

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 16

РІВНЕ – 2025

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	8
Василюк В. М., Гаврилюк М. А. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ.....	28
Василюк В. М., Гаркавий А. О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ	35
Василюк В. М., Корнецький В. С. ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....	43
Василюк В. М., Михальчук С. М. ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	35
Василюк В. М., Плебанський В. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	50
Власюк Г. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	56
Власюк Г. І., Войтина В. П. ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
Власюк Г. І., Одарчук М. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Власюк Г. І., Сеньчук О. С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	82

Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....	98
Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	108
Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....	116
Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	122
Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	138
Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	145

Ковальський В. В., Гуральчук В. В.	ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	154
Ковальський В. В., Древецький І. І.	ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ	159
Ковальський В. В., Олексієвець О. О.	РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	163
Ковальський В. В., Трофимчук В. В.	ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...	171
Панчук А. П., Гасянок М. А.	УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179
Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І.	УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	184
Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В.	ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	192
Панчук А. П., Шилан М. В.	ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....	200
Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С.	ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	206
Семенович С. В., Мартинчук П. М.	ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА	

КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	215
Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	227
Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	234
Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	240
Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	247
Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	255
Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	265
Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	270
Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ).....	286
Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	296
Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	300

Шелюк В. О., Приходько А. В. ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

Шелюк В. О., Собчук О. М. АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



9. Жамардій В. Критерії та рівні формування спеціальних умінь і навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі занять з пауерліфтингу. *Витоки педагогічної майстерності*. 2013. Вип. 11. с. 130-135.

10. Гербут К. В. Хоменко В. Г. Оцінка фізичного стану старшокласників. *Молодий вчений*. No4 (19). Ч. 3. 2015. С. 67-72.

11. Грибан Г. П., Мичка І. В. Педагогічні засади навчання силових вправ з паерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2018. Випуск 11. С. 102-104.

12. Андрійчук Ю. М. Оптимізація фізичної працездатності та рухової підготовленості школярів у процесі секційних занять. *Спортивна медицина*. No 2. 2013. С. 39-44.

13. Bompa T. O., Buzzichelli C. *Periodization Training for Sports*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015. 368 p.

14. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]: в 2 т. К.: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 320 с.

15. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]: у 2 т. К.: Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. 320 с.

16. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2015. № 2. С. 45-47.

17. Бачинська Н. В. Особливості розвитку силових якостей у студентів на заняттях з фізичного виховання на прикладі пауерліфтингу. *Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Донецьк, 2014. С. 8-14.

18. Бондаренко І. Г., Пшеничний А. О., Тюветський Д. О., Бондаренко О. В. Силова підготовка у пауерліфтингу студентів ЧНУ імені Петра Могили. *Вісник Чернігівського національного*

педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. 2018. № 152. С. 148-152.

Семенович С. В., доцент
Сорочук Д. О., здобувач ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню ролі тренерів у формуванні здорової поведінки юних спортсменів. Аналізуються ключові аспекти впливу тренера на фізичне, психологічне та соціальне здоров'я молодих атлетів. На основі сучасних наукових джерел розглядаються методи виховання здорової поведінки, включаючи компетентнісний підхід, системний підхід та здоров'язбережувальні технології. Особлива увага приділяється педагогічним стратегіям, які сприяють розвитку ціннісних орієнтацій та відповідального ставлення до здоров'я. Дослідження базується на теоретичному аналізі літератури, узагальненні та систематизації даних.

Ключові слова: тренер, юні спортсмени, здорова поведінка, фізичне виховання, здоров'язбережувальна педагогіка, компетентнісний підхід, ціннісні орієнтації.

