

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА**

**ХОРОШУХА Михайло Федорович**

**УДК : 623.72 – 057.87 (066) + 796 : 378**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПРЕДМЕТНОЇ  
КОМПЕТЕНТНОСТІ З ОСНОВ ТЕОРІЇ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ  
УЧИЛИЩ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

13.00.02 – теорія і методика навчання  
(фізична культура, основи здоров'я)

**АВТОРЕФЕРАТ**  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
доктора педагогічних наук

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий консультант:** доктор біологічних наук, професор  
**Приймаков Олександр Олександрович**,  
Національним педагогічний університет  
імені М. П. Драгоманова,  
завідувач кафедри біологічних основ  
фізичного виховання та спортивних дисциплін.

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, професор  
**Грибан Григорій Петрович**,  
Житомирський державний університет  
імені Івана Франка, завідувач кафедри  
фізичного виховання та рекреації;

доктор педагогічних наук, професор  
**Завидівська Наталія Назарівна**,  
Університет банківської справи  
Національного банку України (м. Київ),  
Львівський інститут банківської справи,  
завідувач кафедри фізичного виховання та  
безпеки життєдіяльності;

доктор педагогічних наук, доцент  
**Васьков Юрій Вадимович**,  
Харківська гуманітарно-педагогічна академія,  
завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання.

Захист відбудеться 27 травня 2015 року о 12-00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова (01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розіслано 25 квітня 2015 року.

**Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради**

**С. В. Федоренко**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Одним із пріоритетних напрямів державної політики у сфері фізичної культури і спорту України є поповнення збірних команд України перспективною спортивною молоддю, а також підготовка кадрів – фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня “молодший спеціаліст” спеціальності “Фізичне виховання і спорт” в галузі знань “Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини”, 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 вищі училища фізичної культури.

Проблемами організаційно-управлінської і культурно-просвітньої діяльності та підготовкою кадрів цих закладів займалися такі науковці, як: С. Ахметов, 2003; Г. Карнаухов, 2003; С. Стадник, 2012; О. Чигирин, 2007; Ю. Шкрібтій, 2010 та ін.

Серед навчальних дисциплін, які викладаються у вищих училищах фізичної культури і відносяться до категорії здоров’язбережувальних, є “Основи здоров’я” (для учнів 5–11-х класів) та “Основи теорії здоров’я” (відповідно, для студентів 2-го курсу таких закладів).

Однак, якщо вивчення курсу “Основи здоров’я” передбачає формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров’я, як до найвищої соціальної і особистої цінності, основ здорового способу життя тощо, то вивчення курсу “Основи теорії здоров’я”(ОТЗ) потребує формування у студентів іншої компетенції. Зокрема, це можуть бути компетенції щодо впливу занять різними видами спорту на здоров’я підлітків.

А. Дембо у своїй монографії “Актуальні проблеми сучасної спортивної медицини” (1980) вперше приходить до приголомшливого висновку – радянський спорт і вся його система підготовки спортсменів високої кваліфікації, що покликана виконувати важливі соціальні функції, в тому числі й здоров’язбережувальні, не є гарантом гармонійного фізичного розвитку спортсменів, якщо гармонійність розуміти так, як її розуміли філософи античності.

Дотепер невідомим залишається питання щодо вивчення впливу спрямованості тренувального процесу на організм підлітків, які займаються спортом, як особистостей в площині вирішення проблеми гармонійності їх розвитку.

Аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що проблема формування предметної компетентності з *основ теорії здоров’я* у студентів вищих училищ фізичної культури практично не розглядалася, не стала об’єктом спеціального наукового дослідження, а тому вимагає відповідних наукових пошуків. У зв’язку з цим для дисертаційного дослідження було обрано тему: **“Теоретико-методичні засади формування предметної компетентності з основ теорії здоров’я у студентів вищих училищ фізичної культури”**.

**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 (НПУ) імені М. П. Драгоманова “Медико-біологічні та валеологічні проблеми здоров’я людей з різним фізичним станом”.

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні вченої ради НПУ імені М. П. Драгоманова (протокол № 11 від 28 березня 2013 року) й узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 7 від 24 вересня 2013 року).

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та методичному забезпеченні процесу формування предметної компетентності з основ теорії здоров'я у студентів вищих училищ фізичної культури у частині здоров'я підлітків 13–16 років шкіл-інтернатів спортивного профілю.

Відповідно до поставленої мети дослідження вирішувалися такі **завдання**:

1. Здійснити аналітичний огляд науково-методичної літератури з проблем дослідження сучасного стану здоров'я юних спортсменів через призму формування у студентів предметної компетентності з основ теорії здоров'я.

2. Дослідити вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на фізичний стан підлітків інтернатних закладів спортивного профілю.

3. Розкрити динамічні характеристики психофізіологічних і нейродинамічних функцій підлітків – представників швидко-силових видів спорту та видів спорту на витривалість.

4. Здійснити лонгітюдинальні дослідження впливу занять різними видами спорту на основні психічні функції та розумову працездатність підлітків.

5. Провести динамічний аналіз самооцінки психічного стану, особистісних якостей та морально-духовних цінностей учнів в різних видах спорту.

6. Здійснити лонгітюдинальні дослідження структури захворюваності та смертності вихованців згаданих закладів на період занять спортом та після закінчення їх спортивної кар'єри.

7. Обґрунтувати систему знань про здоров'я, гармонійний розвиток і здоровий спосіб життя школярів в інтернатних закладах спортивного профілю і на цій основі розробити і теоретично обґрунтувати інформаційно-структурну модель формування предметної компетентності з основ теорії здоров'я у студентів вищих училищ фізичної культури.

8. Експериментально перевірити ефективність використання розробленої інформаційно-структурної моделі у навчальному процесі.

**Об'єкт дослідження** – процес формування предметної компетентності студентів у системі спеціалізованих інтернатних закладів спортивного профілю.

**Предмет дослідження** – теоретичні і методичні засади формування предметної компетентності з основ теорії здоров'я у студентів вищих училищ фізичної культури у частині інтегрального (фізичного, психічного, духовного та соціального) здоров'я підлітків 13–16 років шкіл-інтернатів спортивного профілю.

**Методи дослідження.** В дослідженні використані наступні методи:

– *теоретичні*: аналіз і узагальнення наукової та науково-методичної літератури, за допомогою якої з'ясовано сучасний стан здоров'я учнівської молоді, яка займається різними видами спорту, та узагальнено інформацію про досліджуваний об'єкт;

– *емпіричні*: педагогічні (анкетування, опитування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент – констатувальний і формувальний) проводилися з метою перевірки ефективності розробленої інформаційно-

структурної моделі формування предметної компетентності з основ теорії здоров'я у студентів вищих училищ фізичної культури; 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 та інтегрального здоров'я), психофізіологічні та нейродинамічні (дослідження властивостей основних нервових процесів та сенсомоторних функцій), психолого-педагогічні (тестування основних психічних функцій та розумової працездатності), педагогічні (діагностика фізичної підготовленості), клінічні (аналіз захворюваності, смертності, контроль рівня соматичного здоров'я), соціально-педагогічні (аналіз успішності навчання, поведінки та антигромадських правопорушень), а також анкетування учнів-спортсменів та їх обслуговуючого персоналу (тренерів, вчителів, вихователів, медичних працівників) з метою дослідження інтегрального (абсолютного) здоров'я підлітків 13–16 років;

– *методи статистики* (використовувались: параметричний t-критерій Стьюдента, непараметричний F-критерій Фішера, критерій кутового перетворення Фішера, дисперсійний аналіз).

**Теоретичну основу дослідження** становлять теорії, концепції, ідеї, положення, висновки та парадигми, що стосуються: загальних теоретико-методичних положень про сутність та формування різних видів компетентностей (С. Алісов, А. Вербицький, Г. Грибан, О. Дубогай, Н. Завидівська, І. Зимня, Г. Ібрагімов, С. Кодзоков, А. Мутігулліна, О. Овчарук, К. Островська, О. Пометун, В. Успенська, А. Хуторський, В. Ягупов, W. Nutmacher та ін.); загальнотеоретичних проблем теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки людей різного віку (В. Алабін, В. Ареф'єв, Г. Арзютов, О. Архипов, Ю. Васьков, Ю. Вихляєв, В. Волков, Л. Волков, Г. Грибан, М. Дутчак, С. Єрмаков, Т. Круцевич, Ю. Курамшин, І. Медведєва, М. Носко, В. Платонов, С. Присяжнюк, О. Тимошенко, Б. Шиян, D. Harre та ін.); загальних положень теорії функціональних систем (П. Анохін) та адаптації організму до фізичних навантажень (А. Босенко, Д. Давиденко, Ф. Меєрсон, Є. Михалюк, С. Павлов, В. Платонов, О. Приймаков та ін.); системного підходу до сутності феномену “здоров'я”, механізму його формування, збереження і зміцнення, а також навчання про здоров'я різних категорій людей (М. Амосов, Г. Апанасенко, В. Белов, Е. Буліч, В. Войтенко, М. Гончаренко, В. Горащук, В. Грибан, В. Гриценко, О. Дубогай, О. Єжова, Н. Завидівська, Т. Круцевич, М. Лук'янченко, А. Магльований, А. Маслоу, І. Мурашов, В. Оржеховська, Л. Подрігало, С. Присяжнюк, Л. Сущенко, В. Ткачук та ін.); основних принципів теорії спортивного відбору (Л. Волков, І. Медведєва, В. Платонов, Л. Сергієнко, П. Сіріс, В. Шварц, О. Шинкарук та ін.); загальних основ і методів визначення фізичної працездатності в умовах спортивних тренувань (З. Белоцерковський, В. Карпман, В. Фарфель, М. Хорошуха та ін.); методологічних проблем дослідження індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності людей різного віку і професійної зайнятості та зв'язку властивостей нейродинамічних функцій з характером спортивної діяльності (С. Голяка, О. Давидова, І. Іванюра, Г. Коробейніков, О. Кравченко, В. Лизогуб, М. Макаренко, М. Філіппов та ін.); експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я людей з різним фізичним станом (Г. Апанасенко, В. Белов, Е. Буліч, Т. Круцевич, М. Хорошуха та

ін.); закономірностей специфічного впливу тренувального процесу на організм спортсменів різної кваліфікації (Н. Булгакова, А. Дембо, Ф. Меєрсон, М. Носко, С. Павлов, В. Платонов, О. Романчук, М. Хорошуха, Я. Ящанін, М. Fournier, В. Saltin та ін.); загальних положень основних теорій агресивності людини (Р. Берон, М. Візитей, В. Грибан, О. Дроздов, Д. Кретті, W. Helsen, K. Lorenz, H. Parens та ін.); проблем духовно-морального розвитку особистості учнівської і студентської молоді (В. Андрущенко, І. Бех, М. Гончаренко, Г. Грибан, І. Зязюн, В. Івашковський, В. Курілова, Н. Мойсеюк, О. Помиткін, Г. Путятіна, М. Фіцула та ін.); загальних положень використання нетрадиційних методів у зміцненні здоров'я та підвищенні працездатності людини (Г. Апанасенко, Е. Буліч, К. Бутейко, В. Виноградов, П. Іванов, В. Мосієнко, І. Неумивакін, Б. Нікітін, К. Ніші, М. Хорошуха та ін.); методологічних проблем навчання та професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту (І. Медведєва, Л. Сущенко, О. Тимошенко та ін.).

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що *вперше*:

- розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено інформаційно-структурну модель формування предметної компетентності з основ теорії здоров'я у студентів вищих училищ фізичної культури;

- розроблено і обґрунтовано концепцію впливу фізичних навантажень різної спрямованості на інтегральне (фізичне, психічне, духовне та соціальне) здоров'я учнів інтернатних закладів спортивного профілю;

- з позиції холистичного підходу до людини як до біосоціальної системи науково обґрунтовано факт специфічного впливу фізичних навантажень різної спрямованості на організм підлітків 13–16 років, що відображається на всіх його рівнях: фізичному, психічному та духовному. Доведено, що в процесі довгострокової адаптації до фізичних навантажень різного характеру у них поряд з набуттям одних якостей спостерігається “втрата” інших;

- встановлено, що найбільший відсоток правопорушень реєструється серед підлітків швидкісно-силових видів спорту (зокрема, видів єдиноборств), а самі спортсмени поповнюють “групу підвищеного соціального ризику”;

- отримано дані про неоднорідний (позитивний та негативний) вплив занять різними видами спорту на основні психічні функції (сприйняття, пам'ять, увага, мислення) та розумову працездатність підлітків;

- встановлено взаємозв'язок між причинами смертності спортсменів, які навчалися в інтернатних закладах спортивного профілю, та спрямованістю їх тренувального процесу;

- отримано нові дані про динамічні характеристики психофізіологічних і нейродинамічних функцій спортсменів-підлітків і на цій основі розроблено логічну характеристику показників психофізіологічного тестування з метою проведення спортивного відбору обдарованих дітей в циклічні та ациклічні види спорту.

*Розширено та доповнено:*

- дані досліджень фахівців зі спортивної медицини та валеології щодо недоцільності використання загальноновизнаних методів в оцінюванні рівня фізичного розвитку, силової підготовленості, а також експрес-методу оцінки рівня соматичного здоров'я юних спортсменів за резервами біоенергетики організму;

– дані вітчизняних і зарубіжних психологів щодо природи агресивності підростаючого покоління;

– дані про вплив занять різними видами спорту на структуру захворюваності та смертності осіб, які займаються спортом.

*Подальшого розвитку набули* теоретико-методичні засади щодо: формування предметної компетентності спортивної молоді у системі профільного навчання (вищі училища фізичної культури, училища олімпійського резерву, ліцеї-інтернати спортивного профілю тощо) і, зокрема, формування стійкої мотивації до потреби психофізичного та духовного самовдосконалення; концептуальних основ інтеграції знань з проблем впливу занять спортом на здоров'я підростаючого покоління; отримання умінь і навичок у визначенні фізичної працездатності в природних (“польових”) умовах та в опануванні методикою самооцінки інтегрального здоров'я.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у: розробці навчальної програми “Основи теорії здоров'я” для студентів вищих училищ фізичної культури, яка містить теоретико-методологічні основи та авторську ідею щодо можливостей використання інноваційних методів в психофізичному оздоровленні та духовному вдосконаленні молоді; цілеспрямованому використанні фізичних вправ різного характеру не тільки для стимуляції у потрібному напрямку розвитку рухових якостей, підвищення фізичної працездатності та росту спортивних результатів, але й для управління самим процесом вікового розвитку з метою зміцнення здоров'я, підвищення морально-вольових та інтелектуальних здібностей, які, в свою чергу, зможуть забезпечити всебічно гармонійний розвиток підростаючого покоління, яке займається спортом; набутті студентами спортивно-оздоровчих компетенцій щодо проведення діагностичних, превентивних та реабілітаційно-корекційних заходів, які вони можуть використовувати у подальшій професійній діяльності, а саме: розробці модельних характеристик деяких психофізіологічних показників з метою проведення комплексного відбору обдарованих дітей для занять видами спорту циклічного характеру (патент № 48917); використанні методу power-ергометрії у навчальному процесі студентів з метою визначення фізичної працездатності ( $PWC_{170}$ ) різної категорії людей (метод не має аналогів у країнах близького та далекого зарубіжжя (патенти: № 47969 та № 49417); використанні експрес-методу самооцінки рівня абсолютного здоров'я з метою проведення аналізу змін показників його фізичного, психічного та духовного статусів у системі спортивної підготовки та самостійних занять фізичною культурою (метод не має аналогів у країнах близького та далекого зарубіжжя); використанні експрес-методу в оцінці рівня соматичного здоров'я осіб з вадами опорно-рухового апарату за резервами біоенергетики організму (патент № 49730) з метою можливого використання його студентами у своїй практичній діяльності; застосуванні неінвазивного методу виявлення у підлітків схильності до надлишкової маси тіла після закінчення ними спортивної кар'єри (патент № 50664); розробці деяких нетрадиційних методів діагностики та зміцнення здоров'я тренуваних і нетренуваних осіб різного віку (з тією ж метою використання), зокрема: модифікований метод аурикулярної рефлексотерапії у лікуванні тютюнокуріння (патент № 47706); неінвазивний метод виявлення молодих людей з підвищеним фактором ризику щодо індивідуально-біологічної алкогольної залежності (патент № 45477); застосуванні вправи

“Біоенергетичний насос” для швидкої гармонізації психоемоційного стану людини та прискорення відновлювальних процесів після фізичних навантажень (патент № 50707); розробці методичних рекомендацій з питань проведення практичних занять із загартовування учнівської і студентської молоді силами Природи (за системою Порфирія Іванова в модифікації автора) та оволодіння методикою поверхневого дихання з метою підвищення резервних можливостей організму спортсменів, а також 6 навчальних посібників для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту.

