

**Олена МОМОТ,**  
доктор педагогічних наук, професор  
Полтавський національний педагогічний  
університет імені В.Г. Короленка  
<https://orcid.org/0000-0001-9187-1036>

**Юлія БІЛЕЦЬКА,**  
здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавський національний педагогічний  
університет імені В.Г. Короленка  
<https://doi.org/10.33989/pnp.u.1308.c4236>

## **РОЗДІЛ III**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПОЗАУРОЧНОЇ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*Анотація.* У розділі висвітлено актуальну проблему організації позаурочних форм спортивно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти як невід'ємного складника формування фізичної культури учнів і утвердження здорового способу життя. Переконаливо обґрунтовано значення позаурочної діяльності як ефективного доповнення до уроків фізичної культури, що сприяє індивідуалізації фізичного розвитку, підвищенню рівня рухової активності та формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Всебічно проаналізовано теоретичні засади організації позаурочної спортивно-оздоровчої діяльності, розкрито її сутність, структуру, основні форми, зміст і напрями реалізації в умовах сучасної школи. Особливу увагу зосереджено на обґрунтуванні педагогічних умов, що забезпечують результативність цієї діяльності, а також на узагальненні й аналізі практичного досвіду її впровадження в освітніх закладах.

Результати експериментального дослідження засвідчили, що систематичне залучення учнів до позаурочних занять (2–3 рази на тиждень) забезпечує суттєве підвищення рівня їх фізичної підготовленості – на 18–27% порівняно з однолітками, які обмежуються лише уроками фізичної культури. Отримані результати мають практичну цінність і можуть бути використані в діяльності вчителів фізичної культури з метою вдосконалення організації спортивно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти.

**Ключові слова:** *позаурочна діяльність, спортивно-оздоровча робота, фізична культура учнів, заклад загальної середньої освіти, рухова активність, здоровий спосіб життя, педагогічні умови, фізична підготовленість, мотивація до занять фізичними вправами*

**Вступ.** Сучасний стан здоров'я дітей і підлітків в Україні викликає серйозне занепокоєння як з боку медичної спільноти, так і педагогічної громадськості, адже він безпосередньо впливає на якість життя молодого покоління та його подальший розвиток. За результатами численних наукових досліджень і моніторингових спостережень, упродовж останніх десятиліть спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості школярів. Водночас зростає частка дітей із хронічними захворюваннями, порушеннями опорно-рухового апарату, зокрема постави та плоскостопості, а також із надмірною масою тіла та ожирінням.

Суттєвими чинниками погіршення стану здоров'я є сучасні соціально-економічні та технологічні зміни. Активна цифровізація повсякденного життя призводить до збільшення часу, який діти проводять за комп'ютерами, смартфонами та іншими гаджетами, що зумовлює малорухливий спосіб життя. Значне навчальне навантаження, орієнтоване переважно на інтелектуальну діяльність, часто супроводжується дефіцитом рухової активності та перевтомою. Крім того, зменшується час, відведений на активний відпочинок, прогулянки на свіжому повітрі та участь у рухливих іграх.

У таких умовах особливої актуальності набуває проблема ефективної організації фізичного виховання учнів. Вона не може обмежуватися лише рамками обов'язкових уроків фізичної культури, які не завжди здатні повною мірою компенсувати дефіцит рухової активності. Важливу роль відіграють позаурочні форми спортивно-оздоровчої роботи, що створюють додаткові можливості для гармонійного фізичного розвитку дітей, зміцнення їхнього здоров'я, формування рухових умінь і навичок, а також виховання стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

*Мета роботи* – обґрунтувати теоретичні засади та розкрити практичні аспекти організації позаурочної спортивно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти як стратегічного чинника підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я та формування стійкої мотивації учнів до систематичних занять фізичною культурою.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі *завдання*:

1. Розкрити сутність, функції та класифікацію форм позаурочної спортивно-оздоровчої роботи за критеріями їх організації та змісту.
2. Проаналізувати методику організації та структуру секційної роботи, масових заходів і засобів активізації учнів у режимі навчального дня.
3. Окреслити професійні функції вчителя фізичної культури як організатора та координатора позаурочної діяльності в школі.
4. Узагальнити результати дослідження щодо впливу систематичних позаурочних занять на рівень фізичної підготовленості учнів та надати практичні рекомендації для педагогів.

## **1. Поняття та сутність позаурочної спортивно-оздоровчої роботи в сучасній педагогічній науці**

Проблема збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління є однією з найбільш актуальних у сучасній педагогічній науці та практиці.

Особливої гостроти вона набуває в умовах суттєвого зниження рухової активності школярів, поширення гіподинамії та зростання частки дітей із відхиленнями у стані здоров'я. За даними численних досліджень, рівень фізичної підготовленості учнів загальноосвітніх шкіл України впродовж останніх 2 десятиліть знизився в середньому на 15–25% за основними показниками [14]. У цьому контексті особливого значення набуває цілісна система фізичного виховання, яка виходить за межі обов'язкових уроків фізичної культури і охоплює різноманітні форми позаурочної спортивно-оздоровчої діяльності.

Поняття «позаурочна спортивно-оздоровча робота» в педагогічній науці трактується неоднозначно, що зумовлено різними підходами до розуміння її природи, функцій та організаційних характеристик. У найбільш загальному розумінні під цим поняттям розуміють сукупність організованих і систематичних занять фізичними вправами, спортивних заходів та оздоровчих активностей, що здійснюються поза межами обов'язкового навчального розкладу і спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я, підвищення рухової активності та формування стійких навичок здорового способу життя у дітей шкільного віку. Ключовою відмінністю позаурочної роботи від урочних форм є її добровільний характер, більша варіативність змісту та організаційних форм, можливість глибокого врахування індивідуальних інтересів і потреб учнів [6].

Теоретичний аналіз наукових праць свідчить про те, що у вітчизняній педагогічній науці поняття «позаурочна спортивно-оздоровча робота» нерідко вживається паралельно або синонімічно з такими термінами, як «позакласна фізкультурно-оздоровча робота», «позашкільна спортивна діяльність» та «позаурочна рухова активність». Між тим, ці поняття мають суттєві змістові відмінності. Позаурочна робота здійснюється в межах загальноосвітнього закладу і є частиною його освітнього простору, тоді як позашкільна діяльність виходить за інституційні межі школи та реалізується в спеціалізованих закладах – спортивних школах, клубах, секціях тощо. Розмежування цих понять має не лише теоретичне, а й практичне значення, оскільки визначає відповідальність за організацію відповідної діяльності та її методичне забезпечення [7].

Сутність позаурочної спортивно-оздоровчої роботи розкривається через систему функцій, які вона виконує стосовно всебічного розвитку особистості школяра. Провідною є оздоровча функція, яка передбачає зміцнення фізичного здоров'я, підвищення функціональних можливостей організму, профілактику захворювань та корекцію відхилень у фізичному розвитку. Освітня функція реалізується через поглиблення знань учнів у галузі фізичної культури, спорту та здорового способу життя, набуття ними практичних умінь і навичок, необхідних для самостійних занять фізичними вправами. Виховна функція пов'язана з формуванням морально-вольових якостей, колективізму, цілеспрямованості, поваги до суперника і здатності долати труднощі. Нарешті, соціалізуюча функція виявляється у сприянні інтеграції учня в колектив, формуванні комунікативних навичок та розвитку здатності до конструктивної взаємодії з іншими людьми [9].

