

Структура робочої програми «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: футзал» у ЗВО неспортивного профілю

Темченко В. О., Петренко Ю. М., Акінін Л. А., Коленченко А. М., Чупир К. І.
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Анотація. Показано, що при підготовці здобувачів вищої освіти у вишах неспортивного профілю спостерігається широке застосування спортивно орієнтованого фізичного виховання, дієвим засобом якого є ігрові види спорту. Проведено огляд можливостей застосування футзалу у спортивно орієнтованому фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. Підкреслено, що футзал, який відносно недавно сформувався як самостійний вид спорту в Україні, дуже швидко став одним з найпопулярніших засобів оздоровлення та залучення до змагальної діяльності студентської молоді і широко впроваджується у спортивно орієнтованому фізичному вихованні у багатьох вишах України. Застосування футзалу в освітньому процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання сприяє кращому ознайомленню студентської молоді із методикою та особливостями цього виду ігрової діяльності. Наведено структуру навчальної дисципліни «Спортивно орієнтоване фізичне виховання» для груп з футзалу.

Ключові слова: футзал; здобувач вищої освіти; спортивно орієнтоване фізичне виховання; робоча програма.

Вступ. Фізичне виховання у закладах вищої освіти відіграє важливу роль у гармонійній підготовці майбутніх фахівців. Воно пропагує здоровий та активний спосіб життя, розвиває фізичну форму та прищеплює такі цінності, як командна робота та спортивна майстерність. Фізичне виховання відіграє вирішальну роль у цілісному розвитку особистості, сприяючи не тільки фізичній підготовці, але й психічному та соціальному благополуччю (Груцяк, et al., 2025).

Наразі популярним напрямком в організації занять з фізичного виховання у вишах є організація занять за вибором студентів. Заклади вищої освіти наразі активно впроваджують до освітнього процесу спортивно орієнтоване фізичне виховання. У зв'язку з цим виникає питання: який вид фізичного навантаження є найкращим для студентів? Пріоритетність напрямів підготовки і вибір виду спорту (рухової активності), що впроваджується в навчальний процес, базуються на основі зацікавленості здобувачів вищої освіти, наявності спортивної інфраструктури і фахівців на кафедрах фізичного виховання та спорту (Olkhovy, et al., 2015).

Спортивні ігри є невід'ємною складовою частиною спортивно орієнтованого фізичного виховання, яке наразі широко застосовується у вишах. Це і командні спортивні ігри, такі як баскетбол, волейбол, гандбол, футзал та футбол, а також ігрові види спорту – бадмінтон, настільний теніс та теніс. При спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентів доцільно використовувати ігрові види спорту, які забезпечать достатній обсяг рухової

активності. Фізкультурно-спортивні уподобання студентів наразі різноманітні, але спортивні ігри постійно користуються високою популярністю.

Серед різноманітних видів спорту та заходів, які включені в навчальні програми з фізичного виховання, футзал виділяється як цінний і багатогранний інструмент.

Дослідники підкреслюють, що популярність спортивних ігор як засобу фізичного виховання студентської молоді беззаперечна. На думку науковців футзал, який відносно недавно сформувався як самостійний вид спорту в Україні, дуже швидко став одним з найпопулярніших засобів оздоровлення та залучення до змагальної діяльності студентської молоді. Футзал, як командна спортивна гра, широко впроваджується у спортивно орієнтованому фізичному вихованні у багатьох вишах України. Застосування футзалу в освітньому процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання сприяє кращому ознайомленню студентської молоді із методикою та особливостями цього виду ігрової діяльності (Ярмоленко, & Малахова, 2019).

Н. Бугайчук підкреслює, що у сучасному спортивному середовищі футзал є чи не наймасовішим видом оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Великі футзальні турніри (чемпіонат світу, чемпіонати Європи серед чоловіків, жінок, юнаків до 19 років), широко висвітлюються по телебаченню та в інтернеті, а успіхи на цих турнірах наших національних збірних викликає інтерес серед різних верств населення та може сприяти їх залученню до активного дозвілля, що, зрештою, забезпечує підвищення їхньої рухової активності. Таким чином, наразі існує нагальна потреба в додаткових заходах, спрямованих на залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності засобами футзалу.

Використання футзалу в умовах освітнього процесу сприяє кращому ознайомленню студентської молоді із методикою та особливостями цього виду ігрової діяльності. Водночас заняття з футзалу в позанавчальний час може розглядатися як засіб відновлення після розумових навантажень і перевантажень, міжособистісного спілкування студентів, їх взаємодії з педагогами, батьками та друзями. В процесі гри у футзал відбувається постійне чергування моментів високої, низької й помірної активності. При цьому часто учасники самостійно регулюють величину навантаження, що позитивно впливає на функціональний стан організму (Бугайчук, 2022).

Доступність футзалу для фізкультурно-оздоровчої діяльності підтверджується відносною простотою його матеріально-технічного забезпечення. Для гри у футзал придатний будь-який прямокутний майданчик як у закритому приміщенні так і на вулиці. Достатньо мати м'яч та поставити по дві палиці для воріт. Така невибагливість дає змогу займатися цим видом спорту, як дітям так і дорослим. Таким чином футзал стає дієвим засобом для покращення здоров'я нації. Заняття цим видом спорту сприяють правильному формуванню підростаючого організму, гармонійному розвитку молодого людини. В процесі занять футзалом розвиваються практично усі м'язи людини, в тому числі і серцевий м'яз (міокард), розвиваються і зміцнюються органи дихання та ендокринна система, зміцнюється кісткова система, підвищується рухливість суглобів та еластичність м'язів і зв'язок.

