

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПЕДАГОГІКИ СПОРТУ**

Давиденко Микола Олегович

студент групи ФВм-1-24-1.4д

**СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА
ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

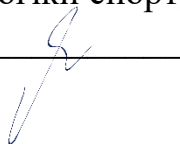
другого (магістерського) рівня

зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри фізичного
виховання і педагогіки спорту

Олена Тімашева



Науковий керівник:

Лоліта Денисова,
доктор педагогічних наук,
професор

Протокол засідання кафедри №17
«14» листопада 2025 р.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	7
1.1. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів та концептуальні основи його модернізації	7
1.2. Педагогіко-методичні засади спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів	9
1.3. Психолого-педагогічні чинники формування стійкої мотивації студентів до рухової активності.	14
1.4. Характеристика засобів футболу та їхній вплив на розвиток фізичної підготовленості студентів	20
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження	29
2.1.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.....	29
2.1.2. Педагогічне спостереження	29
2.1.3. Метод тестів.....	30
2.1.4. Анкетування	31
2.1.5. Методи математичної статистики	31
2.2. Організація дослідження	31

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

СТУДЕНТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ.....33

3.1. Комплексна діагностика фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів на констатувальному етапі експериментального дослідження	33
3.2. Науково-методичне обґрунтування та зміст програми фізичного виховання студентів із використанням тренувальних засобів футболу	37
3.3. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості та мотивації студентів за результатами реалізації авторської програми	42
3.4. Оцінка впливу спортивно-орієнтованої програми з використанням засобів футболу на мотивацію студентів до рухової активності	47
Висновки до розділу 3	51

РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ53

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ59

ВИСНОВКИ61

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ64

ВСТУП

Сучасна система фізичного виховання у закладах вищої освіти потребує оновлення змісту та впровадження ефективних методик, здатних підвищити інтерес студентської молоді до рухової активності. Зростання рівня гіподинамії, інтенсифікація навчального процесу та поширення малорухливого способу життя спричиняють зниження фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я студентів. У таких умовах особливої значущості набуває застосування спортивно-орієнтованих технологій, які поєднують освітній процес із популярними видами спорту й здатні підвищити ефективність фізичного виховання.

Одним із найбільш доступних, ефективних та емоційно привабливих засобів активізації рухової діяльності є футбол. Його комплексний вплив сприяє розвитку провідних фізичних якостей – швидкості, витривалості, сили, спритності та координації – а також покращує функціональний стан організму. Ігровий характер футболу забезпечує високий рівень залученості студентів, створює умови для природного прояву емоцій, формує командну взаємодію та підсилює внутрішню мотивацію до регулярних занять фізичними вправами.

Використання засобів та елементів футболу у процесі фізичного виховання відповідає сучасним завданням модернізації освітнього середовища у закладах вищої освіти. Такий підхід дозволяє урізноманітнити зміст занять, індивідуалізувати навантаження, оптимізувати структуру навчального процесу та підвищити його загальну ефективність. Крім того, футбол має значний соціально-виховний потенціал: він сприяє формуванню дисципліни, відповідальності, самоконтролю, умінь командної взаємодії – важливих складових особистісного та професійного розвитку студентів.

Отже, інтеграція засобів футболу у систему спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів є актуальним і перспективним напрямом удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах вищої освіти. Це

дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості, зміцнити здоров'я, сформувати стійку мотивацію до рухової активності та забезпечити відповідність навчального процесу сучасним потребам молоді.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність використання засобів футболу у системі спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів з метою підвищення їх фізичної підготовленості та мотивації до рухової активності.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів та обґрунтувати ефективність використання засобів футболу для цілеспрямованого розвитку фізичних якостей студентської молоді.

2. Розробити програму спортивно-орієнтованого фізичного виховання із застосуванням засобів футболу, спрямовану на оптимізацію рівня фізичної підготовленості та підвищення мотивації до рухової активності студентів.

3. Проаналізувати вплив застосування засобів футболу на показники фізичної підготовленості, функціонального стану та мотивації студентів до занять фізичною культурою.

4. Розробити практичні рекомендації щодо впровадження засобів футболу у процес спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – використання засобів футболу як чинника підвищення фізичної підготовленості та мотивації студентів у процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Методи дослідження:

- 1) аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних мережі Інтернет;
- 2) педагогічне спостереження;
- 3) педагогічний експеримент;
- 4) анкетування;
- 5) метод тестів;
- 6) методи математичної статистики.

Практичне значення. Матеріали роботи можуть бути використані в організації навчально-виховного процесу фізичного виховання студентів у закладах вищої та фахової передвищої освіти; у роботі спортивних секцій, факультативних занять, гуртків та у програмах спортивно-оздоровчого спрямування для підвищення рівня фізичної підготовленості та мотивації молоді до рухової активності..

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 43 найменувань, містить 4 таблиці. Загальний обсяг роботи складає 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів та концептуальні основи його модернізації

Фізичне виховання є важливою складовою системи освіти, оскільки забезпечує гармонійний розвиток особистості, зміцнення здоров'я, формування культури рухової активності та професійної працездатності. У працях Н. Москаленко, О. Худолія та В. Платонова підкреслюється, що фізичне виховання у закладах освіти сприяє розвитку вольових якостей, цілеспрямованості, відповідальності та формує готовність до активного й здорового способу життя. Автори наголошують, що сучасний студент потребує не лише базової фізичної підготовленості, а й розвитку здатності до саморегуляції та підтримання власного здоров'я.

Значущість фізичного виховання підтверджена чинними нормативно-правовими документами України, зокрема Законом України «Про фізичну культуру і спорт» та Концепцією національно-патріотичного виховання в системі освіти України до 2025 року (МОН, 2022). У цих документах визначено пріоритети: формування стійкої потреби у руховій активності, зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей та підготовка студентів до активної професійної діяльності. Фізичне виховання розглядається як ключовий чинник формування здорового способу життя, профілактики захворювань і розвитку соціальних компетентностей.

Сучасні умови життя студентів характеризуються суттєвим зниженням загальної рухової активності. Малорухливий спосіб життя, цифровізація освітнього процесу та постійне інформаційне навантаження призводять до

погіршення функціональних показників, зниження витривалості та порушень у психоемоційній сфері. Тому проблема активізації студентів у сфері фізичного виховання має комплексний характер: вона охоплює розвиток фізичних якостей, формування ціннісного ставлення до рухової активності та навичок здорового способу життя.

Історико-педагогічні аспекти фізичного виховання досліджували А. Цьось та В. Круцевич. Автори зазначають, що у ХХ столітті домінувала нормативно-контрольна модель, зорієнтована на виконання обов'язкових тестів та державних стандартів. Натомість сучасна освітня парадигма спрямована на особистісно орієнтоване навчання, індивідуалізацію навантаження, мотиваційну складову та інтеграцію спортивних ігор – зокрема футболу – у структуру фізичного виховання.

Проблема зниження рухової активності підтверджується результатами досліджень НУФВСУ під керівництвом Т. Круцевич, де встановлено, що понад 60 % студентів не досягають рекомендованих норм добової активності. Подібні висновки наведено у роботах В. Безверхньої, яка серед основних причин зниження фізичної підготовленості називає гіподинамію, хронічний стрес, інформаційні перевантаження та низький рівень внутрішньої мотивації студентів.

Соціально-психологічний аспект проблеми розглянуто у працях Л. Лубишевої. Авторка зазначає, що цифровізація дозволяє, поширення пасивних форм відпочинку та зменшення соціальної взаємодії негативно впливають на ставлення молоді до занять фізичними вправами. Тому особливої актуальності набувають види діяльності, які поєднують фізичний розвиток, емоційне задоволення та соціальну взаємодію. Одним із таких засобів виступає футбол – один із найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді.

Зарубіжні дослідники, зокрема К. Бейлі та С. Лоуренс, підкреслюють, що командні спортивні ігри забезпечують високий рівень мотивації, сприяють формуванню соціальних компетентностей і поліпшують емоційний стан

учасників навчального процесу. У багатьох європейських університетах футбольні модулі є обов'язковою або найпопулярнішою частиною фізичного виховання.

Порівняльний аналіз українського та зарубіжного досвіду засвідчує тенденцію переходу від стандартизованої до більш гнучкої й мотивувальної системи фізичного виховання. За І. Сергієнком, інтеграція командних ігор, зокрема футболу, є ефективним засобом підвищення інтересу, активності та фізичної підготовленості студентів. Футбол як масовий і доступний вид спорту сприяє розвитку провідних фізичних якостей – швидкості, витривалості, сили, спритності – та водночас забезпечує емоційне задоволення від занять.

Сучасні підходи до модернізації фізичного виховання передбачають використання інноваційних технологій, зокрема техніко-тактичних футбольних вправ, різних форматів міні-ігор, інтервальних навантажень і тренувальних комплексів, що активно застосовуються у спортивній підготовці футболістів. У роботах В. Ашаніна та О. Вацеби зазначено, що застосування командних видів спорту дозволяє формувати мотиваційні установки, підвищувати інтерес до занять та забезпечувати всебічний фізичний розвиток студентів.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури свідчить про необхідність модернізації системи фізичного виховання студентів із урахуванням сучасних соціальних викликів, психологічних особливостей молоді та тенденцій розвитку спортивно-оздоровчих технологій. У цьому контексті використання засобів футболу є перспективним напрямом підвищення ефективності фізичної підготовленості, формування мотивації та забезпечення гармонійного розвитку студентської молоді.

1.2. Педагогіко-методичні засади спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів

Сучасна система фізичного виховання у закладах освіти розвивається на перетині педагогіки, психології та спортивної науки. Одним із найефективніших

напрямів її оновлення є спортивно-орієнтований підхід, який передбачає інтеграцію елементів спорту в освітній процес з метою підвищення його мотиваційної, виховної та розвивальної ефективності. У працях В. Круцевич [«Теорія і методика фізичного виховання», 2018], І. Сергієнка [«Методика фізичного виховання у закладах освіти», 2020] та В. Безверхньої [«Фізичне виховання у вищій школі: теорія і практика», 2021] зазначено, що такий підхід не лише покращує фізичну підготовленість студентів, а й формує стійку мотивацію до занять, розвиває командну взаємодію, дисципліну та лідерські якості.

Сутність спортивно-орієнтованого підходу

Спортивно-орієнтоване фізичне виховання розглядається як форма організації навчально-виховного процесу, у якій провідними засобами виступають елементи конкретних видів спорту, адаптовані до освітнього середовища. У межах даної роботи такими засобами є засоби футболу: техніко-тактичні вправи, різновиди міні-ігор, елементи тренувальних комплексів та ігрові завдання. Сутність підходу полягає у поєднанні навчальної, тренувальної та виховної діяльності на основі принципів змагальності, поступового розвитку, самоконтролю та прагнення до результату.

На відміну від традиційного фізичного виховання, де головна мета – підтримка загальної фізичної форми, спортивно-орієнтований підхід акцентує увагу на діяльнісному компоненті – активній участі студентів у спортивних діях та ігрових ситуаціях. Це включає участь у змаганнях, футбольних турнірах, тренувальних заняттях за типовими методиками футболу, виконання індивідуальних і групових вправ, спрямованих на вдосконалення фізичних і технічних умінь.

Педагогічна цінність такого підходу полягає в тому, що спорт є природним середовищем формування волі, відповідальності та самоповаги. Як зазначає В. Платонов [«Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті», 2015], саме спортивна діяльність розвиває здатність до саморегуляції, уміння ставити

цілі, долати труднощі та працювати в команді. Тому спортивні ігри, зокрема футбол, можуть бути дієвим засобом виховання студентів незалежно від їхньої спортивної спеціалізації.

Метою спортивно-орієнтованого фізичного виховання є формування гармонійно розвиненої особистості, здатної підтримувати фізичну активність як цінність і складову здорового стилю життя. Завдання цього напрямку включають:

- розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, координації);
- формування мотивації до систематичних занять;
- розвиток техніко-тактичних умінь у межах обраного виду спорту, зокрема футболу;
- виховання колективізму, відповідальності та взаємодопомоги;
- засвоєння знань про здоровий спосіб життя та профілактику захворювань;
- розвиток морально-вольових якостей через участь у спортивних іграх і змаганнях.

Педагогічний процес у межах спортивно-орієнтованого підходу ґрунтується на таких принципах:

Принцип індивідуалізації. Врахування рівня підготовленості кожного студента, його фізичних можливостей, спортивного досвіду, інтересів і психоемоційного стану. У контексті футболу це може означати адаптацію завдань відповідно до амплуа або домінуючих фізичних якостей.

Принцип змагальності. Створення умов для досягнення результату через дружню конкуренцію: міні-турніри, ігрові ситуації «3 на 3», технічні челленджі, виконання нормативів.

