

РОЗДІЛ 5. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ

МІЖДИСЦИПЛІНАРНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ РУХОВИХ НАВИЧОК У СТУДЕНТІВ: ПОЄДНАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГІМНАСТИКИ ТА ФУТБОЛЬНИХ ТЕХНІК У ПРОГРАМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

INTERDISCIPLINARY APPROACH TO DEVELOPING MOTOR SKILLS IN STUDENTS: COMBINING ELEMENTS OF GYMNASTICS AND FOOTBALL TECHNIQUES IN PHYSICAL EDUCATION PROGRAMS

У статті розглядається ефективність міждисциплінарного підходу до формування рухових навичок у студентів шляхом інтеграції елементів гімнастики та футбольних технік у програму фізичного виховання. Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність міждисциплінарного підходу до розвитку рухових навичок у студентів за рахунок поєднання елементів гімнастики та футбольних технік у програмі фізичного виховання. У роботі обґрунтовано доцільність поєднання обох напрямів з огляду на їх потенціал комплексно впливати на розвиток сили, гнучкості, координації, просторової орієнтації та швидкості. Представлено методику побудови занять, що передбачає ефективне чергування гімнастичних вправ з ігровими футбольними ситуаціями. В експерименті приймали участь студенти НТУ «Дніпровська політехніка» (середній вік $19,34 \pm 2,56$ років, $n=50$). Структуру програми занять з фізичного виховання розроблено на 12 тижнів, по 2 заняття на тиждень. Після 12-ти тижневої реалізації інтегрованої програми фізичного виховання (поєднання гімнастичних та елементів футболу) було здійснено оцінку рівня розвитку основних рухових якостей студентів у вигляді порівняльної характеристики контрольної та експериментальної груп. Аналіз результатів проводився за наступними показниками: швидкість, координація, гнучкість, рівновага, спритність. Наприклад, результати тесту на координацію «Перенесення тенісного м'яча у ложці, с» в контрольній групі до та після експерименту не мали статистично значущих відмінностей ($13,24 \pm 1,04$ с та $13,21 \pm 0,99$ с відповідно); в експериментальній групі виявлено покращення результату з $13,20 \pm 1,01$ с (до експерименту) до $11,85 \pm 0,87$ с – після ($p < 0,001$). Отримані результати тестування продемонстрували статистично достовірне покращення всіх рухових якостей у студентів експериментальної групи. Запропонована програма, що поєднує вправи з гімнастики та футболу (експериментальна група) виявилась більш ефективною порівняно зі стандартною програмою фізичного виховання (контрольна група). Такий мультидисциплінарний підхід може стати основою для оновлення початкових програм у ЗВО.

Ключові слова: навчальні програми, інтеграція видів спорту, гімнастика, футбол, фізичне виховання, міждисциплінарний підхід.

The article examines the effectiveness of an interdisciplinary approach to the development of motor skills in students by integrating elements of gymnastics and football techniques into the physical education program. The purpose of the study is to substantiate and experimentally test the effectiveness of an interdisciplinary approach to the development of motor skills in students by combining elements of gymnastics and football game situations in the physical education program. The paper substantiates the expediency of combining both areas in view of their potential to comprehensively influence the development of strength, flexibility, coordination, spatial orientation and speed. The methodology of constructing classes is presented, which provides for the effective alternation of gymnastic exercises with football game situations. The experiment involved students of NTU "Dnipro Polytechnic" (average age 19.34 ± 2.56 years, $n=50$). The structure of the physical education program was developed for 12 weeks, 2 lessons per week. After 12 weeks of implementation of the integrated physical education program (combination of gymnastic and football elements), the level of development of students' basic motor skills was assessed in the form of comparative characteristics of the control and experimental groups. The results were analyzed by the following indicators: speed, coordination, flexibility, balance, agility. For example, the results of the test for coordination "Transfer of a tennis ball in a spoon, s" in the control group before and after the experiment did not have statistically significant differences (13.24 ± 1.04 s and 13.21 ± 0.99 s, respectively); in the experimental group the result was found to be improved from 13.20 ± 1.01 s (before the experiment) to 11.85 ± 0.87 s – after ($p < 0.001$). The obtained test results demonstrated a statistically significant improvement of all motor qualities in students of the experimental group. The proposed program combining exercises from gymnastics and football (experimental group) proved to be more effective in comparison with the standard program of physical education (control group). Such a multidisciplinary approach can become the basis for updating primary programs in higher education institutions.

Key words: educational programs, sports integration, gymnastics, football, physical education, interdisciplinary approach.

УДК 796.015:796.012:378.147+37.037
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/84.1.28>

Батечко Д.П.,
ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Національного технічного університету «Дніпровська політехніка»

Пісарькова О.Р.,
викладач кафедри фізичного виховання та спорту Національного технічного університету «Дніпровська політехніка»

Постановка проблеми у загальному вигляді.