Важливе місце у розумінні сутності позаурочної спортивно-оздоровчої роботи посідає принцип єдності фізичного та духовного розвитку особистості. Сучасна педагогічна наука відходить від суто фізіологічного розуміння фізичного виховання і розглядає його як комплексний процес, що охоплює фізичний, психічний, соціальний та духовний виміри. З цих позицій позаурочна спортивно-оздоровча робота є не лише засобом покращення фізичних показників, а й важливим чинником формування цілісної, гармонійно розвиненої особистості [15]. Дослідження В. Семененка та В. Теліуса засвідчують, що у концепції Нової української школи фізичне виховання розглядається саме як інтегральна складова всебічного розвитку дитини, де позаурочні форми роботи набувають самостійного педагогічного значення, а не лише доповнюють основний урочний курс [15].

Принципово важливим аспектом розуміння сутності позаурочної спортивно-оздоровчої роботи є її мотиваційний вимір, який визначає глибинний вплив цієї діяльності на особистість учня. На відміну від обов'язкових уроків фізичної культури, де участь здебільшого регламентується навчальними програмами та вимогами освітнього процесу, позаурочні форми базуються на добровільності, усвідомленому виборі та внутрішніх потребах школярів. Саме це створює сприятливі умови для формування позитивного емоційного ставлення до рухової активності та занять спортом.

Мотиваційний компонент позаурочної діяльності тісно пов'язаний із задоволенням індивідуальних інтересів, потреб у самореалізації, спілкуванні та досягненні особистого успіху. У процесі участі в спортивних секціях, гуртках, змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах учні отримують можливість не лише вдосконалювати свої фізичні якості, а й відчувати радість руху, емоційне піднесення, командну взаємодію та підтримку. Це сприяє формуванню внутрішньої, а не зовнішньої зумовленої мотивації, що є значно більш стійкою та довготривалою.

Особливої уваги набуває той факт, що саме в умовах позаурочної діяльності формується індивідуальна траєкторія фізичного розвитку учня, яка враховує його здібності, інтереси та рівень підготовленості. Такий підхід дозволяє уникнути формалізму, який іноді притаманний обов'язковим урокам, і забезпечує більш високий рівень залученості школярів до рухової активності.

Результати досліджень поведінкових орієнтацій дітей 12–15 років підтверджують, що учні, систематично залучені до позаурочних спортивно-оздоровчих заходів, демонструють значно вищий рівень загальної рухової активності, кращі показники фізичної підготовленості та більш сформовані навички здорового способу життя порівняно з їхніми однолітками, які обмежуються лише участю в обов'язкових уроках фізичної культури [17]. Крім того, такі учні характеризуються вищим рівнем самодисципліни, відповідальності та здатності до саморегуляції. Позаурочна спортивно-оздоровча робота виступає стратегічно важливим елементом системи фізичного виховання, який не лише компенсує дефіцит рухової активності сучасних школярів, а й забезпечує формування їхньої внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою. У перспективі це сприяє становленню ціннісного

ставлення до власного здоров'я, усвідомленню значущості фізичної активності в повсякденному житті та формуванню стійкої потреби у самовдосконаленні.

## **2. Класифікація та характеристика основних форм позаурочної спортивно-оздоровчої роботи**

Різноманітність форм позаурочної спортивно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти зумовлює необхідність їх систематизації та класифікації за чіткими критеріями. Наявність науково обґрунтованої класифікації дозволяє педагогам цілеспрямовано добирати форми роботи відповідно до педагогічних завдань, вікових особливостей учнів та конкретних умов функціонування закладу освіти. У педагогічній науці існує декілька підходів до класифікації форм позаурочної спортивно-оздоровчої роботи, що розрізняються залежно від обраного класифікаційного критерію [10].

За критерієм охоплення учасників розрізняють масові, групові та індивідуальні форми позаурочної спортивно-оздоровчої роботи. Масові форми передбачають участь значної кількості учнів – шкільні спортивні свята, олімпіади, дні здоров'я, спортивні змагання між класами чи паралелями. Їх характерною рисою є святковий характер, широке суспільне резонування та значний виховний потенціал. Групові форми об'єднують відносно невелику кількість учасників і зорієнтовані на систематичні заняття – спортивні секції, гуртки, клуби за інтересами. Індивідуальні форми передбачають роботу з окремим учнем або 2–3 школярами, що потребують особливої педагогічної уваги через відставання у фізичному розвитку, стан здоров'я або, навпаки, виняткові спортивні здібності, що вимагають поглибленого тренування [6].

За критерієм регулярності проведення виокремлюють систематичні та епізодичні форми позаурочної спортивно-оздоровчої роботи. Систематичні форми характеризуються чітким розкладом, регулярністю занять та поступовим нарощуванням фізичного навантаження. До них належать спортивні секції та гуртки, що функціонують 2–3 рази на тиждень, а також щоденні фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня – ранкова гімнастика, фізкультхвилинки та рухливі перерви. Систематичні форми мають найбільший потенціал для формування стійких рухових навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості та оздоровчого впливу на організм. Епізодичні форми проводяться нерегулярно, їх відрізняє подієвий характер – спортивні змагання, туристичні походи, дні здоров'я, спортивні свята. Незважаючи на меншу педагогічну систематичність, вони відіграють важливу роль у стимулюванні інтересу учнів до фізичної культури та формуванні позитивної атмосфери довкола спорту в шкільному колективі [9].

За змістовою спрямованістю форми позаурочної спортивно-оздоровчої роботи поділяються на спортивні, оздоровчі та рекреаційні. Спортивні форми зорієнтовані на досягнення певного спортивного результату, передбачають систематичні тренування, участь у змаганнях і оцінювання спортивних результатів за встановленими нормативами. Оздоровчі форми акцентують увагу на зміцненні здоров'я, профілактиці захворювань, корекції порушень постави, нормалізації маси тіла та покращенні функціональних показників. Рекреаційні

форми спрямовані передусім на відновлення психоемоційного ресурсу учнів, зняття навчального стресу та отримання задоволення від рухової активності. У практиці сучасної школи ці форми нерідко поєднуються, утворюючи комплексні спортивно-оздоровчі та рекреаційно-спортивні заходи [4].

Окремою класифікаційною групою є форми позаурочної роботи у режимі навчального дня, які реалізуються безпосередньо в межах шкільного розпорядку. До них належать: ранкова гімнастика до початку занять тривалістю 10–15 хвилин, що активізує організм учнів і готує їх до навчальної діяльності; фізкультхвилинки на уроках тривалістю 2–3 хвилини, що знімають нервово-м'язове напруження і підвищують розумову працездатність; рухливі перерви між уроками тривалістю 5–10 хвилин, що забезпечують активний відпочинок і компенсують гіподинамію навчального процесу; а також фізкультурні паузи під час самопідготовки та позакласних заходів. Дослідження свідчать, що систематичне впровадження цих форм роботи дозволяє суттєво підвищити загальний руховий режим школярів і знизити негативні наслідки тривалого статичного навантаження [5].

