



**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ЗДОРОВ'Я**

«СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ СПРЯМОВАНІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

присвячено пам'яті професора О.В. Пешкової

21-22 квітня 2022 року, м. Харків

Збірник наукових праць

Випуск 3

Харків - 2022

**ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ГРИ**

**APPLICATION OF HEALTH-TAKING TECHNOLOGIES AS MEANS OF
PREPARING SCHOOL-OLD FOOTBALL PLAYERS FOR THE GAME**

*Явтушенко П.В., Горошко В.І.
Yavtushenko Pavlo, Horoshko Viktoriia,*

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
м. Полтава, Україна*

Анотація. У статті розглянуто особливості впровадження здоров'язберігаючих технологій в процес підготовки школярів до гри у футбол та попередження травматизму та захворюваностей. Взято до уваги аналіз стану здоров'я школярів, виявлено динаміку погіршення показників здоров'я. Зазначається, що одним із головних завдань тренера є активне використання різних технологій оздоровчого характеру. Наголошується, що грамотне впровадження здоров'язберігаючих технологій залежить від цілеспрямованої роботи з профілактики та оздоровлення школярів, враховуючи індивідуальний підхід.

Ключові слова: футбол, здоров'язберігаючі технології, фізична культура, спорт, травматизм, здоров'я.

Annotation. The article considers the peculiarities of the introduction of health-saving technologies in the process of preparing students for playing football and preventing injuries and diseases. The analysis of the state of health of schoolchildren is taken into account, the dynamics of deterioration of health indicators is revealed. It is noted that one of the main tasks of the coach is the active use of various health technologies. It is emphasized that the proper implementation of health technologies depends on the purposeful work on prevention and rehabilitation of schoolchildren, taking into account the individual approach.

Key words: football, health technologies, physical culture, sports, injuries, health

Вступ. Сутність здоров'язберігаючих технологій постає в комплексній оцінці умов інноваційного підходу до формування особи шкільного віку, які дозволяють зберігати їх наявний стан, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення результативної, якісної та безпечної гри в футбол.

Мета дослідження. Метою даного дослідження є вивчення впливу

застосування здоров'язберігаючих технологій футболістами шкільного віку на попередження травматизму та захворюваності в процесі змагальної діяльності та/чи гри для подальшої розробки профілактичних заходів із врахуванням індивідуального підходу.

Матеріали та методи. Метод аналізу (статистичні матеріали щодо захворюваності школярів до та після застосування здоров'язберігаючих технологій), синтез (узагальнення даних) та вироблення рекомендацій.

Отримані результати. Вивчаючи поняття здоров'язберігаючих технологій, розглянемо зміст таких термінів як

«технологія» і «здоров'язберігаюча технологія». «Технологія» – це сукупність операцій, які виконуються обумовленим способом і в певній послідовності, з яких складається процес [1].

Технологія — це, насамперед, системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних та людських ресурсів та їхнього взаємовпливу, що має на меті оптимізувати форми освіти (ЮНЕСКО). Серед загальної класифікації освітніх технологій (технології управлінської діяльності, організації навчального процесу, виховної роботи тощо) відокремилася нова група — здоров'язберігаючі технології [2].

Здоров'язберігаючі технології можна розглядати як одні з найактуальніших освітніх підходів та як сукупність прийомів, форм і методів організації навчання без шкоди для здоров'я учнів, а також як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології за критерієм її дії на здоров'я суб'єктів освіти [3].

Однією з основних умов, що забезпечують здоров'я – є раціональна організація рухової активності. Рухові дії підвищують адаптаційні можливості організму, розширюють функціональні резерви. М'язова діяльність активізує обмінні процеси, стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем, підсилює захисні реакції, покращує травлення, підвищує працездатність, а це є могутній резерв профілактики різних захворювань. Систематична рухова активність робить добродійний вплив і на емоційний стан людини, вона набуває «стійкий імунітет» до шкідливих звичок [4].

