

УДК 373.1:796(477)

DOI <https://doi.org/10.12958/3083-6514-2025-4-170-182>

Печка Лариса Євгенівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри здоров'я людини та фізичної культури
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського,
м. Кременчук, Україна.
lara_ppp@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-2591-6627>

Сорокіна Світлана Олександрівна,

старша викладачка кафедри здоров'я людини та фізичної культури
Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського,
м. Кременчук, Україна.
sorokinasvitlana75@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0001-7345-2348>

Горельонкова Надія Геннадіївна,

учитель фізичної культури Кременчуцької гімназії № 12,
м. Кременчук, Україна.
nadagorelenkova@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-5561-6859>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАЛУЧЕННЯ УЧНІВ ДО ПОЗАУРОЧНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

У сучасному освітньому просторі, який відзначається інтенсивними реформаційними процесами, спостерігаються значні зміни в усіх аспектах освітнього процесу закладів загальної середньої освіти. Серед загальних завдань модернізації освіти з фізичного виховання загальною є проблема вдосконалення позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи. Вона спрямована на забезпечення високого рівня підготовки вчителя у галузі фізичної культури, формування ґрунтовних знань, удосконалення професійної компетентності, залучення до пошуку сучасних підходів, упровадження інноваційних форм і методів роботи, створення відповідного сприятливого освітнього середовища для виховання в учнів здорового способу життя, мотивації до систематичних занять фізичною культурою, занять самостійними фізичними вправами, а також взаємоповаги та взаємопідтримки серед однолітків, формування морально-вольових якостей.

Фізична культура – важливий засіб зміцнення, збереження здоров'я учнів, що сприяє усебічному розвитку особистості, впливає на їхній психоемоційний стан, соціалізацію, загальне благополуччя. Серед важливих завдань модернізації освіти, актуальною є проблема вдосконалення позакласної роботи з фізичної культури в новій українській школі, яка повинна бути спрямована на реалізацію оздоровчої функції учнів, бути продовженням фізичного виховання. Продумана організація позаурочної роботи, упровадження сучасних методів і прийомів, інноваційних форм роботи стануть мотивацією для школярів брати активну участь у різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходах, оптимізації освітньої діяльності. Заняття фізичною культу-

рою спрямовані на формування у школярів рухових умінь і навичок, розвиток соціальних навичок, умінню працювати в команді, співпрацювати з іншими учасниками освітнього процесу.

Актуальність даної проблеми надзвичайно важлива. В умовах воєнного стану, довготривалого дистанційного навчання, постійних емоційних стресів, тривоги, психічної напруги фізична активність учнів значно знижена. Фізична культура – шлях до збереження здоров'я, психологічної стійкості, інтелектуального розвитку учнівської молоді. Фізкультурно-оздоровча робота, рекреаційна діяльність школярів у загальноосвітній школі в позаурочний час повинна бути одним із пріоритетних напрямів і для педагогів, і для суспільства у цілому. Пошук та апробація ефективних стратегій реалізації активних методів навчання, інноваційних форм роботи з фізичного виховання є ефективними способами вирішення питання здоров'язбереження учнів.

Відповідно до Концепції Нової української школи, провідною метою освітньої реформи є підвищення якості освіти, осучаснення та оздоровлення освітнього середовища. Основний принцип НУШ – це формула: новий зміст освіти + новий учитель + нове освітнє середовище, яке забезпечить необхідні умови, засоби і технології для навчання учнів, освітян, батьків не лише в приміщенні навчального закладу (Концепція НУШ, 2016). Сьогодні перед учителем фізичної культури поставлено завдання – зробити процес фізичного виховання безперервним протягом дня. Наявність сприятливого фізкультурно-оздоровчого середовища дасть змогу певною мірою варіювати доступні й цікаві засоби рухової активності, позитивно впливати на загальний рівень здоров'я та його зміцнення. Л. Печка зазначає, що педагогам належить особлива роль у створенні відповідного предметно-просторового середовища для формування ціннісного ставлення до власного здоров'я. Таке середовище сприятиме формуванню умінь визначати доцільність виконання оздоровчих процедур під час організації самостійної діяльності, навички моделювання поведінки у соціумі й контролю власних емоцій, умінню аргументувати вибраний спосіб зміцнення й збереження здоров'я, усвідомленню цінності здоров'я (Печка, 2021).