Важливою формою позаурочної спортивно-оздоровчої роботи є туристично-краєзнавча діяльність, що поєднує фізичні навантаження з пізнавальними та виховними завданнями. Туристичні походи, екскурсії та краєзнавчі подорожі розвивають витривалість, координацію рухів і навички орієнтування в просторі, одночасно формуючи патріотичні почуття та загальнокультурні компетентності учнів. Серед інших перспективних форм слід виокремити фітнес-орієнтовані програми та сучасні фізкультурно-оздоровчі технології – аеробіку, йогу, функціональний тренінг та інші, що активно впроваджуються у позаурочну роботу сучасних шкіл. Дослідження в галузі методики викладання сучасних фітнес-технологій засвідчують їх високу ефективність для залучення учнів до систематичної рухової активності та формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою [16].

Узагальнюючи представлену класифікацію, слід наголосити, що ефективна система позаурочної спортивно-оздоровчої роботи в сучасному закладі загальної середньої освіти має передбачати цілісне охоплення всіх визначених груп форм – від масових фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних свят до секційної роботи, гуртків та індивідуальних занять. Важливо, щоб ці форми не існували ізольовано, а перебували в тісному взаємозв'язку, логічно доповнювали одна одну та формували єдиний освітньо-виховний простір, спрямований на гармонійний розвиток особистості учня.

Системний підхід до організації позаурочної діяльності передбачає не лише різноманітність форм, а й узгодженість їхнього змісту, послідовність реалізації та орієнтацію на досягнення спільної мети – зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, формування життєво необхідних рухових умінь і навичок, а також виховання ціннісного ставлення до фізичної культури. Саме така комплексність дозволяє досягти синергетичного ефекту, коли освітні, оздоровчі та виховні результати взаємно підсилюють один одного і відповідають сучасним вимогам до фізичного виховання школярів [10].

Особливого значення набуває врахування індивідуальних можливостей, інтересів і потреб учнів, зокрема їхнього стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Диференційований підхід до організації позаурочних занять передбачає адаптацію змісту, навантаження та форм роботи відповідно до медичних груп, що дає змогу забезпечити доступність і безпечність занять для всіх дітей. Це сприяє залученню до рухової активності навіть тих учнів, які мають обмеження у фізичному розвитку, та створює умови для їх поступового фізичного вдосконалення. Водночас реалізація принципів інклюзивності в позаурочній спортивно-оздоровчій роботі передбачає формування толерантного освітнього середовища, у якому кожен учень відчуває себе повноцінним учасником діяльності. Такий підхід не лише сприяє фізичному розвитку, а й виконує важливу соціалізуючу функцію, розвиваючи комунікативні навички, взаємопідтримку та відповідальність.

За допомогою науково обґрунтованої, системної та диференційованої організації позаурочної спортивно-оздоровчої роботи можна забезпечити її високу ефективність, доступність і відповідність сучасним освітнім тенденціям, спрямованим на всебічний розвиток і збереження здоров'я молоді [1].

### **3. Спортивні секції та гуртки як провідна форма позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями**

Спортивні секції та фізкультурно-оздоровчі гуртки займають особливе місце в системі позаурочної роботи загальноосвітнього закладу, оскільки є найбільш систематичною і методично насиченою її формою. Саме ці структурні одиниці забезпечують регулярний, цілеспрямований фізичний розвиток учнів, формують стійку звичку до занять спортом і створюють умови для виявлення та розкриття спортивних здібностей школярів. На відміну від масових заходів, секційні заняття дозволяють досягти значно глибшого тренувального ефекту завдяки постійному складу групи, індивідуальному підходу та поступовому нарощуванню навантажень [6].

Організація спортивних секцій у закладах загальної середньої освіти ґрунтується на принципах доступності, добровільності та відповідності фізичного навантаження стану здоров'я і рівню підготовленості учасників. До занять у секціях основного спрямування допускаються учні, що належать до основної та підготовчої медичних груп; для школярів із спеціальною медичною групою організовуються окремі оздоровчі групи з адаптованим змістом занять. Оптимальна наповнюваність однієї секційної групи становить 12–15 осіб для ігрових видів спорту та 10–12 осіб для секцій гімнастики і одноборств. Заняття проводяться, як правило, 2–3 рази на тиждень тривалістю 60–90 хвилин залежно від виду спорту та вікової групи учасників [7].

Практика організації спортивних секцій у сучасних школах засвідчує широку варіативність видів спорту, якими охоплені учні. Найбільш поширеними є волейбол, баскетбол, футбол, легка атлетика, настільний теніс та плавання (у закладах, що мають відповідну матеріальну базу). Водночас спостерігається зростання популярності нетрадиційних видів спортивно-

оздоровчої діяльності – аеробіки, фітнес-програм, пілатесу та функціонального тренінгу, зокрема серед учнів старшої школи [4].

Для наочного порівняння основних організаційних характеристик різних типів секцій, що функціонують у ЗЗСО, наведемо узагальнені показники у вигляді табл. 1.

*Таблиця 1*

**Порівняльна характеристика спортивних секцій у закладах загальної середньої освіти**

Вид секції	Вік учасників	К-сть у групі	Частота занять	Тривалість заняття
Волейбол / баскетбол	11–17 р.	12–15 ос.	3 рази/тиж.	90 хв
Футбол / міні-футбол	10–17 р.	14–16 ос.	3 рази/тиж.	90 хв
Легка атлетика	10–16 р.	10–14 ос.	3 рази/тиж.	60–75 хв
Гімнастика	7–14 р.	10–12 ос.	3 рази/тиж.	60 хв
Фітнес / аеробіка	12–17 р.	12–15 ос.	2 рази/тиж.	60 хв
Оздоровча група	10–17 р.	10–12 ос.	2 рази/тиж.	45 хв

Структура типового заняття в спортивній секції включає 3 частини: підготовчу (10–15 хвилин), основну (35–55 хвилин) і заключну (5–10 хвилин). Підготовча частина передбачає загальну та спеціальну розминку, що поступово готує організм до основного навантаження. Основна частина залежно від виду спорту включає вивчення та вдосконалення технічних елементів, тактичних схем, розвиток фізичних якостей і тренувальні ігри або комплекси вправ. Заключна частина спрямована на поступове зниження навантаження, відновлення пульсу до 80–90 уд./хв і підбиття підсумків заняття [9].

Контроль за рівнем підготовленості учасників секцій здійснюється 2 рази на рік – на початку і в кінці навчального року – за допомогою контрольних нормативів, що відповідають обраному виду спорту. Результати тестування фіксуються у журналі обліку роботи секції, що дозволяє відстежити динаміку фізичного розвитку кожного учасника і своєчасно корегувати тренувальний процес. Дослідження Н. Москаленко та ін. засвідчують, що учні, які систематично відвідують спортивні секції, демонструють приріст показників фізичної підготовленості на 18–27% порівняно з однолітками, що обмежуються лише уроками фізичної культури [8]. Це переконливо свідчить про провідне місце спортивних секцій серед усіх форм позаурочної роботи з фізичного виховання.

Ефективність роботи секції також залежить від наявності чітко сформульованої програми, яка узгоджується з педагогічними цілями, рівнем підготовленості групи та матеріально-технічними можливостями закладу. Програма має включати тематичне планування занять на навчальний рік, систему контрольних-залікових заходів та календар участі в змаганнях. Залучення учасників секцій до шкільних та міських змагань є потужним мотиваційним чинником, що підтримує їх систематичне відвідування занять і стимулює прагнення до спортивного вдосконалення [17].

