

УДК 378.147:37.017

DOI: [https://doi.org/10.59694/ped\\_sciences.2023.04.033](https://doi.org/10.59694/ped_sciences.2023.04.033)

**ЗОРОЧКІНА Тетяна Сергіївна** –  
доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри початкової освіти  
Черкаського національного університету  
імені Богдана Хмельницького  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6321-0852>  
e-mail: [zvezdochcina@vu.edu.ua](mailto:zvezdochcina@vu.edu.ua)

**КУЧАЙ Олександр Володимирович** –  
доктор педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки,  
Національний університет біоресурсів і природокористування України,  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-9468-0486>  
e-mail: [O.kuchai@gmail.com](mailto:O.kuchai@gmail.com)

**РОКОСОВИК Наталія Василівна** –  
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри української мови та  
літератури іноземної філології та перекладу Інституту філології та масових комунікацій  
Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна»  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-5588-8655>  
e-mail: [rokosovyk.nataliya@gmail.com](mailto:rokosovyk.nataliya@gmail.com)

## РОЛЬ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗССО

*ЗОРОЧКІНА Тетяна Сергіївна, КУЧАЙ Олександр Володимирович, РОКОСОВИК Наталія Василівна.*  
**РОЛЬ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЗССО**

У статті розкрито роль позакласних занять із фізичного виховання школярів у зміцненні їх здоров'я на основі аналізу праць учених. Здійснено аналіз змісту позакласної роботи з фізичного виховання учнів ЗССО, виокремлено основні форми організації позакласної роботи, а також розглянуто особливості організації позакласної роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

**Ключові слова:** позакласні заняття, позакласна робота, фізична культура, фізичне виховання, спорт, здоров'я, учні, школа.

*ZOROCHKINA Tetiana Sergiivna, KUCHAI Olexandr Volodymyrovych, ROKOSOVYK Natalia Vasyliivna.*  
**THE ROLE OF EXTRA-CURRICULAR PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES IN STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS OF SECONDARY SCHOOLS**

The article reveals the role of extracurricular activities in physical education of schoolchildren in strengthening their health based on the analysis of scientists' works. An analysis of the content of extracurricular work on physical education of secondary school students was carried out, the main forms of organization of extracurricular work were identified, and the peculiarities of the organization of extracurricular work on physical culture in general secondary education institutions were considered.

The article also highlights the peculiarities of the organization of extracurricular work in physical culture in general secondary education institutions and considers various forms of organizing collective and individual extracurricular activities outside the main working day of the school. It was found that extracurricular work in physical education is aimed at adapting students to the educational process, strengthening health, increasing physical capacity, improving physical development and arming with life-motor skills and skills, acquiring knowledge about a healthy lifestyle and the need for systematic physical education exercises.

Physical education of students in institutions of general secondary education is focused on solving the following tasks: development of individual abilities, formation of motivation for classes, education of a patriotic citizen, mastering of vital motor skills and skills, increasing the energy potential of students, for successful socialization, civic activity, choosing an individual trajectory of self-realization in future professional training and activities.

Thus, extracurricular classes in physical education are one of the forms of engaging students in systematic physical exercises, which helps to preserve and strengthen their health, as well as active leisure and active recreation. The raised problem can be further studied in the direction of organizing and conducting extracurricular classes on step aerobics with the aim of increasing the motor activity of students of primary and secondary schools.

**Keywords:** extracurricular activities, extracurricular work, physical culture, physical education, sport, health, teacher, students, school.

**Постановка та обґрунтування актуальності проблеми.** Проблема збереження та покращення здоров'я молодого покоління є однією з актуальних у галузі фізичного виховання. Сучасні дослідження стану здоров'я дітей засвідчують, що з віком, внаслідок дії різних чинників, у тому числі навчальні навантаження та вплив стресових факторів зовнішнього середовища, адаптаційні можливості організму дітей знижуються, що

призводить до розвитку цілому ряду захворювань. На сьогодні, у закладах загальної середньої освіти навчається майже 90% учнів із відхиленнями в стані здоров'я, а понад 50% мають незадовільну фізичну підготовку [10].

Одна з основних причин зниження здоров'я учнів – недостатня рухова активність. Результатами наукових досліджень вітчизняних та іноземних вчених доведено, що спеціально організована

рухова діяльність, за умови її раціональної організації, істотно впливає на покращення показників здоров'я дітей шкільного віку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Проблему рухової активності та здоров'я сучасної учнівської молоді актуалізовано у публікаціях Л. Левандовської, В. Стельмахівської, Ю. Прохоренко, О. Томенко, А. Бондар. Теоретичні та методичні особливості організації позакласних занять у закладах загальної середньої освіти розкрито в роботах таких провідних вітчизняних вчених галузі фізичного виховання, як М. Віленський, М. Годик, Ю. Докуніна, О. Гужаловський, Т. Круцевич, О. Андрєєва, Н. Москаленко, М. Данилевич, Н. Белікова, С. Грицюк та ін.

