

УДК 796.332:378.14

DOI <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2025.101.18>**А. Г. Захаріна**

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та фізичного виховання
ПВНЗ «Український гуманітарний інститут»
orcid.org/0000-0003-4184-1140

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОГРАМИ З ФУТБОЛУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Розглянуто автором ключові теоретичні елементи та методологічні підходи, які лежать в основі розробки та впровадження програми з футболу для студентів закладів вищої освіти. Проаналізовано взаємозв'язок між спортивним тренуванням, академічним навчанням, та особистісним розвитком студентів-спортсменів. У статті обговорено основні компоненти програми, включаючи практичні аспекти футбольного тренування, теоретичні засади гри, методи фізичної підготовки, а також психологічну підготовку та розвиток лідерських якостей. Окрема увага приділялась необхідності інтеграції спортивної програми з академічним процесом, підкреслюючи важливість забезпечення збалансованого розвитку студентів. Були використані дані з актуальних досліджень та власний професійний досвід для обґрунтування рекомендацій щодо оптимізації програми. Це дозволило розглянути її як корисний ресурс для викладачів, тренерів, спортивних адміністраторів та фахівців у сфері освіти. Зазначено, що завдання програми з футболу для студентів є розвиток фізичних навичок і витривалості через систематичні тренування; підвищення рівня командної взаємодії та спілкування; формування навичок лідерства та взаємодопомоги. Розглянуто програми до різноманітних потреб студентів з урахуванням їх різних спортивних здібностей та академічних цілей. Окрім цього, акцентується увага на значенні міждисциплінарного підходу в розробці та впровадженні програм, що включають елементи фізичного виховання, спортивного тренінгу, психології, управління та освітньої політики.

Зазначено, що для ефективної взаємодії зі студентською спільнотою, особливо у контексті поліпшення програми з футболу необхідно впровадити комплексний та міждисциплінарний підходи. Акцент зроблено на необхідності створення інклюзивного навчального середовища, що сприяє рівним можливостям для всіх студентів, незалежно від їхнього фізичного рівня та досвіду у футболі. Обґрунтовано теоретичні аспекти програми з футболу студентів закладів вищої освіти. Запропоновано низку рекомендацій щодо підвищення мотивації та залучення студентів до програми, а саме: використання сучасних цифрових технологій, ігрових методик, інноваційних підходів у навчально-тренувальному процесі, а також впровадження гнучких форм зворотного зв'язку між тренерами та студентами.

Ключові слова: футбол, студенти, програма з футболу, тренування, фізичні якості.

Постановка проблеми. Університети та спортивні програми у період воєнного стану мають важливу роль у забезпеченні психологічної, фізичної та соціальної підтримки студентської спільноти. Заняття футболом та іншими видами спорту можуть стати важливими засобами для зміцнення взаємодопомоги, підтримки здоров'я та стабільності в умовах невизначеності.

У сучасному навчальному середовищі, інтенсивність навчального процесу та збільшення психоемоційних навантажень, а також проблеми, пов'язані з гіподинамією та нездоровими звичками, акцентують необхідність інтеграції фізичної культури та спорту в повсякденне життя студентів. Втім, існуючі програми фізичного виховання часто не залучають студентів, іноді навіть викликаючи у них негативні емоції [2; 3; 5]. Недосконалість та невідповідність нормативних вимог з фізичного виховання до реальних потреб студентів не спри-

яють вирішенню завдань оздоровлення та мотивації до занять спортом.

Ситуація ускладнюється переходом на кредитно-модульну форму навчання, що припускає зменшення кількості годин, відведених на фізичне виховання, і переміщення їх у розряд самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять може проявитися в зниженні рухової активності студентів у цілому.