Аналіз літературних джерел свідчить про важливу роль позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи у формуванні й зміцненні здоров'я учнів. Теоретичні й методичні засади організації позаурочної роботи з фізичної культури висвітлено у наукових працях Г. Безверхньої, Н. Белікової, Н. Волкової, О. Гончаренко, Г. Грибан, Н. Ковальнової, С. Колесник, О. Комар, О. Стаценко, Я. Фруктової, Л. Черненко, О. Шевчук та ін.

Позакласну роботу вчителя фізичної культури С. Колесник тлумачить як систему організованих занять фізичними вправами в позаурочний час, яка реалізується на добровільних засадах та забезпечує необхідні умови для формування в учнів потреб і мотивів до систематичних занять фізичною культурою, умінь і навичок для підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності й здоров'я (Колесник, 2022). Учена підкреслює, що одним зі способів розширення фізичної активності учнів є проведення позакласної роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Позакласний час займає значне місце в житті кожного учня, тому необхідно допомогти правильно і раціонально організувати його, щоб він був розумно використаний для відпочинку під час улюбленого заняття, а найголовніше – корисним для здоров'я. Важливу роль у його наповненні відіграє учитель фізичної культури.

Н. Волкова визначає позакласну роботу як діяльність учителів, спрямовану на вирішення завдань формування особистості дитини, яка здійснюється в позаурочний час із метою задоволення інтересів і запитів учнів, розвитку їхнього творчого потенціалу, здібностей, нахилів (Волкова, 2012).

Н. Щербатюк зазначає, що кількість уроків фізичної культури, відведених шкільною програмою, недостатня, щоб вирішити проблему змістовного дозвілля. Тому виникає необхідність пошуку й упровадження нових ефективних форм і методів фізичного виховання у закладах освіти. До таких форм належать гурткові, секційні, самостійні позакласні заняття (Щербатюк, 2010).

Державні вимоги до проблем збереження і зміцнення здоров'я актуалізовані у низці державно-нормативних документів: Національній стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі (2020), Державному стандарті початкової освіти (2018), Державному стандарті базової і повної загальної середньої освіти (2011, зі змінами), законах України «Про освіту» (2017, зі змінами), «Про повну загальну середню освіту» (2020, зі змінами), «Про вищу освіту» (2014, зі змінами), «Про фізичну культуру і спорт» (1994, зі змінами), Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004, зі змінами), Загальнонаціональній програмі «Здорова Україна» (2021), у яких наголошується на необхідності фундаменталізації, безперервності, прогностичності, доступності, відкритості та гуманістичній спрямованості у сфері фізичної культури.

В Інструктивно-методичних рекомендаціях щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти в 2024–2025 навчальному році (2024) наголошується увага на тому, що для підвищення рухової активності здобувачів освіти важливо впроваджувати в позаурочну діяльність факультативну, гурткову та секційну роботу з оздоровчої фізичної культури. Також заклад освіти може збільшити тривалість великої перерви на 10 хвилин, щоб мати змогу проводити у цей час різні види рухової активності (флешмоби, спортивні та рухливі ігри, челенджі, руханки, квести тощо). Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на формування компетентностей, підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. Учні можуть узгоджувати з учителем індивідуальну програму самостійних занять у позанавчальний час із різних варіативних модулів чи інших безпечних видів рухової активності.

Метою дослідження є теоретичний, науково-методичний аналіз організації, проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах загальної середньої освіти, сучасних підходів до залучення учнів до позаурочної роботи з фізичної культури, упровадження інноваційних форм і методів роботи для формування зміцнення й збереження їхнього здоров'я.

У роботі ми використали теоретичні методи дослідження: систематизацію, порівняння, узагальнення аналіз позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗЗСО на сучасному етапі.

