та ін.). Останні заклади були створені в середині 60-х років минулого століття.

Згідно з "Державним стандартом базової і повної загальної середньої освіти України від 23 листопада 2011 р. № 1392" базовий навчальний план загальноосвітніх навчальних закладів та шкіл-інтернатів спортивного профілю (останні є невід'ємним структурним підрозділом вищих училищ фізичної культури) другого (5–9 класи) і третього (10–11 класи) ступеню освітньої галузі "Здоров'я і фізична культура" включає вивчення навчальної дисципліни "Основи здоров'я".

Вивчення даної дисципліни передбачає: формування у учнів-спортсменів свідомого ставлення до свого здоров'я як до найвищої соціальної та особистої цінності, основ ЗСЖ і позитивного ставлення до нього; знання впливу природних і соціальних факторів, фізичної активності на здоров'я; знання впливу фізичних вправ і спорту на стан фізичного розвитку молоді тощо.

Минуло більше 35 років з того часу, коли А. Г. Дембо [4] вперше прийшов до приголошлюючого висновку, що, як виявилось, суперечить основним канонам оздоровчого впливу занять спортом, як чинника, що повинен бути гарантом всебічно гармонійного розвитку спортсменів. Подібно тому, як Е. Дойзер [5] один із перших, хто спростував загально поширену думку чи стереотип про те, що: "Спорт – це здоров'я", так і А. Г. Дембо висвітлив таке міркування: "... сучасний характер та рівень вимог до тренувального процесу не дають підстав говорити про те, що спорт забезпечує гармонійний розвиток людини, якщо гармонійність розуміти так, як її розуміли стародавні греки. Заняття сучасним спортом в більшості його видів не створюють ні Афродит, ні Аполлонів" [4, с. 252]. Однак, зазначимо, що: "... все це відноситься не до спортсменів – початківців, а до спортсменів високої кваліфікації" [4, с. 256].

Монографія А. Г. Дембо "Актуальні проблеми сучасної спортивної медицини" (1980), з якої були взяті шойно наведені цитати, викликала певний резонанс у спортивній науці колишнього Радянського Союзу. Вона "поляризувала" думки науковців в галузі фізичного виховання і спорту і, зокрема, спортивної медицини щодо переосмислення того факту, що радянський спорт високих досягнень, як складне суспільне явище, яке покликане виконувати важливі соціальні функції, в тому числі і функції превентивної медицини, не є гарантом гармонійного розвитку спортсменів.

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що проблема формування предметної компетентності з основ здоров'я у вчителів вищих училищ фізичної культури щодо вивчення впливу фізичних навантажень різної тренувальної спрямованості на функції організму юних спортсменів залишається практично не відомою для них.

**Зв'язок роботи з науковими та практичними програмами, темами.** Дослідження виконувалося відповідно з тематикою НДР кафедри біологічних основ фізичного виховання і спортивних дисциплін

Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова "Медико-біологічні та валеологічні проблеми здоров'я людей з різним фізичним станом".

**Мета роботи** полягає у теоретичному обґрунтуванні процесу формування предметної компетентності з основ здоров'я у вчителів вищих училищ фізичної культури у частині здоров'я та гармонійного розвитку підлітків 13–16 років шкіл-інтернатів спортивного профілю.

**Методи та організація дослідження:**

*теоретичні:* аналіз наукової літератури з проблем дослідження впливу занять фізичними навантаженнями різної спрямованості на організм підлітків та узагальнення даних наших попередніх досліджень, які висвітлені в монографії "Основи здоров'я юних спортсменів" (2014);

*емпіричні:* педагогічні (анкетування, спостереження, опитування); фізіометричні (оцінка показників фізичного розвитку), функціональні (визначення фізичної працездатності (PWC<sub>170</sub>) за даними проведення аеробного та анаеробно-аеробного тестувань, експрес-методи оцінки соматичного здоров'я), психофізіологічні та нейродинамічні (дослідження властивостей основних нервових процесів та сенсомоторних функцій) тощо;

*аналітичні:* методи статистики.

Дослідження проводилося на базах Броварського вищого училища фізичної культури, загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) № 3 і 9 м. Бровари та Княжицького ЗНЗ (Київська обл.) у період з 1990 по 2012 рік.