На думку Бондаренко І.Й. основними напрямками та формами збереження здоров'я учнів у процесі фізичного виховання: уроки фізичної культури; ранкова гігієнічна гімнастика до 20-25 хвилин; вступна зарядка – зарядка за 10 хвилин до початку уроків; фізкультпауза – комплекс із 5-7 вправ від 2,5 до 3,5-4 хвилин; заняття в спортивних

секціях, удосконалення раніше набутих рухових навичок; групові заняття та масові спортивні заходи; турпохід; День здоров'я; загартування; марафон фізкультурного руху [5].

Як наслідок, відбувається: усвідомлення необхідності вести здоровий спосіб життя та застосування; набутих рухових умінь та навичок; намагання навчитися оволодівати новими теоретичними знаннями, практичними вміннями та навичками, новими фізичними вправами; доступність занять спортом для всіх прошарків населення; заохочення народних видів спорту тощо.

Окрім роботи зі здоров'язберігаючими технологіями, важливе значення має проведення профілактичних заходів, які направлені на вивчення наступних питань:

- попередження захворювань;
- моніторинг і аналіз моніторингу здоров'я учнів;
- бесіди з учнями і батьками про стан здоров'я учнів і необхідності вести здоровий спосіб життя;
- створення системи комплексної педагогічної, психологічної й соціальної допомоги дітям, які мають проблеми у школі;
- залучення медичних працівників до реалізації усіх компонентів роботи щодо збереження і зміцнення здоров'я підлітків, просвіти педагогів і батьків [2].

До речі педагогічна громадськість Волині активно підтримала проект «Fair Play – Чесна Гра», мета якого розвиток життєвих навичок молоді та 20 запобігання поширенню ВІЛ/СНІДу за допомогою рухливих ігор з елементами футболу. Особлива увага програми спрямовується на здобуття учнями знань про соціально небезпечні захворювання, зокрема ВІЛ/СНІД, їхній вплив на репродуктивне здоров'я і формування навичок розпізнавання та уникнення ризикованої поведінки. Виховна програма «Fair Play – Чесна Гра» передбачає роботу з учнями шляхом поєднання рухливих ігор з подальшим

обговоренням питань, що стосуються здоров'я, життєвих навичок, корисних та шкідливих звичок, соціально небезпечних захворювань та їхнього впливу на життя людини. Результатом застосування програми є сформоване відповідальне ставлення учнівської молоді до власного здоров'я, а також вмотивована зміна поведінки з ризикованої на більш безпечну [6].

Загальна фізична підготовка футболіста забезпечується вправами загальнорозвиваючого характеру і вправами з інших «відів спорту (легкої атлетики, гімнастики, баскетболу, гандболу, хокею, лижного спорту, плавання). Так розвивається і зміцнюється м'язово-зв'язковий апарат, поліпшується діяльність усне органів і систем організму, удосконалюються рухові якості, підвищується загальна тренуваність.

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки обумовлені особливостями ігрової діяльності футболіста, що характеризується: постійними змінами ситуацій на полі; безперервністю навантажень, нерівномірним чергуванням роботи і відпочинку; необхідністю виконувати складні, рух в умовах постійно наростаючого стомлення; мінливістю рухових засобів та ігрових прийомів [7].

Заняття футболом сприяють здоров'язбереженню школярів, формують мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. Чітке відпрацювання техніки перед початком гри: удари й прийоми м'яча, правильну стійку під час приймання м'яча, персональний захист, правильно обраний одяг та взуття футболістів, обов'язкова наявність обладнання для занять футболом сприяє збереженню та зміцненню здоров'я школярів [8].