На основі проведеного аналізу наукових, теоретико-методичних джерел визначили різноманітність організаційних форм позаурочної роботи з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти: гуртки, спортивні секції, змагання, групи загальної фізичної підготовки, групи здоров'я туристичні походи, екскурсії, змагання, масові фізкультурно-оздоровчі, спортивні заходи, дні здоров'я, квести, флешмоби, спортивні турніри, фізкультурно-художні свята, спортивно-художні вечори, масові ігри, показові виступи. Позаурочна робота набуває суттєвого значення у забезпеченні ефективності фізичного виховання учнів. Науковці поділяють позаурочні заняття на малі і великі форми. До малих форм відносять: ранкову гігієнічну гімнастику, гімнастику до занять, фізкультпаузи і фізкультхвилинки. До великих – самостійні (самодіяльні) тренувальні заняття (загальна фізична підготовка, атлетична гімнастика, плавання, скейтінг, катання на велосипеді, фітнес, оздоровчий біг, ходьба), що вимагає від учнів певної «фізкультурної грамотності», особливо методичного характеру, для правильної побудови занять, коректного регулювання навантаження, здійснення самоконтролю; заняття, пов'язані з вирішенням завдань оздоровчого або рекреаційного характеру (заняття аеробікою, шейпінгом, ушу, турпоходи, ходьба на лижах, масові ігри тощо) (Колесник, 2022; Мельнік, 2015). За допомогою позаурочних форм вирішується цілий комплекс важливих завдань: зміцнення здоров'я учнів; підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості; удосконалення знань, умінь, навичок із фізичної культури; розвиток організаторських здібностей. Фізкультурно-оздоровча робота в позаурочний час повинна сприяти задоволенню особистих інтересів, потреб у сфері фізичної культури; поступовому переходу до спортивної спеціалізації, послідовному вдоско-

наленню вибраного виду спорту; навчанню елементарним організаторським і методичним знанням, розвитку вмінь, навичок необхідних для самостійних занять, здійснення суспільно-корисної діяльності; вихованню потреби систематично, самостійно виконувати фізичні вправи.

Л. Черненко та В. Куцерда визначають такі напрями позаурочної роботи з фізичного виховання: фізкультурно-оздоровчий, що реалізується через фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня (гімнастика перед заняттями, рухливі (динамічні) перерви, години здоров'я), туристичні походи по рідному краю, рухливі ігри на місцевості, самостійні заняття фізичними вправами, фізкультурно-оздоровчі клуби тощо; спортивно-масовий: упроваджується в закладах освіти через групові заняття та масові фізкультурні заходи; рекреаційно-відновлювальний, спрямований на поліпшення стану здоров'я через гуртки загальної фізичної підготовки та секції для учнів спеціальної медичної групи, групи здоров'я, дні здоров'я тощо (Черненко, Куцерда, 2019).

Необхідно зазначити, що позакласна робота відрізняється від навчальної тим, що здійснюється на добровільних засадах, а її зміст і форми організації визначаються з урахуванням інтересів більшості учнів, прояву творчої ініціативи.

Одним із найважливіших напрямів фізкультурно-оздоровчої роботи у позаурочний час є рекреаційно-оздоровчий. Фізична рекреація – це процес використання засобів, форм і методів фізичного виховання, спрямований, насамперед, на задоволення потреби в активному відпочинку, відновленні сил, розвагах учнів у вільний час. І. Степанова та Є. Федоренко пропонують класифікацію рекреаційно-оздоровчих видів рухової активності: рекреаційно-оздоровча рухова активність на основі засобів: спортивних і рухливих ігор; водних видів спорту; підводного спорту; гімнастики; єдиноборств; туризму; зимових видів спорту; силової спрямованості; танцю; рекреаційно-оздоровча рухова активність продуктивного характеру.

