

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).05

Бакіко І.В.¹, Черкашин Р.Є.², Яковів В.І.³
¹докторант,
²кандидат педагогічних наук, доцент,
³старший викладач,

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ),
²Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк),
³Західноукраїнський національний університет (м. Тернопіль)

СТАВЛЕННЯ БАТЬКІВ ДО ДОТРИМАННЯ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СВОЄЇ ДИТИНИ

У статті представлено ставлення батьків до дотримання складових здорового способу життя своєї дитини. Аналізуються відповіді на наступні питання: 1. Чи впливають заняття фізичною культурою на стан здоров'я Вашої дитини?; 2. Чи можете Ви сказати, що веде здоровий спосіб життя?; 3. Які заходи повинні вжити батьки, щоб запобігти схильності підлітка до шкідливих речовин?; 4. Чи дотримується складових компонентів здорового способу життя Ваша дитина?; 5. Яке місце відводите фізичній культурі й спорту у Вашому дозвіллі?

Ставлення батьків до фізичного виховання і спорту загалом позитивне. Відповіді на конкретні питання залежать від статі, віку та освіти батьків. Відношення респондентів до наявності шкідливих звичок у своєї дитини однозначно негативне. На думку батьків, найефективнішим заходом запобігання схильності підлітка до шкідливих речовин є заняття спортом. Респонденти відповідно до статі, швидше ведуть здоровий спосіб життя, ніж ні. Цей факт є хорошою основою для наслідування школярами позитивної звички.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, дитина, батьки, фізична культура, спорт, шкідливі звички.

Bakiko Ihor, Cherkashin Roman, Yakoviv Vasily. The attitude of parents to the observance of the components of a healthy lifestyle for their child. The article presents the attitude of parents to the observance of the components of a healthy lifestyle for their child. An important condition for a positive attitude of parents to physical education is an understanding of the impact of physical exercise on the health of children. According to the overwhelming majority of parents (77,27 %), physical education has a positive effect on the health of children, 9,09 % of respondents believe that physical exercise has a positive effect on the child's body, 13,64 % of respondents could not answer this question.

The answers to the following questions are analyzed: 1. Do physical culture lessons influence the health of your child?; 2. Can you say that you are leading a healthy lifestyle?; 3. What measures should parents take to prevent a teenager's addiction to bad habits?; 4. Does your child adhere to the components of a healthy lifestyle?; 5. What place do you give to physical culture and sports in your leisure time?

The attitude of parents to physical education and sports is generally positive. The answers to specific questions depend on the gender, age and education of the parents. The respondents' attitude to the presence of bad habits in their child is unambiguously negative. According to parents, an effective measure to prevent a teenager's addiction to harmful substances is playing sports. According to gender characteristics, respondents are more likely to lead a healthy lifestyle than not. This fact is a good basis for schoolchildren to imitate a positive habit.

Key words: healthy lifestyle, child, parents, physical culture, sports, bad habits.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Важливою умовою соціального та економічного розвитку суспільства є належний стан здоров'я нації. З кожного уроку учні повинні виносити нові знання і вміння, повинні бачити, що в процесі цілеспрямованих занять фізичними вправами вдосконалюється їх розвиток. Вчителю та батькам необхідно чітко визначити кінцеву мету спільної роботи з учнями на весь час навчання в школі, на рік, семестр, серію уроків, тобто уявити результат діяльності на різні періоди часу.

Мета фізичного виховання школярів – до закінчення шкільного курсу навчання сформувати вміння управляти життєво необхідними руховими діями в різних умовах діяльності та виховати потребу до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя. Метою кожного навчального року є опанування матеріалу, передбаченого програмою відповідного класу. Реалізується мета шляхом послідовного висунення і розв'язання конкретних завдань на кожному уроці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблеми організації проведення занять фізичними вправами з дітьми шкільного віку були предметом дисертаційних досліджень Пивовара А.А. (2006) [4], Козіброди Л.В. (2005) [2], Поліщука В.В. (2007) [5], Яхно Є.Г. (2011) [7] та ін.