Дослідження науковців [4; 9] показує, що в університетах спостерігається збільшення чисельності студентів у підготовчих та спеціалізованих медичних групах: з 5,36% на першому курсі до 14,46% на четвертому курсі. Водночас кількість студентів у основних групах знижується з 84,0% до 70,2%. Ця тенденція зумовлена недостатньою руховою активністю серед більшості студентів в Україні, яка не відповідає фізіологічним нормам, необхідним для забезпечення оптималь-

ного фізичного стану та працездатності молодих людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Футбол широко використовується як ефективний засіб розвитку фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти, це підтверджується дослідженнями О. Д. Мохунько, Н. Є. Гаврилова, В. М. Михайленко (2022) [4]; І. Г. Петренко, В. Р. Петровський (2015) [8]. Цей вид спорту є ключовою складовою програм фізичного виховання у навчальних закладах, як вказується в роботах Д. Цись, Н. Цись (2023) [10]; Л. Анікеєнко, В. Білоконь, Н. Дакал (2023) [1]. Вплив занять з футболу на формування особистості студентів відмічають в своїх роботах А. А. Головач (2016); Ю.О. Остапенко (2020) [2].

Інтегрований та комплексний підхід до розвитку студентського спорту та фізичної культури є важливим елементом освітнього процесу у закладах вищої освіти. Цей підхід виходить за рамки простого зосередження на фізичній підготовці, охоплюючи ширший спектр розвитку особистості студента [6; 11].

Залучення студентів до регулярної рухової активності сприяє підтримці їх фізичного здоров'я та має позитивний вплив на ментальне та емоційне благополуччя. Через спорт студенти розвивають такі ключові навички, як самодисципліна, вміння працювати в команді, лідерські якості та стресостійкість. Ці навички є необхідними для успішної адаптації та досягнення успіху в академічному середовищі та професійному житті. Крім того, спорт сприяє соціалізації студентів, забезпечує їм можливість для розвитку міжособистісних зв'язків та підтримки мережі контактів, що може бути корисним у майбутньому. Участь у спортивних змаганнях та командних іграх також вчить молодь вирішувати конфлікти, розвивати стратегічне мислення та відповідально ставитися до власних рішень.

Комплексний підхід до розвитку студентського спорту є важливим не тільки для підготовки студентів до спортивних досягнень, але й для їхнього всебічного особистісного розвитку, що є критично важливим для їхнього майбутнього успіху в академічному та професійному житті.

Отже, виникає суттєве протиріччя між суспільними очікуваннями щодо рівня фізичної підготовленості молоді та фактичною ефективністю існуючих програм фізичного виховання. Це викликало появу численних досліджень, спрямованих на вивчення та вирішення цієї проблематики.

Мета статті: обґрунтування теоретичних аспектів програми з футболу студентів закладів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури, ресурсів мережі Інтернет, компаративний аналіз, систематизація.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У контексті різноманітних спортивних дисциплін, які активно розвиваються у закладах вищої освіти, футбол постійно утримує високий рівень популярності серед студентської аудиторії. Це можна пояснити його доступністю, колективною динамікою гри, а також здатністю сприяти фізичному розвитку та соціальній інтеграції. Інтеграція футболу в освітні програми також відіграє ключову роль у залученні студентів до регулярних фізичних вправ, що є важливим для їхнього загального благополуччя.

Розробка ефективної програми футболу для студентів вимагає глибокого розуміння їхніх потреб та інтересів [10]. Важливо створити збалансовану програму, яка б сприяла не тільки розвитку футбольних навичок, але й формуванню лідерських якостей, сприянню командному духу та підвищенню загального рівня здоров'я та благополуччя студентів. Така програма стане цінним доповненням до академічного життя університету, сприяючи формуванню міцної та активної студентської спільноти.