Ю. Доукіна, Г. Коломось, М. Тимчик зазначають, що однією з найважливіших форм організації і проведення з учнями активного дозвілля є спортивно-ігрова діяльність, яка сприяє формуванню активної життєвої позиції та розумових якостей. Це пояснюється тим, що вона популярна серед учнів і є однією з ефективних форм їх усебічного розвитку. Систематичне й цілеспрямоване застосування ігор допомагає формуванню в учнів свідомих переконань, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а також сприяє психологічній та фізичній підготовці учнівської молоді до майбутньої професійної діяльності (Доукіна, Коломось, Тимчик, 2014). Одним із найбільш емоційних засобів фізичної рекреації є спортивні і рухливі ігри. Регулярні заняття з навантаженням різної спрямованості протягом року дають змогу значно підвищити рівень здоров'я школярів. В основі ігрових видів рекреації лежить гра, що являє собою розумову і фізичну діяльність, форму людської поведінки, яка широко поширена серед усіх вікових груп учнівської молоді. До групи спортивно-оздоровчих ігор відносять: волейбол, баскетбол, футбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі, гольф. Такі ігри широко застосовуються на фізкультурно-оздоровчих заняттях. Окрім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю непередбачуваних ситуацій, викликають позитивні емоції, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок. Якщо вони проводяться у природному середовищі (у теплу пору року), посилюється їхній рекреаційний вплив за рахунок ландшафтного рельєфу (Степанова, Федоренко, 2016). Використання спортивно-ігрової діяльності у фізкультурно-оздоровчій роботі сприятиме фізичному розвитку, фізичній підготовленості, зміцненню здоров'я учнів, емоційному підйому, формуванню особистісних якостей.

Позаурочна діяльність має на меті створення умов для розвитку особистості, організацію діяльності учнів у вільний час, спрямованої на залучення до регулярної рухової активності; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами. Від фахової компетенції вчителя фізичної культури, продуманої організації позаурочної роботи залежатиме її ефективність.

Однак основними причинами, що перешкоджають участі учнів у позаурочних заходах є брак часу, велике навантаження навчальних дисциплін; невміння розподіляти свій час, недостатність знань для організації самостійних занять; відсутність секцій, які б їх зацікавили. Спектр занять школярів у вільний час обмежений переважно домашніми формами, неорганізованими вуличними групами, які не створюють комплекс умов для якісного відпочинку й дозвілля. Учителю фізичної культури необхідно допомогти учням у розподілі вільного часу, зацікавити заходами відповідно до їхніх уподобань. Нетрадиційні підходи, що визначаються творчою спрямованістю вибору засобів фізичного виховання, дадуть педагогу змогу використовувати навчальний матеріал з урахуванням особливостей школярів, умов проведення занять, наявної бази обладнання та інвентаря. На думку Н. Ковальнової, замість існуючих підходів до організації позакласної роботи, спрямованої на унормованість сталої кількості змагань і заходів, треба впроваджувати інноваційні форми, що сприятиме підвищенню зацікавленості дітей до видів рухової активності та полегшить у подальшому комплектування секцій та гуртків (Ковальова, 2013). Щоб зацікавити учнів, система залучення повинна передбачати включення до плану фізкультурно-масових заходів цікаві форми роботи, які викликають найбільший інтерес в учнів різного віку. З урахуванням виявлених особливостей добирати доступні засоби, передусім рекреаційно-оздоровчої спрямованості. У календарний план фізкультурно-масової роботи включити проведення фізкультурно-оздоровчих заходів і змагань із різних видів спорту, практичні заняття рекреаційно-оздоровчої спрямованості у вихідні дні та під час канікул. Інноваційні форми (диспути, вікторини, розважальні заходи тематичної спрямованості, сюжетно-рольові ігри, майстер-класи) підтримують інтерес школярів та сприяють створенню стійких установок на продовження занять фізичними вправами. Учні стають більш активними, навчаються самостійно організовувати та проводити різні види занять і фізкультурно-оздоровчі заходи. Тому надзвичайна важлива роль у досягненні результатів навчання належить саме вчителю фізичної культури.

Згідно з професійним стандартом «Вчитель закладу загальної середньої освіти» (2024), педагог повинен володіти певним кейсом трудових компетентностей і бути готовим до безперервного оволодіння прогресивними технологіями навчання та виховання. Лише через особистість керівника гуртка, який досконало володіє методикою, його вміння використовувати сучасні методи, форми, засоби навчання реалізуються закладені можливості учнів, викликають у них позитивні емоції та сприяють повноцінному фізичному і психічному розвитку.