Матеріали досліджень можуть бути використані викладачами вищих училищ фізичної культури та кафедр медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання вишів при написанні навчальних програм зі здоров'язбережувальних дисциплін, розробки курсу лекцій, практичних занять тощо.

**Упровадження результатів дослідження** відбувалося у Республіканському вищому училищі фізичної культури (м. Київ) (два акти упровадження від 04.12.2013 р.), Броварському вищому училищі фізичної культури (Київська обл.) (два акти упровадження від 01.11.2013 р.), Відкритому міжнародному університеті розвитку людини “Україна” (довідка про упровадження № 265 від 20.12.2013 р.), Броварському міському клубі природного оздоровлення людини за системою П. К. Іванова (дві довідки про упровадження: № 01 та № 02 від 19.01.2013 р.), Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова (довідка про упровадження № 0710/1809 від 02.09.2014 р.), Південноукраїнському національному педагогічному університеті імені К. Д. Ушинського (довідка про упровадження № 3746 від 25.09.2014 р.), Щецинському університеті (м. Щецин, Польща) (довідка про упровадження № 718 від 22.09.2014 р.).

**Особистий внесок здобувача** у роботах, опублікованих у співавторстві, полягає в постановці проблеми, самостійному визначенні напрямів експериментальних досліджень, безпосередній їх організації, проведенні та зборі інформації, статистичній обробці, аналізі й інтерпретації отриманих даних, розробці й обґрунтуванні інформаційно-структурної моделі та написанні розділів і висновків дисертації. У нижченаведених посібниках автором особисто написані такі рубрики: “Валеологія” (2006) – вступ і розділи 9–19; “Функціональна діагностика” (2007) – вступ і розділи 1–6 та 8–9; “Спортивна медицина” (2007) – вступ, розділи 1–6, підрозділи 7.3 і 7.4 та розділи 8 і 9; “Спортивна медицина” (2009) – вступ і розділи 1–10; “Основи здоров'я” (2009) – вступ і розділи 1–9; “Использование здоровьесберегающих технологий адаптивного физического воспитания в специальных медицинских группах учебных заведений” (2011) – глава 6.

**Апробація результатів досліджень.** Матеріали дисертації доповідались та обґрунтовувались на:

– міжнародних наукових конгресах: “Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації” (Київ, 2000) та “Олімпійський спорт і спорт для всіх” (Київ, 2005);

– з'їздах: другому з'їзді рефлексотерапевтів України (Київ, 2007);

– міжнародних конференціях: “Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами” (Київ, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006), “Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації”



(Дніпропетровськ, 2005), “Адаптаційні можливості дітей та молоді” (Одеса, 2006, 2008, 2010, 2012, 2014), “Фізична культура, спорт та здоров’я нації” (Вінниця, 2006), “Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі” (Чернігів, 2007, 2008), “Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі” (Київ, 2007, 2008, 2010, 2011), “Молода спортивна наука України” (Львів, 2009), “Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров’я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення” (Київ, 2009, 2010), “Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі і шляхи їх вирішення” (Чернігів, 2011), “Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров’я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту” (Київ, 2011, 2013, 2014), “Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров’я” (Чернігів, 2012), “Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту” (Чернігів, 2012), “Природне середовище і здоров’я людини. Фізкультурно-оздоровчі технології формування особистості фахівця” (Чернігів, 2013);

– *всеукраїнських конференціях з міжнародною участю*: “Освіта і здоров’я: формування здоров’я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу” (Суми, 2008), “Освіта і здоров’я: формування здоров’я дітей, підлітків та молоді в закладах освіти” (Суми, 2010);

– *всеукраїнських конференціях*: “Фізична реабілітація як напрям підготовки спеціалістів” (Київ, 2003), “Соціально-психологічні проблеми молоді ХХІ століття” (Київ, 2007);

– *щорічних звітно-наукових конференціях* “Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету”, які проводить Національний педагогічний університет (НПУ) імені М. П. Драгоманова та на засіданнях кафедри біологічних основ фізичного виховання та спортивних дисциплін Інституту фізичного виховання і спорту НПУ імені М. П. Драгоманова (2008–2014 рр.).

**Кандидатська дисертація** на тему “Особливості змін фізичної працездатності та її кардіореспіраторного забезпечення у юних спортсменів під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості” (спеціальність 14.00.12 – лікувальна фізкультура та спортивна медицина) була захищена у 1990 році у Центральному ордену Леніна інституті удосконалення лікарів (м. Москва). Матеріали кандидатської дисертації у тексті докторської не використовувалися.

**Публікації.** За матеріалами досліджень опубліковано 97 робіт (67 є одноосібними), в їх числі: одна монографія, одна брошура, 6 навчальних посібників (з грифом МОН України – 4), 8 патентів України, три методичні рекомендації, 52 статті (47 з яких – у наукових фахових виданнях України та 5 – у періодичних виданнях інших держав з напрямку, з якого підготовлено дисертацію), 26 матеріалів і тез наукових конференцій та одне літературно-художнє видання (“Скринька власних афоризмів” автора).

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п’яти розділів, висновків, 17 додатків, списку використаних джерел (660 найменувань, з

яких 58 іноземних), містить 78 таблиць та 68 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 536 сторінок, з них основного тексту – 375 сторінок.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання роботи, об'єкт і предмет дослідження, теоретичні основи дослідження, розкрито наукову новизну й практичне значення одержаних результатів, наведено відомості про особистий внесок автора, подано дані про апробацію та впровадження результатів дослідження.

У першому розділі **“Теоретико-методичні засади формування предметної компетентності у студентів як соціально-педагогічна та валеологічна проблеми”** представлено характеристику багатоаспектного феномену “здоров’я” підлітків – резервістів олімпійського спорту та розглядається ряд невіршених до теперішнього часу медико-соціальних та педагогічних проблем їх здоров’я.

Однією з проблем, що потребує нагального вирішення на державному рівні, є переосмислення цінностей занять спортом як гаранту загальнодидактичного принципу – принципу всебічного й гармонійного розвитку.

Із всієї багатоваріантності змін, що відбуваються в організмі, важливе місце в практиці фізичного виховання та спорту займає проблема медико-біологічної оцінки особливостей впливу фізичних навантажень на функції юного організму та особливостей його фізичного, психічного і духовного розвитку. Актуальність цієї проблеми пояснюється, з одного боку, раніше доказаною науковцями принципіальною можливістю специфічного, в багатьох відношеннях вибіркового впливу фізичних навантажень на функції організму людей різного віку і професійної зайнятості (Н. Булгакова, 1996; Е. Буліч, 2003; А. Дембо, 1980; Ф. Меерсон, 1988; М. Носко, 2002; С. Павлов, 2009; В. Платонов, 2004; О. Романчук, 2006; М. Хорошуха, 1989; Я. Ящанін, 2008; М. Fournier, 1982; В. Saltin, 1990 та ін.), з другого, – практично недослідженими до кінця особливостями впливу спрямованості тренувального процесу на формування інтегрального чи абсолютного здоров’я підлітків, які займаються спортом.

Разом з тим актуалізована в нашій роботі проблема формування предметної компетентності з основ теорії здоров’я у студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту є недослідженою. Не стали також об’єктом цілеспрямованого наукового дослідження й педагогічні, медико-біологічні та валеологічні аспекти формування здоров’я підлітків у системі спеціалізованих інтернатних закладів спортивного профілю з притаманними для них умовами навчання, тренувань та способу життя.

Останнє являє особливий інтерес, якщо врахувати, що в реальному житті тренувальний вплив “нашаровується” на вікові зміни структур і функцій організму, тим самим визначає в своїй взаємодії на кожному етапі вікового розвитку конкретні вияви еволюції організму, що росте. А тому, знаючи специфіку впливу видів спорту різної тренувальної спрямованості на організм підлітка як особистості, можливо не лише дати гігієнічну оцінку певним видам спорту (Г. Апанасенко, 2000; В. Бальсевич, 1987; О. Бар-Ор, 2009; З. Белоцерковський, 2005; Е. Буліч, 2003;

А. Дембо, 1980; І. Муравов, 1989; С. Павлов, 2009; В. Платонов, 2004; А. Сухарев, 1991 та ін.), але й спрямовано, в залежності від потреби гармонійного розвитку, визивати необхідну “перебудову” функцій на фізичному, психічному та духовному рівнях.

Встановлено, що для вирішення питання кількісної оцінки рівня індивідуального здоров'я учнівської молоді існує ряд методик. Найбільш інформативною є методика Т. Ю. Круцевич (1999). Ця методика передбачає визначення показників, що характеризують фізичний розвиток, фізичну підготовленість, фізичну працездатність, біологічний вік та комплексні системи (експрес-системи), за допомогою яких можна кількісно оцінити рівень здоров'я.

Висвітлено аспекти формування духовних і моральних якостей учнівської молоді засобами фізичного виховання. Показано, що духовність людини, як інтегральне утворення людської психіки, що гармонійно поєднує психічні та особистісні якості людини, має динамічний характер, змінюється в онтогенезі (Ж. Маценко, 2010; О. Омельченко, 2006 та ін.). Тому, подібно до рухових якостей, духовність є також якістю, що тренується. На тлі філософсько-педагогічної взаємодії духовного і фізичного, як центральної проблеми теорії і практики фізичного вдосконалення особистості спортсменів різної кваліфікації, стає показовою відсутність наукових праць, присвячених вивченню впливу тренувальних занять різної спрямованості на формування духовних і моральних якостей підлітків. До сих пір залишається спірним питання: чи заняття різними видами спорту впливають на особистісні якості індивіда чи, навпаки, особистісні якості з самого початку впливають на вибір спортивної спеціалізації.

Виявлено, що на сучасному етапі розвитку спортивної науки здійснюється критичне переосмислення парадигми фізичної культури і спорту України у формуванні здорового способу життя (ЗСЖ), а саме, категорія ЗСЖ, в залежності від політичних, історичних та культурних змін у соціумі, повинна постійно уточнюватися та поповнюватися новими соціокультурними категоріями, до яких відноситься формування національного світогляду, духовності та загальнолюдських моральних цінностей.

Отже, вивчення впливу фізичних навантажень різної спрямованості на функції організму підлітків, які займаються спортом, буде сприяти формуванню у студентів вищих училищ фізичної культури компетентності як якості особистості, необхідної для їх професійної діяльності.

У другому розділі “**Методи та організація дослідження**” наведено опис експериментальних методів дослідження, що стосуються проблеми формування у студентів компетентності з основ теорії здоров'я щодо вивчення впливу фізичних навантажень різного характеру на організм підлітків.

У дослідженні була використана структурна модель абсолютного здоров'я обстежуваних, аналогом якої є інформаційно-структурна модель інтегрального здоров'я людини, розроблена науковцями Міжнародного науково-навчального центру інформаційних технологій і систем НАН України і МОН України (В. Гриценко, А. Котова, М. Вовк, С. Кіфоренко, В. Белов, 2007).

Відповідно до зазначеної моделі компонентами **фізичного здоров'я** є фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична працездатність, нейродинамічні (сила

(СНП) і функціональна рухливість (ФРНП) нервових процесів) та сенсомоторні функції, а також експрес-системи оцінки здоров'я (Т. Круцевич, 1999); *психічного* – властивості основних психічних функцій (сприйняття, увага, пам'ять, мислення), розумова працездатність, соціобіологічні якості особистості (Н. Морозова, 2001) та особистісна тривожність (Г. Нікіфоров, 2003); відповідно, *духовного* – показник самооцінки духовних якостей особистості (СДЯО) чи почуття патріотизму, індекс якості агресивності (ІАА), бальна оцінка успішності навчання, питома вага скоєних правопорушень чи антигромадських вчинків та *соціального* – стан здоров'я, соціальні умови і спосіб життя, аналіз захворюваності та смертності резервістів олімпійського спорту.

Оцінка *фізичного розвитку* здійснювалась за методом антропометричних стандартів. *Фізична підготовленість* досліджувалась за допомогою ізольованих рухових тестів, спрямованих на оцінювання окремих рухових якостей – сили (за даними виконання підтягувань на перекладині), швидкості (за результатами бігу на 60 м), витривалості (за результатами бігу на 1500 м). Визначення *фізичної працездатності*, як передбачено вимогами нашої роботи, проводилося не в лабораторних умовах, а в природних (умовах спортивних тренувань) за субмаксимальним тестом  $PWC_{170}$  з використанням специфічних навантажень. Застосовувались дві “моделі” фізичних навантажень: модель № 1 (умовно “на витривалість”), що передбачає дослідження аеробної фізичної працездатності та модель № 2 (умовно “на силу”), відповідно, – анаеробно-аеробної фізичної працездатності силового характеру. В якості моделі № 1 застосовувалась проба  $PWC_{170}(V)$  з використанням бігу (З. Белоцерковський, 2005), відповідно, моделі № 2 – субмаксимальний power-ергометричний тест  $PWC_{170}$  чи метод power-ергометрії (М. Хорошуха, 2011). Дослідження СНП і ФРНП проводилося за допомогою визначення латентних періодів простих і складних зорово- і аудіомоторних реакцій та виміру в часі максимального темпу рухів кисті (метод “теппінг-тест”). Для цього використовувалось таке технічне обладнання: електроміорефлексометр “ЕМР-01”, прилад нейродинамічних обстежень (ПНДО), лічильник рухів кисті власної конструкції (р. п. № 478).

Дослідження психічної функції *сприйняття часу* проводилося за методикою В. Марищука, *короткочасної зорової пам'яті* – за методикою “пам'ять на геометричні фігури”, відповідно, *логічного мислення* – за методикою “числові ряди”, а *уваги* – за коректурним тестом В. Анфімова. *Розумова працездатність* оцінювалась за результатами розв'язання арифметичних задач – множення двозначних чисел 6-го, 7-го і 8-го десятків на однозначні (6, 7 та 8) цифри. Рівень особистісної тривожності визначався за методикою Ч. Спілбергера.

Виявлення наявності *почуття патріотизму* здійснювалося за розробленою нами методикою “Самооцінка духовних якостей особистості”. Остання ґрунтується на проведенні анонімного анкетування підлітків.

