

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У даній тезі здійснено комплексне дослідження значення здоров'язберігаючих технологій у процесі підготовки юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки. Визначено, що застосування сучасних методик, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, є ключовим фактором для формування високоефективних, фізично витривалих і психоемоційно стабільних спортсменів. Особливу увагу приділено актуальності створення безпечного, фізіологічно оптимального тренувального середовища, яке враховує вікові та індивідуальні особливості дітей, а також запобігає ризикам перевантажень та травм. Показано, що інтеграція здоров'язберігаючих технологій у спортивний процес сприяє не лише підвищенню спортивних результатів, а й формуванню довготривалої, успішної кар'єри у футболі. Наголошено на необхідності комплексного підходу, що поєднує медичний контроль, раціональне планування тренувань, психологічну підтримку та правильне харчування, як основи для забезпечення гармонійного розвитку юних спортсменів. Отримані висновки мають практичне значення для тренерів, педагогів та фахівців у сфері дитячо-юнацького футболу, сприяючи впровадженню інноваційних підходів до збереження здоров'я майбутніх футболістів.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, дитячо-юнацький футбол, базова підготовка, травматизм, психоемоційна стабільність, тренувальний процес.

У сучасному дитячо-юнацькому спорті зростає усвідомлення того, що успіхи у змаганнях не можуть бути єдиним пріоритетом без одночасного забезпечення збереження та зміцнення здоров'я дітей, які беруть участь у тренувальному процесі. Це особливо важливо у футболі – одному з найпопулярніших і наймасовіших видів спорту в Україні, де щороку тисячі дітей різного віку вступають до дитячо-юнацьких спортивних шкіл, клубів та академій, прагнучи не лише опанувати техніку гри, а й сформувати загальний фізичний та психологічний фундамент для майбутньої спортивної кар'єри.

Початковий етап підготовки юних футболістів, який умовно називають етапом попередньої базової підготовки (8–12 років), має фундаментальне значення для розвитку як фізичних, так і психічних та морально-етичних якостей майбутніх спортсменів. У цей період організм дитини активно розвивається, відбуваються інтенсивні процеси росту скелета, м'язів, нервової системи та інших життєво важливих систем. Враховуючи цю особливість, тренувальний процес потребує ретельного дозування фізичних навантажень, щоб уникнути перевантажень, травм і негативного впливу на загальний стан здоров'я. Водночас, створення комфортного і безпечного тренувального середовища, що відповідає фізіологічним і психоемоційним потребам дитини, є запорукою успішного і тривалого спортивного розвитку. [1, с. 18].

Здоров'язберігаючі технології у футболі розглядаються як інтегрована система педагогічних, медико-біологічних та соціальних заходів, які мають на меті забезпечити всебічний і гармонійний розвиток юного спортсмена. Вони включають комплекс заходів для профілактики травматизму, підтримки психоемоційного благополуччя, формування позитивної мотивації до здорового способу життя, що є ключовими факторами для досягнення високих спортивних результатів без шкоди для здоров'я. Зокрема, до таких заходів належать оптимізація обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, суворе дотримання гігієнічних норм, організація повноцінного відпочинку та відновлення, корекція раціону харчування з урахуванням потреб зростаючого організму, а також надання психолого-педагогічної підтримки для зниження рівня стресу і збереження внутрішньої мотивації спортсмена.

Одним із ключових принципів здоров'язберігаючих технологій є індивідуалізація навантаження. Тренер повинен враховувати не лише хронологічний вік дитини, а й рівень її біологічної зрілості, функціональні можливості організму, наявний спортивний досвід, фізичну підготовленість, а також психологічні особливості, включно з типом темпераменту. Невиправдано високі або одноманітні тренувальні навантаження можуть спричинити перевантаження опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, а також стати причиною зниження інтересу до занять спортом та розвитку мотиваційної кризи. Тому на етапі попередньої базової підготовки надзвичайно важливо закласти надійні основи безпечної, поступової і системної підготовки, яка забезпечить не лише досягнення першочергових спортивних цілей, а й

довготривалий розвиток спортсмена без порушень здоров'я, створить передумови для успішної кар'єри у футболі та активного, здорового способу життя в майбутньому.