Незважаючи на те що позаурочна робота базується на основі загальних принципів навчання й виховання, виконує основні завдання цілісного освітнього процесу, вона має свої специфічні особливості в організації та проведенні. С. Колесник наголошує на таких особливостях: 1) позакласна робота має ураховувати вікові особливості учнів; 2) позакласна робота передбачає добровільний характер. Учні залучаються в роботу, яка вимагає значних інтелектуальних зусиль, умінь працювати на кінцевий позитивний результат. Тому важливо, щоб така робота учнів відбувалася не під тиском педагога, а внаслідок виникнення інтересу, зацікавленості певним напрямом діяльності; 3) в основі позакласної роботи учнів лежить самоврядування, тобто учні можуть під керівництвом учителя складати план занять (гурткова робота), визначати об'єкти праці, оптимальні строки розв'язання тих чи інших завдань, планувати очікуваний результат. Тож позакласна робота, спланована разом з учнями, буде ефективнішою, оскільки стане особистою справою кожного школяра; 4) позакласна робота спрямована на розвиток творчості учнів, вироблення умінь аналізувати, систематизувати, критично мислити; 5) позакласна робота спрямована на розвиток самостійності та ініціативності учнів; 6) важливо, щоб позакласна робота мала системний характер, адже діяльність, спрямована на формування й розвиток творчих здібностей учнів, потребує багато часу (Колесник, 2022).

Однією з основних форм позакласної роботи з фізичної культури в ЗЗСО є гурток. Гурток – один із найбільш значущих і дієвих засобів у формуванні здоров'я та здорового способу життя. Гурток як форма проведення позакласної роботи дає можливість учителю застосовувати найрізноманітніші засоби, форми та методи роботи для збереження і зміцнення здоров'я учнів. Щоб зацікавити школярів, необхідно по-новому підійти до організації гурткової роботи, урізноманітнити форми, застосовувати новітні технології, урахувуючи потреби та інтереси учнів.

Спортивний (пішохідний) туризм – популярний напрям позаурочної роботи. Гуртки даного напрямку діяльності сприяють формуванню здорового способу життя, фізичному загартуванню вихованців, зміцненню здоров'я, самоствердженню, вихованню лідерських якостей. Туризм є важливим компонентом фізичної культури, оскільки поєднує фізичну активність із пізнавальною діяльністю, сприяє зміцненню фізичного, психологічного, соціального здоров'я, покращенню фізичної підготовленості. Туризм як компонент фізичної культури забезпечує не лише формування знань, а й навичок: критичного мислення, комунікації, самостійності, командної роботи; формує емоційну та соціальну зрілість учнів. Спортивний туризм набуває популярності у школярів різного віку.

На думку К. Огнистої, О. Капрана, С. Новіка, актуальність дартсу як виду спорту для дітей старшого шкільного віку зумовлена його доступністю, безпекою та універсальністю, що робить його ідеальним для впровадження у шкільну програму фізичного виховання. Дартс привертає увагу тим, що підходить людям будь-якого віку й фізичної підготовки, а також сприяє розвитку концентрації та швидкості реакції. Це не лише спосіб змагатися, а й можливість для самопізнання і самовдосконалення, адже кожен кидок вимагає зосередженості та контролю. В умовах сучасного життя, де діти стикаються з великим навантаженням і зниженням рівня фізичної активності, дартс стає інструментом, який дає змогу розвивати важливі якості, такі як точність, координація, швидкість реакції та здатність до концентрації. Він не лише сприяє фізичному розвитку, а й формує навички, корисні для навчання та повсякденного життя. Включення дартсу у фізичне виховання допомагає урізноманітнити навчальний процес, підвищити зацікавленість учнів та сприяти формуванню здорового способу життя й соціальних навичок. Дартс вважають гімнастикою для розвитку розумових здібностей учнів (Огниста, 2018; Капран, Новік, 2024).