#### 4. Масові фізкультурно-оздоровчі заходи: зміст, структура та особливості проведення

Масові фізкультурно-оздоровчі заходи є невід'ємною складовою системи позаурочної спортивно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому закладі. Їх принципова відмінність від секційних занять полягає у широкому охопленні учнівського контингенту, святковому та демонстраційному характері, а також у поєднанні фізкультурно-оздоровчих завдань із загальновиховними цілями – формуванням колективізму, розвитком почуття здорової конкуренції, підвищенням престижу фізичної культури в шкільному середовищі. Масові заходи, на відміну від систематичних секційних занять, мають меншу тренувальну ефективність, проте їх виховний та соціалізуючий потенціал є надзвичайно вагомим [9].

Класифікація масових фізкультурно-оздоровчих заходів, що проводяться в сучасних школах, охоплює декілька основних типів. Дні здоров'я організовуються, як правило, 1 раз на місяць або щоквартально і передбачають повну або часткову заміну традиційного навчального розкладу руховою активністю на свіжому повітрі або в спортивному залі. Шкільні спортивні змагання між класами проводяться з різних видів спорту протягом навчального року і дозволяють виявити найбільш підготовлених учнів для участі у міських та обласних змаганнях. Спортивні та фізкультурні свята приурочуються до визначних дат шкільного та державного календаря. Туристичні походи та екскурсії поєднують рухову активність із краєзнавчим і патріотичним вихованням. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня – ранкова гімнастика, рухливі перерви та фізкультхвилинки – забезпечують щоденне залучення всіх учнів до організованої рухової активності [10].

Планування масових фізкультурно-оздоровчих заходів є важливою складовою річного плану роботи закладу і має узгоджуватися із загальним виховним планом школи, навчальним розкладом та календарем міських і регіональних спортивних подій. Орієнтовна структура річного плану масових заходів у загальноосвітньому закладі наведена в табл. 2.

*Таблиця 2*

#### Орієнтовний річний план масових фізкультурно-оздоровчих заходів у ЗЗСО

Місяць	Захід	Охоплення	Відповідальний
Вересень	День здоров'я (старт навчального року)	1–11 кл.	Вчитель ФК, класні керівники
Жовтень	Шкільна спартакіада (легка атлетика)	5–11 кл.	Вчитель ФК
Листопад	Турнір з міні-футболу між класами	6–11 кл.	Вчитель ФК
Грудень	Новорічне спортивне свято	1–9 кл.	Вчитель ФК, муз. керівник
Лютий	Змагання з настільного тенісу	5–11 кл.	Вчитель ФК
Березень	День здоров'я (весняний)	1–11 кл.	Адміністрація, вчитель ФК
Квітень	Туристичний похід	7–10 кл.	Вчитель ФК, класні керівники
Травень	Шкільна олімпіада з фізичної культури	4–11 кл.	Вчитель ФК

Особливої уваги заслуговує організація щоденних фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, які, попри, здавалося б, скромний формат, мають надзвичайно важливе значення для компенсації дефіциту рухової активності школярів. Ранкова гімнастика тривалістю 10–15 хвилин, що проводиться до початку 1-го уроку, включає 8–10 загальнорозвивальних вправ для основних груп м'язів, виконуваних у помірному темпі. Рухливі перерви між уроками дозволяють учням переключитися з розумової роботи на рухову активність, знизити нервову напругу та підготуватися до наступного уроку. Дослідження засвідчують, що систематичне проведення рухливих перерв підвищує концентрацію уваги учнів на 12–18% порівняно з пасивним відпочинком [14].

Підготовка і проведення масових спортивних заходів вимагає чіткого розподілу обов'язків між учасниками організаційного процесу. До підготовки залучаються вчитель фізичної культури, який розробляє програму заходу і забезпечує суддівство; класні керівники, що відповідають за явку учнів своїх класів; учнівське самоврядування, яке допомагає в технічній організації; адміністрація закладу, що вирішує питання фінансування, оренди або підготовки приміщень і надає необхідне спортивне обладнання. Важливою умовою успішного проведення масового заходу є попередня інформаційна підготовка – оголошення, афіші, повідомлення через шкільний сайт, мережі, що підвищує інтерес учнів до участі і формує очікування святкової атмосфери [1].

Оцінювання ефективності масових фізкультурно-оздоровчих заходів здійснюється за кількома критеріями: відсоток охоплення учнів (оптимальний показник – понад 70% від загального контингенту), рівень активності учасників, якість суддівства і організації, наявність у учнів позитивного емоційного відгуку. Аналіз практики свідчить, що заклади, де масові спортивні заходи проводяться регулярно і на належному організаційному рівні, демонструють вищі показники загальної залученості учнів до позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи [16].

Учитель фізичної культури є ключовою фігурою в системі позаурочної спортивно-оздоровчої роботи загальноосвітнього закладу. Він виступає одночасно організатором, методистом, тренером і наставником, що визначає надзвичайно широкий спектр його професійних функцій і компетентностей. Якість позаурочної спортивно-оздоровчої роботи значною мірою залежить саме від особистісних і фахових якостей учителя, його вміння зацікавити учнів, правильно розподілити навантаження та створити позитивну мотиваційну атмосферу [7]. Функціональні обов'язки вчителя фізичної культури у сфері позаурочної роботи охоплюють декілька рівнів. На рівні планування педагог розробляє річний план позаурочної спортивно-оздоровчої роботи, складає програми секційних занять, планує масові заходи і узгоджує їх із загальношкільним планом виховної роботи. На рівні організації він забезпечує набір учасників у секції, комплектує групи за рівнем підготовленості та медичними показниками, організовує підготовку і проведення змагань і свят. На рівні методичного забезпечення вчитель добирає зміст занять відповідно до педагогічних завдань і можливостей учнів, розробляє і застосовує ефективні

методи навчання і тренування, диференціює навантаження залежно від індивідуальних особливостей школярів. На рівні контролю він відстежує динаміку фізичного розвитку учасників секцій, веде необхідну документацію та аналізує ефективність своєї роботи [6].

Для системного розуміння ролі вчителя фізичної культури в організації позаурочної спортивно-оздоровчої роботи доцільно розглянути основні складові його професійної діяльності в цій сфері у порівнянні з вимогами і реальним станом практики табл 3.

Таблиця 3

**Професійні функції вчителя фізичної культури у сфері позаурочної спортивно-оздоровчої роботи**

<b>Функція</b>	<b>Зміст діяльності</b>	<b>Документальне відображення</b>
Планувальна	Розробка річного плану, програм секцій	Річний план, програми секцій
Організаційна	Набір груп, підготовка заходів	Журнал секції, протоколи змагань
Методична	Розробка занять, добір методів	Плани-конспекти занять
Контрольна	Тестування, облік результатів	Протоколи тестування, журнал
Виховна	Формування особистісних якостей	Виховні плани, щоденники спостережень
Координаційна	Взаємодія з батьками, адміністрацією	Протоколи нарад, листування

Особливого значення набуває координуюча роль учителя фізичної культури у взаємодії з іншими суб'єктами освітнього процесу. Ефективна позаурочна спортивно-оздоровча робота неможлива без тісного співробітництва педагога з класними керівниками, шкільним медичним персоналом, батьківською громадськістю та адміністрацією закладу. Класні керівники надають учителю інформацію про стан здоров'я та індивідуальні особливості учнів, сприяють залученню дітей до позаурочних заходів і підтримують зворотний зв'язок із батьками. Медичний персонал здійснює попередній медичний огляд учасників секцій, визначає їх медичну групу і контролює дотримання гігієнічних норм під час занять [7].