Постановка проблеми. Сучасний спорт є не лише ареною для досягнення високих результатів, але й важливим інструментом виховання молоді. Юні спортсмени, які займаються у спортивних секціях, перебувають під значним впливом тренерів, які формують не тільки їхні спортивні навички, але й ставлення до здоров'я, дисципліни та соціальної взаємодії. Проблема полягає в тому, що не всі тренери мають достатні знання та навички для формування здорової поведінки, яка охоплює фізичне, психологічне та соціальне благополуччя. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю визначити роль тренерів у цьому процесі та розробити педагогічні стратегії для її посилення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання виховання здорової поведінки юних спортсменів є предметом

уваги багатьох сучасних дослідників. В. Білогур підкреслює, що фізкультурно-спортивна освіта формує ціннісне ставлення до здоров'я та сприяє гармонійному розвитку особистості [1]. О. М. Ващенко акцентує на важливості здоров'язбережувальної педагогіки, яка створює умови для збереження здоров'я учнів під час навчального процесу [2]. П. І. Горюк наголошує на компетентнісному підході в підготовці тренерів, який включає не лише професійні знання, але й уміння виховувати здорову поведінку [3]. Г. В. Григоренко вказує, що фізкультурно-оздоровча робота в освітніх закладах сприяє формуванню здорового способу життя, що може бути адаптовано до спортивного середовища [4]. Н. Ю. Довгань у своїй монографії акцентує на значенні позааудиторної спортивно-масової роботи для фізичного виховання молоді, включаючи розвиток здорової поведінки [5].

Мета дослідження – визначити роль тренерів у вихованні здорової поведінки юних спортсменів та розробити рекомендації щодо вдосконалення їхньої педагогічної діяльності.

Для досягнення мети використано такі **методи**: теоретичний аналіз наукової літератури для вивчення сучасних підходів до виховання здорової поведінки; узагальнення та систематизація даних для визначення ключових компетенцій тренерів; порівняльний аналіз для зіставлення різних педагогічних підходів (компетентнісного, системного, здоров'язбережувального).

Виклад основного матеріалу дослідження. Роль тренера у вихованні здорової поведінки юних спортсменів є багатогранною, оскільки він виступає не лише як викладач спортивних навичок, але й як наставник, який формує ціннісні орієнтації, дисципліну та відповідальне ставлення до здоров'я. Здорова поведінка охоплює три ключові аспекти: фізичне здоров'я, психологічне благополуччя та соціальну відповідальність. Кожен із цих аспектів вимагає від тренера специфічних знань, навичок та підходів.

Фізичне здоров'я є основою спортивної діяльності, і тренер відіграє ключову роль у його збереженні та зміцненні. В. Білогур зазначає, що фізкультурно-спортивна освіта сприяє розвитку

фізичних якостей і формує у молоді ціннісне ставлення до здоров'я [1, с. 44].

Тренери повинні навчати юних спортсменів правильним технікам виконання вправ, щоб мінімізувати ризик травм. Наприклад, неправильне виконання вправ або надмірні навантаження можуть призвести до хронічних травм, які негативно впливають на здоров'я та спортивну кар'єру. Крім того, тренер має сприяти формуванню здорових звичок, таких як правильне харчування, достатній сон і дотримання режиму дня.

Н. В. Зимівець підкреслює, що використання здоров'язбережувальних технологій, таких як просвітницькі бесіди про здорове харчування чи практичні заняття з профілактики травм, допомагає молоді усвідомлювати важливість здорового способу життя [6, с. 55].

Тренери можуть організовувати семінари з дієтологами або проводити заняття, присвячені правильному розподілу навантажень, що сприяє фізичному здоров'ю спортсменів.

Н. Ю. Довгань акцентує на важливості позааудиторної спортивно-масової роботи, яка дозволяє залучати юних спортсменів до активного способу життя без надмірного тиску змагань [5, с. 130].

Такі заходи, як спортивні фестивалі чи оздоровчі табори, дають можливість молоді розвивати фізичні якості в комфортному середовищі, що сприяє формуванню здорової поведінки.

Психологічне здоров'я юних спортсменів є не менш важливим, ніж фізичне, адже спорт часто пов'язаний із високим рівнем стресу, конкуренцією та тиском. Тренер, як наставник, має створювати сприятливу психологічну атмосферу, яка сприяє мотивації, впевненості та емоційній стабільності. О. М. Ващенко зазначає, що здоров'язбережувальна педагогіка передбачає створення умов для психологічного комфорту, що є важливим для збереження здоров'я учнів [2].