Принцип варіативності. Можливість вибору ролей у грі, складності вправ, формату тренування (індивідуальні вправи, парами, командами).

Принцип поступовості та систематичності. Поступове збільшення інтенсивності навантаження, ускладнення технічних завдань, контроль за динамікою розвитку фізичних якостей.

Принцип мотиваційної підтримки. Створення позитивного емоційного середовища, застосування заохочення, підтримки та рефлексії після занять.

Як підкреслює О. Худолій [«Педагогіка фізичного виховання і спорту», 2019], викладач повинен виступати не лише виконавцем навчальної програми, а наставником і мотиватором, який допомагає студентам усвідомити цінність фізичної активності. Такий підхід змінює роль педагога – від контролера до партнера, що супроводжує студента у процесі формування фізичної та особистісної культури.

Місце спортивних ігор у структурі фізичного виховання студентів. Особливу роль у реалізації спортивно-орієнтованого підходу відіграють спортивні ігри, які поєднують елементи змагальності, колективної взаємодії та високої емоційності. Вони створюють умови для розвитку не лише фізичних якостей, а й комунікативних та соціальних компетентностей студентів. Футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс і бадмінтон мають значний потенціал для інтеграції у навчальний процес, проте саме футбол вирізняється комплексністю впливу й особливою популярністю серед молоді.

За спостереженнями В. Безверхньої [«Фізичне виховання у вищій школі: теорія і практика», 2021], спортивні ігри позитивно впливають на розвиток колективної відповідальності, сприяють формуванню взаєморозуміння між студентами, знижують психологічне напруження, пов'язане з навчальним процесом. Ігрова взаємодія знімає бар'єр «обов'язковості», перетворюючи заняття з фізичного виховання на цікаву та соціально значущу форму активності. Саме тому ігрові методи розглядаються як ефективний інструмент формування позитивного ставлення студентів до навчальних занять.

Футбол, як один із найбільш масових видів спорту, має особливе місце у фізичному вихованні студентів. Завдяки різноманіттю техніко-тактичних дій, динамічності, змінності ігрових ситуацій та можливості варіювати рівень навантаження, він забезпечує розвиток широкого спектра фізичних якостей: швидкості, спритності, координації, сили та витривалості. Водночас командний

характер гри сприяє розвитку комунікативних умінь, вмінню співпрацювати, розв'язувати конфлікти та ухвалювати рішення в умовах обмеженого часу.

Крім того, спортивні ігри створюють умови для реалізації диференційованого підходу: студенти з різним рівнем підготовленості можуть виконувати різні ролі в грі, мати власну зону відповідальності, регулювати інтенсивність навантаження відповідно до своїх можливостей. Такий підхід робить навчальний процес доступнішим, гнучкішим та результативнішим, сприяючи формуванню внутрішньої мотивації та залученості до занять.

Мотивація є ключовим чинником ефективності спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Як зазначають В. Круцевич [«Теорія і методика фізичного виховання», 2018] та О. Вацеба [«Фізичне виховання і спорт студентської молоді», 2021], без сформованої внутрішньої зацікавленості навіть найкраща програма не забезпечує стабільних результатів. Мотивація студентів формується через позитивні емоції від занять, можливість самореалізації, підтримку викладача й колективу, а також через участь у командній діяльності, яка природно сприяє залученню.

Педагогічні умови, що забезпечують розвиток мотивації, включають створення емоційно комфортного середовища, забезпечення постійного зворотного зв'язку, індивідуалізацію навчального процесу та варіативність завдань. Важливо, щоб студент відчував прогрес, бачив результати власної діяльності та отримував соціальне визнання у групі. У контексті використання засобів футболу ці умови особливо актуальні, оскільки командна гра природно посилює емоційний компонент, сприяє взаємопідтримці та формує відчуття значущості кожного учасника.

Одним із найефективніших засобів формування мотивації є включення до занять ігрових ситуацій, техніко-тактичних вправ та міні-ігрових форматів, характерних для футболу. Вони мають високий емоційний потенціал, дозволяють студентам пережити ситуацію успіху та створюють атмосферу активності й змагальності. Для студентів, які не мають значного спортивного

досвіду, саме ігрові компоненти забезпечують доступність занять і відчуття причетності до команди.

Отже, формування педагогічних умов у спортивно-орієнтованому фізичному вихованні студентів ґрунтується на поєднанні класичних принципів фізичної культури з елементами спортивних ігор, зокрема футболу, які є важливим джерелом позитивних емоцій, соціальної взаємодії та внутрішньої мотивації. Реалізація такого підходу дозволяє перетворити заняття фізичним вихованням на усвідомлений процес саморозвитку, що виходить за межі аудиторії та інтегрується у стиль життя студентської молоді.

1.3. Психолого-педагогічні чинники формування стійкої мотивації студентів до рухової активності.

Мотивація є одним із центральних чинників ефективності будь-якого педагогічного процесу, особливо у сфері фізичного виховання, де саме внутрішня зацікавленість визначає регулярність занять і стабільність досягнутих результатів. У сучасній психології мотивацію трактують як сукупність внутрішніх і зовнішніх спонукань, що визначають спрямованість і активність поведінки людини. Цей підхід ґрунтується на концепціях А. Маслоу [«Motivation and Personality», 1954], Ф. Герцберга [«The Motivation to Work», 1959] та Дж. Аткинсона [«An Introduction to Motivation», 1964], які підкреслюють багаторівневу природу мотивів та їх вплив на діяльність людини.

У фізичному вихованні мотивація проявляється у прагненні покращити фізичний стан, підвищити витривалість, самопочуття та зовнішній вигляд, а також отримати задоволення від рухової активності або підвищити соціальний статус через участь у командній грі чи спортивних змаганнях. У контексті спортивних ігор, зокрема футболу, важливим мотиваційним чинником є переживання емоційного піднесення, змагальність, командна взаємодія та відчуття власної значущості у групі.

З педагогічного погляду мотивація до занять фізичною культурою – це цілеспрямоване формування позитивного ставлення до рухової активності, що базується на усвідомленні її значення для здоров'я, самореалізації та міжособистісних взаємин. В. Безверхня у праці [«Фізичне виховання у вищій школі: теорія і практика», 2021] наголошує, що мотиваційна сфера є ключовою умовою підвищення ефективності освітнього процесу, оскільки саме внутрішнє бажання є визначальним чинником у формуванні рухового досвіду.

У спортивно-орієнтованому фізичному вихованні, де основний акцент робиться на використанні засобів спортивних ігор, важливе місце займає емоційно-мотиваційний компонент. Футбол, будучи найбільш масовою та емоційно насиченою грою, має природний потенціал для посилення внутрішньої мотивації студентів: гра викликає позитивні емоції, дає можливість відчувати успіх, сприяє соціальній взаємодії та підсилює відчуття приналежності до команди. Це робить футбольні заняття особливо привабливими для студентської молоді, навіть за відсутності попереднього спортивного досвіду.

Таким чином, формування мотивації у процесі фізичного виховання студентів передбачає поєднання психологічних механізмів, педагогічної підтримки та використання засобів спортивних ігор, які є природним джерелом емоційного залучення. Застосування елементів футболу дозволяє не лише покращити фізичні якості, а й сформувати внутрішнє бажання до участі у заняттях, що є основою для тривалого й усвідомленого ставлення до фізичної активності.

Формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом у студентському віці має свої особливості. Саме цей період характеризується активним становленням особистості, формуванням світогляду, соціальних орієнтирів і ціннісних установок. На думку Л. Лубишевої [«Соціологія фізичної культури і спорту», 2020], важливим є не лише навчити студентів виконувати вправи, а й переконати їх у необхідності систематичної рухової активності як складової гармонійного розвитку. Це означає, що педагогічний процес повинен

поєднувати освітню, виховну і мотиваційну складові, формуючи усвідомлене ставлення до занять.

У контексті спортивно-орієнтованого фізичного виховання мотивація розглядається не лише як бажання досягти результату, а як внутрішня установка на самовдосконалення, подолання труднощів, участь у змаганнях та взаємодію через рухову діяльність. На думку В. Круцевич [«Теорія і методика фізичного виховання», 2018], мотиваційний компонент є провідним у структурі особистісно орієнтованого навчання: коли студент відчуває право на вибір, контролює процес занять і спостерігає реальний прогрес, формується внутрішня потреба продовжувати фізичну активність.

Важливу роль у підтриманні мотивації відіграє позитивний емоційний досвід. Психологічні теорії К. Роджерса [«On Becoming a Person», 1961] та А. Бандури [«Social Learning Theory», 1977] доводять, що стійка мотивація виникає тоді, коли діяльність приносить задоволення й внутрішню винагороду. Тому сучасні педагогічні підходи орієнтовані на створення емоційно сприятливого середовища, у якому рухова активність не сприймається як примус, а стає формою самовираження та міжособистісної взаємодії.

У спортивно-орієнтованих заняттях особливе значення має використання елементів спортивних ігор, зокрема футболу, які за своєю природою забезпечують емоційний підйом, залученість і відчуття успіху. Ігрові ситуації, взаємодія у команді, змагальні моменти та видима динаміка розвитку техніки створюють середовище, у якому студенти відчувають свою компетентність і значущість. Це є фундаментом формування внутрішньої мотивації, яка підтримує систематичність занять і бажання вдосконалюватися незалежно від рівня початкової підготовки.

Таким чином, мотивація як рушійна сила спортивно-орієнтованого навчання формується через поєднання психологічних чинників, педагогічних умов і використання засобів спортивних ігор. Застосування футбольних

елементів підсилює емоційний компонент, сприяє самореалізації та створює сприятливі умови для сталого позитивного ставлення до фізичної активності.

В науковій літературі визначені фактори, що впливають на активність студентів.

На рівень мотивації студентів до занять фізичною культурою впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. До внутрішніх належать інтерес до обраної діяльності, усвідомлення її користі для здоров'я, відчуття власного прогресу, самоповага та позитивна оцінка власних досягнень. До зовнішніх факторів відносять умови навчання, рівень педагогічної підтримки, матеріально-технічну базу, атмосферу у студентській групі, соціальне схвалення та приклад друзів чи викладачів.

За спостереженнями І. Сергієнка [«Методика фізичного виховання у закладах освіти», 2020], мотиваційна криза у студентів часто зумовлена низьким рівнем індивідуалізації занять та обмеженістю можливостей для вибору виду активності, що відповідає їхнім інтересам. Одноманітність програм та орієнтація виключно на нормативи й контрольні тести знижують емоційне сприйняття занять, тоді як можливість обирати спортивну дисципліну, формат або рівень складності завдань значно підвищує зацікавленість і залученість.

У цьому контексті спортивні ігри, зокрема футбол, є одним із найбільш ефективних засобів підтримання рухової активності, оскільки поєднують емоційність, командну взаємодію та змагальність. Варіативність ігрових ролей, можливість швидко побачити результат, природний інтерес молоді до футболу створюють передумови для формування стійкої мотивації.

Позитивний вплив на активність студентів справляють і цифрові технології – мобільні додатки, онлайн-моніторинг активності, спортивні челенджі, інтегровані у студентські спільноти. Як зазначає О. Вацеба [«Фізичне виховання і спорт студентської молоді», 2021], цифровізація може бути дієвим інструментом підвищення рухової активності за умови поєднання з педагогічною підтримкою та наявністю реалістичних цілей. Використання

трекерів активності, платформ для командних змагань або застосунків для самоконтролю створює ефект «видимого прогресу», що стимулює регулярність занять і підсилює внутрішню мотивацію студентів.

Роль педагога у формуванні мотивації є визначальною. Викладач або тренер виступає не лише організатором навчального процесу, а й фасилітатором, який допомагає студенту відчувати успіх і знайти особистий сенс у фізичній активності. У працях О. Худолія [«Педагогіка фізичного виховання і спорту», 2019] підкреслюється, що педагог має створювати умови для прояву ініціативи, підтримувати позитивний емоційний фон та забезпечувати зворотний зв'язок, спрямований не на контроль чи критику, а на заохочення та підтримку.

Особистий приклад тренера або викладача відіграє не менш важливу роль. Студенти схильні наслідувати стиль поведінки, ставлення до спорту та ціннісні орієнтири педагога, іноді значно більше, ніж формальні вимоги навчальної програми. Тому важливо, щоб фахівець із фізичного виховання сам демонстрував рухову активність, дотримувався здорового способу життя та володів високою педагогічною культурою. Атмосфера довіри, взаємоповаги та командної взаємодії формує емоційне підґрунтя для появи стійкої мотивації студентів.

