

## ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ

УДК 796.071.2 : 615.83

ХОРОШУХА М. Ф.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

**Духовні та оздоровчі ефекти загартовування юних спортсменів силами природи за системою Порфирія Іванова (із 25-річного досвіду автора)**

**Анотація. Мета:** на засадах теоретичного та емпіричного матеріалів обґрунтувати доцільність використання оздоровчої системи Порфирія Іванова для вирішення питання валеологічного ставлення юних спортсменів до свого здоров'я. **Матеріал і методи:** у статті розглянуто матеріали багаторічного дослідження, що проводилось серед юних спортсменів 13–16 років Броварського вищого училища фізичної культури. **Результати:** дослідження показали, що у тих спортсменів, які займаються за системою Порфирія Іванова, відмічаються позитивні зрушення в динаміці змін показників фізичного та психоемоційного станів організму, а також не було зареєстровано жодного випадку застудного захворювання. Проаналізовано основні положення системи П. К. Іванова з позиції валеологічних знань. **Висновки:** доведено, що оздоровча система П. К. Іванова може бути однією із альтернативних програм з формування здорового способу життя учнівської молоді.

**Ключові слова:** загартовування, система П. К. Іванова, духовність, здоров'я, юні спортсмени.

**Вступ.** На сьогоднішній день, як і в минулі роки, відмічається стійка тенденція до погіршення психосоматичного здоров'я учнівської і студентської молоді [3–5; 11]; не винятком є школярі, які займаються спортом [9; 10].

Одним із провідних шляхів вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління є використання оздоровчих сил природи (загартовування повітрям, водою, сонячним промінням тощо) як одного із засобів фізичного виховання [1].

Рядом експериментальних досліджень (А. К. Подшиб'якін, 1986; Ю. Н. Чусов, 1987; М. М. Булатова, В. Н. Платонов, 1998; І. М. Чорнобай, 2003; Б. В. Дикий, 2007; М. Ф. Хорошуха, 2008 та ін.) доведено оздоровчу ефективність дії холодної води на організм людей різного віку, науково-узагальнено механізми адаптаційних реакцій організму людини на дію холоду, висвітлено питання щодо тренування спортсменів за умов низьких температур, проведенню практичних занять із загартовування тощо. Що стосується досліджень впливу «тренувань-загартовуванням» за системою П. К. Іванова на організм дітей та підлітків (В. Е. Гусаковський, 1992; А. Г. Муталов, 1992 та ін.) (в тому числі юних спортсменів [6; 7]), то вони малочисельні. На нашу думку, застосування системи природного оздоровлення П. К. Іванова може бути однією із альтернативних програм по формуванню здорового способу життя (ЗСЖ) в системі спортивної підготовки юних спортсменів та одним із нетрадиційних, що не потребує матеріальних відшкодувань, методів фізичного та духовного оздоровлення молоді (М. Ф. Хорошуха, 1992, 2005, 2009; В. І. Курілова, В. Г. Лола, 2006 та ін.), а також стимуляції працездатності та підвищення функціональних можливостей організму [6], подібно до використання інших засобів нетрадиційного характеру [2]. Разом з тим недостатність наукових даних з проблем вивчення впливу занять загартовуванням за цією системою на зростання спортивних результатів та можливостей використання її для вирішення питання валеологічного ставлення юних спортсменів до свого здоров'я, вказує на необхідність проведення досліджень у цьому напрямку.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконувалося відповідно до тематики НДР кафедри біологічних основ фізичного виховання і спортивних дисциплін Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова «Медико-біологічні та валеологічні проблеми здоров'я людей з різним фізичним станом».

**Мета дослідження:** на засадах теоретичного та емпіричного матеріалів (останній ґрунтується на багаторічному досвіді автора – послідовника Вчення П. К. Іванова) обґрунтувати доцільність використання оздоровчої системи Порфирія Іванова для вирішення питання валеологічного ставлення юних спортсменів до свого здоров'я.