Окремо варто зупинитися на особливостях розробленої експериментальної програми науковцями Д. Цись, Н. Цись, які включили спеціально-підготовчі вправи з футболу, що передбачало розвиток фізичних якостей у взаємозв'язку з удосконаленням технічних прийомів гри [10]. Це вправи у трійках: вистрибування вгору для ударів головою по м'ячу, накинутого партнером, із протидією партнеру, який утримує закріплений на поясі гравця амортизатор. Також вправи у парах: ведення м'яча з обведенням 10 стійок із протидією партнеру, який утримує закріплений на поясі гравця амортизатор. Студентам були надані індивідуальні завдання: жонглювання м'ячем, стоячи на півсфері. Автори включили до програми рухливі ігри й естафети, інтерактивні методи навчання, музичний супровід для покращення емоційного фону занять і підвищення мотивації до самостійних занять [10].

На нашу думку, цілями та завданнями програми з футболу для студентів є розвиток фізичних навичок і витривалості через систематичні тренування; підвищення рівня командної взаємодії та спілкування; формування навичок лідерства та взаємодопомоги. До структурних елементів програми з футболу для студентів потрібно віднести:

- планування регулярних тренувань, зосереджених на техніці гри, тактиці, фізичній підготовці та командній грі;
- організація майстер-класів та семінарів з професійними гравцями та тренерами;
- регулярна організація внутрішньо-університетських та між-університетських змагань, матчів та турнірів.

Для нормального функціонування спортивних команд з футболу необхідно мати відповідні ресурси спортивного інвентарю та обладнання для тренувань та забезпечити доступ до якісних футбольних полів та тренувальних зон.

Для ефективної взаємодії зі студентською спільнотою, особливо у контексті поліпшення програми з футболу та досягнення цієї мети, необхідно впровадити комплексний та стратегічний підхід [7]. Важливо інтегрувати футбольну програму з академічним життям студентів. Можна розробити спеціалізовані курси чи модулі, які поєднують теорію та практику спорту, зокрема футболу, з академічними дисциплінами. Це сприятиме глибшому розумінню студентами важливості спорту в суспільстві.

Розробка програм менторства, де досвідчені студенти-спортсмени можуть ділитися своїм досвідом з молодшими студентами. Також можна створити ініціативи для розвитку лідерських навичок серед студентів-спортсменів. У сучасному академічному середовищі, зростаюча увага приділяється не лише академічному та спортивному розвитку студентів, але й їх особистісному та професійному зростанню. Роль викладача у цьому процесі полягає не лише в передачі знань, а й у формуванні міцних особистісних якостей та лідерських навичок. Одним із ефективних підходів до досягнення цих цілей є розробка програм менторства та ініціатив для розвитку лідерських навичок серед студентів-спортсменів. Основні елементи такої програми включають:

- визначення цілей та завдань: ясне розуміння цілей програми менторства є ключовим для її успішності. Ці цілі можуть включати підтримку у спортивних заняттях, академічну допомогу, розвиток комунікативних навичок та психологічну підтримку;

- відбір та підготовка менторів: ефективний відбір та навчання менторів є важливим для успіху програми. Навчання може включати техніки наставництва, методи мотивації та стратегії вирішення проблем;

- моніторинг та підтримка: постійний моніторинг взаємодії між менторами та менті, а також надання необхідної підтримки та ресурсів для обох сторін.

Для розвитку лідерських навичок необхідно включати в роботу тренінги, які охоплюють різні аспекти лідерства, включаючи управління командами, прийняття рішень, стратегічне планування, тощо. Надання студентам можливостей застосувати свої лідерські навички в реальних умовах, як наприклад, через управління студентськими спортивними проектами або організацію заходів. Заохочення студентів до рефлексії щодо своїх лідерських дій та отримання зворотного зв'язку від однолітків та викладачів.

Залучення студентів до досліджень, пов'язаних із спортивною наукою, фізіологією чи психологією спорту включає роботу над проектами, що вивчають аспекти фізичної підготовки, харчування, впливу спорту на психічне здоров'я тощо. Підтримка створення студентських футбольних клубів може сприяти формуванню сильної спільноти навколо футболу. Це також відкриває можливості для організації внутрішніх чемпіонатів та змагань.