У дослідженні брали участь 982 підлітки, які займаються спортом (далі – юні спортсмени), – хлопці 13–16 і дівчата 13–15 років, які згідно з класифікацією видів спорту за А. Г. Дембо [4] були розподілені на дві групи: *група А* – швидкісно-силові види спорту (бокс, вільна боротьба, легка атлетика: спринтерський біг, біг з бар'єрами, стрибки, штовхання ядра та метання диску); *група Б* – види спорту на витривалість (лижний спорт, велоспорт, академічне веслування, плавання: 200, 400 і 1500 м та легка атлетика: біг на 800, 1500, 3000 і 5000 м, спортивна ходьба). У *контрольну групу* увійшли 423 учні ЗНЗ того ж віку, які не займалися спортом.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою формування предметної компетентності з основ здоров'я у вчителів спеціалізованих інтернатних закладів спортивного профілю у частині формування гармонійного розвитку та здоров'я юних спортсменів як особистостей, нам представляється можливим зробити акцент на розумінні деяких понять, що є ключовими у нашій роботі, а саме: "гармонійний розвиток" та "гармонійне здоров'я".

Налічується понад 200 дефініцій поняття "здоров'я" [2]. Найбільш прийнятними для дослідження є ті визначення феномена "здоров'я", що ґрунтуються на *гармонії* тіла, душі та інтелекту, а саме: "Здоров'я – це нормальний розвиток тіла, інтелекту, психіки індивідуума, що проявляється в адекватній емоційній поведінці" [6], або "Здоров'я – це гармонія, внутрішньосистемний порядок, що забезпечує такий рівень енергетичного потенціалу, який дозволяє людині добре себе почувати та оптимально виконувати біологічні й соціальні функції" [3].

У тлумачному словнику української мови [9] поняття "*гармонія*" визначається як: "Поєднання, злагодженість, взаємна відповідність якостей (предметів, явищ, частин цілого)". У зв'язку з цим центральним стрижнем методології нашого дослідження було виявлення феномену "втрати" (описаний І. В. Муравовим [1]), як результат специфічності впливу фізичних навантажень різної спрямованості на організм людини [7, 8, 10, 11]. Останнє є тим артефактом, що порушує злагодженість та взаємну відповідність якостей.

Отже, якщо "втрати" як такої не існує – гармонія є, а значить рівень абсолютного здоров'я є таким, що дозволяє спортсмену добре себе почувати та виконувати свої функції і, навпаки, – "втрата" є, гармонії як такої в розвитку підлітка не існує, а здоров'я його не є ідеальним.

Аналіз результатів досліджень щодо впливу спрямованості тренувального процесу на характер змін показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних спортсменів свідчить, що у підлітків, які переважно розвивають швидкісно-силові якості, спостерігається суттєвий приріст однотипних якостей: сили – за даними результатів підтягування на перекладині та швидкості – за результатами бігу на 60 м при недостовірному характері змін витривалості, оцінювання якої проводилося за даними тесту з використанням бігу на 1500 м. Разом з тим для видів спорту на витривалість характерним є суттєве покращання результату бігу на 1500 м. Зміни наведених показників контрольної групи не мали статистично вірогідної різниці.

Виявлено, що у юних плавців, на відміну від інших представників видів спорту на витривалість, реєструється однотипний з особами групи А характер змін показників при виконанні випробовування "на силу". Зазначений факт є свідченням того, що сучасні заняття плаванням висувають великі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів. Для досягнення високих результатів у даному виді спорту підлітки повинні бути не лише витривалими, але й сильними. А тому у їх підготовці гармонійно поєднуються навантаження як на витривалість, так і на силу та швидкість.