Рівень *агресивності* визначався за модифікованим тестом Розенцвейга, який проводився анонімно. Оцінка рівня агресивності здійснювалась за запропонованим нами індексом якості агресивності: кількість агресивних реакцій ділиться на кількість неагресивних. Середньостатистична кількісно-якісна оцінка стану агресивності індивіда визначалася за таким ключем: 0 балів – агресивність відсутня,

від 0,1 до 0,5 бала – низький рівень агресивності, від 0,6 до 1,2 бала – агресивність у “нормі” (умовно), від 1,3 бала і більше – високий рівень агресивності.

Аналіз *успішності* здійснювався за даними протоколів річних оцінок точних (алгебра, геометрія, фізика) та гуманітарних і природничих (українська мова і література та біологія) навчальних дисциплін.

Аналіз структури *захворюваності* проводився згідно з даними запису про захворювання, які реєструвалися в “Лікарсько-контрольній картці диспансерного спостереження спортсменів” (форма № 062/у).

Характеристика *правопорушень* та *смертності* виконувалася на підставі багаторічного спостереження самого автора та зібраної ним інформації від працівників училища: тренерів, вчителів, вихователів, медпрацівників.

*Самооцінка рівня абсолютного здоров'я* проводилася за розробленим автором експрес-методом кількісної оцінки рівня фізичного, психічного та духовного здоров'я.

Дослідження проводилося на базах Броварського вищого училища фізичної культури (БВУФК), загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) № 3 і 9 м. Бровари та Княжицького ЗНЗ (Київська обл.) в період з 1990 по 2011 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. Дембо були розподілені на дві групи: *група А* – швидко-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. В “епізодичних” дослідженнях також брали участь особи інших навчальних закладів, а саме: учні та студенти Республіканського вищого училища фізичної культури (РВУФК) (з 2011 по 2013 рік), підлітки спортивних клубів Українських федерацій східного єдиноборства: “Кіокушин-кан шогакукай карате” (м. Бровари), “Кіокушин карате” (м. Київ), “Айкідо йо шин-кан” (м. Київ) та спортивного орієнтування місцевої дитячо-юнацької спортивної школи № 2 (м. Вінниця), студенти НПУ імені М. П. Драгоманова та Університету “Україна” (м. Київ).

Дослідження проводилися в першій половині дня з 9.00 до 13.00 години та в другій – з 16.00 до 19.00 години, тобто в періоди підвищеної працездатності організму. За день до дослідження спортсмени не тренувалися у другій половині дня. Їжу приймали не раніше, ніж за дві години до початку тренувань. Температура повітря під час проведення лабораторного тестування знаходилася в межах від + 18 °С до + 24 °С, відповідно, в природних умовах проведення дослідження (на стадіоні) – від + 16 °С до + 20 °С. На період дослідження підлітки були здорові.

Усі обстежувані склали дві віково-статеві групи з однаковою біологічною зрілістю. Біологічний вік визначався за методом Т. Тімакової та Н. Белякової (1983).

Загалом проведено 12096 людино-досліджень, що зафіксовано у 560 протоколах первинної інформації експериментальних методів дослідження та анкетного опитування обстежуваних.

У третьому розділі **“Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на показники соматичного здоров’я підлітків, які займаються спортом”** представлено аналіз результатів дослідження впливу спрямованості тренувань на показники фізичного здоров’я обстежуваних.

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” (А. Магльований, 2008), 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” (В. Грибан, 2005).

У тлумачному словнику української мови (В. Калашник, 2005) 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. Муравовим), який є тим артефактом, що порушує злагодженість та взаємну відповідність якостей на фізичному, психічному та духовному рівнях.

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 не існує, а здоров’я 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 (група А), 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 (група Б) характерним є суттєве покращання результату бігу на 1500 м. Зміни наведених показників контрольної групи – учнів ЗНЗ, які не займаються спортом, 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 збільшення як абсолютного

( $P < 0,001 - < 0,01$ ), так і відносного ( $P < 0,001$ ) показників анаеробно-аеробної працездатності за даними проведення power-ергометрії. Тоді як для видів спорту на витривалість, а також учнів ЗНЗ, які не займаються спортом, характерним є суттєвий приріст ( $P < 0,05$ ) лише абсолютних значень  $PWC_{170}$  при недостовірному характері змін відносних показників працездатності. Що стосується аеробної фізичної працездатності (проба з використанням бігу), то зміни величини  $PWC_{170}(V)$  не мали вірогідної різниці серед спортсменів групи А в річному тренувальному циклі. Величини останньої знаходились в межах від 2,9 до 3,1  $m \cdot s^{-1}$ .

Найбільш високі значення  $PWC_{170}(V)$  (від 3,1 до 4,0  $m \cdot s^{-1}$ ), 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 аеробної працездатності за даними лонгітюдинальних досліджень.

Порівняльний аналіз результатів дослідження фізичної працездатності підлітків-спортсменів та учнів ЗНЗ 2000-х років з попередніми 1990-ми роками, свідчить, що зміни за кількісно-якісною характеристикою були майже однотипні. Висвітлене є беззаперечним доказом існування факту специфічності впливу фізичних навантажень різного характеру на функції організму підлітків. Останнє не залежить від історично сформованого соціального становища держави, цінностей національної і фізичної культури, рівня науково-технічного прогресу тощо.

Порівняльний аналіз результатів power-ергометричного дослідження фізичної працездатності спортсменів обох груп показав, що у представників групи А відмічається статистично вірогідне збільшення відносних значень  $PWC_{170}$  в порівнянні з представниками групи Б та контрольною групою як за даними першого, так і другого (через рік) періодів досліджень 1990-х та 2000-х років.

Аналогічно, аналіз аеробної працездатності (проба з використанням бігу) свідчить, що у представників групи Б за даними першого і другого періодів обстеження, що проводились у 1990-х та 2000-х роках, реєструються суттєво вищі (на 0,1 %-ному рівні статистичної значимості) значення величини  $PWC_{170}(V)$  в порівнянні зі спортсменами групи А та підлітками контрольної групи.

Результати дослідження фізичної працездатності юних спортсменок 13–15 років за методом power-ергометрії показали, що не всі дівчата змогли виконати роботу силового характеру. Відмовилися від виконання роботи спортсменки видів спорту на витривалість та учениці ЗНЗ, які не займаються спортом. Такий вид тестування був “під силу” лише для борчинь та плавчинь.

За результатами проведення психофізіологічних досліджень у вивченні властивостей основних нервових процесів, якими є СНП та ФРНП, можна зробити висновок, що наші дані в більшості випадків узгоджуються з аналогічними даними досліджень М. Макаренка, В. Лизогуба (2011), В. Шварця, С. Хрущова (1984) та ін., які свідчать про те, що індивідуальні типологічні властивості нервової системи підлітків згідно з І. Павловим важко піддаються впливу тренувань і в цьому їх велика прогностична цінність у проведенні спортивного відбору.

Показано, що визначення сили-чутливості нервової системи за реєстрацією показника ХНК-2 (методика В. Небиліцина в модифікації Н. Пейсахова) є найбільш інформативним у проведенні психофізіологічного відбору підлітків у циклічні та

ациклічні види спорту. Однак, результати досліджень засвідчили, що хоча показник ХНК-2 більшою мірою обумовлений спадковістю і його зміни не мали статистично вірогідної різниці протягом багатьох років спостережень за обстежуваними, але, як не парадоксально, мали місце, так названі нами його тренд-зміни. Можна констатувати, що у представників групи А реєструється “низхідний тренд”, відповідно, у спортсменів групи Б – “висхідний”, а у школярів ЗНЗ не виявляється жодного з них.

Результати дослідження СНП та ФРНП за даними визначення латентних періодів простої і складної сенсомоторних реакцій свідчать про суттєве покращання наведених показників у підлітків видів спорту, які переважно розвивають швидко-силові якості. У осіб видів спорту на витривалість, окрім плавців, зміни психофізіологічних показників не мали вірогідних відмінностей. Порівняльний аналіз результатів дослідження вказує на те, що у індивідуумів групи А в порівнянні з групою Б реєструються достовірно кращі ( $P < 0,001$ ) рефлексометричні показники зорово-моторних реакцій.

Той факт, що у плавців, подібно до спортсменів групи А, відмічається вірогідне покращання в динаміці параметрів складної сенсомоторної реакції ( $P < 0,001 - < 0,01$ ) вказує на специфічність впливу тренувальних навантажень, що використовуються в навчально-тренувальному процесі, а саме, гармонійне поєднання навантажень різного характеру (на силу, швидкість та витривалість) забезпечує різнобічність розвитку рухових якостей спортсменів, що в цілому позитивно відбивається на процесі формування нейродинамічних функцій організму підлітка.

На підставі дослідження психофізіологічних функцій дівчат-спортсменок знаходимо, що фактор статевого диморфізму не вносить суттєвих корективів у специфіку змін показників, які характеризують силу і функціональну рухливість нервових процесів. Якщо й були відмінності між спортсменами різної статі за даними аналізу психофізіологічних показників, то вони мали лише кількісний характер, тобто відрізнялися між собою за абсолютними значеннями. Тому висвітлене дає вагомі підстави вважати, що специфіка тренувального процесу, його спрямованість однаково впливають на характер змін психофізіологічних функцій організму підлітків незалежно від їх статевої приналежності.

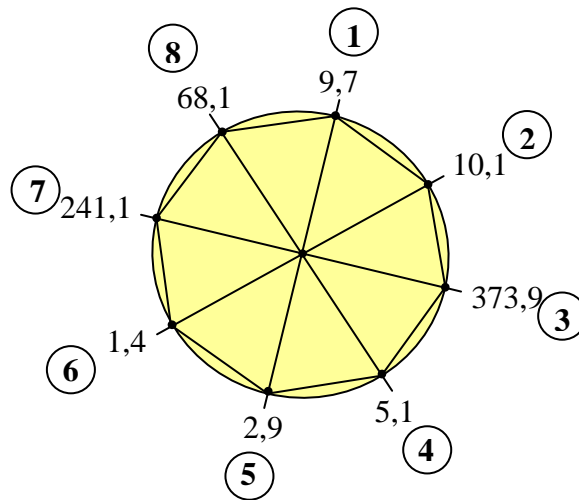
На рис. 1 схематично подано вплив спрямованості тренувального процесу на показники соматичного здоров'я підлітків, які займаються спортом, та співвідношення зазначених показників з умовною моделлю “гармонійного фізичного здоров'я” їх однолітків-неспортсменів.

Як видно з наведених даних, заняття видами спорту різної тренувальної спрямованості призводять до нерівномірного розвитку показників фізичного статусу інтегрального здоров'я. Подібно до спортсменів високої майстерності у юних спортсменів поряд з набуттям одних якостей організму спостерігається “втрата” інших. А тому, 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.

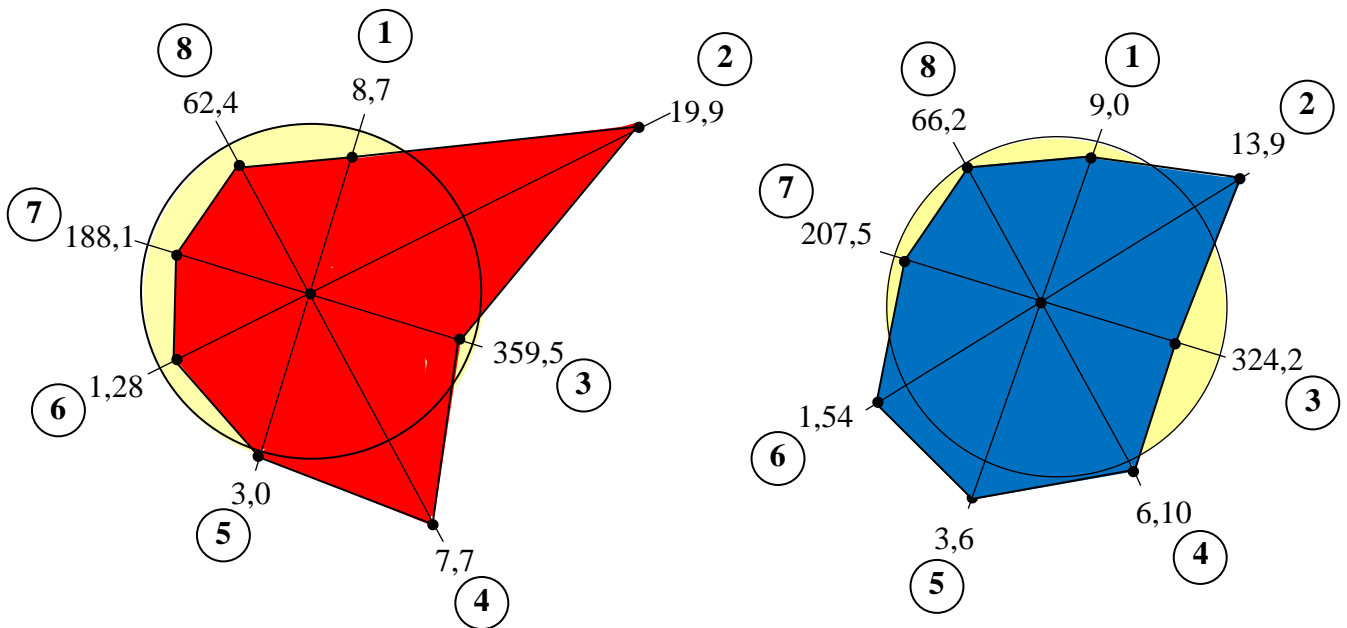
При розгляді інших статусів (психічного, духовного та соціального) інтегрального здоров'я знайдена конфігурація є ще більш вираженою, що, в



свою чергу, вказує на існування феномену “втрати” на усіх рівнях здоров’я підлітка-спортсмена як особистості.



**Контрольна група**



**Експериментальні групи:**

**Група А**

**Група Б**

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 (швид. перероб. інформ.) (с)

Проведене дослідження також показало, що головним чинником, який унеможливує використання експрес-методу в оцінці рівня соматичного здоров’я

юних спортсменів на етапі спеціалізованої спортивної підготовки за резервами біоенергетики, є феномен “втрати” функціональних здібностей в процесі занять спортом. Останній є результатом специфічного впливу занять фізичними навантаженнями різної спрямованості як на структуру енергетичного метаболізму (Г. Апанасенко, 2000), так і на організм в цілому (М. Хорошуха, 1989, 2014).

Отже, для успішного формування предметної компетентності у студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, є теоретичне опанування знаннями щодо з'ясування ними беззаперечного факту специфічності впливу фізичних навантажень різної спрямованості на соматичний статус інтегрального здоров'я підлітків, що проявляється в набутті одних та “втраті” інших якостей. Останнє не забезпечує гармонійності здоров'я як такого.

У четвертому розділі **“Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на показники психічного, духовного та соціального здоров'я підлітків, які займаються спортом”** представлено узагальнюючі результати впливу тренувань різного характеру на показники психічного, духовного та соціального здоров'я учнівської молоді.

Встановлено, що незалежно від періоду проведення обстежень (1990-і чи 2000-і роки) показники інтегрального здоров'я характеризуються однотипністю змін, які обумовлені специфічністю впливу тренувальних занять на організм. Так, під впливом тренувань швидкісно-силового характеру спостерігається достовірно покращання функції *сприйняття часу*, тоді як тренувальні навантаження, які переважно розвивають якість витривалості, суттєвого впливу не мають. Це означає, що дана функція є активною і може змінюватись під впливом занять спортом. Однак, ми погоджуємся з думкою Р. Солошенка та Д. Недогонової (2011), що при цьому не можна повністю виключити також факт генетичної спадковості функції.