Значну роль у забезпеченні безпечного та ефективного тренувального процесу юних футболістів відіграє комплексна профілактика травматизму, яка включає як фізіологічні, так і технічні аспекти підготовки. Одним із ключових елементів профілактики є правильне проведення розминки – спеціального комплексу вправ, що готують організм до майбутнього навантаження, підвищують температуру тіла, активізують кровообіг і покращують рухливість суглобів. Розминка має бути систематичною та відповідати віковим і фізичним особливостям дітей, включати вправи на розтягування, динамічні рухи та легкі силові елементи. [2, с. 47].

Наступним важливим чинником є адекватний добір вправ, який враховує не лише розвиток основних фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, гнучкості, – а й поступове нарощування інтенсивності та об'єму тренувань. Контроль за технікою виконання рухів є критично важливим, оскільки неправильна техніка часто призводить до травмування опорно-рухового апарату. Для цього тренери мають уважно спостерігати за спортсменами, коригувати помилки і впроваджувати вправи на розвиток координації, балансу та стабільності тіла.

Сучасний функціональний тренінг – це ефективний метод, який поєднує вправи на зміцнення м'язового корсету, розвиток гнучкості, пропріоцепції та координації рухів, що безпосередньо сприяє профілактиці травматизму і покращує спортивну результативність. Важливо також звертати увагу на технічні умови тренувального процесу: якість футбольного взуття, відповідність його розміру та стану, адекватність покриття ігрового поля, наявність сертифікованого інвентарю. Неналежне взуття або погане покриття можуть значно підвищити ризик виникнення розтягнень, вивихів і інших травм, що впливають не тільки на здоров'я дитини, а й на її подальший інтерес до спорту.

Не менш важливим аспектом є психоемоційний стан дитини, який безпосередньо впливає на загальний стан здоров'я та успішність у спорті. Сучасні підходи до організації тренувального процесу передбачають створення сприятливого, підтримуючого і мотивуючого мікроклімату в колективі. Негативні фактори, такі як авторитарний стиль тренування, надмірний тиск з боку тренерів чи батьків, страх перед помилкою або програшем, можуть викликати у дітей тривожність, занижену самооцінку, втрату мотивації та навіть бажання залишити спорт. Ці фактори не лише погіршують емоційний стан, а й можуть стати причиною фізичних розладів і зниження імунітету. [3, с. 49].

Навпаки, атмосфера взаємної підтримки, поваги, командної взаємодопомоги і справедливого визнання досягнень кожного спортсмена формує у дітей впевненість у власних силах, дисциплінованість, бажання постійно вдосконалюватися. Психолого-педагогічна підтримка, включаючи індивідуальні бесіди, мотиваційні вправи та роботу зі стресом, сприяє формуванню у юних футболістів стійкості до труднощів, що є невід'ємною частиною спортивного шляху. Таким чином, поєднання ефективних заходів з профілактики травматизму і підтримки психоемоційного стану є фундаментом для забезпечення здорового, безпечного і результативного тренувального процесу в дитячо-юнацькому футболі.

Здоров'язберігаючі технології передбачають також системну співпрацю між тренером, медичним персоналом, психологом і батьками. Регулярні медичні огляди, контроль фізіологічних показників, наявність рекомендацій щодо харчування й режиму дня є обов'язковими елементами безпечного розвитку дитини у спорті. Батьки мають бути не лише спостерігачами, а й активними учасниками процесу, які дотримуються принципів здорового способу життя вдома, мотивують дитину, підтримують її прагнення, а не нав'язують власні спортивні амбіції. [4, с. 112].