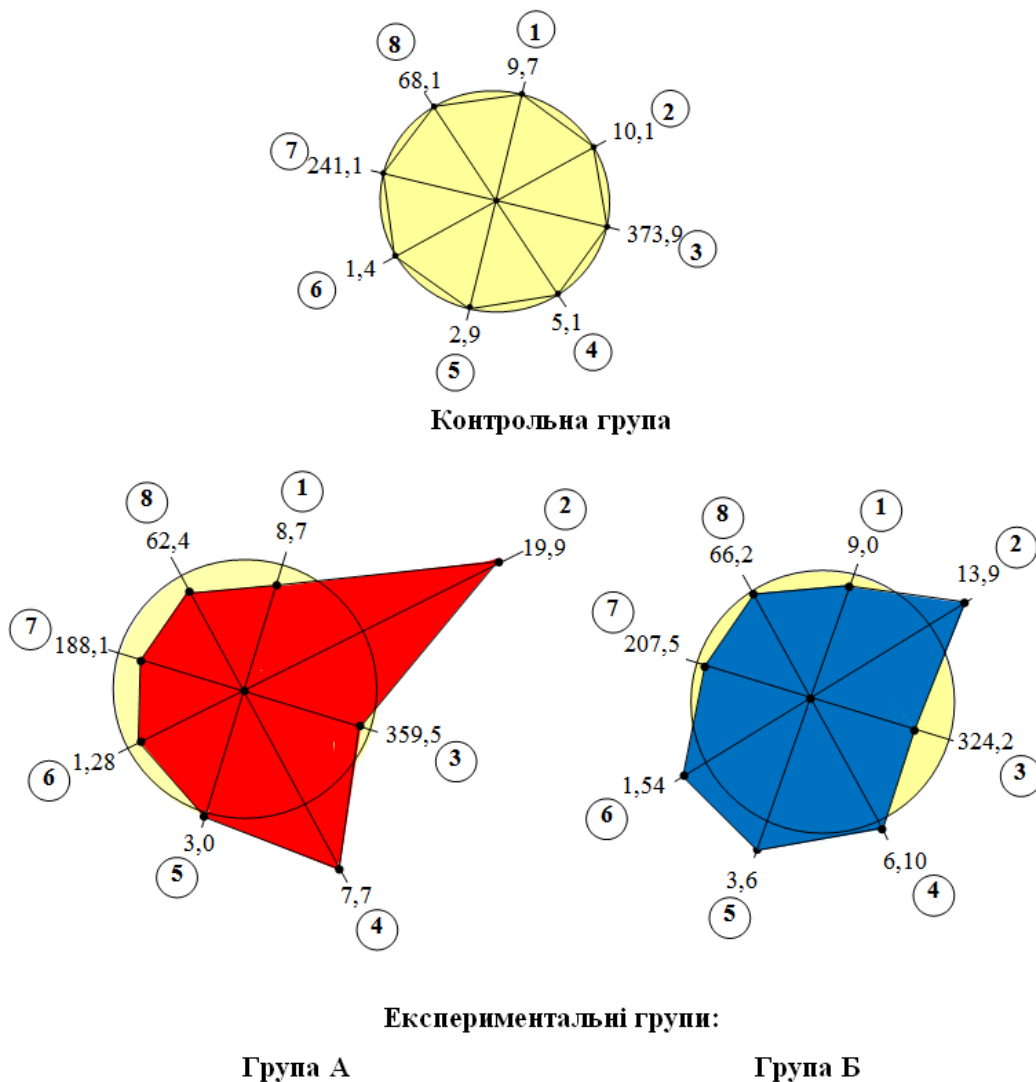
Аналіз результатів дослідження фізичної працездатності також вказує на факт нерівномірності її розвитку у підлітків в залежності від спрямованості тренувального процесу. Так, найбільш загальним для видів спорту швидкісно-силового характеру є статистично достовірне (при  $P < 0,001$ ) підвищення анаеробно-аеробної працездатності силового характеру (проба PWC<sub>170</sub> за даними проведення power-

ергометрії), тоді як зміни aerobicної працездатності (проба  $PWC_{170}(V)$  з використанням бігу) не мали вірогідної різниці ( $P > 0,05$ ) за даними повторних (через рік) обстежень.

Найбільш високі значення aerobicної працездатності, як і очікувалось, мали спортсмени, які спеціалізуються у видах спорту на витривалість, а серед останніх – бігуни-стайери, для яких бігові локомоції є специфічними навантаженнями. У представників контрольної групи відмічається недостовірний характер змін aerobicної та анаеробно-aerobicної працездатності.

Результати психофізіологічних досліджень у вивченні властивостей основних нервових процесів, якими є сила та функціональна рухливість нервових процесів, за даними визначення латентних періодів простої (ЛП ПЗМР) і складної зорово-моторних реакцій (ЛП СЗМР) та визначення сили-чутливості нервової системи за реєстрацією інтегрального показника ХНК-2 (характеру нахилу кривої) свідчать про суттєве покращання наведених показників у підлітків, які займаються швидкісно-силовими видами спорту, тоді як у їх ровесників видів спорту на витривалість, крім плавців, зміна психофізіологічних показників у більшості випадків не мала вірогідних відмінностей.

На рис. 1 схематично подано вплив спрямованості тренувального процесу на показники соматичного здоров'я підлітків, які займаються спортом, та співвідношення зазначених показників з умовною моделлю "гармонійного фізичного здоров'я" їх однолітків-неспортсменів.