Матеріали дослідження функції *уваги* свідчать про таке: кількість знаків, котрі обстежувані зуміли переглянути за дві хвилини роботи при проведенні буквеного тесту В. Анфімова, достовірно вищою була у підлітків швидкісно-силових видів порівняно з їх ровесниками – представниками видів спорту на витривалість та учнями ЗНЗ. Однак, у перших, порівняно з іншими групами, реєструється й більша кількість допущених ними помилок при проведенні тесту.

Що стосується особливостей змін інтегративного показника функції уваги – *коефіцієнта ефективності роботи*, то у представників видів спорту на витривалість його зростання здійснюється за рахунок переважного підвищення *коефіцієнта правильності*, ніж показника *швидкості перегляду* знаків, тоді як у представників швидкісно-силових видів спорту, навпаки, – за рахунок підвищення *швидкості перегляду* знаків, ніж за *правильністю виконання роботи*. Тому можна стверджувати, що заняття видами спорту на витривалість більшою мірою, ніж видами швидкісно-силового характеру, сприяють підвищенню як ефективності роботи, так і функції уваги в цілому.

Спрямованість тренувань неоднаково позначається на характері змін *короткочасної зорової пам'яті*. Зокрема, виявляємо, що статистично достовірно ( $P < 0,001$ ) покращання даної функції спостерігається у спортсменів видів спорту на витривалість, тоді як у їх однолітків – спортсменів швидкісно-силових видів та

учнів-неспортсменів зміни середніх значень психічної функції не мали вірогідних відмінностей. Зазначимо, що достовірно кращими (на 0,1 %-ному рівні статистичної значимості) спостерігаються значення вказаної функції у орієнтувальників порівняно зі спортсменами обох груп та контрольною групою.

Як відомо, спортивне орієнтування потребує від спортсменів швидкої та точної оцінки ситуацій, вміння мислити і швидко приймати рішення, а тому головними процесами пізнавальної діяльності спортсмена-орієнтувальника є: мислення, увага та зорова пам'ять (Є. Лукавенко, 2002).

Результати дослідження функції *логічного мислення*, яка подібно іншим функціям (сприйняття, увага, пам'ять) характеризується вираженою спадковістю та згідно уявлень самого І. Павлова слабо підлягає корекції засобами фізичного виховання, дають можливість констатувати, що спрямованість тренувального процесу спеціалізує особливості розвитку цієї функції. Зокрема, встановлено, що найкращі показники зазначеної функції мають представники групи Б, відповідно, найгірші – групи А. Відмінність між показниками психічної функції обстежуваних груп проявляється на високому ( $P < 0,001$ ) рівні статистичної значимості.

Порівняльний аналіз лонгітюдинальних змін показників *розумової працездатності* обстежуваних (часу розв'язання арифметичної задачі – ЧРЗ та кількості допущених помилок – КПо) вказує на те, що ЧРЗ залишається достовірно довшим у підлітків групи А порівняно з особами групи Б та контрольною групою як, наприклад, за даними першого ( $75,4 \pm 3,94$  с – у осіб групи А проти  $48,8 \pm 3,87$  с – у осіб групи Б,  $t = 4,82$  при  $P < 0,001$ ), так і другого періодів дослідження, що проводилось у 2000-х роках (відповідно,  $86,5 \pm 3,85$  с – у індивідуумів групи А проти  $47,1 \pm 4,66$  с – у індивідуумів групи Б,  $t = 6,52$  при  $P < 0,001$ ) та контрольною групою, і знову таки, як за даними першого періоду дослідження ( $75,4 \pm 3,94$  с – у перших проти  $53,8 \pm 6,84$  с – у неспортсменів,  $t = 2,74$  при  $P < 0,05$ ), так і другого, відповідно,  $86,5 \pm 3,85$  с – у підлітків групи А проти  $66,6 \pm 7,15$  с – у контрольній групі,  $t = 2,45$  при  $P < 0,05$ ).

Відповідно до цього, спортсмени групи Б мали достовірно меншу КПо, ніж їх однолітки – представники групи А та учні ЗНЗ. Найбільшу кількість помилок допускали спортсмени швидкісно-силових видів. До висвітленого додамо, що деякі підлітки групи А не знають таблиць множення.

Серед тих обстежуваних, хто не зумів розв'язати жодної задачі, великий відсоток (80,0 %) припадає на підлітків, які представляють види спорту швидкісно-силового характеру, менший (або 20,0 %) – на учнів-неспортсменів, і не було жодної особи із групи Б.

Відмітимо також, що більш високий рівень особистісної тривожності спостерігається у підлітків під впливом фізичних навантажень циклічного характеру, які переважно спрямовані на розвиток якості витривалості та, навпаки, більш низький рівень – у представників циклічних та ациклічних видів спорту, які переважно розвивають швидкісно-силові якості.

На підставі проведеного аналізу самооцінки *соціобіологічних якостей* обстежуваних можна вважати, що заняття видами спорту швидкісно-силового характеру, на відміну від видів спорту на витривалість, більшою мірою сприяють покращанню як біологічних, так і соціальних якостей особистості. Хоча, як у

перших, так і у других середньостатистичні значення наведених показників знаходились у “нормі” (умовно).

Статистико-ймовірнісний аналіз показників психічного здоров'я дівчат, які спеціалізуються в тих же видах спорту що й їх ровесники – хлопці, показав, що фактор статевого диморфізму не вносить суттєвих корективів як у специфіку змін показників властивостей основних нервових процесів, так і показників основних психічних якостей, розумової працездатності тощо.

Доведено, що спрямованість тренувального процесу по-різному впливає на формування почуття патріотизму у молоді. Так, було встановлено, що під впливом тренувальних навантажень на витривалість у підлітків вірогідно покращалися зміни показника СДЯО як за даними досліджень, що проводились у 1990-х ( $t = 7,07$ ;  $P < 0,001$ ), так і 2000-х роках (відповідно,  $t = 4,00$ ;  $P < 0,001$ ), а значення цього показника були такі, що відповідали середньому та високому рівню патріотизму. Тоді, як у підлітків швидкісно-силових видів спорту середній та високий рівень формування почуття патріотизму мав місце лише за матеріалами досліджень, що проводились у 2000-х роках. Як свідчать результати досліджень 1990-х років, середні значення наведеного показника були достовірно нижчими у підлітків, які представляють види спорту швидкісно-силового характеру, порівняно з їх ровесниками – представниками видів спорту на витривалість.

Однотипний зі спортсменами (хлопцями) характер змін показника СДЯО виявляється у спортсменок: найвищі середні значення наведеного показника реєструються у дівчат, які спеціалізуються у видах спорту на витривалість, відповідно, найнижчі – у спортсменок видів спорту швидкісно-силового характеру.

Однак, відкритим залишається питання, чому саме спортсменки групи А мають достовірно нижчі середньо-статистичні значення показника СДЯО, ніж їх ровесники – хлопці цієї ж групи, тоді як у хлопців і дівчат, які представляють види спорту на витривалість (група Б), не виявлено істотних відмінностей у значеннях цього показника.

Інформацією до можливого вирішення цього питання може бути такий факт. Серед тих респондентів, хто на перше питання анкети-опитувача “Чи хотів би ти жити, навчатись, працювати (для спортсменів – займатись спортом) в іншій країні?” дав відповідь “Так”, було 52,2 % спортсменок і 23,3 % спортсменів видів спорту швидкісно-силового характеру БВУФК та, відповідно, 86,8 % спортсменок і 78,8 % спортсменів РВУФК і лише 9,7 % дівчат та 14,8 % хлопців – представників видів спорту на витривалість БВУФК (спортсмени видів спорту на витривалість РВУФК не брали участі в анкетуванні). Можливо дівчатам – майбутнім матерям “підказує” природний інстинкт, що виховання майбутніх дітей доцільно проводити в іншій країні. Тоді виникає інше запитання, на яке ми не можемо дати вичерпної відповіді, а саме: “Чому (якщо вважати, що існує інстинкт...) більшою мірою він стосується представниць видів спорту швидкісно-силового характеру і меншою мірою – осіб, які представляють види спорту на витривалість?”.

Результати порівняльного аналізу рівня агресивності двох груп спортсменів за показником ІЯА вказують на те, що представники швидкісно-силових видів спорту є більш агресивними, ніж їх однолітки – підлітки видів спорту на витривалість та учні

ЗНЗ. Особливо вираженою агресивність була у буремні 1990-і роки. Так, за даними першого періоду дослідження знаходимо: у підлітків групи А показник ІЯА становив  $2,7 \pm 0,12$  бала проти  $0,5 \pm 0,04$  бала у підлітків групи Б та  $1,0 \pm 0,08$  бала у учнів ЗНЗ ( $P < 0,001$  в усіх варіантах), відповідно, другого –  $2,7 \pm 0,12$  бала у перших,  $0,3 \pm 0,02$  бала у других та  $1,0 \pm 0,07$  бала у третіх ( $P < 0,001$  в усіх випадках). Тоді, як у спортсменів групи А 2000-х років (за даними другого періоду дослідження) агресивність є у “нормі”, хоча продовжує залишатись достовірно вищою ( $P < 0,001$ ) порівняно зі спортсменами групи Б та неспортсменами (у представників групи А показник ІЯА дорівнює  $0,8 \pm 0,06$  бала, групи Б –  $0,1 \pm 0,01$  бала та групи К –  $0,6 \pm 0,11$  бала). Найнижчий рівень агресивності відмічався у осіб видів спорту на витривалість (особливо у плавців).

Порівняльний аналіз лонгітюдинальних змін показника ІЯА обстежуваних з урахуванням їх статевого диморфізму свідчить, що рівень агресивності представниць видів спорту на витривалість з вірогідною відмінністю ( $P < 0,001$ ) є нижчим за такий, що реєструється у дівчат видів спорту швидкісно-силового характеру та їх ровесниць – учениць ЗНЗ, які не займаються спортом. Однак, як не парадоксально, дані порівняльного аналізу змін показника ІЯА спортсменів різної статі вказують на те, що рівень агресивності дівчат у більшості випадків є достовірно вищим, ніж хлопців. Так, знаходимо, що рівень агресивності (за даними повторного дослідження) у дівчат-спортсменок групи А становить  $2,3 \pm 0,17$  бала проти  $0,8 \pm 0,06$  бала у хлопців-одногорупників ( $t = 8,32$ ;  $P < 0,001$ ).

Виявлено, що заняття видами спорту на витривалість більшою мірою, ніж заняття швидкісно-силового характеру, сприяють підвищенню *успішності навчання* учнів-спортсменів з точних дисциплін ( $5,2 \pm 0,31$  бала у спортсменів групи Б проти  $4,4 \pm 0,17$  бала – групи А;  $t = 2,26$ ;  $P < 0,05$ ). Разом з тим нами не встановлено суттєвих відмінностей в успішності їх навчання з гуманітарних та природничих дисциплін ( $P > 0,05$ ). Краще за всіх навчаються плавці. Їх середній бал з різних дисциплін знаходиться в межах 7,2–7,6 бала, а саме:  $7,2 \pm 0,30$  бала – з точних та  $7,6 \pm 0,25$  бала – з гуманітарних та природничих навчальних дисциплін і є достовірно вищим порівняно з іншими спортсменами ( $P < 0,001$ ).

На основі ретроспективних спостережень висвітлено факт специфічності впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на вияв девіантної поведінки підлітків-спортсменів. Виявлено, що найбільший відсоток (88,9 % загальної кількості випадків) правопорушень, за які передбачено карну відповідальність, реєструється серед підлітків видів спорту швидкісно-силового характеру. Решта випадків припадає на підлітків видів спорту на витривалість (11,1 %). За даними критерію кутового перетворення Фішера знаходимо, що питома вага скоєних спортсменами групи А правопорушень вірогідно вища, ніж у їх ровесників – спортсменів групи Б ( $P < 0,05$ ).

Встановлено більш високий рівень захворюваності верхніх дихальних шляхів та органу слуху у підлітків видів спорту на витривалість (11,3 % за даними досліджень, що проводилися у 1990-х роках, та 11,8 % – у 2000-х), ніж у їх однолітків, які займаються видами спорту швидкісно-силового характеру (відповідно: 3,9 % і 4,9 %), тоді як частота травматичних ушкоджень опорно-рухового апарату є більш вираженою у спортсменів групи А (у 1990-х роках –

13,9 %, у 2000-х – 20,6 %) порівняно з групою Б (відповідно, у 1990-х та 2000-х роках – 3,9 %).

Проведені ретроспективні (протягом 30 років) спостереження, що стосуються аналізу випадків смерті серед спортсменів – випускників БВУФК у віці до 30 років та тих, хто раптово помер на змаганнях, які відбувалися на базі названого училища, констатують, що найвищий рівень смертності спостерігається серед представників видів спорту, які переважно розвивають швидко-силові якості (складає 85,7 %), відповідно, найнижчий – серед тих, хто представляє види спорту на витривалість (14,3 %).

Дані експрес-методу *самооцінки рівня інтегрального здоров'я* (РІЗ) свідчать, що суттєвих відмінностей у значеннях наведеного показника спортсменів обох груп не спостерігається. Однак, якщо у підлітків видів спорту швидко-силового характеру високий РІЗ ( $5,4 \pm 0,10$  бала) досягається, в основному, за рахунок приросту середніх значень показників соматичного здоров'я ( $1,7 \pm 0,06$  бала) і в меншій мірі психічного ( $1,9 \pm 0,04$  бала) і духовного ( $1,7 \pm 0,08$  бала) здоров'я, то у представників видів спорту на витривалість, навпаки, високий рівень здоров'я ( $5,5 \pm 0,10$  бала) – за рахунок високих значень показників психічного та духовного статусів здоров'я ( $2,0 \pm 0,00$  бала в обох випадках) і в меншій мірі відносно невисоких величин фізичного здоров'я ( $1,5 \pm 0,10$  бала). РІЗ спортсменів обох груп суттєво вищий за той, що мають їх однолітки – учні ЗНЗ, які не займаються спортом. В останніх здоров'я оцінюється, як “задовільне” ( $4,1 \pm 0,19$  бала).

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, знаходимо, що морфофункціональні зміни в організмі в поєднанні зі змінами психічних та особистісних якостей юного спортсмена обумовлені впливом спрямованості тренувального процесу на його організм, що проявляється в набутті одних якостей та “втраті” інших. А тому настав 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*. 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 автора, 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 спортивної медицини, теорії і практики фізичного виховання та педагогіки.

У п'ятому розділі “**Обґрунтування ефективності впровадження в навчальний процес інформаційно-структурної моделі формування предметної компетентності з основ теорії здоров'я у студентів вищих училищ фізичної культури**” описано теоретичне обґрунтування інформаційно-структурної моделі та здійснено перевірку ефективності використання її у навчальному процесі.

Авторська модель формування предметної компетентності з основ теорії здоров'я у студентів вищих училищ фізичної культури (рис. 2), що орієнтована на особистість майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту, будувалась на основі багаторічних знань науковців про сутність та формування різних видів компетентностей. Підґрунтям цього є одна із вимог сучасності – розвивати людину практично в усіх областях соціальної зайнятості потрібно не лише фізично, а й розумово, інтелектуально, духовно, морально, естетично.

