

## ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО СВОГО ЗДОРОВ'Я В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Максименко Людмила Михайлівна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-8481-6925

*Розвиток фізичної підготовленості здійснюється відповідно до сенситивного періоду. Крім фізіологічно зумовлених причин розвитку, важливу роль відіграють також фізичне виховання і тренування. Метою дослідження було сприяння формуванню ціннісного ставлення до свого здоров'я в процесі фізичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Педагогічний експеримент здійснювався на базі футбольного центру «Барса» (експериментальна група) та комунальної дитячої юнацької спортивної школи «Суми» (контрольна група) (2022/2023 н. р), учасником якого також був студент-магістрант. З експериментальною групою проводилася виховна робота стосовно сприяння формування ціннісного ставлення до свого здоров'я в процесі фізичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки. Особливістю виховної роботи в експериментальній групі було формування культури ставлення до себе, до суспільства, до свого здоров'я та способу життя, а також залучення батьків вихованців до участі у виховних заходах, адже лише сформована потреба у веденні активного, здорового способу життя в сім'ї допоможе зміцнити й розвинути отримані знання, уміння, потреби в подальшій життєдіяльності. Формами роботи з батьками в цьому напрямі є залучення їх до випуску та виготовлення дидактичного матеріалу навчання, запрошення до участі в заходах виховного характеру та навчально-тренувальних заняттях. Велике значення має така форма роботи з батьками, як проведення батьківських зборів і консультацій «ситуативного характеру». На завершальному етапі збільшилася кількість сімей, які звертаються до наукової літератури або фахівців по допомогу у вирішенні конфліктних ситуацій, пов'язаних із відносинами «дорослий – дитина» тощо, або просто бажаючих покращити й розвинути сімейні стосунки, стосунки «тренер – батьки».*

**Ключові слова:** ціннісне відношення, здоров'я, футболісти, фізична підготовка, етап початкової підготовки.

### **Maksymenko Liudmyla. Formation of a valuable attitude to one's health in the process of physical training of football players at the stage of initial training**

*The development of physical fitness is carried out in accordance with the sensitive period. In addition to physiological reasons for development, physical education and training also play an important role. The purpose of the study was to promote the formation of a valuable attitude to one's health in the process of physical training of football players at the stage of initial training. The pedagogical experiment was carried out on the basis of the Football Center "Barsa" (experimental group) and the Communal Children's Youth Sports School "Symu" (control group) (2022/2023 year), the participant of which was also a master's student. With the experimental group, educational work was carried out regarding the promotion of the formation of a valuable attitude to one's health in the process of physical training of football players at the stage of initial training. A feature of the educational work in the experimental group was the formation of a culture of relationships to oneself, to society, to one's health and lifestyle, and the involvement of the parents of pupils in the educational activities. After all, only the formed need to lead an active, healthy lifestyle in the family will help to strengthen and develop the acquired knowledge, skills, needs in further life activities. Forms of work with parents in this direction include involving them in the release and production of didactic learning material, inviting them to participate in educational events and educational and training classes. Such a form of working with parents as holding parent meetings and consultations of a "situational nature" is of great importance. At the final stage, the number of families who turn to scientific literature or specialists for help in solving conflict situations related to "adult-child" relationships, etc., or simply wanting to improve and develop family relationships, "coach-parent" relationships, has increased.*

**Key words:** value relationship, health, football players, physical training, stage of initial training.

**Вступ.** В. Платонов (2004, 2013), М. Пітин (2010) вважають, що функціональні можливості організму багато в чому визначають рівень тренуваності юних спортсменів. Основні органи й системи забезпечують організм усім необхідним для змагальної діяльності. Розвиток фізичної підготовленості здійснюється відповідно до сенситивного періоду. Крім фізіологічно зумовлених причин розвитку, важливу роль відіграють також фізичне виховання і тренування. Зокрема, футбол сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості [1, 2]. Немає чіткої відповіді на питання про багаторічні цикли навчання. «У зв'язку із цим розробка гострих питань виховання юнацького футболу має бути тісно

пов'язана з останніми результатами досліджень у сфері дитячо-юнацького спорту» [3, 4, 5].