**Матеріал і методи дослідження.** Під нашим спостереженням протягом 20 років (з 1990 по 2010 р.) знаходилися юні спортсмени 13–16 років (28 осіб: 18 дівчат і 10 хлопців) – вихованці Броварського вищого училища фізичної культури (БВУФК), які займалися загартовуванням за системою П. К. Іванова (експериментальна група – ЕГ). Контрольну групу (КГ) склали спортсмени-однолітки (n=14), які не загартовувалися. Дослідження проводилися в лабораторних та природних (після купання у відкритому водоймищі чи обливання холодною водою) умовах.

**Методи дослідження:** теоретичні (аналіз наукової та науково-методичної літератури з проблем загартовування людей різного віку і професійної зайнятості), емпіричні: педагогічні [(опитування, спостереження, педагогічний експеримент (оцінка показників фізичного стану)], психолого-педагогічні (тестування у визначенні рівнів агресивності та особистісної тривожності) та клінічні (аналіз захворюваності).

**Результати дослідження та їх обговорення.** За період проведення багаторічних спостережень за юними спортсменами БВУФК щодо перевірки ефективності використання згаданої системи у зміцненні їх здоров'я нами висвітлено наступне: 1) під дією дозованого обливання холодною водою у спортсменів підліткового віку реєструються позитивні зрушення в динаміці змін показників фізичного (табл. 1 і 2) та психоемоційного (табл. 3) станів; 2) відмічається позитивний вплив на вегетативний тонус, а саме, – у прихильників здорового способу життя формується переважно ваготонічний тип регуляції функцій орга-

dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-6.034

© АБДУЛВАХІД ДЛШАД НИХАД, 2015



нізму [7], 3) за результатами захворюваності учнів, які займаються спортом, встановлено таке: на 1-му етапі дослідження (до занять загартуванням за системою П. К. Іванова) не було жодного індивіда, який би ні разу не хворів на застудні захворювання протягом року; двічі на рік хворіло 78,6% спортсменів, а три і більше разів – кожна п'ята дитина, що складає 17,9%. Уже через рік систематичних занять за цією системою можна констатувати, що ніхто з них більше не хворів.

У табл. 1 наведено результати впливу холодних навантажень на показники сили м'язів-згиначів кисті та статичної витривалості, що характеризують фізичний стан ЕГ, а у табл. 2 – КГ спортсменів. Як видно із таблиць, після одноразового обливання холодною водою спостерігається достовірне ( $P < 0,05$ ) підвищення сили м'язів кисті (у спортсменів і спортсменок) та часу утримання положення кута  $90^\circ$  на горизонтальних брусах – для хлопців та у вису на гімнастичній стінці – для дівчат, тоді як у представників КГ статистично достовірних змін з боку наведених показників не відмічається ( $P > 0,05$ ).

Показники психоемоційного стану обох груп досліджувалися в динаміці (через рік занять «тренуванням-загартуванням» за системою П. К. Іванова) (табл. 3). Як видно із таблиці, у представників ЕГ до занять оздоровчою системою Порфирія Іванова відмічався високий рівень агресивності ( $1,4 \pm 0,12$  бала) та середній рівень особистої тривожності ( $42,0 \pm 1,14$  бала), через рік занять повністю зникли психічна нерівноваженість, агресивність, а також суттєво (при  $P < 0,001$ ) знизився рівень особистісної тривожності. Поряд із зникненням негативних проявів реакцій на стрес у них (за даними опитування) покращився настрій, змінилося відношення до себе, до навчання, до своїх друзів, з'явилася мета у житті тощо. Тоді як у спортсменів КГ як на першому, так і другому етапах дослідження реєструвалися високі ( $1,3$  бали і більше) показники агресивності.

Як не прикро, але серед юних спортсменів (згідно даних наших спостережень [8]) є й ті, котрі палють, вживають алкогольні напої та наркотичні препарати. Відомо, що паління, алкоголь, наркотики роблять людину залежною, руйнують її організм (особливо організм дітей та підлітків). Завдяки системі природного оздоровлення Іванова людина навчається знімати напруження і втому природними засобами, в неї з'являються сили і вміння протистояти будь-яким труднощам.