Мета роботи полягає у дослідженні і вивченні ставлення батьків різних соціальних груп та віку до дотримання складових здорового способу життя своєї дитини.

Висвітлення процедури теоретико-методологічного та/або експериментального дослідження із зазначенням методів дослідження. Для досягнення мети були використані такі методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, анкетування, методи математичної статистики. Дослідження проводились з батьками школярів Луцької загальноосвітньої школи № 17. Всього у дослідженні взяли участь 66 батьків міста Луцька. З них: 46 жінок, 20 чоловіків. 10 респондентів мають середню освіту, 21 – середню-спеціальну, 35 – вищу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливою умовою позитивного ставлення батьків до фізичного виховання є розуміння впливу фізичних вправ на стан здоров'я дітей [3]. На думку переважної більшості батьків (77,27 %), заняття фізичною культурою позитивно впливають на стан здоров'я дітей, 9,09 % респондентів вважають, що заняття фізичними вправами не мають позитивного впливу на організм дитини, 13,64 % опитаних не змогли визначитись (табл. 1).

Таблиця 1

Вплив фізичної культури на стан здоров'я дітей, %

Показники		Впливають позитивно	Не впливають	Не могу відповісти
Загалом		77,27	9,09	13,64
Чоловіки	Разом	90,0	–	10,0
	до 30 років	100,0	–	–
	30-40 років	85,72	–	14,28
	старші 40 років	100,0	–	–
	середня освіта	100,0	–	–
	середня спеціальна	80,0	–	20,0
	вища освіта	92,3	–	7,7
Жінки	Разом	71,75	13,04	15,21
	до 30 років	100,0	–	–
	30-40 років	71,42	17,85	10,73
	старші 40 років	61,53	7,69	30,78
	середня освіта	75,0	25,0	–
	середня спеціальна	87,5	6,25	6,25
	вища освіта	59,09	13,63	27,28

Чоловіки, які відповіли на це питання, переконані, що фізична культура впливає на стан здоров'я їхніх дітей позитивно. Жоден батько не зазначив, що фізична культура не впливає на стан здоров'я дитини. Чоловіки до 30 років, старші за 40 років та чоловіки з середньою освітою стовідсотково доводять, що є позитивний вплив. 14,28 % чоловіків від 30 до 40 років не змогли відповісти на це питання. Респонденти з середньою-спеціальною освітою віддали 80,0 % своїх голосів про те, що фізична культура на організм дітей впливає позитивно і лише 20,0 % не змогли дати відповіді. Більшість чоловіків з вищою освітою (92,3 %) вважають, що фізичне виховання впливає на організм позитивно, 7,7 % – не змогли відповісти.

У жінок переконання щодо позитивного впливу фізичного виховання на стан здоров'я дітей дещо гірші. Лише 71,75 % респондентів вказали на позитивний вплив фізичних вправ, 13,04 % опитаних вважають, що заняття фізичною культурою не впливає на організм дітей. Потрібно зазначити, що з віком кількість жінок, які вказують на позитивний вплив фізичних вправ на здоров'я дітей зменшується (у віці до 30 років – 100,0 %, від 30 до 40 років – 71,41 %, старші 40 років – 61,53 %). Освіта респондентів суттєво не впливає на їх переконання.

На питання «Чи можете Ви сказати, що веде здоровий спосіб життя?» батьки відповіли наступним чином: так (31,81 %), швидше так, ніж ні (24,24 %), ні (1,51 %), швидше ні, ніж так (25,75 %), важко відповісти (16,69 %) (табл. 2). 45,0 % всіх чоловіків, які брали участь в анкетуванні, ведуть здоровий спосіб життя; 20,0 % – швидше ведуть здоровий спосіб життя, ніж ні; 5,0 % – не ведуть здоровий спосіб життя; 15,0 % – швидше не ведуть здоровий спосіб життя, ніж ведуть, та 15,0 % чоловіків відчували труднощі, даючи відповідь на це питання.