Тренери можуть використовувати методи мотиваційного коучингу, щоб допомогти спортсменам долати невдачі та зберігати віру в себе.

П. І. Горюк підкреслює, що компетентнісний підхід у підготовці тренерів включає розвиток навичок психологічної підтримки [3, с. 46]. Це може включати навчання технікам релаксації, саморегуляції чи візуалізації, які допомагають спортсменам справлятися зі стресом під час змагань. Крім того, тренер має бути уважним до індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Наприклад, надмірна критика чи тиск можуть призвести до зниження мотивації або навіть психологічного вигорання. Тренери повинні вміти розпізнавати ознаки стресу та вчасно надавати підтримку, наприклад, через бесіди чи залучення спортивних психологів.

В. В. Мулик наголошує, що системний підхід у діяльності тренера передбачає врахування психологічних аспектів, які впливають на загальний розвиток спортсмена [8, с. 30].

Спорт є не лише індивідуальною, але й соціальною діяльністю, яка формує навички взаємодії, співпраці та поваги до інших. Тренер відіграє ключову роль у розвитку соціальної відповідальності юних спортсменів.

Г. В. Григоренко зазначає, що фізкультурно-оздоровча робота сприяє розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця та повага до правил [4, с. 36].

Тренери можуть використовувати групові вправи, командні ігри чи спільні проєкти для формування цих якостей. Наприклад, організація командних змагань чи благодійних спортивних заходів сприяє розвитку почуття відповідальності та взаємопідтримки.

Н. П. Лещій підкреслює, що спортивно-оздоровча робота допомагає молоді усвідомлювати свою роль у суспільстві, що є важливим для формування здорової поведінки [7, с. 115].

Тренер також має бути прикладом для наслідування. Його поведінка, ставлення до спортсменів, суперників і правил змагань формує у молоді уявлення про етику та соціальну відповідальність. Наприклад, демонстрація поваги до суперників чи чесність у суддівстві може стати важливим уроком для юних спортсменів.

Для ефективного виховання здорової поведінки тренери повинні володіти низкою компетенцій. П. І. Горюк виділяє такі

ключові компетенції: професійні знання (техніка тренувань, анатомія, фізіологія), педагогічні навички (уміння навчати та мотивувати), комунікативні здібності (взаємодія зі спортсменами та батьками) та емоційний інтелект (розуміння емоцій спортсменів) [3, с. 46].

О. М. Ващенко наголошує, що тренери повинні бути ознайомлені з основами здоров'язбережувальної педагогіки, щоб створювати умови для збереження здоров'я спортсменів [2].

Наприклад, знання про вікові особливості розвитку дозволяє тренерам адаптувати тренувальний процес до фізичних і психологічних потреб юних спортсменів. Н. П. Лещій зазначає, що спортивно-оздоровча робота вимагає від тренера розуміння відмінностей між фізичним вихованням та оздоровчими практиками [7, с. 115].

Це дозволяє розробляти індивідуалізовані програми тренувань, які враховують рівень підготовки, фізіологічні особливості та цілі кожного спортсмена. В. В. Мулик підкреслює важливість системного підходу, який передбачає комплексне поєднання всіх аспектів діяльності тренера – від планування тренувань до психологічної підтримки та соціального виховання [8, с. 28].

Батьки відіграють значну роль у формуванні здорової поведінки юних спортсменів, і тренери можуть виступати посередниками у цьому процесі. В. В. Мулик зазначає, що системний підхід у діяльності тренера передбачає співпрацю з усіма учасниками виховного процесу, включаючи батьків [8, с. 32].

Тренери можуть організовувати зустрічі з батьками, щоб пояснити важливість здорового способу життя, правильного харчування та психологічної підтримки для їхніх дітей.