Особливо значущою є роль тренера при використанні засобів спортивних ігор, зокрема футболу. Тренер створює умови для відчуття успіху у грі, організовує техніко-тактичні вправи відповідно до можливостей студентів та формує командний дух, що є важливим фактором мотиваційної підтримки. За таких умов студенти відчують свою значущість у команді, бачать реальний прогрес та усвідомлюють цінність занять.

Створення індивідуальної траєкторії розвитку також є важливим чинником. Коли навчальний процес будується з урахуванням особистих цілей, рівня підготовленості та психофізичних можливостей студентів, зростає внутрішня мотивація та відповідальність за власні результати. Це відповідає принципам особистісно орієнтованої освіти, яка передбачає партнерські

відносини між педагогом і студентом та великою мірою визначає ефективність спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Психологічні бар'єри у молоді щодо систематичних тренувань.

Попри усвідомлення важливості фізичної активності, значна частина студентів не бере участі у регулярних заняттях через наявність психологічних бар'єрів. Найпоширенішими серед них є страх оцінювання, невпевненість у власних силах, комплекс неповноцінності, брак часу чи звичка відкладати рухову активність на потім. Психологічні дослідження свідчать, що більшість цих бар'єрів має соціальне походження – вони формуються під впливом попереднього досвіду, стилю навчання, взаємодії з однолітками та загальної культури фізичної активності у сім'ї та закладі освіти.

У контексті спортивно-орієнтованого фізичного виховання, де активно використовуються засоби спортивних ігор, зокрема футболу, ці бар'єри можуть бути зменшені завдяки емоційності, командній взаємодії та соціальній підтримці, які притаманні ігровій діяльності. Футбол створює умови, за яких студент починає сприймати рухову активність не як формальний обов'язок, а як можливість для участі у грі, командної взаємодії та особистого самоствердження.

Педагогічне завдання полягає у тому, щоб створити безпечний і доброзичливий простір, де студент не боїться помилитися, отримує позитивний досвід і поступово переходить від зовнішньої мотивації (вимоги, оцінювання) до внутрішньої (задоволення, самоповага, прагнення до вдосконалення). У працях О. Худолія [«Педагогіка фізичного виховання і спорту», 2019] підкреслюється, що формування внутрішньої мотивації можливе лише за умови емоційної підтримки, партнерських стосунків та можливості студентів відчувати власний поступ.

Отже, мотивація у фізичному вихованні є багатогранним психолого-педагогічним явищем, що охоплює інтелектуальні, емоційні та соціальні компоненти. Її формування можливе лише за умови поєднання педагогічної майстерності, позитивного прикладу викладача, підтримки колективу та

створення умов для самореалізації студентів. Спортивно-орієнтований підхід, зокрема застосування елементів футболу, виконує не лише навчальну, а й виховну функцію, перетворюючи фізичну активність на усвідомлену життєву цінність і стійку потребу.

1.4. Характеристика засобів футболу та їхній вплив на розвиток фізичної підготовленості студентів

Футбол займає особливе місце серед спортивних ігор як один із найпопулярніших і найуніверсальніших видів рухової активності студентської молоді. Сьогодні він розглядається не лише як спортивна дисципліна чи форма дозвілля, а як ефективна педагогічна технологія, здатна забезпечити всебічний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та реалізацію концепції здоров'язбережувальної освіти.

За даними В. Платонова [«Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті», 2015], футбол поєднує різноманітні засоби розвитку фізичних якостей – швидкості, координації, витривалості, сили, гнучкості – та формує соціальні компетентності, зокрема командну взаємодію, комунікацію і відповідальність. Його перевага полягає у варіативності: заняття можна адаптувати до різних рівнів підготовленості, вікових груп і цілей навчання.

Історично застосування футболу у фізичному вихованні еволюціонувало від рекреаційної гри до комплексного педагогічного інструменту. Сучасні підходи розглядають футбол як освітньо-оздоровчу систему, що сприяє розвитку фізичних, психологічних і соціальних якостей студентів, формує самоконтроль, дисципліну та стійку мотивацію до систематичних занять.

У працях В. Круцевич [«Теорія і методика фізичного виховання», 2018] наголошується, що спортивні ігри, зокрема футбол, стали складовою сучасної педагогічної практики, оскільки поєднують тренувальні, виховні та комунікативні елементи. Їхня педагогічна цінність полягає в тому, що вони:

- створюють емоційно привабливе середовище;

- забезпечують природний розвиток фізичних якостей через ігрові ситуації;
- сприяють формуванню соціального досвіду та командної взаємодії;
- стимулюють самоконтроль і самодисципліну;
- формують стійку мотивацію до систематичних занять.

Сучасні педагогічні підходи трактують футбол не просто як набір технічних дій, а як цілісну освітньо-оздоровчу систему, яка сприяє саморозвитку та формує відповідальне ставлення до власного здоров'я. За спостереженнями І. Сергієнка [«Методика фізичного виховання у закладах освіти», 2020], систематичні заняття футболом:

- підвищують загальну та спеціальну витривалість;
- покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем;
- формують навички саморегуляції та контролю фізичного навантаження;
- забезпечують соціальну інтеграцію через командну діяльність.

Методика застосування засобів футболу у навчальному процесі ґрунтується на принципах індивідуалізації, варіативності, поступового підвищення навантажень і контролю інтенсивності. Організація занять може здійснюватися у форматі модульних програм (6–8 тижнів), що поєднують техніко-тактичні вправи, ігрові форми та елементи самостійної роботи студентів. Це сприяє розвитку самоконтролю, самовдосконалення та внутрішньої мотивації.

Таким чином, футбол у системі фізичного виховання студентів є ефективним засобом підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я та формування ключових фізичних і соціальних компетентностей. Його інтеграція у навчальний процес відповідає сучасним тенденціям освіти, де головною метою є не лише формування знань і навичок, а й виховання відповідального ставлення до власного фізичного та психічного благополуччя.

Питання підвищення ефективності спортивної підготовки студентської молоді сьогодні набуває особливої актуальності, оскільки значна частина

студентів бере участь у спортивних секціях або клубах на аматорському рівні, поєднуючи навчання з руховою активністю. У цьому контексті засоби футболу виступають важливим доповненням до традиційних методів фізичного виховання, забезпечуючи розвиток фізичних якостей, техніко-тактичних умінь, психологічної стійкості та профілактику травматизму.

За визначенням В. Платонова, ефективність спортивної діяльності залежить від раціонального поєднання тренувальних навантажень, відновлювальних засобів і психофізіологічної підготовки. Футбол у цьому контексті є універсальним інструментом, оскільки поєднує аеробні та анаеробні навантаження, розвиває силу, витривалість, швидкість та координацію, а також забезпечує емоційну залученість і соціальну взаємодію.

Впровадження футбольних вправ у підготовку студентів-аматорів дозволяє розширити спектр рухових дій, урізноманітнити заняття, зробити тренувальний процес більш гнучким та адаптивним до індивідуальних можливостей. Використання технічних вправ з м'ячем, малих ігрових форм, інтервальних ігрових відрізків та координаційних завдань забезпечує комплексний розвиток фізичних і спеціальних умінь.

За спостереженнями В. Круцевич [«Теорія і методика фізичного виховання», 2018], саме варіативність і доступність спортивних ігор є ключовими факторами їхньої ефективності – вони зменшують монотонність занять, підтримують інтерес до тренувального процесу та створюють позитивний емоційний фон. Футбол, завдяки своїй популярності й динамічності, є одним із найбільш привабливих видів активності для студентів-аматорів.

Таким чином, використання засобів футболу у підготовці студентів-аматорів сприяє підвищенню рухової активності, розвитку функціональних можливостей, формуванню техніко-тактичних навичок, зміцненню здоров'я та підвищенню мотивації до систематичних занять. Інтеграція футбольних компонентів у навчальний процес робить його більш сучасним, емоційно насиченим і результативним для студентської молоді.

Поєднання різних елементів підготовки у футболі та їх роль у фізичному вихованні студентів. Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді, оскільки поєднує фізичну витривалість, техніку, швидкість, координацію, командну взаємодію та змагальний дух. Проте саме через високу інтенсивність гри часто виникають проблеми перевтоми, дисбалансу у розвитку м'язів і травм опорно-рухового апарату. Тому важливим завданням викладача є раціональне структурування навчального процесу та поєднання різних елементів футбольної підготовки для забезпечення всебічного розвитку студентів.

Одним із ключових напрямів є функціональна підготовка засобами футболу, що включає вправи на стабілізацію корпусу, розвиток швидкісно-силових якостей, координації та балансу. Саме ці компоненти дозволяють зменшити ризик травм, підвищити ефективність технічних дій та забезпечити кращий контроль тіла під час ігрових ситуацій.

Інтервальні ігрові навантаження, характерні для футболу, сприяють розвитку анаеробної витривалості, здатності до повторюваних ривків та швидкого відновлення між ними. Маленькі ігри у форматах 2×2, 3×3 чи 4×4 дозволяють підвищити інтенсивність, збільшити частоту технічних дій, покращити реакцію та тактичне мислення – ключові показники для студентів-аматорів.

Не менш важливим є включення вправ на мобільність, гнучкість і розвантаження у розминку та заминку. Динамічні вправи на розігрів, вправи на гнучкість, мобілізацію суглобів і координацію дозволяють підготувати тіло до інтенсивних ігрових навантажень та зменшують ризик травм. Такі елементи сприяють розвитку усвідомленого контролю рухів, що є основою технічної точності у футболі.

Як зазначає І. Сергієнко [«Методика фізичного виховання у закладах освіти», 2020], поєднання різних компонентів тренувального процесу – технічного, тактичного, фізичного та координаційного – формує у молоді системне ставлення до занять фізичною культурою. Студенти переходять від

зовнішньої мотивації (“треба тренуватися”) до внутрішньої (“я хочу бути у формі, мені подобається грати”). Таким чином, раціональне структурування футбольних занять не лише покращує фізичний стан, а й виконує виховну функцію, формуючи культуру здоров’я, самодисципліну та відповідальність.

Функціональна підготовка та профілактика травматизму засобами футболу

Одним із головних завдань тренувального процесу у фізичному вихованні студентів є зниження ризику травматизму. У студентському спорті це питання особливо актуальне, оскільки аматори нерідко мають недостатній рівень фізичної готовності або недостатньо володіють технікою виконання рухових дій. Застосування засобів футболу, спрямованих на зміцнення м’язів-стабілізаторів, розвиток координації та рівноваги, дає змогу істотно зменшити частоту травм колінних і гомілковостопних суглобів, а також профілакувати розтягнення зв’язок.

Важливим елементом є функціональна футбольна підготовка, що включає вправи на стабілізацію корпусу, рухливість, баланс і контроль положення тіла під час виконання технічних дій. Такі вправи підвищують стійкість опорно-рухового апарату, покращують біомеханіку рухів і запобігають перевантаженням, особливо у студентів із початковим рівнем підготовки.

Крім того, засоби футболу дозволяють педагогічно грамотно регулювати навантаження. Наприклад, після змагань або інтенсивних ігрових занять доцільно проводити відновлювальні тренування, які включають легкі бігові вправи, динамічну мобілізацію, вправи на розтягування та контроль дихання. Такі заняття спрямовані на відновлення кровообігу, зменшення м’язового тону та нормалізацію роботи нервової системи. Подібні підходи широко застосовуються у спортивних командах і легко адаптуються до студентських колективів.

Важливим компонентом є також використання тестування фізичних якостей, зокрема швидкості, гнучкості, стрибучості, координації чи витривалості. Ці дані дають змогу коригувати тренувальну програму,

індивідуалізувати навантаження та відстежувати динаміку фізичного стану студентів. У педагогічному аспекті це сприяє формуванню навичок самооцінки, самоконтролю й відповідального ставлення до власного тренувального процесу.

Таким чином, функціональна підготовка засобами футболу та системна профілактика травматизму є важливим підґрунтям ефективного спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів, забезпечуючи безпечність занять, розвиток рухових умінь та збереження здоров'я.

Зарубіжний досвід інтеграції футболу у студентський спорт

Досвід країн Європейського Союзу, США та Канади свідчить, що футбол є одним із ключових елементів університетського спорту та освітніх програм, спрямованих на всебічний розвиток студентської молоді. Як зазначає К. Бейлі [«Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes», 2019], командні ігри – зокрема футбол – сприяють не лише розвитку фізичних якостей, а й формують соціальну взаємодію, лідерські навички та вміння працювати в команді, що має суттєве значення у сучасній моделі освіти.

У багатьох університетах світу реалізується концепція “credit-based sport education”, за якої студенти отримують академічні кредити за участь у спортивних командах або регулярні тренування з футболу. Такий підхід мотивує молодь відповідально ставитися до фізичної активності, інтегруючи спорт у структуру навчальних досягнень. У США та Канаді студентські футбольні ліги (NCAA, U Sports) мають розгалужену систему чемпіонатів і відіграють роль важливого соціального інституту, що об'єднує студентську спільноту.