Більшість чоловіків до 30 років ведуть здоровий спосіб життя. Кількість чоловіків у віці 30-40 років, які ведуть здоровий спосіб життя, зменшується до 35,73 %.

Загалом кількість жінок, які ведуть здоровий спосіб життя, значно нижча, ніж чоловіків. З віком спостерігається тенденція підвищення позитивного ставлення до здорового способу життя [6]. Рівень освіти як жінок, так і чоловіків суттєво не впливає на ведення здорового способу життя.

Аналізуючи відповіді респондентів на питання: «Які заходи повинні вжити батьки, щоб запобігти схильності підлітка до шкідливих речовин?», де пропонувалось обрати не більше трьох варіантів відповідей, спостерігаємо, що на першому місці знаходиться захід: заняття спортом.

Таблиця 2

Дотримання батьками здорового способу життя, %

Показники		Так	Швидше так, ніж ні	Ні	Швидше ні, ніж так	Важко відповісти
Загалом		31,81	24,24	1,51	25,75	16,69
Чоловіки	Разом	45,0	20,0	5,0	15,0	15,0
	до 30 років	66,67	–	33,33	–	–
	30-40 років	35,73	28,57	–	14,28	21,42
	старші 40 років	66,67	–	–	33,33	–
	середня освіта	50,0	50,0	–	–	–
	середня спеціальна	40,0	20,0	–	20,0	20,0
	вища освіта	46,17	15,38	7,69	15,38	15,38
Жінки	Разом	26,09	26,09	–	30,43	17,39
	до 30 років	40,0	–	–	20,0	40,0
	30-40 років	17,85	32,14	–	28,57	21,44

	старші 40 років	38,46	23,08	–	38,46	–
	середня освіта	25,0	37,5	–	25,0	12,5
	середня спеціальна	18,75	18,75	–	50,0	12,5
	вища освіта	31,81	27,28	–	18,18	22,73

Другий за важливістю захід – мотивувати до навчальної діяльності. На третьому – реалізація поставленої мети.

Дослідження показало, що незалежно від статі, віку та освіти самий головний захід – це заняття спортом. На другому місці у чоловіків постає захід – мотивувати до навчальної діяльності; у жінок – залучення до домашніх справ, турбота про братів, сестер, людей похилого віку, догляд за домашніми улюбленцями; у опитаних до 40 років – мотивувати до навчальної діяльності; у респондентів віком від 41 до 50 років та представників із середньою спеціальною освітою – реалізація поставленої мети.

У людей старших за 50 років та батьків з вищою освітою – мотивувати до навчальної діяльності. Реалізація поставленої мети посідає третю сходинку на думку опитуваних чоловіків, людей старших за 50 років та батьків, які закінчили вищий навчальний заклад. На останньому місці в жінок-респондентів вікової категорії від 41 до 50 років та осіб з середньою спеціальною освітою знаходиться варіант – мотивувати до навчальної діяльності. Залучення до домашніх справ, турбота про братів, сестер, людей похилого віку, догляд за домашніми улюбленцями обирають молоді батьки віком до 40 років. Такі заходи, як активний відпочинок та відвідування концертів, виставок, екскурсій, тощо в трійку перших не увійшли.

Відповідаючи на питання: «Чи дотримується складових компонентів здорового способу життя Ваша дитина?», потрібно було виставити бал від 1 до 10, де 1 – погано, 10 – добре. Запропоновані були наступні варіанти: займається руховою діяльністю; дотримується особистої гігієни; немає шкідливих звичок; збалансовано харчується; загартовується; раціонально організовує своє дозвілля. Незалежно від статі, віку та освіченості респонденти відповіли наступним чином: варіант – займається руховою діяльністю – отримав 5 балів; варіант – дотримується особистої гігієни – 10 балів; немає шкідливих звичок – 8 балів; збалансовано харчується – 9 балів; загартовується – 4 бали; раціонально організовує своє дозвілля – 3 бали.