Результативність та ефективність процесу формування згаданої компетентності як предмету дослідження залежить від загальноновизнаних структурованих елементів педагогіки, якими є методологічні підходи, дидактичні принципи та організаційно-педагогічні умови проведення навчання (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Педагогічні складові процесу формування предметної компетентності з ОТЗ у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту**

<b>Методологічні підходи:</b> системний, аксіологічний, синергетичний, акмеологічний, інноваційний, культурологічний, особистісно орієнтований, гуманістичний, діяльнісний, індивідуальний
<b>Дидактичні принципи:</b> науковості, спрямованості навчання, свідомості й активності, доступності, наочності, систематичності і послідовності, зв'язку теорії з практикою та життям, єдності навчання і виховання, ініціативності, самостійності, індивідуальності, міцності
<b>Організаційно-педагогічні умови:</b> акцентування уваги педагога на розумінні студентами альтруїстичного призначення людини на Землі; сприяння досягненню втраченої гармонії у структурі “спортсмен – спортивний результат – здоров'я – особистість”; організація практичних занять, спрямованих на опанування студентами психолого-педагогічними скрінг-методами діагностики статусів інтегрального здоров'я та способами гармонізації психоемоційного стану, природного загартування та біодинамічної корекції хребта за рахунок використання інноваційних методів психофізичного та духовного оздоровлення спортсменів; тісна співпраця педагога в тандемі з тренерами, вихователями, медпрацівниками; гнучка система контролю тощо

Модель ґрунтується на таких положеннях:

- процес навчання, як динамічне співробітництво викладача та студентів, що спрямоване на засвоєння студентами знань, умінь та практичних навичок, має свою мету, завдання, зміст, діяльність, форми, методи та результат;
- дисципліна “Основи теорії здоров'я” є обов'язковою в навчальному плані вищих училищ фізичної культури;
- даний курс акумулює основи знань з валеології, гігієни, фізіології і біохімії спорту, спортивної медицини та теорії і методики фізичного виховання;



Рис. 2. Інформаційно-структурна модель формування предметної компетентності з основ теорії здоров'я у студентів вищих училищ фізичної культури

– практичний розділ з дисципліни включає як традиційні, так й нетрадиційні (інноваційні) технології у зміцненні здоров'я та самоудосконаленні морально-вольових і духовних якостей особистості.



Традиційними *формами* проведення занять з даної дисципліни є лекції, семінари, практичні заняття, індивідуальна та самостійна роботи.

До найважливіших *методів* відносимо такі: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, метод проблемного викладу знань, частково-пошуковий (евристичний).

*Засобами* навчання є тестові завдання, комп'ютерні тестування, діагностичні методики, науково-методична література.

Самооцінювання сформованості предметної компетентності з основ теорії здоров'я здійснювалося трьома шляхами: 1) анкетне опитування у визначенні рівня знань, умінь і практичних навичок в проведенні студентами діагностичних, реабілітаційних та корекційних процедур щодо формування у них компетентності з основ здоров'я спортсменів; 2) анкетне опитування у визначенні рівня розвитку соціобіологічних якостей студентів як особистостей за методикою Н. Морозової; 3) самооцінка студентами рівня інтегрального індивідуального здоров'я за авторською розробкою. На підставі цього кожний студент отримував узагальнюючу оцінку, що стосувалася рівня сформованості компетентності як якості особистості, необхідної для його майбутньої професійної діяльності. Кінцевим результатом сформованості вказаної компетентності є констатуючий аспект – зрушення в показниках інтегрального здоров'я студентів.

Важливою складовою педагогічного процесу у формуванні згаданої компетентності є *діяльнісний компонент*. Останній передбачає взаємодію викладача і студентів, яка спрямована на досягнення кінцевого результату – формування у студентів предметної компетентності з ОТЗ за рахунок набуття ними навичок збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління, яке займається спортом.

Діяльнісний компонент також передбачає досягнення педагогом високої професійної компетентності, яка виражається в готовності педагога використовувати свої знання, уміння, практичний досвід у конкретних ситуаціях педагогічної діяльності.

З метою формування предметної компетентності з основ теорії здоров'я у студентів вищих училищ фізичної культури нами було розроблено зміст навчальної дисципліни “Основи теорії здоров'я”.

Як і кожна навчальна дисципліна цей предмет має свою структуру: мету, завдання, об'єкт і предмет.

*Мета дисципліни:* формування у студентів предметної компетентності шляхом набуття ними системних знань, практичних умінь та навичок щодо вивчення впливу спрямованості тренувального процесу на інтегральне (фізичне, психічне, духовне, соціальне) здоров'я юних спортсменів як особистостей.

*Завдання дисципліни:*

- формування компетентної особистості з проблем вивчення впливу спрямованості тренувального процесу на організм спортсмена,

- підвищення рівня знань, розвиток життєвих умінь і навичок, які б сприяли формуванню у студентів позитивного ставлення до збереження індивідуального інтегрального здоров'я,

- опанування методами діагностики рівня інтегрального здоров'я та функціонального стану спортсменів.

*Об'єкт навчальної дисципліни* – людина, яка систематично займається спортом.

*Предмет навчальної дисципліни* – індивідуальне інтегральне здоров'я спортсмена.

Навчальна програма з ОТЗ була розділена на два змістовних модулі: модуль 1 – “Здоров'я людини в системі педагогічної освіти”; модуль 2 – “Методологічні основи впливу спрямованості тренувального процесу на організм юних спортсменів”. Кожний модуль включає назви тем аудиторних занять.

Мета *модулю 1* – опанування студентами знаннями про здоров'я людини як багатоаспектну абстрактно-логічну категорію, яка може бути описана різними модельними характеристиками, а також методиками діагностики індивідуального здоров'я.

Мета *модулю 2* – опанування студентами знаннями про вплив занять різними видами спорту на організм підлітків, а також про можливості використання інноваційних методів в психофізичному оздоровленні та духовному вдосконаленні учнівської молоді.

Для перевірки ефективності впровадження інформаційно-структурної моделі у навчальний процес були залучені студенти 18–19 років другого курсу РВУФК в кількості 56 осіб (37 – хлопців і 19 – дівчат) та БВУФК, відповідно, 48 осіб (26 – хлопців та 22 – дівчини).

Усі обстежувані були розподілені на дві групи: *експериментальна (ЕГ)* (студенти РВУФК) – процес навчання, який спрямований на засвоєння студентами знань, умінь і навичок з навчальної дисципліни “Основи теорії здоров'я”, супроводжувався впровадженням технології навчання, що передбачала формування предметної компетентності у майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту на підставі результатів багаторічних (1990–2011 рр.) досліджень автора про вплив спрямованості тренувального процесу на здоров'я підлітків-спортсменів; *контрольна (КГ)* – студенти БВУФК, які не вивчали цю дисципліну.

Оцінювання набутої студентами предметної компетентності з ОТЗ здійснювалось на основі проведення порівняльного аналізу змін показників їх інтегрального здоров'я до і після вивчення цієї дисципліни та анкетного опитування, яке включало конкретизацію трьох структурних компонентів компетентності: мотиваційного, когнітивного та діяльнісного.

Характер змін показників абсолютного здоров'я студентів оцінювався тими ж методами, що й здоров'я юних спортсменів 13–16 років, а саме: *психічне здоров'я* оцінювалося за запропонованою Н. Морозовою самооцінкою якості особистості, яку умовно можна розділити на дві складові: самооцінку біологічних якостей особистості (СБЯО) та соціальних якостей (ССЯО); *духовне здоров'я*, відповідно, за визначенням почуття патріотизму (показником СДЯО) та рівня агресивності – за показником ІЯА; *інтегральне здоров'я* – за методикою автора.

Результати проведеного дослідження ЕГ (контрольний етап) з питань формування у студентів компетентності у зміцненні психічного здоров'я за реєстрацією показників самооцінки якості особистості показали, що в процесі вивчення згаданого предмету спостерігається статистично достовірне покращання двох складових соціобіологічних якостей (“Я – концепції”) – біологічних чи

природжених (за показником СБЯО) та соціальних або придбаних (відповідно, за показником ССЯО) (табл. 2). Зазначимо, що перша складова характеризує концепцію “Я – позиція” тобто сприйняття себе як особистості, відповідно, друга – деяку соціабельність – “Я та інші”.

Таблиця 2

**Динаміка змін показників інтегрального здоров'я студентів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп, бали**

Показники	ЕГ (n = 56)				t	P	КГ (n = 48)				t	P
	1-й етап		2-й етап				1-й етап		2-й етап			
	$\bar{x}$	$\pm m$	$\bar{x}$	$\pm m$			$\bar{x}$	$\pm m$	$\bar{x}$	$\pm m$		
СБЯО	7,1	0,11	7,5	0,11	2,69	< 0,05	7,3	0,12	7,4	0,14	0,54	> 0,05
ССЯО	6,8	0,14	7,7	0,12	4,86	< 0,001	7,0	0,10	7,2	0,13	1,22	> 0,05
СДЯО	1,1	0,04	1,3	0,04	3,54	< 0,01	1,3	0,05	1,4	0,06	1,28	> 0,05
ІЯА	1,3	0,06	0,8	0,05	6,40	< 0,001	1,2	0,05	1,1	0,07	0,44	> 0,05
фізичне здоров'я	2,0	0,00	2,0	0,00	0,00	> 0,05	2,0	0,00	2,0	0,00	0,00	> 0,05
психічне здоров'я	1,5	0,09	1,8	0,06	2,78	< 0,01	1,4	0,07	1,5	0,08	0,94	> 0,05
духовне здоров'я	1,5	0,12	1,9	0,05	3,08	< 0,01	1,5	0,09	1,6	0,14	0,60	> 0,05
РІЗ	5,1	0,16	5,7	0,08	3,36	< 0,01	5,0	0,15	5,2	0,13	1,01	> 0,05

Так, середньостатистичні значення показника СБЯО у студентів ЕГ збільшились з  $7,1 \pm 0,11$  бала на першому етапі дослідження до  $7,5 \pm 0,11$  бала на другому ( $t = 2,69$ ;  $P < 0,05$ ). Відповідно, покращився показник ССЯО (з  $6,8 \pm 0,14$  бала – за даними досліджень, що проводилися у вересні, та до  $7,7 \pm 0,12$  бала – у грудні;  $t = 4,86$ ;  $P < 0,001$ ).

Відбулися також позитивні зрушення в показниках духовного здоров'я студентів ЕГ: достовірно (на 1 % рівні статистичної значимості) покращилися зміни показника СДЯО та (відповідно, на 0,1 % рівні) – зміни показника ІЯА.

Як свідчать результати дослідження показників самооцінки рівня інтегрального здоров'я студентів, незважаючи на недостовірний в динаміці характер змін фізичного здоров'я (в усіх випадках здоров'я оцінювалося як хороше – 2 бали), суттєво покращилося психічне (з  $1,5 \pm 0,09$  бала на першому етапі до  $1,8 \pm 0,06$  бала – на другому;  $t = 2,78$ ;  $P < 0,01$ ) і духовне здоров'я (відповідно, з  $1,5 \pm 0,12$  бала до експерименту та до  $1,9 \pm 0,05$  бала після нього;  $t = 3,08$ ;  $P < 0,01$ ). Результуючий показник – рівень інтегрального здоров'я (РІЗ) також суттєво покращився (з  $5,1 \pm 0,16$  бала на початку семестру до  $5,7 \pm 0,08$  бала в кінці семестру;  $t = 3,36$ ;  $P < 0,01$ ). У студентів КГ зміни зазначених показників залишаються статистично недостовірними ( $P > 0,05$  в усіх випадках).

Важливим аспектом у формуванні предметної компетентності студентів і, зокрема, набуття ними таких здібностей, як конструктивне розв'язування конфліктів, досягнення консенсусу, вміння емоційно налаштуватися на спілкування з іншими людьми, брати на себе відповідальність за прийняті рішення та їх виконання тощо, стало переосмислення парадигми природного оздоровлення людини за системою Порфірія Іванова (автор модифікував цю систему та займається нею понад 25 років), яку більшість, на жаль, сприймають як систему психофізичного загартовування людини і, в меншій мірі, як систему духовного і морального самоудосконалення особистості, систему в якій призначення людини на Землі має альтруїстичну спрямованість.

Результати факторного аналізу самооцінки біологічних якостей особистості студентів ЕГ представлено у табл. 3.

Таблиця 3

### Факторна структура самооцінки біологічних якостей студентів ЕГ (n = 56)

Фактори	Перший етап			Другий етап		
	СВФ, %	F	P	СВФ, %	F	P
Сила	22,5	24,4	< 0,001	10,6	13,5	< 0,001
Розум	13,6	14,8	< 0,001	17,5	22,3	< 0,001
Краса	14,7	16,0	< 0,001	19,1	24,4	< 0,001
Доброта	21,6	23,5	< 0,001	23,7	30,3	< 0,001
Здоров'я	6,8	7,4	< 0,002	11,5	14,7	< 0,002
Сума факторів	79,2	—	—	82,4	—	—
Невраховані фактори	20,8	—	—	17,6	—	—

*Примітка.* СВФ – ступінь впливу факторів, F – критерій Р. Фішера, P – коефіцієнт достовірності відмінностей.

З даних таблиці випливає, що усі п'ять факторів (сила, розум, краса, доброта та здоров'я) суттєво впливають на формування природжених якостей особистості. Однак, якщо на початку вивчення згаданої дисципліни фактори *сили* та *доброти* займали домінуюче положення (ступінь впливу першого фактору складає 22,5 %, другого – 21,6 % загальної дисперсії), а фактору *здоров'я*, як не парадоксально, студенти приділяли менше уваги (лише 6,8 %), тоді як після вивчення курсу “Основи теорії здоров'я” у більшості студентів змінилось бачення щодо подальшого формування у них окремих складових психічного здоров'я. Зокрема, підвищились значення впливу в загальній дисперсії таких факторів як *розуму*, *краси* та *здоров'я* при вираженому (більш як вдвічі) зменшенні фактору *фізичної сили*.

Правильне розуміння студентами можливості формування у спортсменів різного віку специфічної, обумовленої спрямованістю тренувального процесу, так

названої нами “спортивної гармонії”, зумовило переосмислення ними 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.

Дослідження показало, що в усіх випадках студенти стали менше “комплексувати” щодо статури свого тіла. Як результат, ступінь впливу фактору *краси тіла* підвищився з 14,7 % на першому етапі обстеження до 19,1 % на другому.

Знаходимо, що в ЕГ до вивчення згаданої дисципліни високий рівень сформованості предметної компетентності мали 20,5 % студентів, середній – 26,8 %, низький – 52,7 %. Після вивчення дисципліни високий рівень мали 51,6 % спортсменів, середній та низький, відповідно, – 29,3 % і 19,1 % спортсменів. У КГ за матеріалами першого етапу дослідження високий рівень компетентності мали 19,4 % осіб, середній – 25,7 % осіб і низький – 54,9 % осіб, відповідно, другого – високий, середній та низький мали: 23,1 %, 26,3 % і 50,6 % індивідів (табл.4).

Таблиця 4

#### Рівні сформованості предметної компетентності студентів, %

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група	
	1-й етап	2-й етап	1-й етап	2-й етап
Високий	20,5	51,6	19,4	23,1
Середній	26,8	29,3	25,7	26,3
Низький	52,7	19,1	54,9	50,6

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що інтеграція знань з ОТЗ, які стосуються вивчення впливу спрямованості тренувального процесу на організм спортсменів, сприяє позитивним зрушенням інтегрального здоров'я студентів ЕГ.