Організація семінарів та воркшопів, які допомагають студентам-спортсменам планувати свою кар'єру як у спорті, так і за його межами. Це може включати інформацію про кар'єрні можливості в спортивній індустрії, освіту та навчання. Проведення семінарів та воркшопів для студентів, які займаються футболом, є ключовим для їх всебічного розвитку як спортсменів та індивідів. Ці заходи можуть охоплювати не тільки практичні аспекти гри, але й теоретичні знання, психологічну підготовку, а також питання здоров'я та фітнесу [8].

Ми пропонуємо лекції та дискусії на теми такі, як «Історія футболу», «Правила гри, стратегії та тактика». Важливо включати аналіз реальних ігор та випадків з футбольних матчів для кращого розуміння теорії. Також організація практичних тренувань на полі, де студенти можуть вдосконалювати свої навички під керівництвом досвідчених тренерів. Зі студентами потрібно проводити семінари зі спортивної психології, які охоплюють теми мотивації, стресу, командної динаміки та психологічної стійкості. Також потрібно приділити увагу воркшопи з фокусом на фізичній підготовці, правильному харчуванні, профілактиці травм, та загальному здоров'ю спортсменів.

Необхідно прагнути до того, щоб кожен семінар або воркшоп був інтерактивним, забезпечуючи достатньо можливостей для практичного застосування навчального матеріалу. Зорієнтовувати програму в залежності від рівня знань та навичок учасників – від початківців до досвідчених гравців. Для семінарів та воркшопів для студентів, які займаються футболом необхідно запрошувати професійних тренерів, спортивних психологів, харчових експертів, а також відомих футболістів для ведення семінарів та воркшопів. Забезпечення належної логістичної та адміністративної підтримки заходів, включаючи реєстрацію учасників, розклад семінарів, та доступ до необхідних ресурсів.

За допомогою цих підходів, студенти, які займаються футболом, зможуть отримати цінні знання та навички, які допоможуть їм у їх спортивній та особистісній розвитку. Важливо підкреслити, що успіх цих заходів полягає у гармонійному поєднанні теоретичних знань, практичного досвіду та особистісного розвитку.

Кожен з цих елементів сприятиме створенню гармонійної, всебічно розвиненої та відповідальної студентської спільноти, де спорт, зокрема футбол, відіграватиме ключову роль у розвитку особистості та професійних навичок студентів.

Ефективне залучення та мотивація студентів є ключовими для розвитку успішної програми з футболу. Окрім програм стипендій та нагород та мотиваційних кампаній, можна розглянути наступні ініціативи. Розробка персоналізованих навчальних та тренувальних планів, які враховують індивідуальні потреби, цілі та здібності кожного студента. Це може включати спеціалізовані тренування, академічну підтримку та кар'єрне планування.

Залучення студентів до міждисциплінарних проєктів, які об'єднують спорт, науку, менеджмент та інші дисципліни. Це може включати дослідження в області спортивної науки, маркетингу спортивних заходів, управління спортивними командами тощо. Соціальні медіа та цифрові платформи: активне використання соціальних медіа та цифрових платформ для промоції програми з футболу, підвищення її видимості та залучення студентів через інтерактивні та інноваційні формати. Програма для студентів-футболістів демонструє значний потенціал у підготовці молодих спортсменів, які будуть не тільки успішними на полі, але й зрілими, всебічно розвиненими особистостями.

Висновки і пропозиції. Оцінюючи програму, спрямовану на розвиток студентів-футболістів, можна зробити висновки, які мають значення для подальшого розвитку спортивної освіти та тренувань, а саме програма ефективно сприяє не тільки фізичному розвитку студентів, але й їхньому особистісному та інтелектуальному зростанню. Це досягалось через комбінацію практичних тренувань, теоретичних занять та семінарів з психології та стратегії гри. Розширення програми з урахуванням зроблених висновків та залученням більшої кількості студентів. Програма також сприяла підвищенню академічного залучення студентів, демонструючи важливість збалансованого підходу до спорту та освіти.