Так, за даними анонімного опитування четверо спортсменів (14,3%) палили. Уже через 2–3 тижні заняття за згаданою системою у них зникла шкідлива звичка. Ярким прикладом фізичного і духовного зцілення може бути випадок, що трапився з студентом Д., кандидатом в майстри спорту з плавання, випускником БВУФК. Спортсмен мріяв поповнити лаву національної збірної України з плавання. Із-за певних обставин йому зробити це не вдалось. Випадково (зі слів юнака) став наркозалежним, був на «межі» життя і смерті. Порятунком знайшов в системі Іванова, про яку згадав із тих лекцій, які нами проводились тоді, коли він був студентом. Займається за цією системою більше 5 років. Почуває себе добре. Мріє одружитись, мати свою сім'ю. Дуже нам вдячний.

Незважаючи на той факт, що загартування, як один із атрибутів ЗСЖ та складова оздоровчих сил

природи (останнє, як відмічалось раніше, відноситься до засобів фізичного виховання), повинно бути змістом навчально-тренувального процесу учнівської молоді, але, як свідчить практика, оздоровча система Порфирія Іванова поки що не набула широкого застосування в спортивній діяльності. Як стверджують деякі тренери, у тих спортсменів, які займалися загартуванням за цією системою, зростання спортивної майстерності відбувався повільніше, аніж до «експерименту». Вони вважають, що таке обливання чи купання в холодній воді є додатковим фізичним та психічним навантаженням, при якому в значній мірі мобілізуються енергетичні ресурси організму спортсменів, які використовуються не «за призначенням», тобто вкладаються не в спортивний результат, а в адаптацію організму до холоду.

Пояснення цьому можна знайти з робіт вчених Л. Х. Гаркаві, О. І. Квакіної, М. А. Уколової (1977), які розвинули положення про неспецифічну адаптацію організму. Як стверджують автори, неспецифічна стійкість організму напрацьовується за допомогою так званих «реакцій тренування» (остання розвивається на дію «слабкого» подразника), «реакції активації» та «стрес-реакції» (відповідно, розвиваються на дію «помірного» за силою подразника та дуже «сильного»).

Пояснення із наших спостережень. Так, на першому році загартування холодове навантаження є більш-менш потужним за силою подразником, внаслідок дії якого організм мобілізує свої енергетичні ресурси більше, як за 50% його резерву; значно підвищується обмін речовин, і як результат – втрата у вазі (у середньому на 4–5% за перші 2–3 місяці занять загартувальними процедурами). Але уже через 1,5–2 роки систематичних занять, як правило, обмін речовин нормалізується, показники маси тіла залишаються незмінними, а холодні навантаження сприймаються організмом здебільшого не як «стресові», а як «тренувальні».

У доповнення зазначимо, що холодна вода є водночас і стресором і «антистресором». Як сильний стресор вона діє лише тоді, коли організм перебуває у крижаній воді тривалий період часу (наприклад, трагічний випадок із пасажирами пароплава «Титанік»), або коли дуже холодна вода протягом кількох хвилин діє на нетреновану до холоду людину (наприклад, «моржування» для невідомої особи). У відповідь на дію сильного стресового чинника організм включає комплекс неспецифічних адаптаційних реакцій чи стрес-реакцій (Г. Сельє, 1974).

Нижче наводимо кілька прикладів із наших спостережень за спортсменами БВУФК, які є свідченням зміцнення їх фізичного, психічного та духовного здоров'я в результаті занять за оздоровчою системою П. К. Іванова.

*Приклад перший.* Спортсменка Т. Б-ка, майстер спорту України з легкої атлетики (спортивна ходьба), у грудні 1991 року за три дні до змагань з легкої атлетики на призи газети «Дзеркало тижня», що проводилися у м. Києві, раптово занедужала (температура тіла  $39^\circ\text{C}$ , нежить, ломота у суглобах, загальна слабкість тощо). Діагноз – грип. Жоден лікар не дав би дозволу на участь у змаганнях. Але велике бажання спортсменки виступити на цих змаганнях змусило спортивного лікаря (автора статті) запропонувати їй природні, перевірені багаторічною практикою наших