Учені одноставно наголошують на тому, що позакласна робота з фізичного виховання має значні резерви, щодо профілактики шкільної гіподинамії, підвищення рухової активності й фізичної працездатності учнів, а також гармонійного розвитку особистості в цілому. Цілеспрямоване фізичне виховання через раціональне поєднання урочних і позакласних форм занять, під час яких відбувається засвоєння основ фізичної культури та формування вмій і навичок щодо організації самостійних занять фізичними вправами, дасть змогу забезпечити неперервне зростання показників фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів.

**Мета статті** – проаналізувати роль позакласних занять із фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти з метою збереження і зміцнення здоров'я учнів закладу загальної середньої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**

Організація освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти базується на дотриманні нормативно-законодавчої бази, що регламентує режим роботи школи, визначає зміст освіти та врегульовує питання санітарних та гігієнічних норм освітнього процесу. Зокрема система загальної середньої освіти повинна забезпечувати всебічний розвиток, навчання, виховання, виявлення індивідуальних здібностей, соціалізацію та формування особистості учня, здатного до життя в суспільстві, до взаємодії з природою, має прагнення до самовдосконалення та набуття життєво необхідних знань, умінь, навичок упродовж усього життя, спроможної здійснювати свідомий життєвий вибір, яка є відповідальною в трудовій діяльності та громадянській активності, дбайливо ставиться до родини, країни, оточення та навколишнього середовища, здатної спрямувати свою діяльність на користь країни та іншим людям [7].

Інструктивні та методичні розробки щодо організації освітнього процесу та викладання окремих навчальних дисциплін у закладах загальної середньої освіти у 2020–2025 навчальному році визначені таким чином, що мета освітньої галузі

зі «Фізична культура» – це гармонійний фізичний розвиток особистості учня, підвищення його функціональних можливостей, формування життєво необхідних знань, рухових умінь та навичок, розширення фонду рухів та збагачення досвіду, формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом [5; 6].

У процесі формування такої особистості вагомим аспектом є залучення школярів до різноманітних видів діяльності, як на уроці, так і в позакласній роботі, зокрема спортивного спрямування, що здійснюють вплив на розвиток рухових здібностей, моральних та вольових якостей, самостійності, відповідальності.

Саме тому питанню позакласних занять з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти приділяють велику увагу провідні вітчизняні вчені [5, 6, 9].

Учені Белікова Н. та Подубінська С., розкриваючи особливості організації позакласної роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, зазначають, що позакласна робота з фізичної культури є оптимальним засобом залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами, які сприяють зміцненню та збереженню здоров'я учнів, проведенню активного дозвілля [2].

Також дослідниці акцентують увагу на зацікавленості самих учнів у проведенні позакласної роботи з фізичної культури за рахунок урізноманітнення видів рухової активності та залучення їх до різних видів спорту [2].

Науковиця Т. Березуєва зазначає, що позакласна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота як складова освітнього процесу з фізичного виховання учнів закладу загальної середньої освіти має значні можливості, щодо залучення дітей до занять фізичними вправами задля задоволення природної потреби їх організму в руховій активності [1].

Позакласна робота у закладах загальної середньої освіти представляє собою систему спеціально організованих занять фізичними вправами, що проводяться вчителем фізичної культури у школі в позаурочний час. Використовуючи різноманітні засоби, методи, форми організації занять, позакласна робота сприяє повному і якісному вирішенню завдань фізичного виховання учнів. Позакласні заняття сприяють проведенню активного дозвілля школярів, задоволенню індивідуальних потреб учнів у заняттях обраним видом вправ, сприяють формуванню соціально активної особистості, що відповідально ставиться до власного здоров'я, сприяє вихованню дисциплінованості та самостійності. Крім того, позакласна робота сприяє залученню учнів основної школи до систематичних занять фізичними вправами, розширює можливості якісного засвоєння навчального матеріалу, за рахунок цього підвищується успішність

учнів з предмету «Фізична культура». За умови регулярного відвідування позакласних занять в учнів формується вміння та звички самостійно використовувати засоби фізичного виховання в повсякденному житті з метою оздоровлення, попереджати розумову перевтому, а також здійснювати власне фізичне вдосконалення і корисно проводити час [4].

За формою організації позакласних занять фізичними вправами виділяють:

1. Масові заняття – до яких залучають відразу велику кількість учнів, прикладом є групові ігри, різного рівня змагання, розваги.

2. Секції та гуртки, із залученням обмеженої кількості учнів.