Особливого значення набуває футзал для поширення здорового способу життя серед студентів та зміцнення їхнього здоров'я. Систематичні тренування молодих студентів–футболістів сприяють вихованню цілеспрямованості, сили волі, наполегливості у досягненні мети, працьовитості. Тренування та участь у змаганнях сприяють розвитку дружби, почуття товарищескості, уміння працювати в команді. Підпорядковувати свої дії досягненню загальної мети, почуття обов'язку і відповідальності, поваги до своїх партнерів та суперників. Швидкі зміни ігрових ситуацій та умов спортивної боротьби формують у гравців уміння швидко приймати самостійні рішення. Футзал – важливий засіб розвитку у студентів сили, витривалості, швидкості, спритності, орієнтування у просторі та інших важливих фізичних якостей (Костенко et al., 2019).

Мета дослідження. Проаналізувати структуру робочої програми «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: футзал» ЗВО неспортивного профілю

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивно орієнтоване фізичне виховання у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна використовується з 2005-2006 року. Така форма організації освітнього процесу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачає для здобувачів вищої освіти можливість занять протягом усього терміну навчання, вільний вибір видів спорту (рухової активності), а також можливість зміни свого вибору. Вибір виду спорту здійснюється студентом за власними уподобаннями. Розроблена модель спортивно орієнтованого фізичного виховання дозволяє формувати навчальні групи зі студентів з різним рівнем фізичної та функціональної підготовленості та сприяє відбору талановитої молоді для спортивних секцій (Темченко et al., 2025).

При впровадженні спортивно орієнтованого фізичного виховання студентів в освітній процес кафедрою фізичного виховання та спорту Каразінського університету було розроблено робочу програму навчальної дисципліни. Структуру робочої програми для груп з футзалу наведено у табл. 1.

Висновки. Вирішення завдань зміцнення здоров'я у закладах вищої освіти є актуальним не тільки з огляду необхідності реалізації державної програми фізичного виховання, але і закладання фундаменту формування здорового способу життя. Основними завданнями вивчення програми з футзалу при спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентської молоді є:

- забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів футзалу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя;

- залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами, фізичною культурою та спортом, що сприятиме розширенню оздоровчого потенціалу, набуттю нових умінь і навичок рухової активності, фізичному розвитку і вдосконаленню фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень полягають у аналізі впливу занять футзалом на показники фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Таблиця 1

**Структура робочої програми
«Спортивно орієнтоване фізичне виховання: футзал»**

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин			
		Денна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4	
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): футзал		120	100	
2.1	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з футзалу. Загальна характеристика футзалу. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.		4	20	
2.2.	Розігрівання м'язів, стретчинг на заняттях з футзалу.		4	20	
2.3	Основи технічної підготовки футзалістів.		34		
2.4	Основи тактичної підготовки футзалістів.		34		
2.5	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Спортивні та рухливі ігри.		18		
2.6	Розвиток основних фізичних якостей.		18		
2.7	Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.		4	24	
2.8	Правила гри у футзал, основи суддівства, організації та проведення змагань. Історія розвитку футзалу. Розвиток футзалу на Україні та в Харкові.		4	24	
3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.		8		
4	Олімпійський рух в Університеті			8	
	Разом:		128	112	

Література:

- Бугайчук Назар (2022). Оздоровчо-рекреаційна роль футзалу в організації дозвілєвої діяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 4 (60), 42–46.
- Груцяк, Н.Б., Галазюк, В.О., & Колій, С.М., (2025). Структура робочої програми «Спортивно орієнтоване фізичне виховання: волейбол» у ЗВО неспортивного профілю. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей міжнародної XXI наукової конференції*. 93-97.
- Костенко, М.П., Краснов, В.П., & Отрошко, О.В. (2019). Футзал в закладі вищої освіти: Навчально-методичний посібник. К.: НУБіП України.

- Темченко, В., Коленченко, А., Коник, Г., Чупир, К., & Сіренко, Р. (2025). Порівняльний аналіз залучення студентської молоді до занять спортивними іграми під час воєнного стану. *Спортивні ігри*, (1(35), 49–58. <https://doi.org/10.15391/si.2025-1.06>
- Ярмоленко О. В., & Малахова Я. В. (2019) Оптимізація процесу фізичного виховання студентів на основі застосування конструктивної моделі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з використанням футзалу. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 11. 38–44.
- Olkhovy, O.M., Petrenko, Y.M., Temchenko, V.A., & Timchenko, A.N. (2015). Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies. *Physical education of students*. 3, 29-37.

Відомості про авторів:

Темченко Володимир Олександрович: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри базової загальної середньої підготовки, фізичного виховання та спорту,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

E-mail: temchenko1961@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-0171-4614>

Акінін Леонід Анатолійович: старший викладач кафедри базової загальної середньої підготовки, фізичного виховання та спорту,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

E-mail: sport@karazin.ua

<https://orcid.org/0000-0001-5589-2884>

Петренко Юрій Михайлович: старший викладач кафедри базової загальної середньої підготовки, фізичного виховання та спорту,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

E-mail: petrenkofybol@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0001-8169-88-07>

Коленченко Анастасія Миколаївна: старший викладач кафедри базової загальної середньої підготовки, фізичного виховання та спорту,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

E-mail: kolenchenkonasti@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1853-775X>

Чупир Катерина Іванівна: старший викладач кафедри базової загальної середньої підготовки, фізичного виховання та спорту,

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

E-mail: karnavaldekor@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7883-314X>

Надійшла до редакції 18.12.2025 р.