

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ РІЗНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ІНТЕГРАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 13-16 РОКІВ

*Аналізується вплив занять різними видами спорту та формування інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я юних спортсменів. В експерименті брали участь 160 спортсменів та 30 учнів загальноосвітніх шкіл, що не займаються спортом у віці 13-16 років. Виявлено, що специфіка тренувального процесу накладає відбиток на характер змін показників інтегрального здоров'я.*

**Ключові слова:** здоров'я, тренувальні навантаження, спортсмени, учні, підлітковий вік.

**Актуальність.** Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я навколишніх як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. У всіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, духовного та соціального здоров'я кожного члена суспільства [5].

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як на інтегральне, складовими якого є фізичне, психічне та духовне здоров'я. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Не випадково слово "здоров'я" (англ. health) походить від англосаксонського "whole" (цільний, цілісний, холистичний), а слово "лікувати" (англ. heal) – від того ж кореня і означає відновлення цілісного, тобто відновлення не окремого органа чи системи органів, а всього організму як єдиного цілого.

Проблема дослідження впливу занять фізичною культурою і спортом на здоров'я юних спортсменів не є новою. Але наразі ми не зустрічали робіт, які ґрунтувалися б на методології дослідження не лише одного фізичного, але й у рівній мірі психічного та духовного, тобто абсолютного здоров'я. Останнє, на нашу думку, є надзвичайно актуальною темою.

У контексті вище висвітленого неабияке значення має вивчення впливу фізичних тренувань на організм юних спортсменів з метою досягнення високих спортивних результатів у поєднанні з їх гармонійним розвитком. У цьому аспекті важливим є раніше установлений професором І.В. Муравовим [2] факт специфічного впливу фізичних навантажень на організм людей переважно похилого віку.

Як показали результати наших досліджень [6] в юних спортсменів, подібно до того як при занятті фізичними вправами в людей похилого віку, поряд з надбанням одних функціональних здібностей організму також спостерігається "втрата" інших. Зрозуміло, що останнє, згідно з пірамідальним принципом побудови людини як відкритої біосистеми з трьома енергетичними рівнями за психологом А. Маслоу [4] (так званої "піраміди Маслоу") мало місце на фізичному рівневі. Що стосується досліджень цієї проблеми на психічному і духовному рівнях то вони, як можна дізнатися з літературних джерел, поки що маловивчені.

Робота виконана згідно з планом НДР Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.

**Мета дослідження** – виявити специфічність дії тренувальних навантажень різної спрямованості на організм юних спортсменів 13-16 років на основі проведення порівняльного аналізу їхнього інтегрального чи абсолютного (фізичного, психічного, духовного) здоров'я.

**Методи та організація дослідження:**

- аналіз наукової і науково-методичної літератури з проблем оцінки здоров'я людини;
- тестування задля визначення рівня абсолютного (фізичного, психічного та духовного) здоров'я за методикою автора [7] та фізичного здоров'я за експрес-методом Г.Л.Апанасенка [1];
- методи статистики.

Дослідження проводились на базі Броварського вищого училища фізичної культури та загальноосвітньої школи №3 м. Бровари. Під нашим спостереженням знаходилися юні спортсмени 13-16 років (160 чол.), які займалися наступними видами спорту: плаванням, легкою атлетикою (біг на короткі і середні відстані, стрибки у висоту та довжину, штовхання ядра, метання диска), велосипедним і лижним спортом, боксом та вільною боротьбою. Контрольну групу склали 30 практично здорових учнів загальноосвітньої школи того ж віку, які не займалися спортом.

Для статистичної обробки матеріалу розраховували середньоарифметичні значення та їх помилку ( $X \pm m$ ). Вірогідність різниці (P) оцінювали за t – критерієм Стьюдента. Різницю вважали достовірною на 5% рівні статистичної значимості (при  $P < 0,05$ ).

**Результати досліджень та їх обговорення.** Для оцінки здоров'я людини з позиції системного підходу необхідно використовувати показники саме інтегрального (абсолютного) здоров'я, а не одного з його складових (мається на увазі показники соматичного здоров'я). Одним з таких показників, деякі автори запропонували індекс інтегрального здоров'я, який визначається за допомогою так званого методу ієрархічної згортки [3]. Останній ґрунтується на нормуванні різноякісної інформації (переводить вимірювані показники у відносну форму без втрати їх первинного смислового значення). На превеликий жаль, цей метод є трудомістким і відноситься до класу складних інформаційних технологій.

У зв'язку з цим нами вперше була зроблена спроба дати самооцінку абсолютного здоров'я на підставі простих і доступних анкетних і експериментальних методів дослідження фізичного стану та самопочуття індивіда [7].

За допомогою експериментального тесту (на статичні зусилля) визначали рівень соматичного (фізичного, тілесного) здоров'я людини, відповідно, за спеціальним опитуванням (анкетною) – психічне і духовне (моральне) здоров'я.