3. Індивідуальні заняття [8].

Позакласні заняття передбачають різні форми організації колективних і індивідуальних занять за межами основного робочого дня школи. Наприклад, до уроків, під час продовження дня школи, після завершення уроків. Позакласні заняття фізичними вправами можуть мати спортивну спрямованість. Особливістю позакласної роботи з фізичної культури є те, що на відміну від уроків фізичної культури на позакласних заняттях можуть бути об'єднані учнів із різних класів [8].

Проведення позакласних занять у вигляді секції із загальної фізичної підготовки є однією із додаткових форм роботи з фізичної культури, що є перехідною ланкою до спеціалізованих занять спортом. Такого роду позакласні заняття проводяться з метою покращити фізичний стан учнів, сформувані в інтерес до занять спортом, вдосконалити індивідуальні здібності для спеціалізації в тому чи іншому виді спорту. Зазвичай групи формуються із 10-15 осіб у відповідності до віку та рівня фізичної підготовленості учнів. Заняття рекомендують проводити два рази на тиждень тривалістю 45-60 хв. Систематичне відвідування позакласних занять дозволяє покращити фізичну підготовленість школярів, що сприятиме успішному виконанню вимог навчальної програми з фізичної культури [11].

Варто зазначити, що позакласна робота є добровільною, вона не повинна включати в себе обов'язкову участь в змаганнях. Документами, що регламентують позакласну роботу з фізичного виховання є програми позакласних занять різними фізичними вправами чи видами спорту, навчальні плани позакласних занять та конспекти окремих занять.

Сучасний освітній процес закладу загальної середньої освіти перевантажений навчальними предметами, що сприяють розвитку в учнів розумових здібностей. Побудова освітнього процесу повинна ґрунтуватися на врахуванні особливостей фізичного розвитку школярів та враховувати його вплив здоров'я учнів. В останні роки прослідковуються відхилення в шкільній практиці від

її основної мети – розвиток гармонійної особистості. Це не тільки суперечить ідеї формування гармонійно розвиненої особистості, але й погіршує стан здоров'я учнів школи.

Разом з цим в учнів прослідковується зниження рухової активності за рахунок відсутності зацікавлення до уроків фізичної культури в школі. Насамперед, це зумовлено недостатньою мотивацією учнів до занять фізичною культурою та спортом [3]. Підвищення позитивної мотивації сучасних учнів до занять фізичними вправами багато в чому залежить від застосування популярних видів рухової активності [12].

Відповідно до рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні, Національної стратегії з оздоровчої рухової активності до 2025 року пріоритетним завданням системи фізичного виховання є – «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», що спрямована на формування у людини найвищої індивідуальної й суспільної цінності до власного здоров'я.

Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання учнів школи в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає нагальна потреба пошуку новітніх оптимальних та ефективних підходів до підвищення рівня рухової активності школярів.

**Висновки та перспективи подальших розвідок напруму.** Фізичне виховання учнів у закладах загальної середньої освіти орієнтоване на вирішення наступних завдань: розвиток індивідуальних здібностей, формування мотивації до занять, виховання громадянина патріота, оволодіння життєво необхідними руховими уміннями та навичками, підвищення енергопотенціалу учнів, для успішної соціалізації, громадянської активності, вибору індивідуальної траєкторії самореалізації у майбутній професійній підготовці та діяльності.

Таким чином, позакласні заняття з фізичного виховання є однією з форм залучення учнів до систематичних занять фізичними вправами, що сприяє збереженню та зміцненню їх здоров'я, а також проведенню активного дозвілля та активного відпочинку. Порушена проблема може надалі вивчатися в напрямі організації та проведення позакласних занять із степ-аеробіки з метою підвищення рухової активності учнів ЗЗСО.

#### СПИСОК ДЖЕРЕЛ

1. Березуєва Т. Формування інтересу в учнів основної школи до занять фізичними вправами в позакласній роботі. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка No 4 (318). 2018. С. 66–73.
2. Белікова Н. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури / Н. Белікова, С. Подубінська // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 14. 2019. С. 15.