У процесі дослідження ми створили рекомендації для хлопців середньої школи, щодо застосування здоров'язберігаючих технологій в процесі підготовки до змагальної гри в футбол. Серед них: самомасаж кінцівок масажерами "СУ ДЖОК";

використовування масажних продукцій (ліжка, крісла, подушки, матраци, пояси) Nuga Best; загартування водними процедурами (контрастний душ, обтирання тіла вологим рушником, снігом тощо); ароматерапія (ефірні олії, інгаляція, фітонциди рослин та інших ароматних речовин); пробіжки босоніж; збалансоване харчування, вітамінізація.

Заняття футболом на 28,5% збільшує рівень рухової активності та сприяє інтенсифікації процесу розвитку швидко-силових здібностей у дітей молодшого шкільного віку [9].

Тож, для підвищення ефективності уроків фізичної культури в початкових класах, доцільним бачиться запровадження уроків в яких понад 50% часу відводилось би елементам футболу. [10]

Висновок. Травми та хвороби становлять значний ризик для здоров'я футболістів шкільного віку. Дослідження рівня травматизму та захворюваності є першим кроком у їх профілактиці. Здоров'язберігаючі технології попереджують травматизм та захворюваність, а також формують свідомість здорового способу життя.

Список літератури.

1. Изаак С.И. Управление физкультурно-оздоровительной работой. Учебно-методическое пособие, под общ. ред. С.И. Иззак. / Изаак С.И., Индреев М.Х., Пуховская М.Н. Москва: Изд-во «Олимпия Пресс», 2005. С.25
2. Свириденко Світлана. Навчаємо бути здоровими: позакласна робота: 5-9 кл. / Світлана Свириденко. К.: Шк. Світ, 2007. С. 107 -111.
3. Чернишов О.І. Стратегічні напрямки здоров'язбереження в освіті / О.І. Чернишов // Здоров'я через освіту. Матеріали міжгалузевої регіональної науково-практичної конференції, 22 квітня 2009 року. Т. 1. С. 13.
4. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. / М.М. Безруких. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2004. С. 83.
5. Бондаренко І.Й. Збереження здоров'я учнів у процесі

фізичного виховання / І.Й. Бондаренко // Здоров'я через освіту. Матеріали міжгалузевої регіональної науково-практичної конференції, 22 квітня 2009 року. Т. 1. С. 287 – 292.

6. Формування інноваційного здоров'язбережувального освітнього середовища: досвід проектування і реалізації : матеріали круглого столу / упоряд. Н. А. Поліщук. Луцьк : ВІППО, 2018. 124 с

1. Методичні настанови «Рухливі ігри в футбол як засіб здоров'язберігаючої компетентності учнів» URL: <https://naurok.com.ua/metodichni-nastanovi-ruhliivi-igri-u-futboli-yak-zasib-zdorov->

yazberigayucho-kompetentnosti-uchniv-59678.html

7. Ткаченко С.М. Проблема збереження здоров'я школярів на уроках футболу в школі / Ткаченко С.М. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2014. - Вип, 118(3). - С. 276-278.

8. Урок футболу: новые горизонты // Медиапорт. - С. 13. – 2015.

9. Бібіков Є.М. До питання про вплив футболу на рухову активність дітей молодшого шкільного віку. *Науковий журнал: Молодий вчений*, №4 (44), квітень, Ужгород, 2017р.

Information about the Authors/Відомості про авторів

1. **Явтушенко Павло Вікторович**, бакалавр 2 курсу спеціальність «Фізична терапія, ерготерапія» Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м.Полтава, Україна.

Yavtushenko Pavlo Viktorovych, 2nd year bachelor's degree in Physical Therapy, Occupational Therapy National University «Poltava Polytechnic named after Yuri Kondratyuk», Poltava, Ukraine.

ORCID: 0000-0001-6176-4862

e-mail: pasha.3654@gmail.com

2. **Горошко Вікторія Іванівна**, доцент, к.мед.н., зав. кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м.Полтава, Україна.

Viltoriia Horoshko, Faculty of Physical Culture and Sports, «National University Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Poltava, Ukraine.

ORCID: 0000-0002-5244-5648

e-mail: talgardat@gmail.com