Як показало дослідження, загалом 80,6 % батьків стверджено відповіли, що їх дитина негативно ставиться до тютюнопаління; 15,3 % – не знають і 4,1 % не цікавились даним питанням. Подібна тенденція склалась серед респондентів обох статей, віку та освіченості.

Щодо ставлення дітей до вживання слабоалкогольних (алкогольних) напоїв, загалом 30,4 % опитаних батьків зазначили, що пробувала, але не сподобалось. 69,6 % респондентів вказали на відповідь – негативно.

Стовідсотково, усі батьки, які взяли участь в анкетуванні, незалежно від статі, віку та освіти вказали, що їх дитина негативно ставиться до експериментів із наркотичними засобами.

Заробіток грошей є основним видом діяльності батьків. У зв'язку з цим постає питання планомірного, систематичного й ефективного розподілу всього часу: на роботу та дозвілля. Тому раціональне використання вільного часу з користю для здоров'я – важлива складова здорового способу життя [1].

На поставлене питання: «Яке місце відводите фізичній культурі й спорту у Вашому дозвіллі?» батьки відповіли наступним чином: загалом, значне місце – 30,7 %, другорядне – 50,0 %. 19,3 % батьків-респондентів фізичною культурою і спортом взагалі не займаються.

Щодо працюючих батьків спостерігається подібна тенденція. Безробітні респонденти свої голоси розподілили інакше. По 38,0 % отримали варіанти, що фізична культура і спорт у житті батьків займає значне та другорядне місце. 24,0% – опитаних батьків, фізичною культурою і спортом не займаються.

Описану вище тенденцію спостерігаємо при розгляді відповідей батьків-респондентів відповідно до статі, віку та освіти. Найвищі відсотки отримав варіант відповіді – другорядне місце фізичній культурі і спорту у житті батьків. Найменші показники у варіанта – фізичною культурою і спортом взагалі не займають.

З'ясування причини, чому фізична культура і спорт у житті батьків займають другорядне місце, або взагалі відсутні, показало, що переважній частині респондентів не вистачає вільного часу для рухової активності та у невмінні більшості тат та мам організувати свій відпочинок.

Висновки. Таким чином, ставлення батьків до фізичного виховання і спорту загалом позитивне. Відповіді на конкретні питання залежать від статі, віку та освіти батьків. Відношення респондентів до наявності шкідливих звичок у своєї дитини однозначно негативне. На думку батьків, найефективнішим заходом запобігання схильності підлітка до шкідливих речовин є заняття спортом. Респонденти відповідно до статі, швидше ведуть здоровий спосіб життя, ніж ні. Цей факт є хорошою основою для наслідування школярами позитивної звички.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку будуть полягати у дотриманні батьками складових здорового способу життя.

Література

1. Кашуба В.А., Бондарь Е.М. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2010. №2. с. 75 – 78.
2. Козіброда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Л., 2005. 179 с.
3. Коростелев Н.Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для детей. М. : Просвещение, 1986. 176 с.
4. Пивовар А. Взаємозв'язок фізичного стану і розумового розвитку старших дошкільників. Молода спортивна наука

України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. Вип. 10. Т. 1. Л. : [б. в.], 2006. С. 15 – 20.

5. Поліщук В. Кореляційний аналіз взаємозв'язку показників рухової підготовленості, морфо-функціонального стану і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя. Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. №1. С. 56 – 58.

6. Язловецкий В.С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем. К. : Здоров'я, 1987. 136 с.

7. Яхно Є.Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. К., 2011. 40 с.

References

1. Kashuba, V.A., Bondar, E.M. (2010). Correction of posture disorders in preschool children in the process of physical education. Theory and methods of physical education and sports. №2. with. 75 - 78.

2. Kozibroda, L.V. (2005). Organizational and methodological aspects of physical education of preschool children with disabilities: dis. ... Cand. Sciences in Phys. out and sports. L. 179 p.