У тренувальну програму на цьому етапі доцільно включати рухливі ігри, дихальні вправи, елементи фітнесу, йоги, психорелаксаційні практики, які розвивають різні групи м'язів, підвищують витривалість та формують навички саморегуляції. Завдяки цьому зменшується емоційна напруга, поліпшується увага, знижується ризик конфліктів у колективі. Такі вправи мають позитивний вплив і на загальну успішність дітей у школі, адже вони сприяють розвитку когнітивних функцій мозку. [5, с. 63].

Важливим аспектом здоров'язберігаючого підходу є системна просвіта самих юних спортсменів щодо принципів збереження власного здоров'я. Тренери повинні навчати дітей основ гігієни, правильного харчування, водного режиму, важливості сну, уникнення шкідливих звичок. Таке знання, якщо його систематично повторювати й закріплювати, перетворюється на стійке переконання й звичку, що зберігається у дорослому віці.

Таким чином, впровадження здоров'язберігаючих технологій на етапі попередньої базової підготовки у футболі є не просто рекомендацією, а нагальною необхідністю, що відповідає сучасним тенденціям у педагогіці, спортивній медицині та дитячій психології. Це довгострокова інвестиція у розвиток особистості, яка дозволяє сформувати не лише сильного спортсмена, а й гармонійно розвинену, здорову й соціально активну людину. Такий підхід має стати основою реформування дитячо-юнацького футболу в Україні, спрямованого на якісні результати, а не лише на короткотривалі спортивні перемоги.

References

1. Apanasenko G. L., Bodnar I. R. Health indicators in the pedagogical process of physical education. Kyiv: Olympic literature, 2010. 160 p.

2. Bezverkhnia G. V. Psychological and pedagogical foundations of children's training in sports. Kharkiv: KhDAFK, 2018. 212 p.
3. Bulgakova N. Z., Kolomiyets O. I. Health-preserving technologies in the physical education of schoolchildren. // Youth and the market. 2020. No. 1 (180). P. 45–49.
4. Igumenov S. V., Kozina Zh. L. Features of the training process in children's football. // Physical culture, sports and health of the nation. – 2021. – Issue 12. – P. 112–118.
5. Lyakh V. I., Mitova I. M. Fundamentals of sports training of children and adolescents. Kyiv: Geneza, 2015. 224 p

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.09

Nadiya Dovgan, Petro Pigada

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE TRAINING OF FOOTBALL PLAYERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

This thesis presents a comprehensive study of the importance of health-saving technologies in the training of young football players at the stage of preliminary basic training. It is determined that the use of modern methods aimed at preserving and improving health is a key factor in the formation of highly effective, physically enduring and psycho-emotionally stable athletes. Particular attention is paid to the relevance of creating a safe, physiologically optimal training environment that takes into account the age and individual characteristics of children, as well as prevents the risks of overload and injury. It is shown that the integration of health-saving technologies into the sports process contributes not only to the improvement of sports results, but also to the formation of a long-term, successful career in football. The necessity of an integrated approach combining medical control, rational training planning, psychological support and proper nutrition as the basis for ensuring the harmonious development of young athletes is emphasized. The conclusions are of practical importance for coaches, teachers and specialists in the field of children's and youth football, contributing to the introduction of innovative approaches to the health of future football players.

Key words: health-saving technologies, children's and youth football, basic training, injuries, psycho-emotional stability, training process.

Відомості про автора / Information about the Author

Надія Довгань, докт. пед. наук, професор, завідувачка кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Nadiya Dovgan, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Olympic and Professional Sports Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: dovgan_n61@ukr.net, orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>.

Петро Пигида, магістр 5 курсу факультету фізичного виховання та спорту Чорноморського національного університету імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: PigadaPetro77@ukr.net

Petro Pigada, 5th year master Faculty of Physical Education and Sports Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: PigadaPetro77@ukr.net

© Н. Довгань, П. Пигида
22.05.2025.

Стаття отримана редакцією