Таблиця 1

Показники фізичного стану експериментальної групи до та після обливання холодною водою,  $\bar{X} \pm m$  [6]

Показники	Хлопці (n=10)		Дівчата (n=18)	
	Кистьова динамометрія, кг	Статична витривалість м'язів, с	Кистьова динамометрія, кг	Статична витривалість м'язів, с
До обливання	40,1±2,47	8,9±0,69	29,3±0,90	7,6±0,64
Через 10 хв після обливання	47,3±1,90	11,6±0,83	33,3±1,23	10,2±0,75
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Таблиця 2

Показники фізичного стану контрольної групи (спортсмени-добровольці) до та після обливання холодною водою,  $\bar{X} \pm m$  [6]

Показники	Хлопці (n=14)	
	Кистьова динамометрія, кг	Статична витривалість м'язів, с
До обливання	42,3±2,27	12,0±0,48
Через 10 хв після обливання	47,6±2,08	13,3±0,45
P	>0,05	>0,05

Таблиця 3

Показники психоемоційного стану експериментальної і контрольної груп на першому і другому (через рік занять «тренуванням-загартовуванням» за системою П. К. Іванова) етапах дослідження,  $\bar{X} \pm m$  [6]

Показники	Експериментальна група (n=28)		Контрольна група (n=14)	
	Індекс якості агресивності, бали	Рівень особистісної тривожності, бали	Індекс якості агресивності, бали	Рівень особистісної тривожності, бали
1-й етап дослідження	1,4±0,12	42,0±1,14	1,3±0,13	43,1±1,79
2-й етап дослідження	0,3±0,05	31,5±0,66	1,4±0,16	40,9±1,73
P	<0,001	<0,001	>0,05	>0,05

пращурів «ліки» – багаторазове (через кожні дві години), як цього потребує система Порфирія Іванова, обливання холодною водою на повітрі».

Уже після двохразового обливання температура тіла знизилася до «норми»; через день функціональний стан організму відновився майже повністю; на третій день – день змагань, вона виконала норматив майстра спорту України.

Після цього випадку, спортсменка стала прихильником ЗСЖ, поповнила ряди членів Броварського міського клубу природного оздоровлення людини за системою П. К. Іванова «Водолій». Більше не хворіла. Спостерігалися суттєві зрушення й у психічній та духовній сферах, а саме: змінилося ставлення до себе і свого оточення, зникли гординя, негативні прояви реакцій організму на стрес, появилася мета у житті тощо. Після закінчення училища поступила на навчання до Національного університету фізичного виховання і спорту України, пізніше – до аспірантури.

*Приклад другий.* Спортсменка В. П-ш, кандидат в майстри спорту з лижних гонок, вихованка цього ж училища. В анамнезі – часті застудні захворювання, хронічний тонзиліт. Через хвороби пропускала багато тренувань. Розпочала загартовування за системою П. К. Іванова під контролем лікаря – автора цієї роботи. Протягом двох років занять за цією системою жодного разу не хворіла. Але при цьому (зі слів спортс-

менки) призупинився ріст спортивних результатів. Тренери заборонили їй займатися загартовуванням (обливанням холодною водою та зимовим купанням у відкритих водоймищах). Через півроку, після того як спортсменка перестала займатися загартовуванням, у неї відновилися «старі» захворювання, але подальшого росту спортивної майстерності так і не було. Спортивна кар'єра на цьому закінчилась.

*Приклад третій.* Спортсменка С. Ч-к, кандидат в майстри спорту з легкої атлетики (метання диска) загартовуванням силами Природи займалася не більше року. Причиною відмови від природного оздоровлення за згаданою системою були «нарікання» тренера на те, що після початку занять нею за системою Порфирія Іванова, вона перестала «відчувати» появу втоми на тренуванні. Парадоксально, але факт, зі слів її тренера Ю. Р-ка дізнаємося про таке: «...у Світлани такий потенціал природних сил, що ставить мене, як тренера з великим практичним досвідом, в скрутне становище щодо вибору для неї об'єму тренувальних навантажень. Так, наприклад, сьогодні обсяг навантажень силового характеру за загальною масою піднятих обтяжень (згідно плану-конспекту навчально-тренувального заняття) становив приблизно 15 тон; вона виконує цей обсяг роботи і просить «добавки» оскільки, з одного боку, не настає відчутної втоми, з іншого, є нестримне бажання працювати більше від

