

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступення вищої освіти “магістр”
на тему

**РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ
ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Виконав: здобувач другого
(магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 017 «Фізична культура
і спорт»
СОРОЧУК Д.О.

Науковий керівник:
доцент
СЕМЕНОВИЧ С.В.

Рецензент:
доктор філософії у галузі знань
Освіта/Педагогіка за спеціальністю
017 Фізична культура і спорт
доцент, завідувач кафедри
медико-біологічних дисципліни
Навчально-наукового інституту
охорони здоров'я НУВГП
САВЛЮК Олег

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	7
1.1.Психолого-педагогічні аспекти формування здорової поведінки у юних спортсменів.....	7
1.2.Виховна роль тренера у процесі спортивної діяльності.....	19
1.3.Методи формування здорової поведінки юних спортсменів у спортивних колективах.....	26
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	35
2.1.Організація дослідження: вибірка, етапи, характеристика учасників.....	35
2.2.Методи дослідження.....	37
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	40
3.1.Виявлення рівня сформованості здорової поведінки у юних спортсменів....	40
3.2.Впровадження виховних методик і педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію ролі тренера у формуванні здорової поведінки.....	46
3.3.Аналіз отриманих результатів.....	55
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Сучасне суспільство характеризується значним зростанням інтересу до спорту як до чинника фізичного, психологічного та соціального розвитку особистості. Особливої актуальності набуває питання формування у молодого покоління здорової поведінки, що передбачає не лише дотримання здорового способу життя, а й свідоме ставлення до власного здоров'я, розвиток морально-вольових якостей, уміння керувати своїми емоціями, запобігати шкідливим звичкам і соціально небезпечним формам поведінки. У цьому контексті спортивна діяльність має надзвичайно великий виховний потенціал, оскільки саме в процесі тренувань, змагань і взаємодії з тренером у юних спортсменів формується система цінностей, поведінкових норм та ставлень до себе й оточення.

Роль тренера у вихованні здорової поведінки юних спортсменів є вирішальною. Він не лише передає технічні навички, а й виступає моральним орієнтиром, наставником і вихователем, який впливає на формування особистості дитини, її світогляду та соціальної поведінки. Саме від професіоналізму, педагогічної культури, комунікативних умінь і психологічної компетентності тренера залежить, чи зможе спортивне середовище стати фактором гармонійного розвитку особистості, чи перетвориться на стресогенне середовище з ризиками емоційного вигорання, травматизму або формування деструктивних моделей поведінки.

Актуальність дослідження зумовлена потребою у вдосконаленні педагогічних підходів до виховання здорової поведінки спортсменів юного віку, пошуком ефективних форм і методів тренерської роботи, які б забезпечували розвиток свідомого ставлення дітей до власного здоров'я. У сучасних умовах зростання психологічних навантажень, конкуренції та високих спортивних вимог важливо не лише досягати результатів, а й створювати сприятливе

емоційне середовище, у якому дитина зможе розвиватися фізично, інтелектуально й морально.

Проблема виховання здорової поведінки юних спортсменів розглядається в науковій літературі як важливий напрям сучасної педагогіки, психології та фізичного виховання. Здоров'я дітей і підлітків тісно пов'язане з умовами тренувального процесу, стилем спілкування тренера та сформованими у вихованців ціннісними орієнтаціями. Так, Т. К. Андрющенко [1] підкреслює, що формування здоров'язбережувальної компетентності є базовою умовою гармонійного розвитку дитини, а освітнє середовище має сприяти усвідомленому ставленню до власного здоров'я. В. І. Бабич [2] розглядає соціальне здоров'я як важливу складову життєдіяльності особистості, яка формується під впливом виховання, комунікації та позитивного соціального досвіду.

На думку В. Б. та О. В. Базильчуків [3], ефективність формування здорової поведінки залежить від рівня мотивації до занять фізичною культурою і спорту, що у значній мірі визначається педагогічним впливом тренера. Вони наголошують, що саме тренер має можливість не лише розвивати фізичні якості, а й формувати у вихованців свідоме ставлення до здорового способу життя. Ю. В. Васьков [7] акцентує на необхідності оновлення підходів до фізичного виховання на основі педагогічних інновацій, які сприяють формуванню мотивації до ведення здорового способу життя. У цьому контексті Е. С. Вільчковський [10] наголошує, що професійна підготовка тренера має поєднувати методичну, педагогічну й психологічну складові, оскільки від його компетентності залежить ефективність виховного впливу. На думку Т. В. Денисовець [14], фізична культура і спорт повинні розглядатися як засіб не лише фізичного розвитку, а й морально-етичного виховання.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури дає підстави стверджувати, що роль тренера у вихованні здорової поведінки юних спортсменів має комплексний характер і включає педагогічний, психологічний та соціальний аспекти. Дослідники одноставно вважають, що ефективність цього

процесу забезпечується високим рівнем професійної компетентності тренера, його особистим прикладом, гуманістичним стилем взаємодії та системним підходом до формування ціннісного ставлення до здоров'я.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити роль тренера у вихованні здорової поведінки юних спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психолого-педагогічні засади формування здорової поведінки у юних спортсменів;
2. Розкрити виховну роль тренера у процесі спортивної діяльності;
3. Визначити ефективні методи формування здорової поведінки у спортивних колективах;
4. Розробити й апробувати педагогічні умови, що сприяють підвищенню ролі тренера у вихованні здорової поведінки юних спортсменів;
5. Проаналізувати результати впровадження запропонованих педагогічних методик у практику тренувальної роботи.

Об'єкт дослідження – процес виховання здорової поведінки юних спортсменів у системі спортивної підготовки.

Предмет дослідження – роль тренера у формуванні здорової поведінки юних спортсменів.

Наукова новизна дослідження полягає у: теоретичному узагальненні сутності здорової поведінки як педагогічного феномену у контексті спортивної діяльності; уточненні ролі тренера як ключової фігури у вихованні здорової поведінки юних спортсменів; розробці педагогічних умов і методичних рекомендацій щодо оптимізації виховного потенціалу тренувального процесу; експериментальній перевірці ефективності запропонованих методик у практичній роботі спортивних колективів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності тренерів, педагогів закладів спортивної освіти, фахівців із фізичного виховання та психологів. Розроблені методичні рекомендації можуть бути застосовані у процесі підготовки тренерських кадрів,

а також у роботі спортивних шкіл для формування в юних спортсменів мотивації до здорового способу життя, розвитку самоконтролю, емоційної стійкості та позитивних соціальних навичок.

Методи дослідження. Для досягнення мети використано комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел із психології, педагогіки та фізичного виховання); емпіричні (спостереження за поведінкою спортсменів, анкетування тренерів і спортсменів, бесіди, педагогічний експеримент); методи кількісного та якісного аналізу результатів дослідження (статистична обробка даних, порівняльний аналіз).

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.