Враховуючи те, що складовою базового навчального плану підготовки студентів є не лише навчальний, а й тренувальний процес (останній проводиться як на “місці”, так і за межами спортивних баз училища; щорічно на тренувальних зборах студенти перебувають від 30 до 100 днів і більше), велика роль відводиться дистанційній формі навчання. Остання передбачає формування у студентів стійких навичок самостійної роботи в опануванні лекційним матеріалом даного курсу. Реалізація цього напрямку діяльності здійснюється шляхом індивідуальної роботи студентів з навчальними посібниками автора через інтернет-мережу.

Таким чином, запропонована модель свідчить про беззаперечну ефективність впровадження педагогічної технології навчання з основ теорії здоров'я у формуванні предметної компетентності студентів експериментальної групи – майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

## ВИСНОВКИ

У дисертації подано теоретичне узагальнення та нове розв'язання проблеми гармонійності розвитку підлітків як особистостей, які займаються спортом, і на цій засаді розв'язання питання формування предметної компетентності з основ теорії здоров'я у студентів вищих училищ фізичної культури.

З огляду на викладене, та на основі результатів багаторічних експериментальних досліджень дійшли таких висновків:

1. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури з психолого-педагогічних та медико-біологічних проблем дослідження сучасного стану здоров'я учнівської молоді свідчить про те, що проблема впливу спортивних тренувань на функції ростучого організму та особливостей його фізичного, психічного і духовного розвитку є актуальною. Актуальність цієї проблеми пояснюється, з одного боку, раніше доказаною науковцями принципіальною можливістю специфічного впливу фізичних навантажень на функції організму людей різного віку і професійної зайнятості, з іншого, – практично не дослідженими до кінця особливостями впливу спрямованості тренувального процесу на формування здоров'я підлітків, які займаються спортом.

Залишається невирішеною й проблема формування предметної компетентності з основ теорії здоров'я (ОТЗ) у студентів вищих училищ фізичної культури у частині інтегрального здоров'я підлітків 13–16 років шкіл-інтернатів спортивного профілю, тому інтеграція знань студентів з ОТЗ підвищить ефективність навчального процесу та сприятиме позитивним зрушенням абсолютного здоров'я майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту.

2. Спрямованість навчально-тренувального процесу чинить специфічний вплив на фізичний стан підлітків інтернатних закладів спортивного профілю. Так, під впливом фізичних навантажень, що переважно розвивають швидкісно-силові якості, спостерігається виражений приріст у річному тренувальному циклі сили (за результатами виконання підтягувань на перекладині), швидкості (за результатами бігу на 60 м) та підвищення анаеробно-аеробної працездатності (субмаксимальний power-ергометричний тест  $PWC_{170}$ ), тоді як навантаження на витривалість у більшій мірі сприяють підвищенню якості витривалості (за результатами бігу на 1500 м) та аеробної працездатності (проба  $PWC_{170}$  з використанням бігу).

Виявлено суттєві розбіжності між показниками силової підготовленості підлітків, які займаються видами єдиноборств (бокс, вільна боротьба) та величинами фізичної працездатності, визначеної за методом power-ергометрії. Так, було встановлено, що високим показникам максимальної кількості підтягувань (згідно з даними тестів в оцінюванні фізичної підготовленості) не завжди відповідають такі ж високі показники  $PWC_{170}$  і, навпаки, спостерігаються випадки, коли середнім чи навіть низьким показникам силової підготовленості відповідають більш високі значення фізичної працездатності. Тому використання методу power-ергометрії дозволить внести певні корективи в систему оцінювання фізичної підготовленості підлітків, які займаються спортом.

3. Результати психофізіологічних досліджень у вивченні властивостей основних нервових процесів, якими є сила та функціональна рухливість нервових

процесів, за даними визначення латентних періодів простої і складної сенсомоторних реакцій та проведення теплінг-тесту 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. Також було встановлено, що за визначенням сили-чутливості нервової системи за реєстрацією інтегрального показника ХНК-2 (характеру нахилу кривої) та його складових –  $ЧР_{40}$  (часу реакції на звук 40 дБ) і  $ЧР_{120}$  (часу реакції на звук 120 дБ) у представників швидкісно-силових видів спорту реєструється так названий нами “низхідний тренд”, відповідно, у підлітків видів спорту на витривалість – “висхідний”, а в учнів загальноосвітніх навчальних закладів, які не займаються спортом, не виявляється жодного з них.

4. Аналіз складових інтелектуальної компоненти психічного здоров'я, якими є основні властивості психічних функцій (сприйняття, увага, пам'ять, мислення), а також розумова працездатність, виявив наступне: незважаючи на те, що вказані функції характеризуються вираженою генетичною спадковістю і, згідно з уявленнями самого І. Павлова, слабо підлягають корекції засобами фізичного виховання вважаємо, що спрямованість тренувального процесу конкретно спеціалізує особливості розвитку даних функцій. Так, під впливом фізичних навантажень швидкісно-силового характеру спостерігається покращання функцій сприйняття часу, зростання інтегрального показника функції уваги – коефіцієнта ефективності (але за рахунок підвищення швидкості перегляду знаків, а не за правильністю виконання роботи), а також несуттєві зміни середніх значень функцій зорової пам'яті та логічного мислення; тоді як під впливом навантажень на витривалість відмічаються несуттєві зміни показників функції сприйняття часу, а зростання коефіцієнта ефективності функції уваги відбувається за рахунок підвищення коефіцієнта правильності роботи, а не показника швидкості перегляду знаків, а також покращання функцій зорової пам'яті та логічного мислення.

Заняття різними видами спорту неоднаково впливають на показники розумової працездатності та на успішність навчання в цілому. Так, види спорту на витривалість впливають позитивно (відмічається суттєве покращання якісних і кількісних показників працездатності), інші – швидкісно-силові види характеризуються неоднозначністю впливу (спостерігається достовірне покращання кількісних та погіршення якісних показників працездатності). Згідно з більшістю інформативних показників, що характеризують розумову працездатність підлітків, юні плавці демонструють кращі результати.

Встановлено, що заняття видами спорту на витривалість, на відміну від занять швидкісно-силового характеру, сприяють підвищенню успішності навчання учнів-спортсменів з точних дисциплін, тоді як суттєвих відмінностей в успішності навчання підлітків обох груп з гуманітарних та природничих дисциплін не відмічено. Краще за всіх навчаються плавці.

5. Доведено, що рівень особистісної тривожності більшою мірою залежить від спрямованості тренувального процесу, ніж від характеру (циклічності чи ациклічності) роботи. Високий рівень особистісної тривожності відмічається у

підлітків під впливом занять тренувальними навантаженнями циклічного характеру, які переважно спрямовані на розвиток якості витривалості, навпаки, низький рівень – у представників циклічних та ациклічних видів спорту, які переважно розвивають швидкісно-силові якості.

Виявлено, що спрямованість тренувального процесу неоднаково впливає на динаміку формування і розвитку патріотизму та зумовлює різний прояв агресивності учнівської молоді: під впливом тренувальних занять на витривалість у підлітків покращуються зміни показника почуття патріотизму, тоді як у осіб швидкісно-силових видів спорту зміни середніх значень цього показника залишаються менш вираженими; високий рівень агресивності спостерігається у представників швидкісно-силових видів спорту (особливо у спортсменів видів єдиноборств), а низький – у підлітків видів спорту на витривалість.

У зв'язку з тим, що високий рівень кримінальних правопорушень спостерігається серед представників видів спорту, які переважно розвивають швидкісно-силові якості, зокрема, видів єдиноборств (бокс, вільна боротьба), ці спортсмени, скоріше за інших, поповнюють “групу підвищеного соціального ризику”.

6. Встановлено більш високий рівень захворюваності верхніх дихальних шляхів і органу слуху у підлітків видів спорту на витривалість, ніж у їх однолітків, які займаються видами спорту швидкісно-силового характеру, що може бути як результатом дії різних негативних чинників зовнішнього середовища, так і безпосереднього впливу самих занять аеробної спрямованості на організм.

Найбільш високий за поширенням і темпами зростання спортивний травматизм відмічається у представників видів спорту швидкісно-силового характеру. Такий ріст, не в останню чергу, зумовлений більш високим проявом у них агресивності, у порівнянні з підлітками видів спорту на витривалість. Також встановлено, що найвищий рівень летальності спостерігається серед спортсменів швидкісно-силових видів спорту.

7. Проблема формування здорового способу життя молоді засобами фізичного виховання, який передбачає не лише збереження та зміцнення здоров'я, а також формування духовності, загальнолюдських моральних цінностей та національної свідомості, на сьогодні є актуальною. Однак, до теперішнього часу вищевисвітлене здебільшого носить декларативний, а не прагматичний характер; як і раніше прерогативним у начально-тренувальному процесі підлітків залишається спортивний результат.

Застосування оздоровчої системи Порфірія Іванова може бути однією із альтернативних програм з формування здорового способу життя учнівської молоді з метою гуманістичної орієнтації, що віддзеркалюється в альтруїстичному розумінні сутності самого життя Людини, її призначення на Землі, любові та довірі до Природи і оточуючих людей, а також одним із нетрадиційних, що не потребує матеріальних затрат, методів фізичного та духовного оздоровлення. Разом з тим недостатній рівень наукового вивчення впливу занять загартуванням на ріст спортивних результатів за цією системою спонукає до подальшого проведення досліджень в цьому напрямі.



8. Отримані результати дозволяють зробити узагальнюючий висновок про те, що кожній системі фізичних тренувань у більшій чи меншій мірі властива специфічність впливу на морфологічні показники фізичного розвитку, вегетативні та психофізіологічні функції організму, а також на особистісні якості 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*. Однак, забезпечення всебічного гармонійного розвитку та інтегрального здоров'я, як такого, можливе за рахунок використання інноваційних технологій навчання, виховання та оздоровлення учнівської молоді у процесі спортивної підготовки.

9. Розроблено і обґрунтовано систему формування предметної компетентності з ОТЗ у студентів вищих училищ фізичної культури, яку представлено у вигляді інформаційно-структурної моделі. Остання орієнтована на особистість майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту і містить такі компоненти: *мету*, яка передбачає формування предметної компетентності у випускників спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю та підвищення рівня їх інтегрального здоров'я; *завдання*, відповідно: – формування компетентної особистості з проблем вивчення впливу спрямованості тренувального процесу на організм спортсмена; підвищення рівня знань, розвиток життєвих умінь і навичок, які б сприяли формуванню у студентів позитивного ставлення до збереження індивідуального інтегрального здоров'я; опанування методами діагностики рівня інтегрального здоров'я та функціонального стану спортсменів. Функціонування вищезазначеної моделі здійснюється на засадах реалізації таких методологічних підходів, як: системного, аксіологічного, синергетичного, акмеологічного, інноваційного, культурологічного, особистісно орієнтованого, гуманістичного, діяльнісного, індивідуального та загальновідомих дидактичних принципів: науковості, спрямованості навчання, свідомості й активності, доступності, наочності, систематичності і послідовності, зв'язку теорії з практикою та життям, єдності навчання і виховання, ініціативності, самостійності, індивідуальності, міцності.

10. Використання педагогічної технології навчання з ОТЗ сприяло підвищенню рівня сформованості предметної компетентності у студентів експериментальної групи (ЕГ) за рахунок отримання знань, умінь та практичних навичок у проведенні діагностичних, реабілітаційних та корекційних процедур з метою зміцнення як індивідуального здоров'я, так і використання набутих ними новітніх технологій навчання здоров'ю у майбутній професійній діяльності. Кінцевим результатом сформованості вказаної компетентності є констатуючий аспект – зрушення в показниках інтегрального здоров'я студентів.

Так, у студентів ЕГ спостерігається достовірне покращання психічного здоров'я за даними реєстрації показників соціобіологічних якостей особистості, а саме: біологічних якостей за показником СБЯО ( $P < 0,05$ ) та соціальних за показником ССЯО ( $P < 0,001$ ).

Студенти ЕГ мають позитивні зрушення в показниках духовного здоров'я. У них вірогідно знизився рівень агресивності ( $P < 0,001$ ) та відмічається достовірне покращання якості почуття патріотизму ( $P < 0,01$ ).

Спостерігається позитивна динаміка в показниках самооцінки рівня абсолютного здоров'я студентів ЕГ. Незважаючи на недостовірний в динаміці характер змін фізичного здоров'я, суттєво покращилося психічне ( $P < 0,01$ ) і духовне здоров'я ( $P < 0,01$ ). Рівень абсолютного здоров'я також суттєво підвищився ( $P < 0,01$ ).

У студентів КГ зміни вказаних показників залишаються статистично недостовірними в усіх випадках ( $P > 0,05$ ).

На підставі аналізу самооцінки студентами рівнів сформованості предметної компетентності знаходимо, що найбільша кількість студентів, які мають високий рівень сформованості, відносяться до ЕГ (за матеріалами першого етапу дослідження такий рівень мали 20,5 % осіб, відповідно, другого – 51,6 %, тобто відмічається збільшення в 2,5 рази). У представників КГ високий рівень спостерігається лише у 19,4 % осіб на першому етапі обстеження та 23,1 % – на другому.

Проведені багаторічні дослідження не вичерпують усіх аспектів актуальної проблеми спортивної науки та педагогіки – вивчення впливу спрямованості тренувального процесу на інтегральне здоров'я учнів-спортсменів препубертатного (10–12 років) віку на етапі початкової спортивної підготовки. А тому подальші дослідження плануємо спрямувати на вирішення цієї проблеми.

## СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ РОБІТ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Монографії*

1. 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.

### *Брошури*

2. Хорошуха М. Ф. К здоров'ю без лікарств / М. Ф. Хорошуха. – Бровари, 1992. – 70 с.

### *Навчальні посібники*

3. Хорошуха М. Ф. Валеологія : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха, В. П. Мурза, М. П. Пушкар. – К. : Ун-т “Україна”, 2006. – 620 с.

4. Хорошуха М. Ф. Функціональна діагностика : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха, В. П. Мурза, М. П. Пушкар. – К. : Ун-т “Україна”, 2007. – 308 с.

5. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В. П. Мурза, О. А. Архипов, М. Ф. Хорошуха. – К. : Ун-т “Україна”, 2007. – 249 с.

6. Хорошуха М. Ф. Спортивна медицина : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – 309 с.

7. Хорошуха М. Ф. Основи здоров'я : [ навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха, О. О. Приймаков, В. Г. Ткачук. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – 373 с.

8. Хорошуха М. Ф. Использование здоровьесберегающих технологий адаптивного физического воспитания в специальных медицинских группах учебных заведений: [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. зав.] / Е. А. Бабенкова, А. А. Приймаков, С. И. Присяжнюк, М. Ф. Хорошуха. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2011. – 178 с.

### *Патенти*

9. Пат. 45477 Україна, МПК А 61 В 5/11, А 61 В 5/16. Спосіб виявлення молодих осіб з підвищеним фактором ризику щодо індивідуально-біологічної алкогольної залежності / Хорошуха М. Ф., Яроцинський В. Б., Коваленченко В. Ф., Омельчук О. В., Лахно Д. М. (Україна). № у 2009 05976 ; заявл. 10.06.09 ; опубл. 10.11.09, Бюл. № 21. – С. 5. 12.

10. Пат. 47706 Україна, МПК А 61 Н 39/00. Спосіб лікування тютюнопаління з використанням рефлексотерапії / Хорошуха М. Ф., Любенко В. О., Ковтонюк М. В., Омельчук О. В., Лахно Д. М. (Україна). № у 2009 06918 ; заявл. 02.07.2009 ; опубл. 25.02.10, Бюл. № 4. – С. 5. 27.