Таблиця 4

**Сутність основних положень системи природного оздоровлення людини Порфирія Іванова та науки валеології (за М. Ф. Хорошухою)**

№ п/п	Ознаки (положення)	Характеристика ознак з позицій	
		Валеології	Вчення Іванова
1	Що вивчає наука валеологія і система Іванова?	В. – наука про здоров'я: формування, збереження та зміцнення його	Система Іванова – вчення про здоров'я, в основі якого лежать любов до Природи і людей та загартування силами Природи
2	Визначення поняття «людина»	Людина – відкрита термодинамічна самоорганізуюча біосистема	Людина – «частинка Природи» як відкрита біосистема
3	Головні критерії, які характеризують людину як біосистему:	– самооновлення; – саморегуляція; – самовідновлення	«Людина незалежна в природі»; «Людина сама себе розпочинає лікувати, як би тільки цього захотіла»; «Людина повинна шукати засоби усередині себе для перемоги над смертю»
4	Що є предметом науки та системи?	Індивідуальне здоров'я та механізми його формування	Людина, яка бажає стати здоровою, а не її хвороби
5	Мета	Виховання здорової гармонійно розвинутої і духовно звеличеної людини	Оздоровлення людини силами Природи (за рахунок води, повітря і землі) та виховання духовності за рахунок самовдосконалення
6	Головні об'єкти їх діяльності	Все населення, а також ті, хто знаходиться в стані передхвороби (3-му стані) або мають фактори ризику	Усі люди планети. «Я прошу, я благаю всіх людей: ставай і займай своє місце в Природі. Воно ніким не зайняте і не купується ні за які гроші. А лише власними ділами і працею в природі, собі, на благо, щоб тобі було легко»
7	Визначення поняття «здоров'я»	З. – це цілісний динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного, пластичного та регулятивного забезпечення функцій, характеризується стійкістю до дії патогенних чинників зовнішнього середовища, а також є основою для здійснення біологічних та соціальних функцій	З. – це рівень енергопотенціалу та удосконалення свідомості людини, яка зможе жити в Природі незалежно (без їжі, одягу і житла) і в майбутньому отримати безсмертя
8	Що таке формування здоров'я?	Це створення всебічно гармонійно розвинутої людини з високими резервами енергопотенціалу на фізичному, психічному та духовному рівнях	Це не тільки загартування тіла на фізичному рівні, це також загартування Духу, тренування волі, досягнення гармонійності в розвитку за рахунок любові до Природи і людей; «Жити з постійним бажанням зробити людям добро і не бажати того, чого сам собі не побажаш»
9	Сутність збереження здоров'я	Включає в себе дотримання принципів ЗСЖ та повернення здоров'я на безпечний рівень вразі витрати його	Включає також принципи ЗСЖ, які базуються на виконанні 12 правил «ДЕТКИ»
10	Сутність зміцнення здоров'я	Це збільшення його за рахунок тренувань	Теж саме (за рахунок тренувань-загартуванням)
11	Методи оздоровлення	Природні, немедикаментозні (рухова активність, раціональне харчування, загартовування, натуральні ліки для здорових)	Природні (за рахунок «живих» тіл: води, повітря і землі)
12	Принципи оздоровлення	Згідно принципу «пірамідальної побудови людини» за А. Маслоу оздоровлення повинно проходити зверху донизу, тобто спочатку на духовному рівні, потім на психічному і в самому кінці – на фізичному	Перед тим як оздоровити себе за порадами П. К. Іванова необхідно змінити свою свідомість у ставленні до Природи, людей, а також до самого себе
13	Дидактичні принципи оздоровчого тренування та тренування – загартуванням	У процесі тренувань потрібно дотримуватись наступних принципів: послідовності, поступовості, неперервності, індивідуалізації	Теж саме
14	Призначення людини на Землі	Виконувати свої біологічні та соціальні функції	Жити «щоб не попадати до лікарень та в'язниць»

запланованого».