У сучасних умовах підготовки фахівців у закладах вищої освіти фізичне виховання студентів

має на меті не лише в якості підтримки фізичного стану, а й для розвитку функціональних, координаційних та адаптивних здібностей, необхідних

у динамічному освітньому середовищі [5, с. 21]. Традиційні підходи до занять з фізичної культури часто обмежуються одноманітними видами рухової активності, що не завжди стимулює розвиток комплексних моторних навичок.

Розвиток рухових навичок студентської молоді у ЗВО традиційно будується на «моноспортивних» заняттях (баскетбол, волейбол, легка атлетика тощо). Водночас останні міждисциплінарні підходи свідчать, що поєднання різних видів рухової активності дає комплексний ефект, а саме: зростають координаційні здібності, пропріоцепція та психофізична стійкість. Міждисциплінарне поєднання технік з різних видів спорту, зокрема гімнастики та футболу, відкриває нові можливості для підвищення ефективності занять, урізноманітнення рухового досвіду студентів та формування широкого спектра рухових компетентностей.

Гімнастика забезпечує багатовекторні рухові подразники (робота в закритих та відкритих кінетичних ланцюгах, інверсійні положення тіла), а футбол створює ситуаційну мінливість і високу швидкодію-силову вимогу [7, с. 18]. Їх поєднання сприяє гармонійному стимулюванню нервово-м'язової системи.

Тому постає потреба обґрунтувати та перевірити інтегровану програму фізичного виховання, що об'єднує елементи гімнастики та футбольні техніки, для підвищення всебічної рухової підготовленості студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ангелюк, І.О., Лаврін, Г.З. (2022) розглядали інноваційні технології навчання у фізичному вихованні в системі підготовки магістрів Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка [1, с. 31].

У роботі Бочарова, С. В. (2021) вивчалися особливості фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів, які займаються класичним футболом і міні-футболом [2, с. 45]. Петренко, О. М. (2022) досліджував вплив засобів футболу на рухові здібності студентів 18–19 років на заняттях з фізичного виховання [6, с. 123]. Роботу Дерка, Т. Г. (2020) присвячено міждисциплінарному підходу у фізичному вихованні студентів [3, с. 48] тощо.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Значна кількість наукових досліджень присвячена розвитку рухових навичок у студентів, але недостатньо вивченим залишається питання міждисциплінарної інтеграції різних видів рухової активності у межах програм фізичного виховання у ЗВО. Насамперед бракує таких обґрунтованих методик, які б поєднували акробатичні, координаційні та силові елементи гімнастики з ігровими та технічними прийомами футболу. Саме такий підхід міг би суттєво урізноманітнити навчальний

процес, покращити рівень загальної фізичної підготовки студентів, а також сприяти розвитку універсальних рухових навичок. Також окремої уваги потребує адаптація навчальних програм до різного рівня підготовленості студентів та індивідуального темпу засвоєння рухових навичок.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність міждисциплінарного підходу до розвитку рухових навичок у студентів за рахунок поєднання елементів гімнастики та футбольних технік у програмі фізичного виховання.

Завдання дослідження: 1. Аналіз науково-методичної літератури щодо формування рухових навичок у студентів засобами гімнастики та футболу. 2. Розробка програми занять з фізичного виховання з інтеграцією гімнастичних і футбольних вправ. 3. Визначення рівня розвитку основних рухових якостей у студентів до та після проведення експерименту. 4. Оцінка ефективності впровадження запропонованої програми шляхом порівняння динаміки фізичних показників експериментальної та контрольної груп.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування фізичних якостей; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Як відомо, формування рухових навичок являється фундаментом фізичного виховання у закладах вищої освіти, оскільки воно забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, а й сприяє психофізичній адаптації студентської молоді до навчального навантаження й соціальної активності. Ефективність цього процесу багато в чому залежить від добору засобів рухової активності, які дозволяють комплексно розвивати швидкість реакції, спритність, координаційні здібності, гнучкість та рівновагу [8].

Численні наукові дослідження показали, що гімнастика забезпечує унікальні можливості для вдосконалення точності та ритмічності рухів, розвитку сили, гнучкості. Загальними перевагами гімнастики у фізичному вихованні студентів є: формування м'язової пам'яті за рахунок структурованих рухів, що багато повторюються; стимулювання пропріорецепції; розвиток внутрішньої організації руху через складні координаційні дії (наприклад, оберти, рівновага тощо); активація анти гравітаційної функції опорно-рухового апарату [4, с. 10; 8, с. 123]. Також гімнастика позитивно впливає на психомоторний контроль, адаптує студентів до виконання складних динамічних рухів у нестандартних положеннях.