11. Пат. 47969 Україна, МПК А 61 В 5/00. Спосіб визначення фізичної працездатності спортсменів з вадами опорно-рухового апарату / Хорошуха М. Ф., Яроцинський В. Б., Коваленченко В. Ф., Ковтонюк М. В., Макарова Є. В. (Україна). № у 2009 10899 ; заявл. 29.10.2009 ; опубл. 25.02.10, Бюл. № 4. – С. 5. 12.

12. Пат. 48917 Україна МПК А 61 В 5/16. Спосіб відбору перспективних підлітків для занять видами спорту циклічного характеру / Хорошуха М. Ф., Яроцинський В. Б., Лахно Д. М., Омельчук О. В., Ковтонюк М. В. (Україна). № у 2009 10628 ; заявл. 21.10. 2009 ; опубл. 12.04.2010, Бюл. № 7. – С. 5. 15.

13. Пат. 49417 Україна МПК А 61 В 5/22. Спосіб визначення фізичної працездатності спортсменів в умовах спортивних тренувань / Хорошуха М. Ф., Філіппов М. М., Приймаков О. О., Коваленченко В. Ф., Яроцинський В. Б. (Україна). № у 2009 12256 ; заявл. 30.11.2009 ; опубл. 26.04.2010, Бюл. № 8. – С. 5. 21.

14. Пат. 49730 Україна МПК А 61 В 5/0205. Спосіб оцінки рівня соматичного здоров'я осіб з вадами опорно-рухового апарату / Хорошуха М. Ф., Коваленченко В. Ф., Ковтонюк М. В., Яроцинський В. Б., Любенко В. О. (Україна). № у 2009 11525 ; заявл. 12.11.2009 ; опубл. 11.05.2010, Бюл. № 9. – С. 5. 17.

15. Пат. 50664 Україна МПК А 61 В 5/16. Спосіб виявлення у юних спортсменів схильності до надлишкової маси тіла після закінчення їхньої спортивної кар'єри / Хорошуха М. Ф., Коваленченко В. Ф., Ковтонюк М. В., Яроцинський В. Б., Лахно Д. М. (Україна). № у 2009 10626 ; заявл. 21.10.2009 ; опубл. 25.06.2010, Бюл. № 12. – С. 5. 20.

16. Пат. 50707 Україна МПК А 61 В 5/16. Спосіб швидкої гармонізації психоемоційного стану людини / Хорошуха М. Ф., Коваленченко В. Ф., Яроцинський В. Б., Ковтонюк М. В., Омельчук О. В. (Україна). № у 2009 12258 ; заявл. 30.11.2009 ; опубл. 25.06.2010, Бюл. № 12. – С. 5. 20.

### ***Навчально-методичні рекомендації***

17. Хорошуха М. Ф. Методичні рекомендації з питань проведення практичних занять з оволодіння методикою дихання за К. П. Бутейком : [метод. реком. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Ун-т “Україна”, 2008. – 45 с.

18. Хорошуха М. Ф. Методичні рекомендації з питань проведення практичних занять по загартуванню учнівської і студентської молоді силами Природи за системою П. К. Іванова : [метод. реком. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К. : Ун-т “Україна”, 2008. – 72 с.

19. Хорошуха М. Ф. Визначення фізичної працездатності в умовах спортивних тренувань : [метод. реком. для студ. вищ. навч. закл.] / М. Ф. Хорошуха. – К : Вид-во Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 2011. – 31 с.

### ***Статті у наукових фахових виданнях***

20. Хорошуха М. Ф. Експрес-метод самооцінки рівня абсолютного (фізичного, психічного та духовного) здоров'я в оздоровчому тренуванні / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків – Донецьк : ХДАДМ (ХХІІ), 2005 – № 10. – С. 190–194.

21. Хорошуха М. Ф. Про інформативність деяких психофізіологічних показників у проведенні комплексного відбору юних спортсменів, які спеціалізуються в циклічних видах спорту / М. Ф. Хорошуха // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 1. – С. 59–64.

22. Хорошуха М. Ф. Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я осіб із порушенням опорно-рухового апарату / М. Ф. Хорошуха // Спортивна медицина. 2006. – № 2. – С. 146–152.

23. Хорошуха М. Ф. Метод power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності юних спортсменів (повідомлення перше) / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – № 11. – С. 113–117.

24. Хорошуха М. Ф. Метод power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності спортсменів з вадами опорно-рухового апарату (повідомлення друге) / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – № 1. – С. 154–157.

25. Хорошуха М. Ф. Метод power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності в умовах масових обстежень (повідомлення третє) / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. – № 3. – С. 140–143.

26. Хорошуха М. Ф. До природи агресивності учнівської молоді (на прикладі юних спортсменів 13–16 років, які спеціалізуються в різних видах спорту) / М. Ф. Хорошуха // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. пр. № 3 (5). – К. : Університет “Україна”, 2007. – С. 500–509.

27. Хорошуха М. Ф. Порівняльний аналіз оцінки рівня фізичного здоров'я різних категорій людей за даними визначення біологічного віку / М. Ф. Хорошуха // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 44. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : Збірник. – Чернігів : ЧДПУ, 2007. – № 44. – С. 412–414.

28. Хорошуха М. Ф. Про інформативність деяких психофізіологічних показників у виявленні у юних спортсменів схильності до надлишкової маси тіла після закінчення їхньої спортивної кар'єри / М. Ф. Хорошуха // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. – № 4. – С. 92–96.

29. Хорошуха М. Ф. Модифікація методу power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності в умовах масових обстежень (повідомлення четверте) / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 2. – С. 146–149.

30. Хорошуха М. Ф. Про можливості визначення фізичної працездатності ( $PWC_{170}$ ) за методом power-ергометрії на основі виконання одного субмаксимального навантаження (повідомлення п'яте) / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2008. – № 5. – С. 147–151.

31. Хорошуха М. Ф. Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на показники розумової працездатності юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 55. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : Збірник у 2-х т. – Чернігів : ЧДПУ, 2008. – № 55 – Т. I. – С. 422–428.

32. Хорошуха М. Ф. Значення психофізіологічного відбору у системі комплексного відбору юних спортсменів, які спеціалізуються в циклічних видах спорту (із багаторічного досвіду роботи фахівця зі спортивної медицини) / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 5. Педагогічні науки : реалії та перспективи. – Вип. 14 : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 264 – 268.

33. Хорошуха М. Ф. Про можливості використання методу power-ергометрії в оцінці силової підготовленості юних спортсменів (на прикладі єдиноборств) / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 6. – С. 154–158.

34. Хорошуха М. Ф. Використання методу мануальної терапії у зміцненні здоров'я юних спортсменів / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – № 11. – С. 128–131.

35. Хорошуха М. Ф. До природи агресивності юних спортсменів 13–16 років, які спеціалізуються в різних видах спорту : лонгітюдинальні дослідження (повідомлення друге) / М. Ф. Хорошуха // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук, праць. – № 6 (8). – К. : Університет “Україна”, 2009. – С. 343–353.

36. Хорошуха М. Ф. Значення психофізіологічного відбору у системі комплексного відбору юних спортсменів 13–16 років, які спеціалізуються в ациклічних видах спорту / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2009. – № 12. – С. 190–192.

37. Хорошуха М. Ф. Про чинники, що унеможливають використання експрес-методу кількісної оцінки рівня соматичного здоров'я спортсменів-підлітків за резервами біоенергетики / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 6. – С. 327–330.

38. Хорошуха М. Ф. Про можливості визначення фізичної працездатності юних спортсменів в умовах спортивних тренувань (на прикладі проби з бігу) на основі виконання одного субмаксимального навантаження / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 3. – С. 138–141.

39. Хорошуха М. Ф. Дослідження функціонального стану учнівської і студентської молоді в умовах переходу на “літній час” (повідомлення перше) / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 5. – С. 92–96.

40. Хорошуха М. Ф. До природи агресивності юних спортсменів 13–16 років, які спеціалізуються в різних видах спорту : порівняльний аналіз власних досліджень 1990-х і 2000-х років (повідомлення третє) / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 6. – С. 131–135.

41. Хорошуха М. Ф. Використання методу вольової ліквідації глибокого дихання (ВЛГД) у підвищенні резервних можливостей організму юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха // Наука і освіта. – 2010. – № 6 / LXXXIII. – С. 203–207.

42. Хорошуха М. Ф. Вплив обливання холодною водою за системою П. К. Іванова на організм юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2010. – Випуск 81. – С. 473–477.

43. Хорошуха М. Ф. Значення феномена “втрати” в проведенні психологофізичної реабілітації хворих із порушенням функції опорно-рухового апарату (на прикладі багаторічного спостереження за одним із таких хворих) / М. Ф. Хорошуха // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. праць. – К. : Університет “Україна”, 2010. – № 7 (9). – С. 479–485.

44. Хорошуха М. Ф. Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на стан здоров'я підлітків, які навчаються в інтернатних закладах спортивного профілю (за результатами багаторічних спостережень автора) / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 10. – С. 89–93.

45. Хорошуха М. Ф. Дослідження функціонального стану учнівської і студентської молоді в умовах переходу на “зимовий час” (повідомлення друге) / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 9. – С. 51–56.

46. Хорошуха М. Ф. Особливості генетичного прогнозування розвитку психічних ознак людини (на прикладі мислення) (повідомлення перше) / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 469–473.

47. Хорошуха М. Ф. Дослідження психоемоційного стану учнівської і студентської молоді в умовах переходу на “літній час” (повідомлення третє) / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 12. – С. 72–75.

48. Хорошуха М. Ф. Вивчення взаємозв’язку між агресивністю і тривожністю у юних спортсменів 13–16 років з різною спрямованістю тренувального процесу / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 4. – С. 154–156.

49. Хорошуха М. Ф. Вплив обливання холодною водою за системою П. К. Іванова на вегетативний тонус юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. [Текст]. Вип. 86. Т. 2 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – С. 264–267. (Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

50. Хорошуха М. Ф. Вплив спрямованості тренувального процесу на розвиток психічних ознак юних спортсменів 13–16 років (на прикладі мислення) (повідомлення друге) / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 677–681.

51. Хорошуха М. Ф. Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на рівень тривожності юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 7. – С. 89–92.

52. Хорошуха М. Ф. Тренд-аналіз психофізіологічних показників у системі спортивного відбору юних спортсменів на етапах їх багаторічної підготовки / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

фізичного виховання і спорту / науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 9. – С. 130–134.

53. Хорошуха М. Ф. До природи агресивності юних спортсменів 13–16 років, які спеціалізуються у різних видах спорту через призму досліджень цього феномену у їх одноліток-спортсменок (повідомлення четверте) / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 10. – С. 97–99.

54. Хорошуха М. Ф. Дослідження психоемоційного стану учнівської і студентської молоді в умовах переходу на “зимовий час” (повідомлення четверте) / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 15. – С. 63–66.

55. Хорошуха М. Ф. Про можливості використання методу power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності юних спортсменок / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 11. – С. 135–138.

56. Хорошуха М. Ф. Про можливості використання методу power-ергометрії в оцінці рівня фізичної підготовленості борців різної кваліфікації / С. А. Дудка, О. О. Приймаков, М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” Зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 14. – С. 30–34.

57. Хорошуха М. Ф. Особливості мотивації підлітків у сфері спортивної діяльності в залежності від спрямованості їх тренувального процесу / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 16. – С. 76–83.

58. Хорошуха М. Ф. Стан здоров'я, соціальні умови та спосіб життя юних спортсменів 1980-х, 1990-х та 2000-х років Броварського вищого училища фізичної культури (із досвіду власних спостережень) / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 17. – С. 126–132.

59. Хорошуха М. Ф. Використання проб зі специфічними навантаженнями в оцінці фізичної працездатності аеробного та аеробно-анаеробного характеру юних спортсменів 13–16 років (на прикладі лижників-гонщиків) / М. Ф. Хорошуха, І. І. Лесніков, О. В. Леснікова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. / за ред.



Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 18. – С. 66–71. Внесок здобувача складає 95 %.

60. Хорошуха М. Ф. Вивчення взаємозв'язку між девіантною поведінкою та спрямованістю тренувального процесу юних спортсменів (із результатів ретроспективних спостережень автора) / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 3. – С. 128–131.

61. Хорошуха М. Ф. Вивчення взаємозв'язку між причинами смерті спортсменів у молодому віці та спрямованістю їх тренувального процесу (із результатів ретроспективних спостережень автора) / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 4. – С. 114–117.

62. Хорошуха М. Ф. Застосування дихальної вправи “Біоенергетичний насос” для швидкої гармонізації психоемоційного стану юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. [Текст]. Т. II. Вип. 98 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧДПУ, 2012. – С. 312–315. (Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

63. Хорошуха М. Ф. Особливості змін латентних періодів сенсомоторних реакцій у юних спортсменів 13–16 років в залежності від спрямованості їх тренувального процесу / М. Ф. Хорошуха // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / науковий журнал. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 8. – С. 103–109.

64. Хорошуха М. Ф. Особливості впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на формування інтегрального здоров'я юних спортсменів 13–16 років // Наука і освіта. – 2012. – № 4 / CVV. – С. 195–197.

65. Хорошуха М. Ф. До питання щодо можливості використання психофізіологічного методу прогнозування схильності учнівської молоді до алкоголізму / М. Ф. Хорошуха // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. [Текст]. Т. I. Вип. 102 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧДПУ, 2012. – С. 399–401. (Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

66. Хорошуха М. Ф. Вплив занять різними видами єдиноборств на формування агресивності юних спортсменів / М. Ф. Хорошуха // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” : зб. наук. пр. / за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Вип. 5 (30) 13. – С. 470–474.

#### *Статті у зарубіжних виданнях*

67. Хорошуха М. Ф. Особенности влияния направленности тренировочного процесса на формирование чувства патриотизма у юных спортсменов 13–16 лет (результаты ретроспективных наблюдений автора) / М. Ф. Хорошуха // Теория и

практика общественного развития / Научный журнал. – [www.teoria-practica.ru](http://www.teoria-practica.ru). – 2014. – № 1. – С. 193–198.

68. Хорошуха М. Ф. Субмаксимальный power-эргометрический тест PWC<sub>170</sub> в определении физической работоспособности юных спортсменов : обзор научных статей автора / М. Ф. Хорошуха // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 1 (48). – С. 80–84.

69. Хорошуха М. Ф. О факторах, которые не дают возможности использовать экспресс-метод количественной оценки уровня соматического здоровья спортсменов-подростков по резервам биоэнергетики / М. Ф. Хорошуха // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук / журнал научных публикаций. – Москва, 2014. – Ч. 2, № 01 (60). – С. 174–180.

70. Хорошуха М. Ф. Валеологопедагогические аспекты интегрального (физического, психического, духовного) здоровья юных спортсменов 13–16 лет с различной направленностью тренировочного процесса / М. Ф. Хорошуха // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук / журнал научных публикаций. – Москва, 2014. – Ч. 2, № 02 (61). – С. 210–217.

71. Хорошуха Михаил. Исследование функционального и психоэмоционального состояний ученической и студенческой молодежи в условиях перехода на “летнее и зимнее время” / Михаил Хорошуха, Александр Приймаков // Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku. Uniwersytet Szczeciński, nr (21–24) / 2014. – S. 149–158. – Режим доступа к журн. : [www.arlrw.usz.edu.pl](http://www.arlrw.usz.edu.pl). Внесок здобувача складається з постановки проблеми, проведення педагогічних досліджень та їх інтерпретації.