Провідні фізіологи (М. Безруких, 2008; Л. Ковальчук, 2007; В. Романюк, 2003), що займалися дослідженням розвитку юного організму, зазначають, що в цей період формується м'язовий скелет, за допомогою зростання м'язів збільшується фізична сила юних спортсменів, вони мають високу роботоздатність, підвищену рухову активність тощо. У цьому віці розвиваються та вдосконалюються основні природні рухи, змінюється ставлення до них. Колишній інтерес до процесу руху змінюється дедалі більшою зацікавленістю на результатах дій. Рухи стають дедалі точнішими, координованими

(узгодженими). Стан здоров'я перебуває в безпосередній залежності та зв'язку з фізичним розвитком. У цьому під фізичним розвитком Н. Чупрун (2012) розуміє «безперервно протікаючий біологічний процес, що характеризується сукупністю морфологічних та функціональних властивостей організму, що відображають особливості його зростання та дозрівання». Фізичний розвиток як процес – це зміна форм і функцій організму в процесі природного біологічного розвитку або під впливом спеціальних фізичних вправ. Початковий етап підготовки футболістів збігається з біологічним віком, коли освітній процес тісно пов'язаний із багатьма змінами у їхньому житті. Насамперед це обумовлено необхідним освоєнням нової соціальної позиції – позиції школяра, що, зі свого боку, потребує зміни пріоритетів у спілкуванні, діяльності, взаємовідносинах між однолітками і дорослими. Здоров'я спортсменів-початківців багато в чому залежить від того, наскільки вдало проходить процес включення в нову соціальну ситуацію розвитку, наскільки реалізуються можливості, вдало долаються труднощі, характерні для цього віку.

**Метою** дослідження було сприяння формуванню ціннісного ставлення до свого здоров'я в процесі фізичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

**Матеріали та методи** – вивчення науково-методичної літератури, соціологічний метод (анкетування), педагогічні методи дослідження (спостереження), методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент здійснювався на базі футбольного центру «Барса» (експериментальна група) та комунальної дитячої юнацької спортивної школи «Суми» (контрольна група) (2022/2023 н. р), учасником якого також був студент-магістрант. З експериментальною групою проводилася виховна робота стосовно сприяння формування ціннісного ставлення до свого здоров'я в процесі фізичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки.

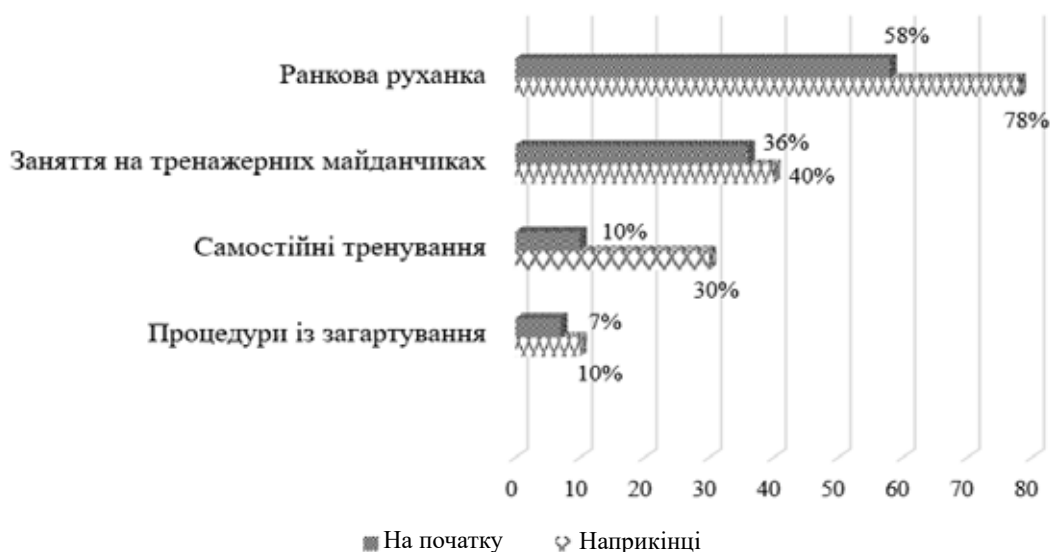
**Результати.** Особливістю виховної роботи в експериментальній групі було формування культури ставлення до себе, до суспільства, до свого здоров'я та способу життя, а також залучення батьків вихованців до участі у виховних заходах, адже лише сформована потреба у веденні активного, здорового способу життя в сім'ї допоможе зміцнити й розвинути отримані знання, уміння. Формами роботи з батьками в цьому напрямі є залучення їх до випуску та виготовлення дидактичного матеріалу навчання, запрошення до участі в заходах виховного характеру та навчально-тренувальних заняттях. Велике значення має така форма роботи з батьками, як проведення батьківських зборів і консультацій «ситуативного характеру». Кількість зборів і зустрічей визначається бажанням батьків, педагогічною потребою і може бути збільшено [2].