Оцінка рівня абсолютного здоров'я підлітків здійснювалася наступним чином: якщо індивід набрав 5-6 балів, його здоров'я – "гарне", якщо 3-4 бали – "задовільне" і, відповідно, 1-2 бали – "погане", а 0 (нуль) балів – "дуже погане".

Результати наших досліджень показали, що найвищі показники абсолютного здоров'я мають юні спортсмени, а саме: 125 осіб (78,1%) мають "гарне здоров'я" і 35 (21,9%) – "задовільне". У учнів загальноосвітньої школи, що не займаються спортом знаходимо: 10 осіб (33,3%) мають "гарне здоров'я", 15 (50,0%) – "задовільне" і 5 (16,7%) – "погане".

Зазначимо також, що показники рівня соматичного здоров'я за результатами скринінг – методу [1] мало чим відрізняються від попередніх даних. Як і слід було очікувати, найвищі показники здоров'я мають підлітки-спортсмени.

Аналіз складових абсолютного (фізичного, психічного, духовного) здоров'я показав, що у спортсменів видів спорту швидкісно-силової спрямованості (група А) (табл. 1) та видів спорту, що переважно розвивають якість витривалості (група Б) (табл. 2), суттєвих відмінностей у показниках фізичного, психічного і духовного здоров'я майже не існує. Але порівняльний аналіз названих складових здоров'я спортсменів обох груп із контрольною групою засвідчив наступне: високий рівень духовного здоров'я (2 бали) і, відповідно статистично достовірні відмінності ( $P < 0,05$ ) його в порівнянні з учнями, що не займаються спортом, мають представники видів спорту на витривалість; нижчий рівень морального здоров'я та несуттєві відмінності ( $P > 0,05$ ) його зареєстровані у спортсменів видів спорту, які переважно розвивають швидкісно-силові якості.

Таблиця 1

*Показники інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я юних спортсменів 13-16 років, що спеціалізуються у швидкісно-силових видах спорту (група А) та їх однолітків – учнів загальноосвітньої школи, які не займаються спортом (контроль)  $\bar{X} \pm t$*

Види спорту (група А)	Фізичне здоров'я, бали	Психічне здоров'я, бали	Духовне здоров'я, бали	Інтегральне здоров'я, бали
Бокс (n=29) [1]	1,4±0,09*	1,8±0,08	1,6±0,15	4,8±0,16*
Вільна боротьба (n=23) [2]	1,7±0,09*	1,7±0,10	1,4±0,20	4,8±0,22*
Легка атлетика (біг: 100,200м, стрибки, штовхання ядра і метання диска) (n=31) [3]	1,5±0,14*	1,8±0,07	1,5±0,15	4,8±0,22*
Контроль (n=30)	0,5±0,11	1,8±0,08	1,6±0,15	3,9±0,23
Коефіцієнти достовірності відмінностей:				
t; P[1-2]	2,36;>0,05	0,78;>0,05	0,80;>0,05	0,0;>0,05
t; P[1-3]	0,60;>0,05	0,0;>0,05	0,47;>0,05	0,0;>0,05
t; P[2-3]	1,20;>0,05	0,82;>0,05	0,40;>0,05	0,0;>0,05

\* $P < 0,05$  по відношенню до контрольної групи

Таблиця 2

*Показники інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я юних спортсменів 13-16 років, що спеціалізуються у видах спорту на витривалість (група Б) та їх однолітків - учнів загальноосвітньої школи, які не займаються спортом (контроль),  $\bar{X} \pm t$*

Види спорту (група Б)	Фізичне здоров'я, бали	Психічне здоров'я, бали	Духовне здоров'я, бали	Інтегральне здоров'я, бали
Легка атлетика (біг: 100,1500м (n=18) [1]	1,2±0,17*	1,9±0,06	2,0±0,0*	5,2±0,19*
Велоспорт: 50 і 75 км (n=18) [2]	1,3±0,20*	1,9±0,08	2,0±0,0*	5,1±0,19*
Лижний спорт: гонки 5 і 10 км (n=3) [3]	1,1±0,19*	1,9±0,08	2,0±0,0*	5,0±0,17*
Плавання: 200,400, 1500м (n=27) [4]	1,4±0,10*	1,9±0,06	2,0±0,0*	5,3±0,10
Контроль (n=30)	0,5±0,11	1,8±0,08	1,6±0,15	3,9±0,23
Коефіцієнти достовірності відмінностей:				
t; P[1-2]	0,38;>0,05	0,0;>0,05	0,0;>0,05	0,37;>0,05
t; P[1-3]	0,39;>0,05	0,0;>0,05	0,0;>0,05	0,78;>0,05
t; P[1-4]	1,01;>0,05	0,0;>0,05	0,0;>0,05	0,47;>0,05
t; P[2-3]	0,73;>0,05	0,0;>0,05	0,0;>0,05	0,39;>0,05
t; P[2-4]	0,45;>0,05	0,0;>0,05	0,0;>0,05	0,93;>0,05
t; P[3-4]	1,40;>0,05	0,0;>0,05	0,0;>0,05	1,52;>0,05