- Благій О., Андреева О. Рухова активність як фактор формування здорового способу життя учнівської молоді. Актуальні проблеми фіз. вих., реабілітації, спорту та туризму: тези доп. III Міжнар. наук. конф. Запоріжжя: КПУ. 2011. С. 27–28.
- Боляк А., Гладковський Р., Глоба М., Деревянко В., Дикий О., Коломоєць Г., Ребрина А. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА 6–9 класи. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. 2022.
- Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник. Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ. 2010. 240 с.
- Галайдюк М. А. Підвищення фізичної підготовленості школярів 12–14 років в позакласних формах занять в умовах радіоекологічного контролю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / М. А. Галайдюк ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк. 2000. 19 с.
- Закон України «Про освіту» / ВР України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 21.05.2023).
- Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання. Черкаси : ЦНТЕІ. Ч. 2. 2006. 467 с.
- Калініченко О. Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ. № 15. 2005. С. 20–26.
- Левандовська Л. Ю. Основи та критерії оптимального нормування рухової активності школярів старших класів. Physical education, sport and health culture in modern society, (1 (21)). 2013. С. 181–185.
- Степ-аеробіка: методичні вказівки для практичних занять з фізичного виховання / уклад.: С. М. Киселевська, О. А. Войтенко. К. : КНУБА, 2012. 56 с.
- Voronetskiy V. B. Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education / V. B. Voronetskiy // Journal of Education, Health and Sport. 2015. 5(7). С. 620–630.

REFERENCES

- Berezuyeva, T. (2018). *Formuvannya interesu v uchniv osnovnoyi shkoly do zanyat' fizychnymy vpravamy v pozaklasniy roboti*. [Formation of interest in elementary school students for physical exercises in extracurricular activities]. Luhansk.
- Byelikova, N. (2019). *Suchasnyy stan orhanizatsiyi pozaklasnoyi roboty z fizychnoyi kul'tury*. [The current state of the organization of extracurricular work in physical education]. Kamianets-Podilskyi.
- Blahiy, O., Andryeyeva, O. (2011). *Rukhova aktyvnist' yak faktor formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya uchniv'skoyi molodi*. [Motor activity as a factor in the formation of a healthy lifestyle of schoolchildren]. Zaporizhzhya.
- Bolyak, A., Hladkovs'kyi, R., Hloba, M., Derevyanko, V., Dykyu, O., Kolomojets', H., Rebryna, A. (2022). *FIZYCHNA KUL'TURA 6 – 9 klasy. Navchal'na prohrama dlya zakladiv zahal'noyi seredn'oyi osvity*. [PHYSICAL EDUCATION grades 6–9. Curriculum for institutions of general secondary education]. Kyiv.
- Volovyk, N. I. (2010). *Osnovy ozdorovchoho fitnesu*. [Basics of health fitness: a study guide]. Kyiv.
- Halaydyuk, M. A. (2000). *Pidvyshchennya fizychnoyi pidhotovlenosti shkoliariv 12–14 rokiv v pozaklasnykh formakh zanyat' v umovakh radioekologichnoho kontrolyu*. [Increasing the physical fitness of school-

- children aged 12–14 years in extracurricular forms of activities in the conditions of radioecological control: author's review]. Luts'k.
- Zakon Ukrainy «Pro osvitu» (2023). [Law of Ukraine «On Education»]. Kyiv.
- Ivashchenko, V. P., Bezokopyl'nyy, O. P. (2006). *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya*. [Theory and methods of physical education]. Cherkasy.
- Kalinichenko, O. M. (2005). *Aerobika yak zasib rozvytku rukhovyykh zdibnostey. Pedagogika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*. [Aerobics as a means of developing motor skills. Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical education and sports]. Kharkiv.
- Levandovs'ka, L. YU. (2013). *Osnovy ta kryteriyi optimal'noho normuvannya rukhovoyi aktyvnosti shkoliariv starshykh klasiv*. [Basics and criteria of optimal regulation of motor activity of high school students].
- Step-aerobika. (2015). [Step-aerobics]. Kyiv.
- Voronetskiy, V. B. (2015). Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

**ЗОРОЧКІНА Тетяна Сергіївна** – доктор педагогічних наук, професор, в.о. завідувача кафедри початкової освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.

**Наукові інтереси:** професійна підготовка майбутніх педагогів.

**КУЧАЙ Олександр Володимирович** – доктор педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки, Національний університет біоресурсів і природокористування України.

**Наукові інтереси:** інформаційно-комунікаційні технології в освіті.

**РОКОСОВИК Наталія Василівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри української мови та літератури іноземної філології та перекладу Інституту філології та масових комунікацій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна».

**Наукові інтереси:** професійна підготовка майбутніх педагогів.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

**ZOROCHKINA Tetiana Sergiivna** – Doctor Pedagogical Sciences, professor, head of the department of primary education, Cherkasy National University named after Bohdan Khmelnytskyi.

**Circle of scientific interests:** professional training of future specialists.

**KUCHAI Olexandr Volodymyrovych** – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Pedagogy, National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine.

**Circle of scientific interests:** information and communication technologies in education.

**ROKOSOVYK Natalia Vasyliivna** – Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Ukrainian Language and Literature of Foreign Philology and Translation of the Institute of Philology and Mass Communications of the Open International University of Human Development «Ukraine».

**Circle of scientific interests:** professional training of future specialists.

Стаття надіслана до друку 01.08.2023 р.