Університети Європи активно поєднують спортивні програми з дослідницькою діяльністю. У багатьох навчальних закладах створені лабораторії спортивної науки, які співпрацюють із футбольними командами для аналізу фізичної підготовленості, біомеханіки рухів, профілактики травм та планування тренувальних навантажень. Студенти мають можливість досліджувати власні фізіологічні показники, оцінювати ефективність тренувань, працювати з

пульсометрами та GPS-трекерами, що значно підвищує якість спортивно-орієнтованого навчання.

Таким чином, зарубіжний досвід демонструє, що інтеграція футболу у систему вищої освіти сприяє створенню оптимального середовища для фізичного, соціального й емоційного розвитку студентів, а також посилює зв'язок між спортом, наукою та освітнім процесом.

Перспективи використання футболу у системі фізичного виховання молоді в Україні

В українських закладах освіти інтеграція засобів футболу у систему фізичного виховання лише набирає обертів. Зростає кількість університетських футбольних секцій, студентських ліг, факультативних занять з мініфутболу та різних форм аматорських турнірів. Проте головним завданням залишається методична і кадрова підготовка – викладач і тренер мають володіти сучасними технологіями футбольного тренування, знати принципи дозування навантаження, профілактики травм і вміти адаптувати зміст занять до потреб студентів різного рівня підготовленості.

У цьому контексті особливо перспективним є розвиток спортивно-орієнтованого підходу на основі футболу, коли заняття з фізичного виховання будуються з опорою на елементи гри: техніко-тактичні вправи, малі ігри, тренування на витривалість і швидкість, моделювання ігрових ситуацій. Такий підхід створює синергетичний ефект: фізична форма покращується швидше, знижується ризик перевантаження завдяки раціональному структуруванню навантажень, а тренувальний процес стає цікавішим і результативнішим для молоді.

Як зазначає В. Круцевич [«Теорія і методика фізичного виховання», 2018], майбутнє фізичного виховання полягає у гнучких, адаптивних формах занять, які поєднують традиційні та інноваційні методи. У випадку футболу це може бути комбінування класичних техніко-тактичних тренувань із сучасними підходами до розвитку швидкісно-силових якостей, використанням засобів моніторингу

навантаження, інтервальних ігрових форматів та індивідуалізованих програм підготовки.

Отже, засоби футболу мають значний потенціал у системі фізичного виховання студентської молоді. Вони сприяють підвищенню функціональної готовності, розвитку базових фізичних якостей, зміцненню опорно-рухового апарату та формуванню стійкої мотивації до систематичних тренувань. Інтеграція футболу у навчальний процес забезпечує комплексний педагогічний ефект – поєднання оздоровчої, навчальної і виховної складових, що повністю відповідає сучасним вимогам фізичного виховання в Україні.

Висновки до розділу 1

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що сучасна система фізичного виховання студентів потребує модернізації з урахуванням соціальних, психологічних та фізіологічних особливостей молоді. Основними проблемами є зниження рівня рухової активності, поширення гіподинамії, недостатня мотивація до систематичних занять фізичними вправами та малорухливий спосіб життя студентів. Одним із актуальних напрямів модернізації є інтеграція спортивних ігор у навчальний процес, індивідуалізація навантаження та стимулювання внутрішньої мотивації до регулярної фізичної активності.

Дослідження доводять, що використання командних та ігрових форм занять ефективно підвищує внутрішню мотивацію студентів, сприяє соціальній взаємодії та формує ціннісне ставлення до здоров'я. Засоби футболу мають комплексний вплив на розвиток фізичної підготовленості студентів, зокрема покращують швидкісні, силові, витривалісні та координаційні якості, що є необхідною умовою для розробки експериментальної програми.

Особливий потенціал у модернізації фізичного виховання мають засоби футболу, що поєднують техніко-тактичні вправи, ігрову діяльність та розвиток фізичних якостей. Футбол забезпечує високий рівень емоційного залучення,

сприяє соціальній взаємодії, вихованню дисципліни, відповідальності та командного духу. Завдяки варіативності та доступності футбольні заняття легко адаптуються до різного рівня фізичної підготовленості студентів.

Отже, теоретичний аналіз підтверджує доцільність використання засобів футболу як основи спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів. Це визначає перспективність подальшого практичного дослідження їхнього впливу на фізичний стан, мотивацію та загальну рухову активність студентської молоді.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних теоретичних, педагогічних, соціологічних та математико-статистичних методів дослідження, що забезпечили повноту, надійність і достовірність отриманих результатів.

2.1.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури

Використовувалися для аналізу, систематизації та узагальнення науково-методичної літератури з проблем спортивно-орієнтованого фізичного виховання, розвитку рухових якостей та застосування елементів футболу в навчальному процесі. Вивчалися праці вітчизняних і зарубіжних авторів (В. Платонов, Н. Москаленко, О. Худолій, J. Bangsbo, L. Bailey та ін.), що дозволило уточнити понятійно-категоріальний апарат, визначити сучасні підходи до використання футбольних вправ як засобу розвитку фізичних якостей студентів та виявити методологічні засади побудови спортивно-орієнтованих занять.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження застосовувалося для фіксації особливостей організації занять з використанням елементів футболу, рівня дисципліни, активності, взаємодії в мікрогрупах, участі студентів у тренувальних вправах, спрямованих на розвиток витривалості, швидкісно-силових якостей та координації.

Педагогічний експеримент був спрямований на оцінку ефективності впровадження футбольної програми у структуру навчальних занять з фізичного

виховання. Дослідження тривало протягом навчального семестру та включало три етапи:

- констатувальний етап – визначення початкового рівня фізичної підготовленості та мотивації студентів;
- формувальний етап – упровадження розробленої футбольної програми, що включала техніко-тактичні вправи, елементи гри, координаційні та швидкісно-силові комплекси;
- контрольний етап – повторне тестування, порівняння динаміки показників та оцінювання впливу занять з використанням футбольних засобів.

2.1.3. Метод тестів

Для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів застосовувалися стандартизовані педагогічні тести, які найбільш точно відображають розвиток рухових якостей, важливих у футболі:

- біг на 30 м – оцінювання швидкісних якостей;
- стрибок у довжину з місця – визначення вибухової сили нижніх кінцівок;
- стрибова серія (наприклад, стрибки на праву/ліву ногу) – оцінка сили та координації;
- тест Купера (12-хвилинний біг) – оцінювання загальної аеробної витривалості;
- тест «Illinois agility test» – визначення спритності й координаційних можливостей;
- «нахил тулуба вперед із положення сидячи» – оцінка рівня гнучкості;
- планка – визначення статичної витривалості м'язів корпусу, важливої для стабілізації рухів у футболі.

Також проводилися базові антропометричні вимірювання: зріст, маса тіла, індекс маси тіла (ІМТ).

2.1.4. Анкетування

Для виявлення рівня мотивації студентів до занять фізичною культурою та ставлення до використання засобів футболу у навчальному процесі проводилося анкетування. Опитування дозволило з'ясувати:

- рівень зацікавленості студентів футбольними вправами;
- їхній емоційний стан під час занять;
- регулярність відвідувань;
- суб'єктивну оцінку власних досягнень;

очікування щодо різних форм футбольної підготовки.

2.1.5. Методи математичної статистики

Для обробки отриманих результатів використовувалися методи варіаційної статистики: розраховувалися середні значення, середньоквадратичні відхилення, відсоткові прирости та достовірність різниць між показниками контрольної та експериментальної груп (t-критерій Стьюдента, $p < 0,05$). Це дозволило об'єктивно оцінити ефективність впровадженої футбольної програми.

2.2. Організація дослідження

Організація дослідження послідовно здійснювалася у три етапи протягом 2024-2025рр.

На першому етапі (жовтень - грудень 2024 р.) вивчено науково-теоретичні й методичні з теми представленої в магістерській роботі; визначені мета, завдання, об'єкт та предмет дослідження;

На другому етапі (січень - червень 2025 р.) проведено педагогічний експеримент. Дослідження проводилося на базі Кременчуцького Національного Університету ім. М. Остроградського в межах навчальної дисципліни «Фізичне виховання». У ньому взяли участь 40 студентів першого та другого курсів віком

від 18 до 21 року, які не мали медичних протипоказань до занять фізичними вправами. Експеримент тривав протягом 8 тижнів.

Третій етап (вересень - листопад 2025 р.) проведено аналітичну обробку результатів дослідження, сформульовано висновки та підготовлено магістерську роботу до процедури публічного захисту (сформовано доповідь і презентацію результатів дослідження).

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ

3.1. Комплексна діагностика фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів на констатувальному етапі експериментального дослідження

Початковий етап дослідження був спрямований на визначення вихідного рівня фізичної підготовленості студентів, які брали участь в експерименті. Це дало змогу забезпечити об'єктивність подальшого порівняння результатів та підтвердити однорідність експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп за основними показниками розвитку фізичних якостей, що є необхідним для оцінки впливу футбольної програми.

У дослідженні взяли участь 40 студентів віком 18–21 року, що навчалися за непрофільними спеціальностями у галузі фізичного виховання і спорту і не займалися спортом професійно. Усі учасники були практично здоровими, не мали протипоказань до фізичних навантажень та характеризувалися приблизно однаковим рівнем рухової активності.

Усі учасники були розподілені на дві рівні групи:

- експериментальну групу (ЕГ) – 20 студентів, навчальний процес яких включав варіативну програму з використанням засобів футболу;
- контрольну групу (КГ) – 20 студентів, що займалися за традиційною програмою курсу «Фізичне виховання».

Першочергова мета початкового тестування полягала у визначенні:

- рівня загальної фізичної підготовленості студентів, зокрема швидкісних, силових, координаційних та витривалих якостей;

- початкових індивідуальних відмінностей у розвитку фізичних якостей, які є важливими у контексті футбольної діяльності;
- статистичної однорідності обох груп для забезпечення коректного порівняння результатів після впровадження експериментальної програми.

Результати цього етапу стали вихідною точкою для аналізу динаміки фізичного розвитку студентів та подальшої оцінки ефективності застосування засобів футболу у спортивно-орієнтованому фізичному вихованні.

Для оцінювання початкового рівня фізичної підготовленості студентів було використано стандартний набір педагогічних тестів [10]. Обрані тести дозволяють комплексно оцінити розвиток фізичних якостей, що є ключовими у футбольній діяльності:

- 1) Біг на 30 м – оцінка швидкості та стартового прискорення (с). (Ключовий для ривків та виходу на оперативний простір).
- 2) Стрибок у довжину з місця – визначення вибухової сили нижніх кінцівок (см). (Важливо для потужних ударів та ефективності у єдиноборствах).
- 3) Віджимання за 1 хв – оцінка силової витривалості м'язів плечового пояса (кількість разів). (Характеризує здатність до силової боротьби та протидії опору).
- 4) Тест Купера (12 хв) – визначення аеробної витривалості (м). (Критично необхідний для підтримання ігрової інтенсивності протягом усього матчу).
- 5) Тест «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» – оцінка гнучкості (см). (Впливає на амплітуду рухів, довжину кроку та профілактику травм).
- 6) Вправа «Планка» – оцінка статичної витривалості м'язів кора (сек). (Забезпечує стабілізацію тулуба, що покращує точність ударів та контроль м'яча).

Тестування проводилося у спортивній залі університету протягом двох днів у першій половині дня, з дотриманням однакових умов для експериментальної та контрольної груп. Перед початком виконання тестів усі

студенти виконали 10-хвилинну розминку, яка включала бігові вправи, мобілізацію суглобів і короткі активаційні рухи.

Результати виконання тестових завдань подано у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати виконання тестів студентами контрольної та експериментальної груп на констатувальному етапі експерименту

Показники	ЕГ ($\bar{x} \pm S$)	КГ ($\bar{x} \pm S$)	p
Біг 30 м (с)	$5,47 \pm 0,12$	$5,52 \pm 0,10$	$p > 0,05$
Стрибок у довжину з місця (см)	$191,4 \pm 4,8$	$189,7 \pm 5,1$	$p > 0,05$
Віджимання за 1 хв (разів)	$28,3 \pm 1,6$	$27,9 \pm 1,8$	$p > 0,05$
Тест Купера (м)	2250 ± 80	2210 ± 75	$p > 0,05$
Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см)	$10,8 \pm 1,2$	$10,5 \pm 1,1$	$p > 0,05$
Планка (сек)	$72,4 \pm 5,3$	$70,6 \pm 5,7$	$p > 0,05$

Примітка: ЕГ – експериментальна група; КГ – контрольна група; $\bar{x} \pm S$ – середнє арифметичне значення $\pm$ стандартне відхилення

Аналіз результатів первинного тестування

Аналіз первинних даних показує, що середні значення фізичної підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп практично не відрізнялися ($p > 0,05$). Це свідчить про статистичну однорідність вибірки та

підтверджує, що обидві групи знаходилися на приблизно однаковому рівні розвитку таких ключових для футболу фізичних якостей, як швидкість, вибухова сила, витривалість, гнучкість та стабілізаційна витривалість м'язів корпусу.