### *Матеріали та тези наукових конференцій*

72. Хорошуха М. Ф. Определение физической работоспособности спортсменов-инвалидов методом силовой эргометрии / М. Ф. Хорошуха, М. М. Филиппов // Олімпійський спорт і спорт для всіх : проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації : Четвертий міжнар. наук. конгрес, присвячений 70-річчю заснування Національного університету фізичного виховання і спорту України. – К., 2000. – С. 627.

73. Хорошуха М. Вплив обливання холодною водою за системою П. К. Иванова на деякі показники здоров'я та функціонального стану організму юних спортсменок / М. Хорошуха, О. Моток, В. Плющ // Матер. наук.-практ. конф. “Формування здорового способу життя в навчанні і вихованні дітей : психолого-педагогічні та медичні аспекти”. – Переяслав-Хмельницький ДПІ ім. Г. С. Сковороди, 2001. – С. 76–79.

74. Хорошуха М. Ф. Метод power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності людей з фізичними вадами / М. Ф. Хорошуха // Фізична реабілітація як напрям підготовки спеціалістів : міжнар. наук.-метод. конф., 5–6 лютого 2003 р. : тези доп. – К., 2003. – С. 25.

75. Хорошуха М. Ф. Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я осіб з деякими вадами опорно-рухового апарату / М. Ф. Хорошуха // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. пр. – № 1 (3). – К. : Університет “Україна”, 2004. – С. 337–339.

76. Хорошуха М. Ф. Використання вправи “Біоенергетичний насос” для швидкої гармонізації психоемоційного стану людей з різним фізичним станом / М. Ф. Хорошуха // Вісник Університету “Україна” / теоретичне та науково-методичне видання. – К. : Університет “Україна”, 2004. – № 4. – С. 47–52.

77. Хорошуха М. Ф. Метод power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності спортсменів і осіб з обмеженими фізичними можливостями / М. Ф. Хорошуха // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : зб. наук. пр. – № 1 (3). – К. : Університет “Україна”, 2004. – С. 534–537.

78. Хорошуха М. Ф. Вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на формування духовних та особових якостей юних спортсменів / М. Ф. Хорошуха // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матер. VI міжнар. наук.-практ. конф., Одеса 14–16 вересня 2006 р. – Одеса : ПДПУ імені К. Д. Ушинського, 2006. – С. 293–296.

79. Хорошуха М. Ф. Про подальші можливості використання рефлексотерапії у лікуванні тютюнопаління (із досвіду роботи фахівців) / М. Ф. Хорошуха, В. Ф. Коваленченко, В. О. Любенко, В. Б. Яроцинський // Матер. II з'їзду рефлексотерапії України, присвяченого 30-річчю служби рефлексотерапії в Україні (з міжнар. участю). – К. : Віпол, 2007. – С. 321–324.

80. Хорошуха М. Ф. Визначення фізичної працездатності в практиці спорту, інваспорту та масової фізичної культури (огляд наукових статей і винаходів автора) / М. Ф. Хорошуха // Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі : тези доп. – К. : Університет “Україна”, 2007. – С. 294–296.

81. Хорошуха М. Ф. Вплив занять різними видами єдиноборств на формування агресивності юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха, Р. І. Гуріненко, О. А. Костенко, В. В. Кондратюк // Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі : тези доп. – К. : Університет “Україна”, 2007. – С. 302–305.

82. Хорошуха М. Ф. Метод power-ергометрії у визначенні фізичної працездатності юних спортсменів та нетренованих осіб з різним фізичним станом : огляд наукових статей автора / М. Ф. Хорошуха // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матер. VII (IX) міжнар. наук.-практ. конф., Одеса 17–19 вересня 2008 р. / під ред. А. І. Босенка. – Одеса : ПДПУ імені К. Д. Ушинського, 2008. – С. 481–486.

83. Хорошуха М. Ф. Модифікований спосіб визначення фізичної працездатності за пробою  $PWC_{170}$  в умовах спортивних тренувань (на прикладі використання плавання) / М. Ф. Хорошуха, С. А. Дудка, О. В. Жуков, О. В. Паршикова, Р. В. Степаненко // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : тези доп. – К. : Університет “Україна”, 2008. – С. 343–344.

84. Хорошуха М. Ф. Модифікований спосіб визначення фізичної працездатності за пробою  $PWC_{170}$  в умовах спортивних тренувань (на прикладі використання дозованої ходьби) / М. Ф. Хорошуха, С. А. Дудка, О. В. Жуков, О. В. Паршикова, Р. В. Степаненко // Актуальні проблеми навчання та виховання

людей з особливими потребами : тези доп. – К. : Університет “Україна”, 2008. – С. 344–346.

85. Хорошуха М. Ф. Модифікований спосіб визначення фізичної працездатності за пробою  $PWC_{170}$  в умовах спортивних тренувань (на прикладі використання бігу) / М. Ф. Хорошуха, С. А. Дудка, О. В. Жуков, О. В. Паршикова, Р. В. Степаненко // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : тези доп. – К. : Університет “Україна”, 2008. – С. 346–347.

86. Хорошуха М. Ф. Модифікований спосіб визначення фізичної працездатності за пробою  $PWC_{170}$  в умовах спортивних тренувань (на прикладі використання бігу на лижах) / М. Ф. Хорошуха, С. А. Дудка, О. В. Жуков, О. В. Паршикова, Р. В. Степаненко // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : тези доп. – К. : Університет “Україна”, 2008. – С. 347–349.

87. Хорошуха М. Ф. Модифікований спосіб визначення фізичної працездатності за пробою  $PWC_{170}$  в умовах спортивних тренувань (на прикладі використання методу power-ергометрії) / М. Ф. Хорошуха, С. А. Дудка, О. В. Жуков, О. В. Паршикова, Р. В. Степаненко // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : тези доп. – К. : Університет “Україна”, 2008. – С. 349–350.

88. Хорошуха М. Ф. Погляд на феномен агресивності юних спортсменів 13–16 років через призму власних досліджень / М. Ф. Хорошуха // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : тези доп. : в 2-х ч. ; Ч. II. – К. : Університет “Україна”, 2010. – С. 25–26.

89. Хорошуха М. Ф. Порівняльний аналіз показників розумової працездатності юних спортсменів 13–16 років і їх однолітків – учнів загальноосвітньої школи, які не займаються спортом / М. Ф. Хорошуха, О. І. Любимов // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : тези доп. : в 2-х ч. ; Ч. II. – К. : Університет “Україна”, 2010. – С. 27–28.

90. Хорошуха М. Ф. Із багаторічного досвіду роботи спортивного лікаря з проблем проведення психофізіологічного відбору та орієнтації юних спортсменів у різних видах спорту / М. Ф. Хорошуха // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : тези доп. : в 2-х ч. ; Ч. II. – К. : Університет “Україна”, 2010. – С. 28–30.

91. Хорошуха М. Ф. Особливості впливу генетичних маркерів груп крові на розвиток мислення (на прикладі обстеження педагогічних працівників) / М. Ф. Хорошуха // Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі : тези доп. : в 2-х ч. ; Ч. II. – К. : Університет “Україна”, 2011. – С. 299–300.

92. Хорошуха М. Ф. Особливості впливу генетичних маркерів груп крові і спрямованості тренувального процесу на розвиток мислення юних спортсменів 13–16 років / М. Ф. Хорошуха // Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі : тези доп. : в 2-х ч. ; Ч. II. – К. : Університет “Україна”, 2011. – С. 300–302.

93. Хорошуха М. Ф. Агресивність та тривожність в аспекті актуальних проблем дитячої спортивної медицини / М. Ф. Хорошуха // Актуальні проблеми

навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі : тези доп. : в 2-х ч. ; Ч. II. – К. : Університет “Україна”, 2011. – С. 294–295.

94. Хорошуха М. Ф. Вплив зміни циркадних ритмів на організм учнівської і студентської молоді в умовах переходу на “літній” та “зимовий час” (повідомлення перше) / М. Ф. Хорошуха, О. М. Войтовська // Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі : тези доп. : в 2-х ч. ; Ч. II. – К. : Університет “Україна”, 2011. – С. 267–268.

95. Хорошуха М. Ф. Психоемоційний стан учнівської і студентської молоді при переході на “літній” та “зимовий час” (повідомлення друге) / М. Ф. Хорошуха, О. М. Войтовська // Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі : тези доп. : в 2-х ч. ; Ч. II. – К. : Університет “Україна”, 2011. – С. 269–270.

96. Хорошуха М. Ф. Упровадження новітніх комп’ютерних технологій у навчальний процес учнівської і студентської молоді: прогрес чи тупік? / М. Ф. Хорошуха, О. П. Питомець // Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі : тези доп. : в 2-х ч. ; Ч. II. – К. : Університет “Україна”, 2011. – С. 447–448.

### *Матеріали літературно-художнього видання*

97. Хорошуха Михайло. Скринька власних афоризмів : [вислови]. – [2-е вид., доповн.] / Михайло Хорошуха. – К. : Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, 2015. – 52 с.

## **АНОТАЦІЯ**

**Хорошуха М. Ф. Теоретико-методичні засади формування предметної компетентності з основ теорії здоров’я у студентів вищих училищ фізичної культури.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров’я). – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. – Київ, 2015.

Дисертація присвячена обґрунтуванню теоретико-методичних засад формування предметної компетентності з основ теорії здоров’я у студентів вищих училищ фізичної культури.

Представлено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено інформаційно-структурну систему формування у студентів відповідних компетенцій з навчальної дисципліни “Основи теорії здоров’я”.

Науково обґрунтовано факт специфічного впливу тренувань різної спрямованості на організм підлітка, що відбивається на всіх його рівнях: фізичному, психічному та духовному. Показано, що в процесі адаптації до фізичних навантажень різного характеру у юних спортсменів поряд з набуттям одних якостей спостерігається “втрата” інших.

Отримано нові дані про вплив спрямованості тренувань на основні показники нейродинамічних, сенсомоторних та психічних функцій спортсменів.

Визначено закономірності впливу спрямованості тренувального процесу на розвиток особистісних якостей (агресивність, почуття патріотизму та ін.) та вставлено взаємозв'язок між проявами девіантної поведінки, причинами смертності спортсменів та специфікою видів спорту.

Доведено, що сучасний дитячо-юнацький спорт, так само як і спорт олімпійський та професійний, не забезпечує гармонійного розвитку підлітків, якщо гармонійність розуміти так, як її розуміли філософи античності.

**Ключові слова:** предметна компетентність, формування, основи теорії здоров'я, навчально-тренувальний процес, студенти, юні спортсмени, вищі училища фізичної культури.

## АННОТАЦІЯ

**Хорошуха М. Ф. Теоретико-методические основы формирования предметной компетентности по основам теории здоровья у студентов высших училищ физической культуры. – Рукопись.**

Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова. – Киев, 2015.

Диссертация посвящена обоснованию теоретико-методических основ формирования предметной компетентности по основам теории здоровья у студентов высших училищ физической культуры.

Представлена, теоретически обоснована и экспериментально проверена информационно-структурная система формирования у студентов соответствующих компетенций по учебной дисциплине “Основы теории здоровья”.

Авторская модель формирования предметной компетентности у студентов специализированных учебных заведений спортивного профиля, ориентированная на личность будущего специалиста в области физического воспитания и спорта, разработана на основе многолетних знаний ученых о сущности и формировании разных видов компетентностей, как качества личности, необходимой для успешной продуктивной деятельности в определенной сфере. Основанием этого есть одно из требований современности – развивать молодого человека (в нашем случае подростка) во всех областях социальной занятости нужно не только физически, но также интеллектуально, духовно, нравственно, эстетично.

Результативность и эффективность процесса формирования данной компетентности как предмета исследования зависит от общепризнанных структурированных элементов педагогики, а именно: методологических подходов, дидактических принципов, организационно-педагогических условий.

Научно обоснован факт специфического влияния тренировок различной направленности на организм подростка, проявляющийся на всех его уровнях: физическом, психическом и духовном. Показано, что в процессе адаптации к физическим нагрузкам различного характера у юных спортсменов наряду с приобретением одних качеств происходит “утрата” других.

Получены новые данные о влиянии направленности тренировок на основные показатели нейродинамических, сенсомоторных и психических функций спортсменов. Так, выявлено, что независимо от того, что свойства основных нервных процессов (сила и функциональная подвижность нервных процессов) и основные свойства психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление) характеризуются генетической наследственностью и, согласно представлениям самого И. Павлова, слабо подвержены коррекции средствами физического воспитания, однако направленность тренировочного процесса конкретно специализирует особенности развития этих функций.

Определены закономерности влияния направленности тренировочного процесса на развитие личностных качеств (агрессивность, чувство патриотизма и др.), установлена взаимосвязь между проявлениями девиантного поведения, причинами смертности спортсменов и спецификой видов спорта. В частности, показано следующее: высокий уровень агрессивности наблюдается у представителей скоростно-силовых видов спорта (особенно у спортсменов видов единоборств), а низкий – у подростков видов спорта на выносливость; под влиянием тренировочных нагрузок на выносливость у школьников происходит улучшение изменений показателя чувства патриотизма, тогда как под влиянием нагрузок скоростно-силового характера изменения этого показателя остаются менее выраженными; высокий уровень криминальных правонарушений имеет место среди юных спортсменов, преимущественно развивающих скоростно-силовые качества (особенно у боксеров и борцов), поэтому эти спортсмены быстрее, чем другие пополняют “группу повышенного социального риска”; наиболее высокая летальность отмечается у спортсменов, занимающихся видами спорта скоростно-силовой направленности.

Доказано, что современный детско-юношеский спорт подобно олимпийскому и профессиональному не обеспечивает гармоничное развитие подростков, если гармоничность понимать так, как ее понимали философы античности.

Внедрено в процесс физического воспитания и спорта 8 авторских разработок. Использование одной из них – субмаксимального power-эргометрического теста PWC<sub>170</sub> (метод power-эргометрии) (патент № 49417), не имеющей аналогов в странах ближнего и дальнего зарубежья, расширяет возможности диагностики функционального состояния и определения физической работоспособности спортсменов и лиц, незанимающихся спортом.

**Ключевые слова:** предметная компетентность, формирование, основы теории здоровья, учебно-тренировочный процесс, студенты, юные спортсмены, высшие училища физической культуры.

## ANNOTATION

**Khoroshukha M. F. The theoretical-methodical of forming of object competence in the health theory basics in the students of higher colleges of physical education.** – Manuscript.

Dissertation is developed to gain the scientific degree of a Doctor in Pedagogic Sciences in the specialization of 13.00,02 – theory and methodology of training (physical

training culture, the basis of health-care) / M. Dragomanov National pedagogical university. – Kyiv, 2015.

The dissertation is devoted to the substantiation of the theoretical-methodical of forming of object competence in the health theory basics in the students of higher colleges of physical education.

The structured information model of forming of corresponding competences on subject “health theory basics” in the students has been presented, theoretically substantiated and checked up.

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, physical and spiritual has been substantiated scientifically. It was demonstrated that in the process of adaptation to physical loads of any sort the young sportsmen not only acquire some qualities but lose other ones.

The new data on training directionality influence on main indices of sportsmen’s neurodynamic, sensomotor and physical functions have been obtained.

The common factors influence of training process directionality on development of personal qualities (aggression, feeling of patriotism, etc.) have been determined, and the relation between the displays of deviant behavior, causes of mortality, specificity of sports has been established.

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.

**Key words:** object competence, formation, health theory basics, educational and training process, students, young sportsmen, higher colleges of physical education.