Сучасні вимоги до вчителя фізичної культури, що організовує позаурочну спортивно-оздоровчу роботу, виходять за межі традиційних уявлень про цю роль. Педагог має не лише добре знати методику фізичного виховання і конкретного виду спорту, а й уміти застосовувати інформаційно-комунікаційні технології для планування і документування роботи, використовувати сучасні фітнес-технології та нетрадиційні методи оздоровлення, орієнтуватися у питаннях психології мотивації та дитячої психології [4]. Дослідження в галузі інноваційних технологій фізичного виховання свідчать про те, що педагоги, які активно застосовують у роботі секцій сучасні методи тренування та цифрові засоби відстеження прогресу учнів, досягають значно кращих результатів із залучення школярів до систематичних занять [19].

Важливим аспектом професійної діяльності вчителя є здатність до індивідуалізації роботи в позаурочний час. Якщо в умовах уроку педагог обмежений жорсткими часовими рамками і вимогами навчальної програми, то в

позаурочній роботі він має значно більше можливостей для врахування індивідуальних потреб і можливостей кожного учня. Дослідження В. Арефьєва та ін. акцентують на тому, що диференціація фізичного навантаження є ключовою умовою ефективності будь-якої форми фізкультурно-оздоровчої діяльності з учнівською молоддю – і ця вимога повною мірою стосується позаурочного контексту [1].

Показовим є також досвід організації позаурочної спортивно-оздоровчої роботи в умовах воєнного стану, що вимагає від учителя особливої гнучкості, здатності до швидкої адаптації форм і методів роботи, а також уміння надавати учням психологічну підтримку засобами фізичної культури. Педагоги, що працюють в умовах змішаного або дистанційного навчання, стикаються з необхідністю переведення частини позаурочної спортивно-оздоровчої роботи в онлайн-формат – розробки відеокomплексів вправ, онлайн-консультацій щодо самостійних тренувань, організації дистанційних фізкультурно-оздоровчих челенджів [13].

Таким чином, учитель фізичної культури є системоутворюючою фігурою у сфері позаурочної спортивно-оздоровчої роботи, від якої безпосередньо залежить якість, систематичність і педагогічна ефективність усіх реалізованих форм цієї роботи. Підвищення фахової майстерності педагогів, забезпечення їх необхідними методичними ресурсами і розумне скорочення адміністративного навантаження є необхідними умовами для розвитку ефективної системи позаурочної спортивно-оздоровчої діяльності в сучасному ЗЗСО [15].

## **5. Аналіз стану організації позаурочної спортивно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти**

Аналіз реального стану організації позаурочної спортивно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти України дозволяє скласти досить неоднозначну картину. З одного боку, нормативна база та педагогічна теорія сформуvalи достатньо ґрунтовні засади для побудови ефективної системи позаурочної спортивно-оздоровчої діяльності. З іншого – практика конкретних шкіл демонструє суттєві розриви між задекларованими вимогами і реальним станом справ, зумовлені нерівномірністю ресурсного забезпечення, відмінностями в рівні кваліфікації педагогічних кадрів та впливом зовнішніх чинників – воєнних дій, пандемічних обмежень і демографічних змін [13].

Для отримання об'єктивної картини стану позаурочної спортивно-оздоровчої роботи дослідники послуговуються кількома ключовими показниками: охопленням учнів різними формами позаурочної фізкультурно-оздоровчої діяльності, кількістю діючих спортивних секцій, наявністю та якістю матеріально-технічної бази, рівнем кваліфікації педагогічних кадрів та регулярністю проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів. За даними педагогічних досліджень, у середньому 35–42% учнів ЗЗСО України залучені до будь-яких організованих форм позаурочної спортивної чи фізкультурно-оздоровчої діяльності, тоді як рекомендований показник охоплення, відповідно до чинних методичних настанов, має становити не менше 60% [9].

Аналіз регіональних відмінностей виявляє суттєву диспропорцію між міськими та сільськими закладами освіти. У міських школах, як правило, функціонує від 4 до 8 спортивних секцій різного спрямування, наявні сучасні спортивні зали та майданчики, а педагогічний персонал має вищий рівень кваліфікації. У сільських школах кількість секцій нерідко обмежується 1–2, матеріальна база є вкрай застарілою або взагалі відсутня, а навантаження на єдиного вчителя фізичної культури є надмірним. Дослідження Т. Круцевич та ін. підтверджують, що відмінності в організації фізкультурно-оздоровчої роботи між міськими й сільськими школами є статистично значущими і відображаються на показниках фізичної підготовленості учнів [5], табл. 4.

*Таблиця 4.*

**Порівняльний аналіз стану позаурочної спортивно-оздоровчої роботи в міських та сільських ЗЗСО Полтавської області**

Показник	Міська школа	Сільська школа
К-сть діючих секцій	4–8	1–2
Охоплення учнів секціями	30–45%	10–20%
Наявність спортзалу	95% шкіл	68% шкіл
Проведення масових заходів на рік	6–10	2–4
К-сть вчителів ФК	2–4	1
Наявність відкритого стадіону	70% шкіл	45% шкіл

Окремою проблемою є стан матеріально-технічного забезпечення позаурочної спортивно-оздоровчої роботи. За даними педагогічного моніторингу, близько 40% шкільних спортивних залів потребують капітального ремонту або суттєвого оновлення обладнання. Нестача спортивного інвентарю – м'ячів, гімнастичного обладнання, тренажерів – є повсякденною реальністю для більшості загальноосвітніх закладів, особливо тих, що розташовані поза обласними центрами. Це суттєво обмежує можливості для урізноманітнення змісту секційних занять і знижує мотивацію учнів до відвідування позаурочних заходів [4].

Окремої уваги заслуговує ситуація в умовах воєнного стану, що виникла в Україні у 2022 р. Численні заклади освіти були вимушені переходити на дистанційний або змішаний формат навчання, що унеможливило або суттєво ускладнило проведення традиційних форм позаурочної спортивно-оздоровчої роботи. Дослідження В. Семененка та В. Теліуса засвідчують, що в умовах воєнного стану рівень організованої рухової активності учнів знизився в середньому на 38–45% порівняно з довоєнними показниками, що є критичним з точки зору збереження здоров'я підростаючого покоління [13]. Водночас частина педагогів виявила здатність до творчої адаптації і перенесла частину позаурочних заходів в онлайн-формат: розробляла відеотренування, організовувала дистанційні спортивні челенджі та вела тематичні канали з фізичної культури у соціальних мережах.

Питання ефективності позаурочної спортивно-оздоровчої роботи з точки зору її впливу на здоров'я та фізичний розвиток школярів є одним із центральних у сучасних дослідженнях фізичного виховання. Наявна наукова база дозволяє стверджувати, що систематична участь учнів у позаурочних

фізкультурно-оздоровчих заходах справляє позитивний вплив на широкий спектр показників – від антропометричних характеристик і рівня фізичної підготовленості до стану серцево-судинної системи та психоемоційного благополуччя [14].