Учитель Іванов на практичному досвіді встановив те, що сьогодні наукові теорії не в змозі абсолютно все пояснити. У зв'язку з цим, спробуємо проаналізувати основні положення системи П. К. Іванова з позиції валеологічних знань (табл. 4).

#### Висновки:

1. Проблема формування здорового способу життя молоді засобами фізичного виховання, які передбачають 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 зали-

шається спортивний результат.

2. Застосування оздоровчої системи Порфирія 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 призначенні 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.

**Перспективи подальших досліджень.** Недостатній рівень наукового вивчення впливу занять загартуванням на зростання спортивних результатів за цією системою спонукає до подальшого проведення досліджень у цьому напрямку.

#### Список використаної літератури:

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания : [підруч. для студ. вищ. навч. закл.] / В. Г. Арефьев. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2011. – 368 с.
2. Виноградов В. Е. Изменение соотношения «доза – эффект» воздействия в результате применения комплекса средств, направленных на стимуляцию работоспособности квалифицированных гребцов / В. Е. Виноградов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012. – № 4. – С. 21–24.
3. Король С. А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів І курсу технічних спеціальностей / С. А. Король // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2014. – № 11. – С. 23–28.
4. Подригало Л. В. Донозологические состояния у детей, подростков и молодежи: диагностика, прогноз и гигиеническая коррекция / Л. В. Подригало, Г. Н. Даниленко. – К. : Генеза, 2014. – 200 с.
5. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья / [Ермаков С. С., Апанасенко Г. Л., Бондаренко Т. В., Прасол С. Д.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2010. – № 11. – С. 31–33.
6. 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. – Вип. 81. – С. 473–477.
7. 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. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. Т. 2 – С. 264–267.
8. 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.
9. Хорошуха М. Ф. Стан здоров'я, соціальні умови та спосіб життя юних спортсменів 80-х, 90-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.
10. Шмалей С. В. Соціально-педагогічні характеристики стану здоров'я школярів-спортсменів / С. В. Шмалей, Т. І. Щербина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2014. – № 3. – С. 85–89.
11. Шпак В. М. Врахування стану здоров'я сучасних школярів в організації педагогічного процесу / В. М. Шпак // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – № 1 (3). – С. 280–289.

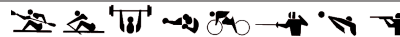
Стаття надійшла до редакції: 10.11.2015 р.

Опубліковано: 30.12.2015 р.

**Аннотация.** Хорошуха М. Ф. Духовные и оздоровительные эффекты закаливания юных спортсменов силами природы по системе Порфирія Іванова (из 25-летнего опыта автора). **Цель:** на основе теоретического и эмпирического материалов обосновать целесообразность использования оздоровительной системы Порфирія Іванова для решения вопроса валеологического отношения юных спортсменов к своему здоровью. **Материал и методы:** в статье рассмотрены материалы многолетнего исследования, проведенного среди юных спортсменов 13–16 лет Броварского высшего училища физической культуры. **Результаты:** исследования показали, что у спортсменов, занимающихся по системе Порфирія Іванова, отмечаются положительные сдвиги в динамике изменений показателей физического и психоэмоционального состояния организма, а также не было зарегистрировано ни одного случая простудного заболевания. Проанализированы основные положения системы П. К. Іванова с позиции валеологических знаний. **Выводы:** доказано, что оздоровительная система П. К. Іванова может быть одной из альтернативных программ формирования здорового образа жизни учащейся молодежи.

**Ключевые слова:** закаливание, система П. К. Іванова, духовность, здоровье, юные спортсмены.

**Abstract.** Khoroshukha M. Spiritual and salutary effects of tempering of young athletes by the nature on the system of Porfiry Ivanov (as from the twenty-five years of experience of the author). **Purpose:** to fill and to substantiate expediency of using health system of Porfiry Ivanov on the principles of theoretical and empirical materials to resolve the questions of valeological attitude of young athletes to their health. **Material and Methods:** this paper presents matter staffs of many years of researches, which have been provided young athletes around 13–16 years old of Brovary high college of physical training. **Results:** research suggests that, we denote positive characters in dynamics of changes in physical staffs and psycho-emotional being of organism of the figure athletes, who are doing system of Porfiry Ivanov, and there were also registered the facts, that there were not any case of



catarrhal diseases. General grounds of health system of P. K. Ivanov has been analyzed as from the side of valeological knowledge.