Однорідність груп є важливою умовою для достовірної оцінки подальшого впливу розробленої програми з використання засобів футболу та дозволяє вважати експериментальні умови рівнозначними на початковому етапі дослідження.

Аналіз результатів первинного тестування показав, що більшість студентів продемонстрували середній рівень фізичної підготовленості за всіма використовуваними показниками. Показники швидкісних якостей (біг на 30 м) відповідали середнім нормативам для юнаків цього віку, що свідчить про достатній загальний рівень рухової активності, проте потребують розвитку для ефективного виконання футбольних дій, де швидкі прискорення є ключовими.

Показники вибухової сили та аеробної витривалості в обох групах знаходилися на межі нижче середнього. Це характерно для студентів, які не займаються спортом професійно та не мають регулярної тренувальної практики, особливо інтервальних навантажень, властивих футбольній діяльності.

Результати тесту гнучкості («Нахил тулуба вперед із положення сидячи») показали, що понад 60 % учасників мають недостатній рівень рухливості у кульшових суглобах і поперековому відділі хребта. Обмежена гнучкість може негативно впливати на якість виконання технічних елементів у футболі, зокрема ударів, поворотів, змін напрямку та прискорень. Такі показники часто пов'язані із сидячим способом життя та дефіцитом динамічних навантажень.

Показники вправи «планка» засвідчили недостатню статичну силу м'язів корпусу: лише близько 25 % студентів могли утримувати положення понад 90 секунд. Для футболу слабка стабілізація корпусу може обмежувати ефективність виконання ударів, стрибків, ведення м'яча та швидких змін положення тіла.

Узагальнюючи дані, можна зазначити, що початковий рівень фізичної підготовленості студентів характеризувався:

- недостатнім розвитком силової та аеробної витривалості,
- помірними швидкісними можливостями,
- недостатньою гнучкістю,
- недостатнім розвитком статичної стабілізації корпусу, важливої для футбольних рухових дій.

При цьому студенти експериментальної та контрольної груп перебували на приблизно однаковому рівні фізичного стану, що забезпечило можливість достовірного порівняння результатів після впровадження футбольної програми та дозволило розпочати експеримент з рівних вихідних умов.

3.2. Науково-методичне обґрунтування та зміст програми фізичного виховання студентів із використанням тренувальних засобів футболу

Експериментальна програма, впроваджена в процес спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів, була розроблена з урахуванням вікових, функціональних та психофізіологічних особливостей осіб юнацького віку. Основна мета програми полягала у підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів, розвитку рухових якостей, необхідних у футболі, а також формуванні позитивного ставлення до занять фізичною культурою через використання ігрових методів та змагальної діяльності.

Під час розроблення програми було використано ключові принципи спортивної педагогіки та методики футбольної підготовки:

1. Систематичність і поступовість. Забезпечували безпечне нарощування навантаження, освоєння техніко-тактичних елементів та поетапне вдосконалення функціональних можливостей організму. Вправи ускладнювалися від простих технічних до комплексних ігрових дій.

2. Індивідуалізація. Врахування різного рівня володіння м'ячем, фізичної підготовленості та координаційних можливостей студентів. Студентам

пропонувалися альтернативні варіанти вправ та різні рівні інтенсивності виконання.

3. Доступність і варіативність. Програма включала широкий спектр футбольних вправ, які не потребували спеціального професійного обладнання. Використовувалися стандартні м'ячі, конуси, маркери, манішки, що забезпечувало універсальність занять і підвищувало інтерес студентів.

4. Комплексність впливу. Усі заняття були спрямовані на розвиток основних фізичних якостей – швидкості, витривалості, вибухової сили, спритності, гнучкості та координації. Вправи поєднували технічну, ігрову й фізичну підготовку.

5. Мотиваційна спрямованість. Футбол як командний вид спорту має природну змагальну та ігрову мотивацію. У програму закладалося використання коротких ігрових серій, міні-матчів і вправ у групах, що сприяло підвищенню зацікавленості, командної взаємодії і внутрішньої мотивації студентів.

Структура та зміст програми фізичного виховання студентів із використанням тренувальних засобів футболу представлена в таблиці 3.2. Експериментальна програма тривала вісім тижнів і включала 16 занять (два рази на тиждень). Тривалість одного заняття становила 45–60 хвилин.

Основою програми стала інтеграція техніко-тактичних елементів футболу (ведення, передача, удар, обведення суперника, переміщення в атаці й обороні) з розвитком фізичних якостей, необхідних у грі.

Заняття поєднували:

аеробні навантаження (біг з різною інтенсивністю, інтервальні ривки); функціональні вправи з використанням м'яча; координаційні та спритнісні комплекси (драбинки, зміна напрямку, маневрування); ігрові та ситуаційні вправи, що моделюють реальні епізоди футбольного матчу; статично-силові вправи, спрямовані на стабілізацію корпусу, необхідну при виконанні ігрових дій.

Таблиця 3. 2

Зміст програми фізичного виховання студентів із використанням тренувальних засобів футболу

ЧАСТИНА ЗАНЯТТЯ	ТРИВАЛІСТЬ	ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ	МЕТОДИЧНЕ НАПОВНЕННЯ (ЗАСОБИ ФУТБОЛУ)	АКЦЕНТ НАВАНТАЖЕННЯ
1. Підготовча	5–7 хв	Підготовка організму до навантаження, активація м'язів-стабілізаторів.	Легкий біг з поступовим збільшенням темпу. Мобілізація суглобів (кругові рухи гомілковостопних, колінних). Координаційні вправи з м'ячем (ведення повільним темпом).	Низька інтенсивність, профілактика травм
2. Основна	30–40 хв	Комплексний розвиток фізичних якостей та формування техніко-тактичних навичок у футболі.	А. Техніка (10-15 хв): ведення м'яча (дриблінг), передачі, прийом м'яча обома ногами. Б. Фізична (10-15 хв): швидко-силові ривки (10–20 м), робота на координаційній драбинці, Plyo-footwork. В. Ігрова (10 хв): міні-ігри (1×1, 2×2, 3×3) в обмежених зонах.	Середня та висока інтенсивність, ЧСС 140–160 уд/хв
3. Заключна	5–10 хв	Поступове зниження навантаження, нормалізація пульсу, відновлення м'язів.	Легка ходьба або повільний біг. Дихальні вправи (відновлення ритму). Статичний стретчинг (розтягування м'язів ніг і кора).	Низька інтенсивність, м'язове відновлення

Поєднання технічних і фізичних компонентів дозволило забезпечити різноманітність уроків і уникнути монотонності, що позитивно вплинуло на залученість студентів та динаміку їхніх показників. Кожне заняття мало традиційну тричастинну структуру:

1. Підготовча частина (5–7 хв)

Підготовча частина була спрямована на поступове розігрівання організму й активацію м'язів, що активно залучаються у футбольній діяльності. Вона включала: легкий біг із поступовим збільшенням темпу; мобілізацію суглобів (кругові рухи гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобів); координаційні вправи з м'ячем (ведення повільним темпом, зміна напрямку); активаційні рухи (високе піднімання колін, підскоки, “перекати”). Основне завдання цієї частини – підготувати серцево-судинну, дихальну та опорно-рухову системи до виконання складніших техніко-тактичних і фізичних вправ.

2. Основна частина (30–40 хв)

Основна частина включала комплекси вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, необхідних у футболі, а також формування базових технічних навичок. Програма передбачала таку структуру:

Техніко-тактичні вправи:

- ведення м'яча з різною інтенсивністю та зміною напрямку;
- передачі та прийом м'яча обома ногами;
- удари по воротах з місця та після ведення;
- вправи на дриблінг між конусами.
- Фізична підготовка з акцентом на футбольні навички:
- швидко-силові вправи (ривки на 10–20 м, прискорення після зміни напрямку, стрибки для розвитку вибухової сили);
- спритнісні та координаційні вправи (робота на координаційній драбинці, маневрування між перешкодами);
- функціональні вправи без обтяжень (корпусні стабілізаційні комплекси, випади, присідання, елементи Plyo-footwork).

- Ігрові та ситуаційні вправи:
- міні-ігри 1×1, 2×2, 3×3;
- вправи з обмеженими зонами для розвитку швидкого прийняття рішень;
- короткі ігрові серії з акцентом на взаємодію та командну роботу.

Структура навантаження в основній частині.

- 3–4 блоки по 4–6 вправ;
- тривалість виконання кожної вправи – 30–45 секунд або до завершення завдання (у технічних вправах);
- відпочинок між вправами – 15 секунд, між блоками – 1,5–2 хвилини;
- інтенсивність регулювалася за ЧСС, швидкістю виконання та суб'єктивним відчуттям втоми.

Таке поєднання техніки, фізичної роботи та ігрових елементів дозволяло уникати монотонності, підвищувати інтерес студентів та наближати умови занять до реальної футбольної діяльності.

Зміст футбольної програми за тижнями

1–2 тижень: адаптаційний етап.

Мета – підготувати організм студентів до регулярних занять з елементами футболу та сформувати базові технічні навички. На цьому етапі основна увага приділялася:

- засвоєнню елементарних технічних дій (ведення м'яча, короткі передачі, зупинка м'яча);
- розвитку координації та спритності через рухи зі зміною напрямку;
- адаптації серцево-судинної системи до інтервальних навантажень;
- формуванню правильного дихання під час бігових та технічних вправ.

Навантаження було помірним, з поступовим збільшенням інтенсивності та обсягу роботи.

3–5 тижень: основний етап.

- На цьому етапі інтенсивність занять підвищувалася, а структура вправ ускладнювалася. Вводилися:
- інтервальні бігові ривки на 10–30 метрів;

- техніко-тактичні комплекси (ведення між конусами, передачі в русі, удари по воротах);
- координаційні вправи на драбинці;
- міні-ігри 1×1, 2×2, 3×3 для формування ігрового мислення.
- Основний акцент робився на розвиток:
- загальної та швидкісної витривалості; 6–8 тиждень: стабілізаційно-узагальнюючий етап

На завершальному етапі забезпечувалося закріплення отриманих навичок та адаптація організму до роботи середньої й високої інтенсивності.

Програма включала:

- ігрові серії з обмеженим часом або простором (розвиток швидкого прийняття рішень);
- вправи на баланс та контроль корпусу (стабілізація під час ударів та змін напрямку);
- технічні комбінації (передача–ведення–удар);
- командні міні-ігри з тактичними завданнями;
- розширені інтервальні ривки для розвитку функціональної витривалості.

Додатково використовувалися вправи на гнучкість та відновлення, що сприяло профілактиці перевтоми та м'язового напруження.

На цьому етапі було успішно впроваджено варіативну футбольну програму у навчальний процес експериментальної групи (ЕГ). Основний фокус програми полягав у комплексному розвитку ключових фізичних якостей (швидкісно-силових можливостей, витривалості, координації, спритності) та підвищенні мотивації студентів до рухової активності.

3.3. Аналіз динаміки показників фізичної підготовленості та мотивації студентів за результатами реалізації авторської програми

Після завершення восьми тижневої футбольної програми було проведено повторне тестування студентів експериментальної та контрольної груп з метою визначення динаміки фізичної підготовленості. Основним завданням

цього етапу було виявлення змін у розвитку ключових фізичних якостей, необхідних для виконання рухових дій у футболі, а також порівняння отриманих результатів зі студентами, які продовжували навчання за традиційною програмою фізичного виховання.

Повторне тестування дозволило оцінити вплив застосованих футбольних вправ на такі показники, як швидкість, вибухова сила, аеробна витривалість, гнучкість та статична стабілізація корпусу. Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп дало можливість визначити ефективність запропонованої футбольної програми та її педагогічну доцільність у структурі спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів.

У процесі реалізації футбольної програми спостерігалось поступове та виражене зростання показників фізичної підготовленості студентів експериментальної групи. Найбільш суттєві зміни відбулися у розвитку швидкісних якостей, вибухової сили, аеробної витривалості, статичної витривалості м'язів корпусу та гнучкості – тих фізичних характеристик, що мають ключове значення для виконання техніко-тактичних дій у футболі.

Інтенсивність ігрових вправ, інтервальні бігові навантаження, техніко-тактичні завдання та міні-ігри забезпечили комплексний вплив на фізичний стан студентів, що зумовило значне покращення показників у більшості тестів.