**Рис. 1. Показники соматичного здоров'я підлітків швидкісно-силових видів спорту (Гр. А), видів спорту на витривалість (Гр. Б) та співвідношення зазначених показників з умовною моделлю ("гармонійний розвиток показників фізичного здоров'я підлітків контрольної групи"):**

- 1 – біг 60 м (с), 2 – підтягування (разів), 3 – біг 1500 м (с),  
 4 –  $PWC_{170}$  ( $кг \cdot м \cdot хв^{-1} \cdot кг^{-1}$ ), 5 –  $PWC_{170}(V)$  ( $м \cdot с^{-1}$ ), 6 – ХНК-2 (у. о.),  
 7 – ЛП ПЗМР (мс), 8 – ЛП СЗМР (с)

Як видно з наведених даних, заняття видами спорту різної тренувальної спрямованості призводять до нерівномірного розвитку показників фізичного здоров'я. Подібно до дорослих спортсменів у юних поряд з набуттям одних якостей організму спостерігається "втрата" інших. Якщо умовно провести фронтальну вісь, яка поділяє "ціле" на дві (ліву і праву) половини, то можна побачити, що ці половини за конфігурацією не є симетричними.

Виходячи з методологічного принципу оцінки впливу занять спортом на організм підлітка, а саме – принципу детермінізму, згідно з яким всі явища природи та соціуму мають причинну обумовленість, на нашу думку, настає час переосмислення сутності існуючої парадигми, як звичної точки зору на те, що спорт забезпечує гармонійний розвиток учнівської молоді, якщо гармонійність, як уже відмічалось, розуміти так, як її розуміли філософи античності та заміні її (старої парадигми) на нову – спорт юних подібно до олімпійського та професійного спорту у більшості випадків сприяє розвитку специфічної, обумовленої спрямованістю тренувального процесу, так названої нами, *спортивної гармонії* [10].

В зв'язку з цим, юний боксер (подібно до боксера – професіонала Володимира Кличка) є гармонійним як боксер даної вагової категорії, юний футболіст (подібно до футболіста Андрія Шевченка) є гармонійним як футболіст, юна плавчиня (подібно до олімпійської чемпіонки з плавання Яни Клочкової) є гармонійною як плавчиня, теж саме, подібно до важкоатлетки Ольги Коробки та художньої гімнастки Ганни Бессонової, юні спортсменки, в одному випадку, гармонійні як важкоатлетки, в іншому – як художні гімнастки.

Є беззаперечними дані наших досліджень [10], які вказують на те, що підлітки-спортсмени з дисгармонійним фізичним розвитком (наприклад, низькорослі боксери та борці) досягали у дорослому віці високих спортивних вершин. А тому можна вважати, що "дисгармонія" на фізичному рівні є нормальним явищем у спорті. Зрозуміло, що про "дисгармонію", як нормальне явище на психічному та духовному рівнях, взагалі не може бути мови. Вищенаведене має суттєве значення для формування предметної компетентності з основ здоров'я у вчителів вищих училищ фізичної культури.

Правильне розуміння педагогами (вчителями, тренерами) можливості формування у спортсменів специфічної, обумовленої спрямованістю тренувального процесу, так названої нами "спортивної гармонії", зумовило переосмислення підлітками факту можливого дисгармонійного фізичного розвитку в окремих видах спорту. Насамперед, це стосується як низькорослих (акробати, гімнасти, борці та ін.), так і високорослих (баскетболісти, волейболісти, гандболісти та ін.) спортсменів. Як результат, юні спортсмени стали менше "комплексувати" щодо статури свого тіла.

**Висновки.** Отримані результати багаторічних досліджень дозволяють зробити узагальнюючий висновок про те, що кожній системі фізичних тренувань більшою чи меншою мірою властива специфічність впливу на організм підлітків, а тому спорт юних подібно до спорту олімпійського та професійного не забезпечує гармонійного розвитку, якщо гармонійність розуміти так, як її розуміли філософи Стародавньої Греції, а сприяє формуванню специфічної, обумовленої спрямованістю тренувального процесу, так названої нами, *спортивної гармонії*.

Теоретичне обґрунтування процесу формування предметної компетентності з основ здоров'я, як якості особистості, яка необхідна для якісної професійної діяльності вчителів вищих училищ фізичної культури у частині вивчення впливу спрямованості тренувального процесу на організм підлітків, сприятиме вирішенню актуалізованої проблеми гармонійного розвитку підростаючого покоління.

**Перспективи подальших наукових досліджень** полягають у можливості проведення доробок до існуючих навчальних програм з курсу "Основи здоров'я" для вчителів спеціалізованих інтернатних закладів спортивного профілю у частині формування гармонійного розвитку юних спортсменів як особистостей.