3. Korostelev, N.B. (1986). Raising a Healthy Schoolboy: A Handbook for Children. M. : Enlightenment. 176 p.

4. Brewer, A. (2006). The relationship between physical condition and mental development of older preschoolers. Young sports science of Ukraine: coll. Science. etc. in the field of phys. cult. and sports. Vip. 10. Т. 1. Л.: [б. в.]. С. 15 - 20.

5. Polishchuk, B. (2007). Correlation analysis of the relationship between indicators of motor readiness, morpho-functional state and mental abilities of children 5 and 6 years of age. Sports Bulletin of the Dnieper. №1. Pp. 56 - 58.

6. Yazlovetsky, V.S. (1987). Physical education of adolescents with impaired health. К.: Здоровья. 136 с.

7. Yakhno, E.G. (2011). Complex development of physical and moral qualities of children of senior preschool age in the course of physical education: author's ref. dis. ... Cand. Sciences in Phys. education and sports. К. 40 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).06

УДК: 796.332.015.1406

Балан Б. А.

ст. викладач кафедри футболу

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНИХ МІКРОЦИКЛІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ ПРИ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД У ФУТБОЛІ

На сучасному етапі розвитку футболу виконано значну кількість досліджень з вивчення рухової діяльності футболістів в умовах змагань, в результаті яких отримані дані про характер і обсяг дій гравців як з м'ячем, так і без нього. В статті розглянуті характерні особливості побудови тренувальних мікроциклів у змагальному періоді при підготовці студентських команд у футболі. Досліджено динаміку спеціальної працездатності і функціонального стану футболістів НУФВСУ в змагальному періоді підготовки. Визначено, що при побудові раціональних варіантів змагальних мікроциклів різної тривалості необхідно виходити з диференційованого підходу, який передбачає різну структуру мікроциклів для підготовки нападників, півзахисників і захисників. Доведено необхідність враховування тривалості відновлення найбільш значущих показників спеціальної працездатності і функціонального стану у гравців різного амплуа.

Ключові слова: футбол, ігрове амплуа, студентські команди, підготовка до змагань, змагальні мікроцикли.

Balan Bogdan. Features of construction of training microcycles in the competitive period at preparation of student's teams in football. As the results of this study show, the activity of football players is mostly dynamic, where periods of significant work alternate with periods of relative relaxation. Functional training of football players of student teams should be considered as an important element of a comprehensive approach to improving the sports and technical skills of players. In this regard, the control system for special physical training can be considered as one of the components of management technology for training football teams of student teams, and its further improvement should be associated with in-depth study of biological patterns of human age and features of adaptive changes in specific conditions training and competitive loads.

At the present stage of football development, a significant amount of research has been performed to study the motor activity of football players in the conditions of competitions, as a result of which data on the nature and scope of players' actions with and without the ball were obtained. The article considers the characteristic features of the construction of training microcycles in the competitive period in the preparation of student teams in football. The dynamics of special working capacity and functional state of NUFVSU football players in the competitive period of training is investigated. It is determined that in the construction of rational variants of competitive microcycles of different duration it is necessary to proceed from a differentiated approach, which provides a different structure of microcycles for the training of attackers, midfielders and defenders. The need to take into account the duration of recovery of the most significant indicators of special performance and functional status of players of different roles has been proved.

Based on the study and identified patterns of changes in individual indicators of special performance of football players of the NUFVSU team after competitive loads, depending on their game role, models of competitive microcycles of different duration were developed: short (3 days); medium (5 days); optimal (7 days).

Keywords: football, game role, student teams, preparation for competitions, competitive microcycles.

Постановка проблеми. Ріст популярності футболу на сучасному етапі розвитку вирішальною мірою залежить від подальшого зростання його видовищності за рахунок вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів, підвищення результативності в матчах, збільшення швидкості переміщення гравців, оригінальності тих чи інших тактичних