Список використаної літератури:

1. Анікеєнко Л., Білоконь В., Дакал Н. Футбол як базовий засіб фізичного виховання здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 3К(162) 2023. С. 21–25.
2. Головач А. А. Вплив занять з футболу на формування особистості студентів вищих навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 139 (2). С. 31–34.
3. Горобей М. П., Чалий О. С., Дерябкіна Т. В. Спортивні ігри як фактор формування культури здоров'я студентів. *Спортивні ігри*. 2017. № 2. С. 8–10.
4. Мохунько О. Д., Гаврилова Н. Є., Михайленко В. М. Футбол як ефективний засіб розвитку фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2022. Серія 15, (5(150)), С. 15–17. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).03)
5. Оксьом П., Бережна Л., Янченко А. Оптимізація фізичної підготовленості та рухової активності студентів закладів вищої освіти на заняттях з міні-футболу. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, Харків, Україна. 2023. С. 62–70.
6. Остапенко Ю. О. Формування мотивації до занять у футболістів юнацького віку. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей VII Міжнародної науково-методичної конференції* (м. Суми, 16–17 квітня 2020 р.). Суми : СумДУ, 2020. С. 119–122.
7. Перевозник В. І., Перцухов А. А. Рухова активність футболістів різного амплуа в умовах змагальної діяльності. *Спортивні ігри*. 2015. № 11. С. 143–146.
8. Петренко І. Г., Петровський В. Р. Теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу. *Молодий вчений*. 2015. № 2(6). С. 505–508.
9. Петров О., Петров А. Футбол як засіб формування потреби в здоровому способі життя. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2008. Т. 1. С. 96–100.
10. Цись Д., Цись Н. Фізичний стан студентів закладів вищої освіти та можливості його корекції засобами футболу. *Спортивні ігри*. 2023. № 3(29). С. 113–122.
11. Щепотіна Н. Ю. Особливості підготовки здобувачів вищої освіти фізкультурно-спортивного профілю в умовах пандемії COVID-19. *Revolution changes and innovations in the training of teachers of physical culture and sports : Internship proceedings*, June 29-August 7. 2021. С. 24–28.

Zakharina A. Theoretical Aspects of a Football Program for Students of Higher Education Institutions

This article examines the key theoretical elements and methodological approaches underlying the development and implementation of a football program for students in higher education institutions. It analyzes the interrelation between athletic training, academic learning, and the personal development of student-athletes. The article discusses the main components of the program, including practical aspects of football training, theoretical foundations of the game, physical conditioning methods, as well as psychological preparation and the development of leadership skills.

Special attention is given to the need to integrate the sports program with the academic process, emphasizing the importance of ensuring balanced student development. The analysis draws on data from current research and the authors' professional experience to substantiate recommendations for optimizing the program. This makes it a valuable resource for educators, coaches, sports administrators, and professionals in the field of education.

The article highlights that the objectives of the football program for students include the development of physical skills and endurance through systematic training; enhancing team interaction and communication; and fostering leadership abilities and mutual support. The program is designed to accommodate the diverse needs of students, taking into account their varying athletic abilities and academic goals.

Furthermore, the article emphasizes the significance of an interdisciplinary approach in the design and implementation of programs that integrate elements of physical education, sports training, psychology, management, and educational policy.

It is noted that effective engagement with the student community-particularly in the context of improving the football program-requires a comprehensive and strategic approach. A special emphasis is placed on the need to create an inclusive learning environment that promotes equal opportunities for all students, regardless of their physical abilities or football experience. Theoretical foundations of the student football program in higher education are substantiated.

The article offers a set of recommendations aimed at increasing student motivation and involvement in the program, such as the use of modern digital technologies, gamified methods, innovative approaches in the training and educational process, and the implementation of flexible feedback mechanisms between coaches and students.

Key words: football, students, football program, training, physical qualities.

Дата першого надходження рукопису до видання: 22.09.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 23.10.2025

Дата публікації: 27.11.2025