У свою чергу футбол являється потужним інструментом розвитку швидкодію-силових якостей, орієнтування в просторі, динамічної рівноваги

та здатності миттєво приймати рішення в умовах змінної ігрової ситуації [6, с. 124]. Дослідження фахівців показують, що спеціальні футбольні вправи призводять до: розвитку швидкісної витривалості; формуванню тактико-технічного мислення, вдосконаленню координаційних рухів (під тиском часу); сенсомоторному навчанню, а саме ведення, передача, удар по м'ячу. Також футбол формує навички командної взаємодії, що важливо серед студентського середовища.

Поєднання елементів гімнастики та футболу в навчальному процесі, у програмі фізичного виховання, сприяє руховому навчанню, що має багатокомпонентний фактор, який прискорює формування рухових паттернів, активізує різні сенсомоторні канали, забезпечує різнобічне фізичне вдосконалення тих, хто займається. Саме такі підходи узгоджуються з провідними ідеями мультидисциплінарної підготовки, яка рекомендована низкою сучасних дослідників.

Таким чином, науково-методичні джерела свідчать про той факт, що гімнастика та футбол мають переваги, які взаємно доповнюють один одного у напрямку формування рухових навичок студентів. Гімнастика покращує точність, рівновагу, гнучкість, а футбол такі якості, як спритність швидкість, адаптивність. Тому їх інтеграція у програму фізичного виховання у ЗВО має такий потенціал, як підвищення ефективності рухових якостей, а також урізноманітнення освітнього процесу.

Створення програми занять з поєднанням елементів гімнастики та футболу ґрунтується як на міждисциплінарному, так й компетентнісному підходах, що передбачає наступне: розвиток рухових навичок через комплексний вплив на такі різні фізичні якості, як сила, витривалість, координація, швидкість, гнучкість; забезпечення високого рівня залучення студентів за рахунок різноманітної та

динамічної побудови занять; адаптацію вправ до різного рівня підготовленості студентів.

Програму розраховано таким чином, щоб використовувати основні принципи варіативного модульного навчання, яке дозволяє у гнучкій формі комбінувати елементи з різних видів спорту у межах одного навчального циклу.

Загальні принципи адаптації програми полягають у індивідуалізації навантаження, де студенти з низьким рівнем підготовленості виконують вправи з меншою складністю, а досвідчені – з ускладненням (модифіковані варіанти). Щодо принципу прогресивності, він полягає у тому, що з кожним тижнем збільшується складність комбінацій, а також кількість повторень та руховий обсяг. До принципу інтеграції мотиваційних факторів включаються змагання, завдання як в парах, так й командні.

Після 12-ти тижневої реалізації інтегрованої програми фізичного виховання (поєднання гімнастичних та елементів футболу) було здійснено оцінку рівня розвитку основних рухових якостей студентів у вигляді порівняльної характеристики контрольної та експериментальної груп. Аналіз результатів проводився за наступними показниками: швидкість, координація, гнучкість, рівновага, спритність.

В експерименті приймали участь студенти НТУ «Дніпровська політехніка» (середній вік $19,34 \pm 2,56$ років, $n=50$). В експериментальній групі ($n=25$) після впровадження інтегрованої програми спостерігалось статистично достовірне покращення всіх показників рухових якостей, що досліджували. Найбільш виражені показники, в яких виявлено покращення результатів, продемонстровано у тестування гнучкості та рівноваги, що ми пояснюємо інтенсивним включенням вправ з гімнастики з елементами різноманітних видів «нахилів», «стійок», «рівноваги на одній нозі»

Таблиця 1

Структура програми занять з фізичного виховання (12 тижнів, 2 заняття на тиждень)

Модуль	Основні завдання	Приклади вправ
1. Підготовча частина з гімнастичними елементами (5–10 хв)	Активізація кровообігу, розвиток гнучкості, координації, концентрації	Вправи на рівновагу, на мобільність плечового поясу та таза, переكاتи
2. Координаційний блок (10–15 хв)	Покращення точності рухів, формування навичок орієнтації в просторі	Рухи по гімнастичній доріжці з елементами ведення м'яча, перестрибування перешкод з контролем м'яча
3. Основна частина (15–20 хв)	Інтеграція гімнастичних та футбольних технік для розвитку конкретних навичок	1) гімнастичні вправи для зміцнення корпусу (утримання, «планки», мости); 2) ведення м'яча по колу з зупинками для гімнастичних вправ (наприклад, упор лежачи); 3) комбінації «ведення+перекат» / «пас+рівновага на одній нозі»
4. Ігрова частина (10–15 хв)	Формування командної взаємодії, адаптація до змінної ігрової ситуації	Малі ігри: футбол 3×3 із введенням гімнастичних викликів (наприклад, після кожного гола – вправа на баланс або гнучкість)
5. Заключна частина (5 хв)	Розслаблення, зняття напруги	Статичні стретчинг-вправи з гімнастики, дихальні вправи