\*P< 0,05 по відношенню до контрольної групи

Ураховуючи той факт, що спортсмени з однотипною спрямованістю тренувального процесу мали несуттєві відмінності в показниках інтегрального здоров'я, з метою виявлення специфічної дії тренувальних навантажень різної спрямованості на складові вищевказаного здоров'я, нами було проведено порівняльний аналіз здоров'я легкоатлетів, одні з яких переважно розвивають швидкісно-силові здібності (група А), інші – якість витривалості (група Б) (рис.).

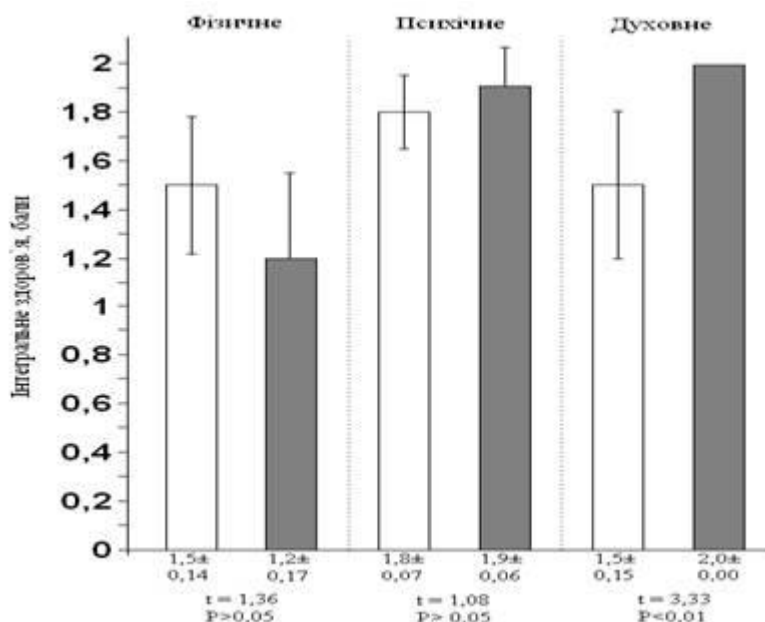


Рис. Показники інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я юних легкоатлетів 13-16 років, що переважно розвивають швидкісно-силові якості (група А - □) та якість витривалості (група Б - ■)

Із рисунка видно, що при відносно недостовірних ( $P > 0,05$ ) значеннях абсолютного здоров'я двох груп спортсменів, легкоатлети групи Б на високому рівні статичної значимості (коефіцієнт достовірності відмінностей  $t$  дорівнює 3,33;  $P < 0,01$ ) мають кращі показники морального здоров'я.

**Висновки.** Проведене дослідження дає підстави констатувати, що юні спортсмени з однаковою спрямованістю тренувального процесу мають практично однакові рівні інтегрального (фізичного, психічного, духовного) здоров'я.

Рівень абсолютного здоров'я спортсменів різних видів спорту суттєво вищий за такий, який мають їхні однолітки – учні загальноосвітньої школи, що не займаються спортом.

У спортсменів видів спорту, що переважно розвивають швидкісно-силові якості поряд з "надбанням" одних, так необхідних для досягнення спортивних результатів фізичних і психічних якостей (фізичного і психічного здоров'я) спостерігається "втрата" інших (як наприклад, моральних якостей, тобто морального чи духовного здоров'я).

## ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.
2. Булич Е. Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Е.Г. Булич, И.В. Мурахов. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Грищенко В.І. Здоров'я людини як багатоаспектна проблема / В.І. Грищенко, В.М. Белов, А.Б. Котова, О.Г. Пустовойт // Вісн. НАН України. – 2006. – № 6. – С. 51 – 56.
4. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу; [пер. с англ.]. – М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997. – 304 с.
5. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта. – 2002. – № 26. – С. 2-4.
6. Хорошуха М.Ф. Особенности изменений физической работоспособности и ее кардиореспираторного обеспечения у юных спортсменов под влиянием тренировочных нагрузок различной направленности: автореф.

дисс. канд. мед. наук: спец. 14.00.12 "Лечебная физкультура и спортивная медицина" / М.Ф. Хорошуха. – М., 1989. – 24 с.

7. 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 та спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків-Донецьк: ХДАДМ (ХХП), 2005. – № 10. – С.190-194.

*Подано до редакції 20.07.12*

---