Аналіз досліджень у цій галузі дозволяє виокремити декілька груп ефектів від систематичної участі учнів у позаурочній спортивно-оздоровчій роботі [16]:

По-перше, це морфофункціональні ефекти – зміни антропометричних показників, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, розвиток основних фізичних якостей.

По-друге, це психологічні ефекти – підвищення самооцінки, зниження тривожності, формування навичок стресостійкості та емоційної саморегуляції.

По-третє, соціальні ефекти – розвиток комунікативних навичок, формування здатності до командної взаємодії та відповідального ставлення до власного здоров'я.

По-четверте, академічні ефекти – підвищення концентрації уваги, поліпшення пам'яті та підвищення загальної успішності, що зафіксовані в ряді педагогічних досліджень.

Дослідження проводилося на базі Ліцею «Лідер» Пришибської сільської ради Кременчуцького району Полтавської області, у дослідженні взяли участь учні 7-8 класів. Конкретні дані щодо впливу позаурочної спортивно-оздоровчої роботи на фізичний розвиток учнів наведені в табл. 5, яка побудована на підставі узагальнення результатів порівняльних досліджень учнів, що беруть і не беруть участь у позаурочній спортивно-оздоровчій діяльності.

*Таблиця 5*

**Порівняльна характеристика показників фізичного розвитку учнів 7-го класу залежно від участі в позаурочній спортивно-оздоровчій роботі**

Показник	Учні, що беруть участь у секціях	Учні без участі в секціях	Різниця
Індекс маси тіла (кг/м <sup>2</sup> )	19,4	21,2	-1,8
ЧСС у спокої (уд./хв)	72	79	-7
Біг 1000 м (хв/с)	4:52	5:31	-39 с
Стрибок у довжину з місця (см)	174	158	+16
Підтягування (к-сть разів)	8	5	+3
Нахил уперед (см)	12	7	+5

Дані таблиці 5 переконливо свідчать про те, що учні, які систематично залучені до позаурочних спортивних занять, мають суттєво кращі показники фізичного розвитку за всіма основними параметрами. Особливо показовою є різниця у функціональних показниках – частоті серцевих скорочень у спокої та результатах бігу на витривалість, що свідчить про більш розвинену серцево-судинну систему та вищий рівень аеробних можливостей організму. Ці результати узгоджуються з висновками Н. Москаленко та ін., які зафіксували

статистично значущі переваги у фізичній підготовленості учнів, залучених до організованої позаурочної рухової активності [8].

Окремого розгляду заслуговує питання впливу позаурочної спортивно-оздоровчої роботи на стан здоров'я школярів у широкому сенсі. Дослідження поведінкових орієнтацій дітей 12–15 років засвідчують, що учні, залучені до позаурочних спортивних занять, рідше звертаються по медичну допомогу з приводу застудних захворювань, мають нижчий рівень тривожності та демонструють кращі показники психоемоційного благополуччя порівняно з однолітками, що ведуть переважно малорухливий спосіб життя [17]. Це підтверджує комплексний характер оздоровчого ефекту від систематичної позаурочної фізкультурно-спортивної діяльності і вказує на її значення не лише для фізичного, а й для ментального здоров'я дітей.

Важливим аспектом є також вплив позаурочної спортивно-оздоровчої роботи на формування здоров'язбережувальних звичок та ціннісних орієнтацій учнів у довгостроковій перспективі. Досліджень, присвячених цій темі, в Україні відносно небагато, проте наявні дані свідчать: учні, які мали позитивний досвід участі в шкільних спортивних секціях і заходах, значно частіше зберігають фізичну активність у дорослому житті, розглядаючи заняття спортом як природний елемент повсякденного розпорядку [2]. Формування такої установки є, мабуть, найбільш цінним довгостроковим результатом грамотно організованої позаурочної спортивно-оздоровчої роботи в школі, оскільки її ефект виходить далеко за межі шкільного віку і проявляється протягом усього подальшого життя людини.

Разом із тим дослідники звертають увагу на те, що позитивний вплив позаурочної спортивно-оздоровчої роботи не є автоматичним і залежить від низки умов: відповідності навантаження віковим та індивідуальним особливостям учнів, якості методичного керівництва, систематичності занять та їхнього емоційно позитивного характеру. Надмірне або неправильно організоване навантаження може мати зворотний ефект – призводити до перевтоми, травм і відрази до занять фізичною культурою. V. Semenenko, A. Mukhalchuk, M. Diedukh наголошують на важливості врахування структурної моделі фізичного стану учнів різних медичних груп при організації будь-яких форм фізкультурно-оздоровчої роботи [21]. Тому оцінка стану здоров'я учасників, диференціація навантаження і регулярний моніторинг є обов'язковими умовами досягнення стійкого оздоровчого ефекту від позаурочної спортивно-оздоровчої роботи.

Попри наявність окреслених труднощів, практика діяльності окремих закладів загальної середньої освіти переконливо свідчить про те, що навіть в умовах обмеженого матеріально-технічного забезпечення та кадрових ресурсів можливо організувати ефективну позаурочну спортивно-оздоровчу роботу. Визначальними чинниками успіху в цьому випадку виступають ініціативність і професійна мотивація педагогічного колективу, стратегічна підтримка з боку адміністрації закладу освіти, а також налагоджена партнерська взаємодія з батьківською громадою та місцевою спільнотою. Важливу роль відіграє і

здатність педагогів до творчого підходу, впровадження інноваційних форм роботи, адаптації змісту занять до реальних умов та інтересів учнів.

Такі заклади фактично функціонують як осередки інноваційного педагогічного досвіду, своєрідні «майданчики передового досвіду», де апробуються ефективні моделі організації позаурочної діяльності, сучасні методики та форми залучення учнів до систематичної рухової активності. Їхня діяльність демонструє, що успіх значною мірою залежить не лише від ресурсного забезпечення, а й від управлінських рішень, рівня педагогічної культури та згуртованості учасників освітнього процесу.

У цьому контексті особливої актуальності набуває діяльність методичних служб районного та обласного рівнів, спрямована на виявлення, узагальнення та поширення кращих практик організації позаурочної спортивно-оздоровчої роботи [7]. Проведення семінарів, майстер-класів, педагогічних майстерень, створення методичних рекомендацій і банків інноваційного досвіду сприяє трансляції ефективних напрацювань у широку освітню практику.

Системне узагальнення та масштабування кращих практик, їх адаптація до умов різних закладів освіти й регіональних особливостей є одним із вагомих резервів підвищення загального рівня позаурочної спортивно-оздоровчої роботи в Україні. Це дозволяє забезпечити не лише підвищення якості організації фізичного виховання, а й створення єдиного освітнього простору, орієнтованого на збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді, формування їхньої фізичної культури та активної життєвої позиції.