**Conclusions:** it was proved, that health improving system of P. K. Ivanov, could be one of alternative programs on forming of healthy lifestyle of scholar's youth.

**Keywords:** cold water treatment, system of P. K. Ivanov, spirituality, health, young athletes.

#### References:

1. Arefev V. G. *Osnovi teorii ta metodiki fizichnogo vikhovannya [Basic theory and methodology of physical education]*, Kam'yanets-Podilskiy, 2011, 368 p. (ukr)
2. Vinogradov V. Ye. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya ta sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports]*, Kharkiv, 2012, vol. 4, p. 21–24. (rus)
3. Korol S. A. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports]*, Kharkiv, 2014, vol. 11, p. 23–28. (ukr)
4. Podrigalo L. V., Danilenko G. N. *Donozologicheskiye sostoyaniya u detey, podrostkov i molodezhi: diagnostika, prognoz i gigiyenicheskaya korrektsiya [Prenosological condition in children, adolescents and young adults: diagnosis, prognosis and hygienic correction]*, Kyiv, 2014, 200 p. (rus)
5. Yermakov S. S., Apanasenko G. L., Bondarenko T. V., Prasol S. D. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports]*, Kharkiv, 2010, vol. 11, p. 31–33. (rus)
6. Khoroshukha M. F. *Visnik Chernigivskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni T. G. Shevchenka. Seriya : Pedagogichni nauki. Fizichne vikhovannya ta sport [Journal of Chernihiv State Pedagogical University named after Taras Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sport]*, Chernigiv, 2010, Vip. 81, p. 473–477. (ukr)
7. Khoroshukha M. F. *Visnik Chernigivskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni T. G. Shevchenka. Seriya : Pedagogichni nauki. Fizichne vikhovannya ta sport [Journal of Chernihiv State Pedagogical University named after Taras Shevchenko. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sport]*, Chernigiv, 2011, Vip. 86. T. 2, p. 264–267. (ukr)
8. Khoroshukha M. F. *Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya vol. 15. "Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)" [Science magazine National Pedagogical University MPDragomanov. Series № 15. "Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)"]*, Kyiv, 2012, Vip. 16, p. 76–83. (ukr)
9. Khoroshukha M. F. *Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya vol. 15. "Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport)" [Science magazine National Pedagogical University MPDragomanov. Series № 15. "Scientific-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)"]*, Kyiv, 2012, Vip. 17, p. 126–132. (ukr)
10. Shmaley S. V., Shcherbina T. I. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports]*, Kharkiv, 2014, vol. 3, p. 85–89. (ukr)
11. Shpak V. M. *Pedagogichni nauki : teoriya, istoriya, innovatsiyni tekhnologii [Teaching science: theory, history, innovation technologies]*, Sumi 2010, vol. 1 (3), p. 280–289. (ukr)

Received: 10.11.2015.

Published: 30.12.2015.

**Хорошуха Михайло Федорович:** Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова: вул. Пирогова, 9, м. Київ-30, 01601, Україна.

**Хорошуха Михаил Федорович:** Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова: ул. Пирогова, 9, г. Киев-30, 01601, Украина.

**Mykhailo Khoroshukha:** National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov: Pirogova str. 9, Kyiv, 01601, Ukraine.

**ORCID. ORG/0000-0001-5024-5792**

**E-mail: horoshuha@gmail.com**

#### Бібліографічний опис статті:

Хорошуха М. Ф. Духовні та оздоровчі ефекти загартовування юних спортсменів силами природи за системою порфірія іванова (із 25-річного досвіду автора) / М. Ф. Хорошуха // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 6(50). – С. 182–187. – dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-6.034