**Висновки.** Під час формувального експерименту було проведено повторне анкетне опитування тих самих респондентів. Зокрема, визначаючи відсотковий показник питання про сімейні традиції щодо активного проведення вільного часу, ми отримали таку динаміку: ранковій руханці увагу стали приділяти увагу на 20% більше респондентів, заняттям на тренажерних майданчиках – на 4%, самостійним тренуванням – на 20%, процедурам із загартування – на 3% (рис. 1).

Тобто за всіма напрямками спостерігається позитивна динаміка.

Було визначено відсотковий приріст пріоритетів у вихованні дітей: на 10% більше сімей стали приділяти увагу розвитку самостійності своїх дітей, на 15% – інтересу до спорту, на 27% – любові до праці, на 25% – розвитку інтелектуальних здібностей (рис. 2).

Є зміни в участі в сумісних видах діяльності батьків і дітей: від'ємна динаміка спостерігається під час переглядів ТВ передач на 20%. Позитивна динаміка є у всіх інших видах діяльності: виконання домашніх справ – на 13%, відпочинок на вихідних – на 40%, роз-



**Рис. 1.** Зміни наявності сімейних традицій щодо активного проведення вільного часу в родинях учасників експерименту (n = 22)



Рис. 2. Динаміка пріоритетів сімей у вихованні дітей (n = 22)

важально-розвивальні ігри – на 17%, культурний розвиток – на 22% (рис. 3).

Під час педагогічного експерименту батьки юних футболістів футбольного центру «Барса» стали більш активно використовувати додаткову інформацію стосовно зміцнення здоров'я своїх дітей (на 50%

частіше, ніж до початку педагогічного дослідження) (рис. 4).

Дослідили зміни в позиції батьків щодо співпраці з тренерами / педагогами, які працюють із дітьми. Зростає їхня активність на 28% у позиції активності на зборах і на 30% – активність в організаційних заходах (рис. 5).

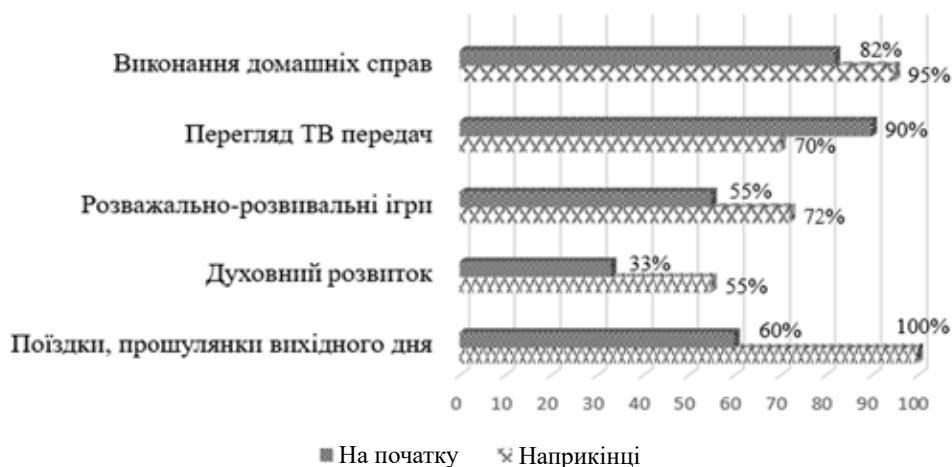


Рис. 3. Зміни в сумісних видах діяльності (n = 22)

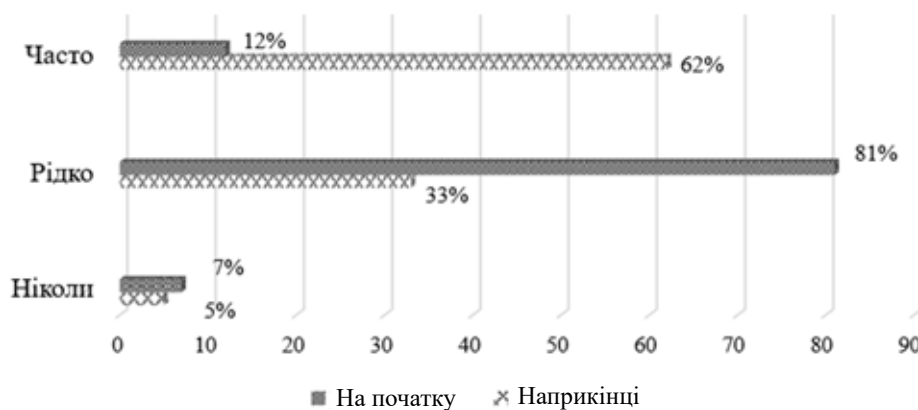


Рис. 4. Використання батьками додаткової інформації стосовно зміцнення здоров'я дітей (n = 22)