## **6. Педагогічні умови, що забезпечують результативність позаурочної спортивно-оздоровчої роботи та експериментальна перевірка їх ефективності**

Питання про педагогічні умови результативності позаурочної спортивно-оздоровчої роботи займає центральне місце в сучасних дослідженнях фізичного виховання школярів. Попри значну кількість публікацій, присвячених окремим формам такої роботи, її дидактичному наповненню та організаційним характеристикам, питання про системну сукупність умов, що в комплексі забезпечують стабільну результативність, залишається предметом наукових дискусій [1]. Під педагогічними умовами у даному контексті розуміється сукупність зовнішніх і внутрішніх обставин педагогічного процесу, свідомо створюваних і підтримуваних педагогом, які уможливають досягнення цілей позаурочної спортивно-оздоровчої роботи [5]. Такі умови мають характер не окремих технічних вимог, а цілісної педагогічної системи, елементи якої взаємопов'язані та взаємообумовлені.

*Перша і принципово важлива педагогічна умова* – це системність та регулярність позаурочних занять, що передбачає безперервність навантажень упродовж навчального року з дотриманням принципів поступовості і циклічності. Дослідження фізіологів та педагогів переконливо доводять, що лише при систематичній м'язовій роботі – не менше 3 разів на тиждень – в організмі дитини формуються стійкі морфофункціональні адаптації [6]. Епізодичні заняття, натомість, не забезпечують накопичення позитивних

ефектив і не сприяють виробленню стійкої потреби у руховій активності. Реалізація цієї умови на практиці означає, що розклад секційних занять і масових заходів має бути стабільним, педагог не може систематично скасовувати або переносити заняття, а сама програма – спиратися на науково обґрунтований річний цикл навантажень. За даними досліджень, учні, які займаються в спортивних секціях з частотою 3–4 рази на тиждень упродовж повного навчального року (не менше 8–9 місяців), демонструють приріст показників фізичної підготовленості у 1,5–2 рази вищий порівняно з тими, хто відвідує заняття нерегулярно [9].

*Друга педагогічна умова* – індивідуалізація підходу до учнів у процесі позаурочної спортивно-оздоровчої роботи з урахуванням їхнього стану здоров'я, фізичного розвитку, рівня підготовленості та психологічних особливостей. На відміну від уроків фізичної культури, де жорсткі часові межі та великий розмір класу обмежують можливості індивідуалізації, позаурочний формат надає педагогу значно більший простір для диференційованих впливів [7]. Практична реалізація цієї умови передбачає первинне діагностування всіх учасників секції або гуртка за стандартизованими тестами на початку навчального року, розподіл учнів на підгрупи з близькими рівнями підготовленості, розробку для кожного з них індивідуального плану-завдання з урахуванням динаміки результатів, а також гнучке коригування навантаження залежно від самопочуття і медичних показань. Дослідники фіксують, що при систематичному застосуванні диференційованих навантажень рівень травматизму на заняттях знижується на 23–28%, а показник утримання учнів у секції впродовж навчального року зростає до 78–85% порівняно з 52–61% за умов усередненого підходу [11].

*Третя педагогічна умова* – мотиваційне забезпечення участі школярів у позаурочній спортивно-оздоровчій роботі, що передбачає формування стійкої внутрішньої потреби у фізичній активності як цінності особистості. Мотиваційний вимір є особливо значущим у контексті позаурочної роботи, яка здійснюється на добровільних засадах і безпосередньо залежить від того, наскільки учень відчуває суб'єктивний сенс і задоволення від занять [4]. Педагогічна практика свідчить, що найдієвішими інструментами мотивації є: постановка учнем власних спортивних цілей і відстеження їх досягнення у щоденнику самоконтролю; регулярна участь у змаганнях різного рівня (класових, шкільних, міських), де кожен учасник має можливість публічно продемонструвати власний прогрес; залучення батьків до спостереження за успіхами дітей; реалізація системи нагородження та заохочення. Особливої уваги заслуговує формування командної ідентичності в секційних групах, яка суттєво підвищує суб'єктивну цінність занять для кожного учня через механізм групової приналежності [3].

*Четверта педагогічна умова* – міжсуб'єктна взаємодія та соціальне партнерство в системі позаурочної спортивно-оздоровчої роботи, що охоплює координацію зусиль учителя фізичної культури, класних керівників, шкільного медика, батьків та адміністрації закладу. Ця умова ґрунтується на концептуальному положенні про те, що ефективна спортивно-оздоровча робота

не може бути результатом зусиль 1 педагога – вона вимагає злагодженого функціонування цілісного виховного середовища школи [8]. На практиці міжсуб'єктна взаємодія реалізується через систему регулярних педагогічних нарад, де аналізується стан здоров'я і фізична активність учнів; спільне планування масових фізкультурно-оздоровчих заходів у межах загальношкільного виховного плану; батьківські збори зі спортивно-оздоровчої тематики; медичний контроль за станом здоров'я учасників секцій. Там, де сформоване ефективне партнерство між усіма суб'єктами, охоплення учнів позаурочними спортивними заходами в середньому на 30–35% вище, ніж у закладах, де ця робота є прерогативою виключно вчителя фізичної культури [13].

*П'ята педагогічна умова* – науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення позаурочної спортивно-оздоровчої роботи, що включає наявність якісних навчальних програм для кожного виду позаурочних занять, достатнього спортивного інвентарю, обладнаного майданчика або залу та систематичного моніторингу результативності педагогічного процесу. Дослідники фіксують пряму залежність між якістю матеріально-технічної бази і стабільністю відвідування учнями секційних занять: при наявності сучасного обладнання і зручних умов показник регулярності відвідування сягає 80–90%, тоді як у застарілих або незручних приміщеннях він рідко перевищує 55–65% [2]. Поряд з матеріальним аспектом критично важливою є наявність у педагога актуальної науково-методичної бази – сучасних програм, методичних розробок, даних педагогічних досліджень, що дають змогу коригувати зміст і методи роботи відповідно до потреб конкретного учнівського колективу.

З метою перевірки ефективності сформульованих педагогічних умов нами було організовано педагогічний експеримент у форматі природного навчального процесу на базі Ліцею «Лідер» Пришибської сільської ради Кременчуцького району Полтавської області. Дослідження охоплювало 2 групи учнів 7–8 класів: контрольну (n=31) а експериментальну (n=31). В контрольній групі позаурочна спортивно-оздоровча робота здійснювалась у традиційний спосіб без спеціальної реалізації визначених педагогічних умов. В експериментальній групі вчитель цілеспрямовано впроваджував увесь комплекс з 5 педагогічних умов: систематичність навантажень, індивідуалізацію, мотиваційне забезпечення, міжсуб'єктну взаємодію та науково-методичний супровід. Тривалість експерименту становила 6 місяців.

Результати педагогічного експерименту підтвердили гіпотезу про те, що цілеспрямована реалізація визначеного комплексу педагогічних умов суттєво підвищує результативність позаурочної спортивно-оздоровчої роботи. В експериментальній групі середній показник охоплення учнів позаурочними заняттями становив 76%, тоді як у контрольній – 48%. Приріст показників фізичної підготовленості (за тестом «Рівень загальної фізичної підготовленості», що включав вправи на силу, витривалість, швидкість і гнучкість) в експериментальній групі становив 21,4% від початкового рівня проти 11,2% у контрольній. Показник суб'єктивного задоволення заняттями (за

шкалою самооцінки від 1 до 10 балів) в експериментальній групі за підсумками навчального року становив 8,2 бали, у контрольній – 6,1 бали.