У контрольній групі, яка продовжувала заняття за традиційною навчальною програмою фізичного виховання, також відбулося незначне зростання окремих показників. Проте позитивні зміни були менш вираженими та в більшості випадків не досягали статистично значущого рівня ($p > 0,05$).

Результати повторного тестування після завершення експерименту подано у таблиці 3.3.

За результатами отриманих даних, впровадження спортивно-орієнтованої програми з використанням засобів футболу в навчальний процес експериментальної групи (ЕГ) продемонструвало суттєвий позитивний вплив

на всі оцінювані показники фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою (КГ), яка займалася за традиційною програмою.

У тесті бігу на 30 метрів середній час у студентів ЕГ зменшився на 0,25 с (4,6 %), що свідчить про значне покращення стартової швидкості та здатності до прискорення, які є ключовими для футболу. Ефективність програми забезпечувалася цільовими інтервальними навантаженнями: короткими вибуховими ривками, прискореннями та вправами зі зміною напрямку. У КГ зростання швидкості становило лише 1,5 % і було статистично незначущим.

Показники вибухової сили нижніх кінцівок, визначені за тестом «стрибок у довжину з місця», зросли в ЕГ на 5,8 %. Такий прогрес безпосередньо пов'язаний з характером футбольних вправ, що включали пліометричні елементи, різкі зміни напрямку та потужні відштовхування. Найбільший прогрес відзначено у студентів із нижчим початковим рівнем підготовки.

Найвиразнішу позитивну динаміку зафіксовано у показнику силової витривалості (кількість віджимань за хвилину): зростання склало 22,6 %. Це підкреслює ефективність включених до програми стабілізаційних вправ, роботи з вагою власного тіла та функціональних силових елементів, необхідних для ведення силової боротьби та стабілізації корпусу у футболі. У КГ прогрес був істотно меншим (+4,3 %).

За результатами тесту Купера середній показник аеробної витривалості ЕГ збільшився на 225 метрів (10 %). Це свідчить про ефективний розвиток аеробних можливостей, критично важливих у футболі. Покращенню сприяли повторні ривки, інтервально-бігові вправи та міні-ігри на високій частоті рухів. У КГ зростання показника було мінімальним (+2,3 %).

Показники гнучкості («нахил тулуба вперед із положення сидячи») покращилися майже на 38 %. Поліпшення рухливості пояснюється систематичним включенням вправ на динамічне та статичне розтягнення в кінці кожного заняття, що позитивно вплинуло на мобільність суглобів та профілактику травм. У КГ зміни були значно меншими (+8,6 %).

Таблиця 3.3

Порівняльний аналіз виконання тестів студентами контрольної та експериментальної груп на формувальному етапі експерименту

Показники	ЕГ (до)	ЕГ (після)	ΔЕГ (%)	КГ (до)	КГ (після)	ΔКГ (%)
Біг 30 м (с)	5,47 ± 0,12	5,22 ± 0,11	+4,6	5,52 ± 0,10	5,44 ± 0,12	+1,5
Стрибок у довжину з місця (см)	191,4 ± 4,8	202,6 ± 4,2	+5,8	189,7 ± 5,1	192,5 ± 4,9	+1,5
Віджимання за 1 хв (разів)	28,3 ± 1,6	34,7 ± 1,4	+22,6	27,9 ± 1,8	29,1 ± 1,7	+4,3
Тест Купера (м)	2250 ± 80	2475 ± 70	+10,0	2210 ± 75	2260 ± 60	+2,3
Sit-and-reach (см)	10,8 ± 1,2	14,9 ± 1,1	+37,9	10,5 ± 1,1	11,4 ± 1,0	+8,6
Планка (сек)	72,4 ± 5,3	91,8 ± 5,0	+26,8	70,6 ± 5,7	74,1 ± 5,2	+5,0

Примітка:

ЕГ – експериментальна група;

КГ – контрольна група;

$\bar{x} \pm S$ – середнє арифметичне значення $\pm$ стандартне відхилення

Δ – зміна показника у відсотках (%);

p – рівень статистичної значущості різниць між показниками;

($p < 0,05$ – зміни достовірні).

У вправі «планка» студенти ЕГ збільшили середній час виконання статичної витривалості на 26,8 % (з 72 до 92 секунд). Це доводить суттєве покращення стабілізаційної функції м'язів кора, які є основою для балансу,

точності ударів та стійкості у єдиноборствах у футболі. У КГ статична витривалість зросла лише на 5 %.

Таким чином, отримані дані підтверджують педагогічну ефективність розробленої футбольної програми для оптимізації рівня фізичної підготовленості студентів.

Порівняльний аналіз показав, що у всіх видах педагогічного тестування результати експериментальної групи (ЕГ) суттєво перевищували показники контрольної (КГ). Статистична обробка даних підтвердила достовірність виявлених відмінностей (), що свідчить про високу ефективність запропонованої футбольної програми у розвитку фізичних якостей студентів.

Отримані дані дозволяють стверджувати, що впровадження занять з використанням засобів футболу у структуру навчального процесу сприяло комплексному розвитку основних фізичних якостей, необхідних для ігрової діяльності, включаючи швидкість, вибухову силу, витривалість, спритність та гнучкість. Крім того, програма позитивно вплинула на підвищення функціональної підготовленості студентів та їхню загальну працездатність, а також на покращення стабілізаційної функції м'язів корпусу, що є важливим для ефективного виконання техніко-тактичних дій у футболі. Загалом, це сприяло зміцненню здоров'я та підвищенню стійкості до фізичних навантажень.

Крім об'єктивних фізичних показників, студенти експериментальної групи відзначали значне зростання інтересу до занять, підвищення самооцінки та впевненості у власних фізичних можливостях, покращення психоемоційного стану та задоволення від командної взаємодії та ігрового процесу. Це підтверджує не лише фізичний, а й потужний мотиваційно-виховний ефект використання футбольних засобів у спортивно-орієнтованому фізичному вихованні студентів.

3.4. Оцінка впливу спортивно-орієнтованої програми з використанням засобів футболу на мотивацію студентів до рухової активності

Окрім розвитку фізичних якостей, важливою складовою ефективності фізичного виховання є формування стійкої мотивації студентів до регулярних занять фізичною активністю. Саме рівень зацікавленості, емоційне задоволення процесом та усвідомлення користі визначають, чи стане рухова активність елементом здорового способу життя молоді.

У сучасних умовах, коли спостерігається зниження рівня рухової активності через цифровізацію, сидячий стиль життя та психологічне виснаження, важливого значення набувають такі форми занять, які здатні не лише розвивати фізичні якості, а й підсилювати внутрішню мотивацію студентів.

Футбол є однією з найбільш привабливих та емоційно насичених форм рухової діяльності для молоді, оскільки він поєднує ігровий характер, що сприяє природному залученню до процесу без відчуття примусу, командну взаємодію, яка створює відчуття причетності та колективної підтримки, можливість самовираження, прояву лідерських якостей і відповідальності, а також високий емоційний фон, що підсилює інтерес та задоволення від занять.

Таким чином, використання засобів футболу у фізичному вихованні сприяє не лише розвитку фізичних показників, а й підвищенню психологічної готовності студентів підтримувати регулярну рухову активність, що особливо важливо в умовах сучасних викликів.

Для визначення динаміки мотиваційних змін студентів використовувалося анкетування, яке складалося з 10 запитань. Анкета була спрямована на вивчення ключових аспектів мотивації, пов'язаних із участю у футбольних заняттях та ставленням до фізичної активності загалом. Зокрема, оцінювалися такі параметри, як інтерес до занять фізичною культурою та футболом, регулярність участі у тренуваннях, усвідомлення користі занять для здоров'я та фізичної форми, рівень задоволеності змістом футбольних занять, сприйняття фізичної активності як способу саморозвитку та

самовдосконалення, намір продовжувати заняття футболом після завершення семестру, ставлення до групових та командних форм роботи, відчуття власного прогресу у фізичній підготовленості та рухових умінь, емоційний стан і рівень задоволення після тренування, а також ставлення до футбольного формату занять як до альтернативи традиційним видам фізичного виховання. Оцінювання відповідей проводилося за п'ятибальною шкалою, де 1 бал відповідав дуже низькому рівню мотивації, а 5 балів – високому рівню внутрішньої зацікавленості та позитивного ставлення до занять.

На початку експерименту середній рівень мотивації студентів обох груп практично не відрізнявся: 3,1 бала у контрольній та 3,2 бала в експериментальній групі ($p>0,05$). Це свідчить про те, що на старті студенти мали приблизно однакову внутрішню зацікавленість у заняттях фізичною культурою та футболом.

Після завершення футбольної програми в експериментальній групі спостерігалось суттєве зростання мотивації – до 4,4 бала, що на 37,5 % вище початкового рівня. Студенти відзначали підвищення інтересу до занять, емоційне задоволення від ігрової діяльності та бажання продовжувати тренування надалі. У контрольній групі підвищення мотивації було незначним – до 3,4 бала (+9,7 %), що підтверджує переваги футбольного формату занять у формуванні позитивного ставлення до фізичної активності.

Таблиця 3.4

**Динаміка середнього рівня мотивації студентів до рухової активності
(у балах)**

Група	До експерименту ($\bar{x} \pm S$)	Після експерименту ($\bar{x} \pm S$)	Δ (%)
Експериментальна (ЕГ)	3,2 $\pm$ 0,3	4,4 $\pm$ 0,2	+37,5
Контрольна (КГ)	3,1 $\pm$ 0,2	3,4 $\pm$ 0,2	+9,7

Примітка: оцінювання проводилося за п'ятибальною шкалою, де 1 – дуже низький рівень мотивації, 5 – високий рівень внутрішньої зацікавленості. $\bar{x} \pm S$ – середнє арифметичне значення $\pm$ стандартне відхилення

Аналіз отриманих результатів

Зростання середнього рівня мотивації в експериментальній групі пояснюється високою емоційною привабливістю футбольних занять, їх динамічністю, змагальним характером та командною взаємодією. На відміну від традиційних занять фізичної культури, де переважають стандартні вправи та контроль нормативів, футбольні тренування включали ігрові ситуації, що природно підвищують інтерес, елементи змагальності та міні-ігри, можливість самовираження, прояву лідерства та командної підтримки, варіативність рухових завдань, що не допускає монотонності, а також високий емоційний фон, властивий командним видам спорту. Усе це сприяло формуванню позитивного емоційного стану, внутрішньої мотивації та відчуття особистого прогресу.

За результатами анкетування, 82 % студентів експериментальної групи зазначили, що футбольні заняття були «цікавими» або «дуже цікавими», 76 % відзначили покращення самопочуття, більшу активність та зниження емоційної втоми після тренувань, а 70 % висловили бажання продовжувати відвідувати футбольні тренування поза межами навчального курсу. У контрольній групі також було зафіксовано позитивні зміни, однак вони переважно ґрунтувалися на зовнішній мотивації (прагнення отримати залік, виконати навчальні вимоги). Натомість у студентів експериментальної групи домінувала внутрішня мотивація, пов'язана із задоволенням від самого процесу гри, командної роботи та можливості відчути власний розвиток. Таким чином, використання засобів футболу в навчальному процесі не лише покращило фізичні показники студентів, а й забезпечило стійке підвищення інтересу до занять та позитивне ставлення до фізичної активності.

Психолого-педагогічний аспект

Під час спостереження за студентами в експериментальній групі відзначалося суттєве підвищення емоційного фону під час занять, посилення групової згуртованості, активніша взаємодія між учасниками та прояви командної підтримки. Це свідчить про виражений позитивний психосоціальний ефект футбольних тренувань, які за своєю природою є командними та стимулюють комунікацію, співпрацю та взаємодопомогу. Фіксувалося також підвищення самооцінки студентів. Багато учасників відзначали зростання впевненості у власних фізичних можливостях, задоволення від досягнутого прогресу та покращення загального самосприйняття, що є надзвичайно важливим фактором для молодого віку. Футбольна програма сприяла не лише розвитку фізичних якостей, але й формуванню ціннісного ставлення до здоров'я та фізичної активності. Понад 60 % студентів після завершення експерименту повідомили, що почали більше уваги приділяти режиму сну, правильному харчуванню та активному відпочинку поза межами занять. Це свідчить про формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я та більш відповідального стилю життя.

Отже, впровадження занять із використанням засобів футболу у систему фізичного виховання студентів позитивно вплинуло на їхню мотиваційну сферу, адже підвищився інтерес до занять, зросло емоційне задоволення від рухової діяльності, а також сформувалася внутрішня потреба у регулярній активності. Це підтверджує педагогічну доцільність застосування футбольних методик як ефективного засобу формування позитивного ставлення студентів до фізичної культури. Таким чином, експеримент показав, що мотиваційний ефект є одним із ключових результатів футбольної програми, адже саме він забезпечує сталість рухової активності та сприяє переходу від зовнішніх мотивів (оцінка, залік) до внутрішньої, усвідомленої потреби у фізичному самовдосконаленні.