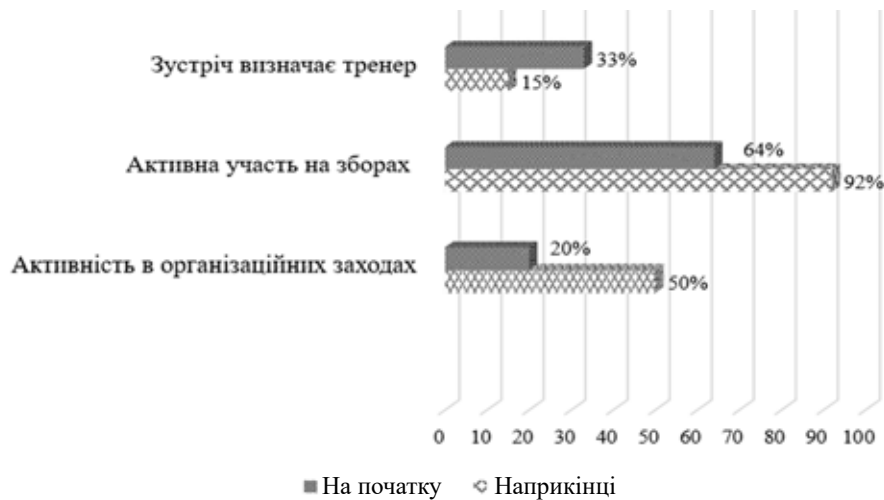


Рис. 5. Зміни у позиції батьків щодо співпраці із тренерами / педагогами (n = 22)

Отже, як бачимо з рисунків 1, 2, 3, 4, 5, відбулася позитивна динаміка в організації активного проведення вільного часу в родині, змінилися пріоритети у вихованні дітей, спостерігається більша активність у сумісних видах діяльності. Збільшилася кількість сімей, які

звертаються до наукової літератури або фахівців по допомогу у вирішенні конфліктних ситуацій, пов'язаних із відносинами «дорослий – дитина» тощо, або просто бажаючих покращити й розвинути сімейні стосунки, стосунки «тренер – батьки».

#### Література:

1. Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки. *Молода спортивна наука України*. Вип. 14: у 4 т. Львів, 2010. Т. 1. С. 215–220.
2. Польська Н. С., Гозак С. В., Станкевич Т. В. Удосконалення медико-профілактичного забезпечення дітей у загальноосвітніх навчальних закладах – вимога часу. *Довкілля та здоров'я*. 2019. № 1 (48). С. 52–54.
3. Forrest Sharita. Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers. Urbana-Champaign. 2014. URL: <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>.
4. George A. Ghristopoulos. *The Olympic Games in Ancient Greece*. Athens, Greece. 2003. 408 p.
5. Hnatchuk Y. Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. P. 239–245.

#### References:

1. Pityn, M. (2010). Vzayemozv'yazki pokaznykiv fizichnoyi pidgotovlenosti futbolistiv na etapi pochatkovoyi pidgotovki [Interrelationships of indicators of physical fitness of football players at the stage of initial training]. *Young sports science of Ukraine*. Issue 14: in 4 volumes. Lviv. Vol. 1. P. 215–220 [in Ukrainian].
2. Polska, N.S., Gozak, S.V., Stankevich, T.V. (2019). Udoshkonalennya mediko-profilaktichnogo zabezpechennya ditej u zagalnoosvitnih navchalnih zakladah – vimoga chasu [Improving the medical and preventive care of children in general educational institutions – the need of the hour]. *Environment and health*. No. 1 (48). P. 52–54 [in Ukrainian].
3. Forrest Sharita (2014). Longer work hours for moms mean less sleep, higher BMIs for preschoolers. Urbana-Champaign [in English]. URL: <http://www.sciencedaily.com/releases/2014/11/141120153950.htm>.
4. George A. Ghristopoulos (2003). *The Olympic Games in Ancient Greece*. Athens, Greece. 408 p. [in English].
5. Hnatchuk, Y. (2018). Improvement of physical preparedness of qualified volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport*. P. 239–245 [in English].