Порівняльні дані, отримані в ході педагогічного експерименту, наочно підтверджують, що ефект від позаурочної спортивно-оздоровчої роботи не є механічним наслідком самого факту її організації – він прямо залежить від дотримання визначених педагогічних умов. Особливо значущою виявилась роль мотиваційного забезпечення: в учнів експериментальної групи, де активно використовувались ігрові методи і система змагань, спостерігалось суттєво менше пропусків занять без поважних причин порівняно з контрольною. Індивідуалізація підходу позначилась насамперед на показниках безпеки занять: кількість мікротравм і скарг на перевтому в експериментальній групі була на 31% нижчою. Реалізація умови міжсуб'єктної взаємодії сприяла більшому залученню батьків, що прямо корелювало з підвищенням регулярності відвідування дітьми секцій.

Таким чином, проведене дослідження надає комплексне теоретичне обґрунтування та емпіричне підтвердження того, що ефективність позаурочної спортивно-оздоровчої роботи у закладі загальної середньої освіти формується не внаслідок окремих випадкових організаційних заходів, а завдяки системному поєднанню взаємопов'язаних педагогічних умов. До ключових чинників, що визначають результативність цієї діяльності, належать: системність та регулярність занять, індивідуалізація фізичного навантаження відповідно до вікових, медичних та фізичних особливостей учнів, комплексний мотиваційний супровід, налагоджена міжсуб'єктна взаємодія педагогів, учнів та батьків, а також наявність якісного науково-методичного і матеріального забезпечення процесу. Саме одночасне виконання цих умов створює цілісний освітній простір, здатний забезпечити стійкий фізичний, оздоровчий і виховний ефект.

Результати педагогічного експерименту підтвердили високу ефективність такого комплексного підходу: реалізація зазначених умов дозволяє збільшити охоплення учнів позаурочною фізичною активністю у 1,6 раз, а приріст показників фізичної підготовленості стає вдвічі інтенсивнішим порівняно з традиційним підходом, коли увага концентрується лише на обов'язкових уроках фізичної культури. Крім того, експериментальні дані свідчать про значне підвищення суб'єктивного задоволення учнів від занять, їхньої активності та мотивації до систематичної фізичної діяльності.

Практична значущість отриманих результатів полягає в тому, що сформульовані педагогічні умови є реалістичними та придатними до впровадження в будь-якому закладі загальної середньої освіти, незалежно від рівня матеріально-технічної бази, чисельності учнів чи розміру населеного пункту. Вони можуть стати методичним орієнтиром для вчителів фізичної культури, адміністрацій шкіл та методичних служб, сприяючи підвищенню ефективності позаурочної роботи, формуванню у дітей свідомого ставлення до свого здоров'я, розвитку фізичних якостей та мотивації до активного способу життя.

### Список використаних джерел

1. Арефьев В., Михайлова Н., Саламаха О. Стан і перспективи диференціації занять з фізичної культури учнівської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 3К (162). С. 30–34.
2. Грибан Г. П., Ковальчук Я. О. Формування культури здорового способу життя студентів закладів вищої освіти в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності. *Спортивна наука*. 2022. С. 33-43 URL: <http://eprints.zu.edu.ua/34781>
3. Карпенко М. М. Інтеграція інформаційно-комунікаційних технологій у навчальний процес як один із ключових напрямів розвитку сучасної освіти. 2021. Електронний ресурс. URL: <https://niss.gov.ua/sites/default/files/2021-09/navchalnyi-protses.pdf>
4. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навч.-метод. посібник. Витоки, 2017. URL: <https://naurok.com.ua/uprovadzhennya-innovatsiynih-tehnologiy-u-fizkulturno-ozdorovchu-ta-sportivnu-diyalnist-zakladiv-osviti-388759.html>
5. Круцевич Т., Трачук С., Мамедова І. Реалізація варіативного складника на уроках фізичної культури в умовах освітнього середовища міських і сільських шкіл. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 31–36.
6. Круцевич Т. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Т. 2. Київ : НУФВСУ, Олімп. л-ра, 2017. 448 с.
7. Лянной М., Рибалко П., Ганчева В., Красілов А. Методика управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 4 (88). С. 280–289.
8. Москаленко Н., Круцевич Т., Пангелова Н. Теоретичні аспекти проблем контролю та оцінки навчальних досягнень школярів із фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021. № 2. С. 101–110.
9. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи до підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 1. С. 203–208.
10. Москаленко Н., Сидорчук Т., Решетилова В., Яковенко А. Інновації у фізичному вихованні в закладах загальної середньої освіти : навч. посібник. Дніпро, 2022. 70 с.
11. Мох Т., Комяга А. Використання новітніх інформаційних технологій у фізичному вихованні, спорті та здоров'ї людини. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини*. 2021. С. 25–28. URL: <http://dSPACE.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13377>
12. Поясок Т. Б., Беспарточна О. І., Костенко О. В. Інтерактивний навчальний посібник «Сучасні технології освітнього процесу» : навч. посібник. ПП Щербатих О. В., 2019. URL: [https://mtep.co.ua/user-files/stop\\_\\_nteraktivniy\\_n\\_p.pdf](https://mtep.co.ua/user-files/stop__nteraktivniy_n_p.pdf)

13. Семененко В., Теліус В. Підходи до організації процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти в умовах воєнного стану. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2024. № 2. С. 148–153.
14. Семененко В., Теліус В. Фізична активність та здоров'я дітей шкільного віку в освітній моделі фізичного виховання в умовах нової української школи. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2023. № 2. С. 112–117.
15. Семененко В., Теліус В. Фізичне виховання в концепції Нової української школи: проблематика і перспективи. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 104–108.
16. Семененко В., Трачук С., Теліус В., Малишева О. Європейський досвід організації фізичної активності дітей та підлітків: проблематика і перспективи. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 3. С. 56–62.
17. Трачук С., Голуб В., Довгаль В. Поведінкові орієнтації дітей 12–15 років у реалізації рухової активності та збереженні здоров'я. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 1. С. 118–121.
18. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій : навч.-метод. посібник. Старобільськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2022. URL: [https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9477/1%20Шинкарьова\\_ОД\\_Фітнес\\_Посібн\\_03.12.2022.pdf](https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9477/1%20Шинкарьова_ОД_Фітнес_Посібн_03.12.2022.pdf)
19. Юденко О. В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту : навч. посіб. Київ : НУОУ, 2024. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/40571/1/fizk.pdf>
20. Яллін В. Л., Дрозд М. П. Персоналізоване навчання: визначення, роль вчителя та підручника, цифрові технології. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2024. С. 16–20. URL: <http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2024/94/5.pdf>
21. Semenenko V., Mykhalchuk A., Diedukh M. Structural model of the physical condition of primary school pupils of different medical groups. *Rehabilitation & Recreation*. 2024. Vol. 18, № 3. P. 202–213.
22. Білецька Ю. Роль і зміст позаурочних форм спортивно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти. *Технології збереження здоров'я в загальноосвітніх і ВНЗ України: проблеми та перспективи* : матер. X Всеукр. студ. наук.-практ. конф. (Полтава, 23–24 жовт. 2025 р.), 2025. С. 15–17.
- 23.** Білецька Ю. В., Момот О. О. Організаційно-змістові засади позаурочної спортивно-оздоровчої діяльності учнів. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти : матеріали VIII міжнар. наук.-практ. конф. (Лубни, 16–17 квіт. 2026 р.). Лубни, 2026. С. 45–48.