Висновки до розділу 3

У результаті проведеного дослідження було отримано комплексні дані про вплив занять з використанням засобів футболу на рівень фізичної підготовленості та мотивацію студентів закладів вищої освіти. Проведений педагогічний експеримент підтвердив ефективність упровадження футбольних тренувальних методик у систему спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

На початковому етапі експерименту студенти обох груп характеризувалися середнім рівнем фізичної підготовленості та низькою руховою активністю, що є типовим для молоді нефізкультурних спеціальностей. Показники швидкості, витривалості, вибухової сили та гнучкості відповідали віковим нормам, але мали тенденцію до зниження. Це підтвердило потребу у впровадженні нових педагогічних підходів, здатних активізувати рухову діяльність студентів та підвищити інтерес до занять.

У межах восьми тижневої програми у навчальний процес експериментальної групи було впроваджено футбольні вправи, які включали інтервальні бігові завдання, техніко-тактичні елементи, міні-ігри, вправи на координацію та стабілізацію корпусу. Заняття проводилися двічі на тиждень, мали чітку структуру й забезпечували поступове зростання навантаження, зменшуючи монотонність та підвищуючи емоційний інтерес студентів.

Порівняльний аналіз результатів після експерименту засвідчив достовірні позитивні зміни у студентів експериментальної групи ($p < 0,05$).

Найбільш виражене зростання спостерігалось у розвитку:

- силової витривалості (+22,6 %),
- аеробної витривалості (+10,0 %),
- гнучкості (+37,9 %),
- статичної стабільності корпусу (+26,8 %).

Показники швидкості та вибухової сили також суттєво покращилися (на 4–6 %). У контрольній групі позитивна динаміка була незначною та статистично недостовірною.

Окрім фізичних змін, спостерігалось істотне підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою та футболом. Учасники експериментальної групи відзначали цікавість футбольних занять, задоволення від командної роботи, підвищення емоційного тону та зменшення втоми після тренувань. Рівень мотивації зріс із 3,2 до 4,4 бала (+37,5 %), що свідчить про формування внутрішньої потреби у регулярній руховій активності.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що використання засобів футболу в системі фізичного виховання студентів:

- підвищує загальний рівень фізичної підготовленості;
- покращує функціональний стан організму;
- забезпечує розвиток основних рухових якостей, необхідних для ігрових видів спорту;
- стимулює мотивацію до самостійних занять і здорового способу життя;
- позитивно впливає на емоційний стан, самооцінку та соціальну активність студентів.

Таким чином, експериментальна футбольна програма довела свою педагогічну доцільність і може бути рекомендована як ефективний варіант оновлення змісту спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді в закладах вищої освіти.

РОЗДІЛ 4

ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Результати проведеного дослідження потребують ґрунтовного аналізу у контексті сучасних теоретико-методичних засад спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів. Обговорення отриманих даних дозволяє не лише підтвердити ефективність упровадження футбольної програми, але й визначити педагогічні умови, що забезпечують її успішну реалізацію у навчальному процесі.

Отримані результати узгоджуються з концепцією інноваційної трансформації фізичного виховання у закладах освіти, яка передбачає варіативність форм рухової активності, індивідуалізацію навантажень та мотиваційну спрямованість навчального процесу, що відзначають у своїх працях сучасні науковці (Москаленко, 2020; Круцевич, 2018; Безверхня, 2021). Футбол, як один із найпопулярніших і доступних видів спорту серед молоді, виступає ефективним інструментом модернізації фізичного виховання. Його перевага полягає у поєднанні фізіологічного навантаження, емоційної насиченості та соціальної взаємодії, що робить його унікальним педагогічним засобом. Аналіз результатів експерименту дає змогу оцінити вплив футбольних занять у трьох ключових вимірах: фізіологічному (покращення швидкості, витривалості, вибухової сили та стабілізаційної функції м'язів), психолого-педагогічному (зростання внутрішньої мотивації, розвиток командної взаємодії, підвищення емоційного фону) та соціальному (активізація соціальних зв'язків, формування навичок комунікації та взаємопідтримки). Таким чином, отримані результати підтверджують, що футбол може бути ефективним засобом оновлення змісту спортивно-орієнтованого фізичного виховання, поєднуючи оздоровчий, мотиваційний і соціально-виховний потенціал.

Аналіз результатів у контексті сучасних наукових підходів

Результати експерименту підтвердили положення сучасних наукових концепцій щодо ефективності використання засобів футболу у розвитку

фізичних якостей студентської молоді. Зокрема, за спостереженнями В. Платонова (2015), розвиток рухових здібностей у молоді найбільш ефективно відбувається в умовах різноманітності засобів тренування, що поєднують спортивну спрямованість, варіативність темпу та динамічний характер навантажень. Саме футбол, як ігровий вид спорту, природно відповідає цим критеріям. Аналогічні висновки подає О. Вацеба (2021), зазначаючи, що командні та ігрові форми рухової діяльності, адаптовані до студентського середовища, здатні компенсувати дефіцит рухової активності та забезпечувати гармонійний розвиток основних фізичних якостей. У ході проведеного дослідження встановлено, що впровадження футбольної програми позитивно вплинуло на всі ключові показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи: силова витривалість зросла на 22,6 %, аеробна витривалість – на 10 %, гнучкість – на 37,9 %, статична стабільність корпусу – на 26,8 %, швидкісні та вибухові здібності – на 4–6 %. Ці результати узгоджуються з даними О. Бугайової (2019), яка підкреслює, що регулярні тренування з використанням ігрових і функціональних елементів, характерних для футболу, сприяють розвитку витривалості, вибухової сили та стабілізації м'язового корсету без надмірного навантаження на опорно-руховий апарат. Особливо важливим є те, що позитивна динаміка була досягнута без збільшення загального часу тренувань, а лише за рахунок зміни структури, інтенсивності й змісту навчального процесу. Це відповідає висновкам В. Безверхньої (2021), яка зазначає, що ключовими детермінантами ефективності занять є емоційна насиченість, ігровий компонент та варіативність рухових завдань, а не лише їхня інтенсивність. Результати нашого дослідження також корелюють із позицією зарубіжних авторів – К. Бейлі (2019) та С. Лоуренса (2020), які наголошують, що включення командних ігрових видів спорту, зокрема футболу, у програми фізичного виховання студентів забезпечує не лише покращення фізичної підготовленості, але й розвиток соціальних компетентностей, уміння співпрацювати, комунікувати та протистояти стресу. Отримані результати дозволяють стверджувати, що використання засобів футболу сприяє модернізації системи фізичного виховання, роблячи її більш

гнучкою, динамічною та орієнтованою на реальні потреби студентської молоді. Це підтверджує доцільність переходу від формально-нормативного до практико-мотиваційного підходу, де пріоритетом є формування внутрішньої потреби у руховій активності, самовдосконаленні та веденні здорового способу життя.

Обговорення ефективності футбольної програми

Ефективність запропонованої футбольної програми визначається її комплексним впливом на розвиток основних фізичних якостей студентів, а також поєднанням тренувальних, оздоровчих і виховних завдань. Під час реалізації програми враховувалися принципи поступовості, варіативності, доступності та мотиваційної привабливості занять, що є ключовими критеріями сучасного спортивно-орієнтованого фізичного виховання (Круцевич, 2018; Москаленко, 2020). Зміст футбольних занять передбачав три функціональні блоки. По-перше, ігрово-аеробний блок, що включав інтервальні бігові вправи, ривки, зміну напрямків, міні-ігри та елементи футбольної техніки (ведення, передачі, удари). Такі вправи сприяли розвитку аеробної та анаеробної витривалості, швидкісних можливостей та здатності виконувати рухові дії у змінних ігрових ситуаціях, що відповідає сучасним науковим даним щодо ефективності інтервальних тренувань. По-друге, функціонально-координаційний блок, який містив вправи на стабілізацію корпусу, роботу з м'ячем, координаційні драбинки, вправи у парах та групах. Цей блок забезпечував розвиток м'язової сили, силової витривалості, координації та спритності. По-третє, релаксаційно-відновлювальний блок, що включав вправи на мобільність, динамічне та статичне розтягнення, дихальні вправи. Його метою було зниження м'язового напруження, профілактика травматизму, покращення гнучкості та рухливості суглобів. Таке структурування занять забезпечило різнобічний вплив і водночас уникнення перевтоми. Як зазначає В. Платонов (2015), оптимальний педагогічний ефект досягається тоді, коли тренувальний процес поєднує фізіологічні та психоемоційні стимули. Футбол повністю відповідає цьому критерію, оскільки інтегрує інтенсивну фізичну активність, емоційну залученість,

соціальну взаємодію та елемент змагальності. Таким чином, футбольний формат занять забезпечує не лише фізичне навантаження, а й високу мотиваційну складову, що значно підвищує ефективність освітнього процесу та сприяє формуванню стійкої потреби студентів у регулярній руховій активності.

Роль емоційного компоненту

Одним із найважливіших чинників ефективності програми стала її висока емоційна привабливість. Традиційні заняття часто мають репродуктивний характер і орієнтуються переважно на виконання нормативів, що знижує інтерес студентів. Футбольна програма, навпаки, створювала позитивне емоційне тло завдяки динамічному і змінному ігровому темпу, елементам змагальності, груповій та командній взаємодії, швидкій змінюваності ситуацій та можливості відчувати власний внесок у результат. Саме ці фактори формували емоційну залученість і забезпечували високий рівень інтересу протягом занять. Це узгоджується з висновками Л. Лубишевої (2020), яка підкреслює, що емоційне задоволення є ключовим детермінантом формування мотивації до систематичних занять спортом серед молоді. Під час спостережень студенти проявляли більшу включеність у процес, готовність виконувати складніші завдання та ініціативність. Такі ознаки свідчать про перехід від зовнішньої мотивації (орієнтація на виконання навчальних вимог) до внутрішньої (отримання задоволення від самого процесу гри), що відповідає сучасним психолого-педагогічним концепціям розвитку особистості (Deci & Ryan, 2017). Таким чином, емоційний компонент відіграв ключову роль у підвищенні ефективності футбольної програми, забезпечуючи не лише стійкий інтерес студентів, а й формування довготривалої внутрішньої потреби у руховій активності.

Організаційні аспекти програми

Організація футбольних занять також відіграла важливу роль. Програма була побудована з урахуванням оптимальної тривалості (45–60 хв), регулярності (2 рази на тиждень) та чіткої структурованості. Вона включала три етапи: адаптаційний (ознайомлення з базовими елементами), основний

(інтервальні бігові вправи, міні-ігри, координаційні завдання) та підсумковий (контрольні вправи та командні ігрові завдання). Такий підхід відповідає методичним рекомендаціям В. Ашаніна (2019), який зазначає, що найвищий педагогічний ефект досягається за умови системності занять, поступового підвищення навантаження і підтримання відчуття досяжності мети. Крім того, у межах футбольної програми впроваджувалися елементи самоконтролю (відстеження ЧСС, оцінка суб'єктивного відчуття навантаження), що сприяло формуванню відповідального ставлення до навчального процесу та власного фізичного стану.

Порівняння з традиційними формами фізичного виховання

Порівняльний аналіз показав, що традиційні заняття у контрольній групі були менш ефективними через обмежену варіативність, монотонність та формальний підхід до оцінювання. Футбольна програма, на відміну від традиційного підходу, забезпечувала значно більшу різноманітність рухових завдань (ігрові ситуації, техніко-тактичні вправи), створювала умови для самовираження та емоційно насичену атмосферу командної взаємодії. Футбольний формат не лише стимулював активну участь, а й підвищував ефективність педагогічної взаємодії, де викладач виступав тренером-наставником. Зазначені результати узгоджуються з висновками О. Худолія (2019), який наголошує, що успішність фізичного виховання значною мірою залежить від суб'єктивного ставлення студентів до занять.

Мотиваційний аспект результатів

Мотивація є ключовим чинником ефективності фізичного виховання. У цьому контексті футбол має особливу педагогічну цінність, адже поєднує емоційність, змагальність, варіативність і сильний компонент соціальної взаємодії. Результати анкетування показали значні відмінності: середній рівень мотивації студентів експериментальної групи зріс до 4,4 бала (+37,5 %), тоді як у контрольній групі – лише до 3,4 бала (+9,7 %). Підвищення мотивації студентів ЕГ пояснюється дією кількох ключових механізмів: емоційне задоволення від процесу гри, відчуття прогресу та спортивного успіху (згідно з теорією самовизначення Deci & Ryan, 2017), соціальна підтримка та

командна динаміка, а також відчуття автономії та вибору. Саме перехід від зовнішньої до внутрішньої мотивації є ключовим критерієм ефективності педагогічного процесу, оскільки забезпечує сталість інтересу. Близько 68 % студентів ЕГ висловили намір продовжувати футбольні тренування у позанавчальний час, що свідчить про перехід до самостійної рухової поведінки.