Порівняльна характеристика результатів тестування студентів з фізичного виховання в рамках проведення експерименту

Показник	Контрольна група (n=25) M±SD		Експериментальна група (n=25) M±SD	
	До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
Біг 30 м з високого старту (швидкість), с	5,49±0,22	5,45±0,20	5,52 ± 0,24	5,30 ± 0,21 *
Перенесення тенісного м'яча у ложці (6 м×3 рази) (координація), с	13,24±1,04	13,21±0,99	13,20 ± 1,01	11,85 ± 0,87 **
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (гнучкість), см	5,22±2,31	5,42±2,56	5,1 ± 2,8	8,9 ± 2,4 **
Стійка на одній нозі з закритими очами (рівновага), с	4,98±2,43	5,12±2,64	5,1 ± 2,8	8,9 ± 2,4 **
Човниковий біг (4×9 м) (спритність), с	11,41±0,68	11,39±0,69	11,43 ± 0,72	10,70 ± 0,60**

Примітка: * – статистична значущість за t-критерієм Ст'юдента $p<0,01$; ** – $p<0,001$.

з ускладненнями та без, елементів динамічного стретчингу.

У контрольній групі (n=25), яка займалась за типовою програмою фізичного виховання, не виявлено статистично значущих змін, хоча визначено тенденцію до покращення результатів у окремих тестах. Для контрольної групи надавали традиційне навантаження з футболу аналогічного обсягу. Порівняльну характеристику двох груп, дані приросту показників наведено у табл. 2.

Отримані результати в експериментальній групі з статистичним приростом показників дозволяють стверджувати про надійність впливу експериментальної програми на покращення рухових навичок студентів та підтверджують гіпотезу дослідження, а саме те, що поєднання елементів гімнастики та футболу у програмі фізичного виховання сприяє більш ефективному розвитку рухових якостей студентів, ніж традиційні підходи. Такий мультидисциплінарний підхід може стати основою для оновлення початкових програм у ЗВО.

Пропонуємо практичні рекомендації для викладачів, які полягають у тому, що доцільно використовувати принцип «гімнастичний модуль+футбольна ситуація», обов'язково дотримуватись принципу поступовості та страховки.

1. Висновки. Отримані результати тестування продемонстрували статистично достовірне покращення всіх рухових якостей у студентів експериментальної групи. Запропонована програма, що поєднує вправи з гімнастики та футболу (експериментальна група) виявилась більш ефективною порівняно зі стандартною програмою фізичного виховання (контрольна група). Застосування t-критерію Ст'юдента підтвердило високий рівень достовірності змін ($p<0,01$ та $p<0,001$), що дає підстави вважати отримані результати не випадковими.

2. На наш погляд, ці дані свідчать про доцільність впровадження міждисциплінарного підходу до фізичного виховання студентів, що базується на поєднанні елементів декількох видів спорту з метою гармонійного розвитку рухових якостей.

3. Таким чином, інтеграція футбольних та гімнастичних вправ суттєво підвищує комплексний рівень рухових навичок студентів. Запропонована програма може бути включена до занять фізичного виховання у ЗВО як альтернативний модуль для студентів різних спеціальностей.

4. Перспективи подальших розробок плануються у визначенні довгострокового впливу (на протязі 6 місяців та більше) та можливості масштабування моделі для студентів різного рівня підготовленості та фаху.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Ангелюк, І.О., Лаврін, Г.З. Інноваційні технології навчання у фізичному вихованні в системі підготовки магістрів у Тернопільському національному педагогічному університеті імені В. Гнатюка. *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції*. Тернопіль: ТАЙП, 2022. С. 31.
2. Бочаров, С.В. Особливості фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів, які займаються класичним футболом і міні-футболом. *Науковий вісник Запорізького національного університету*. 2021. № 1. С. 45–61.
3. Деркач, Т.Г. Міждисциплінарний підхід у фізичному вихованні студентів. *Науковий вісник Житомирського державного університету*. 2020. № 2. С. 48–54.
4. Іванко, В.І., Портна І.В. Формування рухових умінь і навичок у студентів у процесі фізичного виховання. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції*. Київ: КУБГ, 2014. С. 10–14.
5. Іванов, С.П. Сучасні підходи до розвитку рухових якостей студентів засобами футболу. *Інноваційна педагогіка*. 2018. № 4. С. 21–25.

6. Петренко, О.М. Вплив засобів футболу на рухові здібності студентів 18–19 років на заняттях з фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. № 1. С. 123–129.

7. Петренко, О.М. Формування рухових навичок у студентів засобами гімнастики. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022. № 90. С. 18–25.

8. Свістельник, І. Оздоровча рухова активність: бібліографічний покажчик. Львів: ЛДУФК, 2014. 454 с.