Наприклад, тренери можуть проводити спільні заходи, такі як сімейні спортивні дні, де батьки разом із дітьми беруть участь у тренуваннях чи оздоровчих активностях. Це сприяє формуванню сімейних цінностей, пов'язаних із здоров'ям, і посилює вплив тренера. Крім того, тренери можуть надавати батькам рекомендації щодо створення сприятливого домашнього

середовища, яке підтримує спортивний розвиток дитини, наприклад, щодо режиму дня чи обмеження часу перед екранами.

Тренери також відіграють важливу роль у формуванні етичних принципів юних спортсменів. Н. П. Лещій підкреслює, що спортивно-оздоровча робота передбачає виховання поваги до суперників, чесності та справедливості [7, с. 116].

Тренер, який демонструє етичну поведінку, наприклад, повагу до суддів чи суперників, стає прикладом для юних спортсменів. Це сприяє формуванню здорової поведінки, яка включає не лише фізичне та психологічне здоров'я, але й моральні цінності.

На основі проведеного аналізу пропонується низка рекомендацій для тренерів:

1. Впровадження здоров'язбережувальних технологій. Тренери повинні проводити просвітницькі бесіди про здорове харчування, профілактику травм і важливість режиму дня. Наприклад, організація семінарів із залученням дієтологів чи лікарів може підвищити обізнаність спортсменів;

2. Розвиток психологічних навичок. Тренери мають використовувати методи мотиваційного коучингу, такі як постановка реалістичних цілей, підтримка після невдач і навчання технікам релаксації;

3. Організація командних заходів. Спільні проєкти, такі як благодійні забіги чи спортивні фестивалі, сприяють розвитку соціальної відповідальності та командного духу;

4. Постійне підвищення кваліфікації. Тренери повинні брати участь у курсах із здоров'язбережувальної педагогіки, спортивної психології та сучасних методик тренувань;

5. Індивідуалізація тренувального процесу. Тренери мають враховувати вікові, фізіологічні та психологічні особливості спортсменів, щоб уникнути перевантажень і травм.

Висновки. Роль тренерів у вихованні здорової поведінки юних спортсменів є вирішальною, оскільки вони впливають на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя молодих атлетів. Тренери повинні поєднувати професійні знання з педагогічними та

комунікативними навичками, щоб формувати у спортсменів відповідальне ставлення до здоров'я. Використання здоров'язбережувальних технологій, компетентнісного та системного підходів дозволяє тренерам створювати умови для гармонійного розвитку юних спортсменів. Для підвищення ефективності їхньої роботи необхідна постійна професійна підготовка та впровадження сучасних педагогічних стратегій. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку конкретних програм підготовки тренерів із акцентом на здоров'язбережувальні технології та психологічну підтримку.

Список використаних джерел

1. Білогур В. Фізкультурно-спортивна освіта в системі спортивних цінностей. *VERSUS*. 2018. № 1–2 (11–12). С. 42–46.
2. Ващенко О. М. Особливості навчання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки. URL: www.ippo.org.ua/files/2011/2.doc.
3. Горюк П. І. Компетентнісний підхід як основа професійної підготовки тренера. *Інноваційна педагогіка*. 2020. Вип. 22. Т. 4. С. 46–46.
4. Григоренко Г. В. Фізкультурно-оздоровча робота з учнями в структурі діяльності загальноосвітнього закладу. *Педагогічні науки*. 2020. Вип. 93. С. 33–37.
5. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.
6. Зимівець Н. В. Технологічне забезпечення процесу формування відповідального ставлення до здоров'я в учнівської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2009. № 1. С. 52–57.
7. Лещій Н. П. Компаративний аналіз феноменів «спортивно-оздоровча робота» і «фізкультурно-оздоровча робота» в сучасній педагогіці. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 14. Т. 2. С. 112–116.
8. Мулик В.В. Теорія системності і системний підхід в професійній діяльності тренера: навч. метод. посіб. Харків : ХДАФК, 2017. 88 с.