## 1. Використані джерела

1. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в её стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
2. Валеология в схемах : [навч. посіб.] / М. С. Гончаренко. – Х. : ТОВ "Видавництво Бурун Книга", 2005. – 208 с.
3. Грибан В. Г. Валеология : [навч. посіб.] / В. Г. Грибан. – К. : Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.
4. Дембо А. Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины / А. Г. Дембо. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 295 с.
5. Дойзер Э. Здоровье спортсмена / Э. Дойзер ; пер. с англ. / Предисл. Г. П. Воробьева. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
6. Магльований А. В. Формування інформаційного поля здоров'я людини / А. В. Магльований, О. Б. Кунинець // Адаптаційні можливості дітей та молоді : VII (XI) міжнар. наук.-практ. конф., Одеса 17–19 вересня 2008 р. / Під ред. А. І. Босенка. – Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2008. – С. 287–295.

7. Носко Н. А. Влияние различных спортивных специализаций на вертикальную позу человека / Н. А. Носко, В. Н. Маслов, Л. П. Жула // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків – Донецьк : ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – № 17. – С. 93–96.
8. Романчук А. П. Некоторые особенности вегетативного обеспечения кардиореспираторной системы студентов, занимающихся различными видами спорта / А. П. Романчук, А. М. Овчарук, И. А. Браславский // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь : [сб. науч. тр. / гл. ред. А. И. Бондарь; Науч.-иссл. ин-т физ. культуры и спорта Республики Беларусь]. Вып. 6. – Минск, 2006. – С. 408–412.
9. Тлумачний словник української мови. Близько 20 000 слів і словосполучень [текст] / укл. Н. Д. Кусайкіна, Ю. С. Цибульник; за заг. ред. д-ра філол. наук, проф. В. В. Дубічинського. – Харків : Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля", 2010. – 608 с.
10. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я юних спортсменів : монографія / Михайло Федорович Хорошуха ; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К. : НУБіП України, 2014. – 722 с.
11. Ящанин Я. Показатели сократительных функций мышц нижних конечностей подростков культивирующих различные виды спорта в 10-недельном цикле тренировочных занятий / Я. Ящанин, Э. Кришковецас, Н. Ящанин, А. Приймаков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 10. – С. 152–155.

*Khoroshukha M. F.*

**PARTICULARITIES OF FORMING THE BASIS OF HEALTH TEACHERS' SUBJECT COMPETENCE  
AT SCHOOL BOARDING ESTABLISHMENTS OF SPORTS PROFILE  
(CASE STUDY OF THE PROBLEM  
OF THE YOUNG ATHLETES' HARMONIOUS DEVELOPMENT)**

*This article is concerned with theoretical substantiation of the process of the subject competence on the discipline course of "Basis of health" forming of teachers at higher educational college of physical culture in the case study of health and harmonious physique of youngsters in the age of 13-16 years old at school boarding establishments of sports profile.*

*The researches have been provided on the grounds of Brovarskyi higher educational college of physical culture and higher educational institutions such as No. 3 and 9, located in the city of Brovary and village of Kniazhychi (Kyiv region), which took place in the period from 1990 till 2012.*

*There were 982 athletes (experimental group consists of boys on the age of 13-16 years old and girls in the age of 13-15 years) taking part in the researches, who are according to the classification of the kinds of sports as for A. Dembo (1980) and divided on two groups: group A – the fast speed and strength sport (boxing, free-style wrestling, track and field athletics); group B – athletes perform endurance (ski sports, cycling, rowing and boat racing, swimming, track and field athletics). There were 423 pupils of higher educational establishments of the same age, who filled to the control group, and who were not doing sports.*

*The fact of a specific influence of the trainings of any sort on a teenager's organism that takes place at his/her all levels: physical, psychical and spiritual has been substantiated scientifically. It was demonstrated that in the process of adaption to physical loads of any sort the young sportsmen not only acquire some qualities but lose other ones.*

*It was proved that the contemporary children and youth sport as well as Olympic and professional sport does not ensure a teenagers' harmonious development, if we consider the harmony so as the philosophers did it.*

*There was drawn the conclusion that, the forming of previously mentioned teachers' competence on the basics of health will effect on solving of foreground problems of physique harmonious development of oncoming generation.*

**Key words:** *health basics, object competence, formation, teachers, young sportsmen, higher colleges of physical education.*

*Стаття надійшла до редакції 01.03.2016 р.*