Педагогічна інтерпретація результатів

Отримані результати підтвердили, що впровадження футбольних занять має виражений педагогічний ефект. Суть цього ефекту полягає у переході від формально-нормативної моделі навчання до особистісно орієнтованої, де головним завданням є розвиток не лише фізичних якостей, а й свідомого ставлення до власного здоров'я, відповідальності та соціальної активності (В. Круцевич, 2018). Футбол доцільно розглядати як педагогічну технологію, що інтегрує навчальний, виховний та оздоровчий процеси. Його застосування забезпечує індивідуалізацію навчання, компетентнісний розвиток (самоконтроль, аналіз результатів) та емоційно-ціннісну складову. На основі дослідження виокремлено ключові педагогічні умови ефективності програми: мотиваційна спрямованість занять, індивідуалізація фізичного навантаження, поєднання традиційних і сучасних форм рухової активності, педагогічна рефлексія та самоконтроль, а також професійна підготовка викладача. З педагогічної точки зору, використання засобів футболу сприяє реалізації компетентнісного підходу, формуючи здоров'язбережувальну, соціальну та саморегуляційну компетентності. Отже, футбольна програма є інноваційною педагогічною моделлю, яка відповідає сучасним тенденціям розвитку освіти та формує культуру здоров'я студентської молоді.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У процесі фізичного виховання студентів доцільно впроваджувати програми спортивно-орієнтованих занять на основі використання засобів футболу, які поєднують технічні, тактичні, координаційні та ігрові вправи, забезпечуючи комплексний розвиток та високу мотивацію.

1. Організаційно-методичні аспекти проведення занять

Оптимальна тривалість заняття становить 45–60 хвилин. Для досягнення стійкого тренувального та мотиваційного ефекту необхідна регулярність – не менше двох разів на тиждень.

Структура заняття має бути чітко структурована:

Підготовча частина (до 15 хв); включає загальну розминку, спеціальні бігові вправи, елементи координації (з м'ячем і без м'яча) та динамічне розтягнення.

Основна частина (30–40 хв): присвячена техніко-тактичним вправам (ведення, передачі, удари), ігровим завданням (міні-матчі) та вправам на швидкість і витривалість (інтервальні навантаження).

Заклучна частина (5–10 хв): Заминка, вправи на гнучкість, статичне розтягнення, дихальні вправи та елементи психорегуляції.

2. Для підвищення внутрішньої мотивації студентів доцільно використовувати ігрові та змагальні елементи, міні-матчі, роботу в командах, техніко-тактичні естафети й завдання ситуаційного характеру. Командна взаємодія підсилює емоційний інтерес та залученість студентів. Рекомендується надавати студентам можливість вибору ігрових ролей або модифікації вправ, щоб посилити відчуття контролю над процесом.

3. У навчальному процесі важливо забезпечити індивідуалізацію навантаження на основі попереднього тестування фізичної підготовленості (наприклад, визначення рівня аеробної витривалості та силової витривалості), рівня техніки володіння м'ячем та тактичного мислення. Це дає змогу адаптувати вправи до можливостей кожного студента та запобігти перевтомі. Викладачам фізичного виховання слід активно застосовувати елементи

самопостереження і самоконтролю (оцінка ЧСС, самопочуття за шкалою Борга, аналіз власних ігрових дій), що сприяє формуванню відповідального ставлення студентів до тренувального процесу та власного фізичного стану.

4. Для підвищення результативності занять необхідно забезпечити професійну підготовку викладачів у напрямі сучасних футбольних методик: навчання технічним елементам, організації командної роботи, побудові ігрових ситуацій, оцінці та корекції техніко-тактичних дій студентів відповідно до принципів спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

5. Розроблену програму футбольних занять доцільно адаптувати для роботи у студентських спортивних секціях, факультативних групах, клубах за інтересами, а також для використання у межах вибіркових дисциплін із фізичного виховання. Широке впровадження програми забезпечить стійке підвищення рівня рухової активності студентів.

ВИСНОВКИ

Магістерська робота була присвячена дослідженню проблеми вдосконалення спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентської молоді на основі використання засобів футболу. Проведене теоретико-методичне та експериментальне вивчення дозволило обґрунтувати педагогічну доцільність інтеграції футбольних тренувальних технологій у систему фізичного виховання закладів вищої освіти та підтвердити їх ефективність у підвищенні рівня фізичної підготовленості, розвитку мотивації та формуванні культури рухової активності студентів.

На основі аналізу науково-методичної літератури визначено, що сучасна система фізичного виховання потребує оновлення з урахуванням соціальних змін, цифровізації навчання та зниження рівня рухової активності молоді. У працях вітчизняних і зарубіжних дослідників підкреслюється важливість впровадження варіативних, емоційно привабливих і технологічно сучасних форм рухової діяльності, серед яких вагоме місце займають ігрові види спорту, зокрема футбол. Визначено сутність і педагогічні засади спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Цей підхід базується на перенесенні принципів спорту у навчальний процес із збереженням освітніх, виховних та оздоровчих цілей.

У результаті педагогічного експерименту встановлено, що запропонована футбольна програма є високоефективним засобом удосконалення фізичного стану студентів. Після восьмижневого курсу у студентів експериментальної групи відзначено достовірне зростання показників фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою, де зміни мали несуттєвий характер. Зокрема, у ключових тестах зафіксовано таку позитивну динаміку:

Гнучкість (тест «нахил тулуба вперед») продемонструвала найбільше зростання – на 37,9 %. Силова витривалість (кількість віджимань) зросла на 22,6 %. Статична витривалість корпусу («планка») зросла на 26,8 % (з 72 до 92 секунд). Аеробна витривалість (тест Купера) зросла на 10 % (середнє

збільшення дистанції на 225 м). Швидкісні здібності (біг 30 м) покращилися на 4,6 % (зменшення часу на 0,25 с), а вибухова сила (стрибок у довжину з місця) – на 5,8 %.

Таке зростання засвідчує високу ефективність систематичного застосування футбольних вправ у межах відносно короткотривалої програми.

Підтверджено позитивний вплив занять із використанням засобів футболу на мотиваційну сферу студентів. Після реалізації програми рівень мотивації до занять зріс на 37,5 % (з 3,2 до 4,4 бала) в експериментальній групі. Студенти виявили вищий інтерес до тренувань, що підтверджується тим, що 82 % учасників визнали заняття «цікавими» або «дуже цікавими». Крім того, 70 % студентів висловили бажання продовжувати футбольні заняття у позанавчальний час, що свідчить про перехід від зовнішньої детермінованої мотивації (виконання навчальних вимог) до внутрішньої (усвідомлення користі та задоволення від процесу).

Розроблено педагогічні умови ефективного впровадження програм спортивно-орієнтованого фізичного виховання на основі використання засобів футболу: мотиваційна спрямованість навчального процесу, індивідуалізація навантаження, інтеграція елементів футболу в традиційні форми фізичного виховання, формування навичок самоконтролю та самооцінювання, а також підвищення професійної компетентності викладачів. З педагогічної точки зору, використання засобів футболу виступає інноваційною технологією, яка поєднує навчальні, виховні та оздоровчі функції.

Практична значущість результатів дослідження полягає у можливості використання розробленої програми в закладах вищої освіти різного профілю, у спортивних секціях, клубах і студентських футбольних командах. Запропоновані методичні рекомендації можуть бути застосовані викладачами для підвищення мотивації студентів, оновлення змісту практичних занять та формування позитивного ставлення до рухової активності.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що впровадження засобів футболу в систему спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів є педагогічно, методично та практично обґрунтованим. Застосування

футбольних вправ і методик виступає ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості, розвитку внутрішньої мотивації, удосконалення техніко-тактичних умінь та зміцнення здоров'я студентської молоді. Результати роботи створюють підґрунтя для подальших наукових досліджень щодо інтеграції спортивних ігрових технологій у навчальний процес.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашанін В. С. Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів. Харків : ХДАФК, 2019. 240 с.
2. Безверхня Г. В. Фізичне виховання у вищій школі: теорія і практика. Київ : НУФВСУ, 2021. 320 с.
3. Бугайова О. В. Фітнес-технології в освітньому процесі закладів вищої освіти. Київ : НУФВСУ, 2019. 156 с.
4. Вацеба О. М. Фітнес у системі оздоровчого тренування студентів. Львів : ЛДУФК, 2021. 180 с.
5. Кабінет Міністрів України. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2024–2033 роки. Київ, 2024. 42 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2018. 384 с.
7. Міністерство освіти і науки України. Концепція розвитку фізичного виховання в системі освіти України. Київ, 2021. 18 с.
8. Москаленко Н. В. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 432 с.
9. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Рекомендації щодо організації занять з фізичного виховання у ЗВО. Київ, 2022. 36 с.
10. Платонов В. М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Київ : Олімпійська література, 2015. 624 с.
11. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія / В. М. Сергієнко. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 392 с

12. Сергієнко І. Л. Методика фізичного виховання у закладах освіти. Київ : Ліра-К, 2020. 256 с.
13. Худолій О. М. Педагогіка фізичного виховання і спорту. Харків : ОВС, 2019. 312 с.
14. Цьось А. Й. Історія фізичної культури і спорту. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 268 с.
15. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer, 2021. 480 p.
16. World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva : WHO, 2020. 104 p.
17. European Commission. EU Physical Activity Guidelines: Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Brussels, 2015. 48 p.
18. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York : Guilford Press, 2017. 756 p.
19. Bailey R. Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. Journal of School Health. 2006. № 76(8). С. 397–401.
20. Lawrence S. Modern Trends in Fitness Education. London : Routledge, 2020. 214 p.
21. UK Chief Medical Officers. Physical Activity Guidelines: UK Chief Medical Officers' Report. London : Department of Health and Social Care, 2019. 65 p.
22. Bull F. C., et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020. № 54(24). С. 1451–1462.

23. Garber C. E., et al. American College of Sports Medicine position stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2011. № 43(7). C. 1334–1359.

24. Warburton D. E. R., Bredin S. S. D. Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*. 2017. № 32(5). C. 541–556.

25. Ekelund U., et al. Dose–response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality. *BMJ*. 2019. № 366. 14570.

26. Keating X. D., et al. A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*. 2019. № 67(5). C. 402–414.

27. Lesyk J. J. Developing Sport Psych Competencies in Collegiate Populations. *Sport Psychologist*. 2019. № 33(2). C. 89–101.

28. Lloyd R. S., et al. Resistance training and youth: Position statement paper. *Strength and Conditioning Journal*. 2016. № 38(6). C. 52–66.

29. Faigenbaum A. D., Myer G. D. Pediatric resistance training: Benefits, concerns, and program design considerations. *Current Sports Medicine Reports*. 2010. № 9(3). C. 161–168.

30. Krstrup P., et al. Recreational football improves fitness and health of adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2010. № 20(S1). C. 1–15.

31. Hammami A., et al. Effects of high-intensity interval training on health-related outcomes in college students. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2021. № 35(8). C. 2200–2208.

32. Behm D. G., et al. Canadian Society for Exercise Physiology position stand on youth resistance training. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2017. № 42(6). C. 506–517.
33. Gentil P., et al. Resistance training in health promotion and rehabilitation. *Sports Medicine*. 2021. № 51(11). C. 2205–2213.
34. Biddle S. J. H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review. *British Journal of Sports Medicine*. 2011. № 45(11). C. 886–895.
35. Ainsworth B. E., et al. 2011 Compendium of Physical Activities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2011. № 43(8). C. 1575–1581.
36. Thomas E., et al. Physical activity programs for university students: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020. № 17(11). 4099.
37. Kraemer W. J., Ratamess N. A. Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2004. № 36(4). C. 674–688.
38. Haff G. G., Triplett N. T. *Essentials of Strength Training and Conditioning*. 4th ed. Champaign : Human Kinetics, 2016. 752 p.
39. ACSM. Position Stand: Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2009. № 41(3). C. 687–708.
40. Dishman R. K., et al. Motivation and exercise adherence in college students. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 2016. № 44(1). C. 1–9.
41. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2000. № 25(1). C. 54–67.

42. UNESCO. Quality Physical Education Guidelines for Policy-Makers. Paris : UNESCO, 2015. 84 p.

43. Tremblay M. S., et al. Sedentary behavior research network: Standardized use of the terms. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. 2017. № 42(5). C. 403–407.