Упровадження інноваційних підходів урізноманітнить форми гурткової роботи. Анімаційна діяльність – інноваційна діяльність, яка передбачає активні, творчі, взаємозбагачувальні міжособистісні відносини учасників освітнього, соціального чи культурного процесу. Основною метою педагогічної анімації є створення умов, за яких дитина успішно розвивається у сфері вільного часу, просуваючись від відпочинку і розваг, які передбачають фізичне і психоемоційне відновлення, до творчості та соціальної активності у зазначеній сфері, отримуючи від цього задоволення (Жданович, 2016).

Різні види аеробіки: танцювальної, спортивної, оздоровчої є одним із найпоширеніших видів фізичної активності, що включає безліч вправ на витривалість, гнучкість та координацію. Вона позитивно впливає на серцево-судинну систему, підвищує витривалість та зміцнює м'язовий корсет. В. Овчарук зазначає, що для старшокласників заняття танцювальною аеробікою є не лише способом підтримки фізичної форми, а й важливим інструментом для розвитку навичок групової взаємодії та самодисципліни. Для посилення зацікавленості учнів можна застосовувати відеоуроки, інтерактивні платформи для самостійних занять та мобільні додатки, що відстежують фізичну активність. Це допоможе учням більш свідомо підходити до фізичної активності та здійснювати самоконтроль за підготовленістю (Овчарук, Овчарук, 2021).

Заняття в гуртках за системою Дж. Пілатеса є особливо популярними у дівчат. Вправи тонізують м'язи, розвивають рівновагу, покращують статуру, надаючи м'язам більш подовженої

форми, допомагають упоратися з болями у спині, розвивають дихальну систему. Вони розроблені з акцентом на розвиток м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів живота та спини, поліпшення гнучкості та рухливості у суглобах. Заняття пілатесом допомагають розвитку позитивного мислення у боротьбі зі стресами. Постулати пілатеса вчать свідомого контролю над виконанням рухів, самоконтролю, умінню відчувати своє тіло (Воловик, 2023).

Цифровий спорт – це інноваційна форма фізичного виховання, що об'єднує традиційні методи фізичної активності з використанням цифрових технологій. Він розширює можливості участі у спорті, навчання навичкам та захисту спорту за допомогою даних, пов'язаних з активністю. Однією з його переваг є можливість більш ефективно допомагати учням покращити фізичну форму, точно розвивати спортивні навички та підвищити рівень володіння навичками здорового способу життя. Основна ідея полягає у застосуванні цифрових ресурсів у спортивних заняттях для створення інтерактивних сценаріїв тренувань зі зворотним зв'язком у реальному часі. Це включає збір та аналіз спортивних даних у реальному часі для персоналізації курсу. Цифрові спортивні споруди можуть бути використані для створення таких інтерактивних курсів для учнів різного віку. Аналіз та оцінка даних тренувального процесу дають змогу зрозуміти рівень фізичної підготовленості окремих учнів та груп, а також розробити індивідуальні плани навчання спорту. Важливо створити цифрову модель спортивної оцінки, що дасть змогу учням установлювати для себе конкретні спортивні цілі та відстежувати їх досягнення. Цифрова обробка традиційних видів спорту відкриває можливість вибору найвідповідніших видів для учнів на основі їхнього фізичного розвитку, таких як сила, витривалість, гнучкість, спритність та швидкість. Це дає змогу розробляти індивідуальні плани тренувань та проводити персоналізовані фізичні вправи. Використання цифрових засобів для визначення фізичного навантаження та наукової оцінки стану здоров'я і фізичної підготовки може вирішувати проблеми щодо безпеки фізичних вправ у школах та вдома (Білогур, Сивохоп, Маріонда, 2024). Цифрові технології сприяють розвитку шкільного спорту. Сьогодні мультимедійне цифрове навчання продовжує проникати до шкіл і поєднується з класним навчанням. Модель «цифрового класу» дає змогу не лише підвищити інтерес учнів до навчання, а й розширити обсяг та способи отримання знань учнів, забезпечити зручність для досягнення цілей виховання людей та талантів, сприяти покращенню рівня здоров'я учнів. Популяризація Інтернету покращила Інтернет-грамотність та розумові здібності молодих людей (Баштовенко, Станєва, 2021).

Упровадження інтерактивних програм, фітнес-трекерів підвищить інтерес до занять фізичною культурою, мотивацію до активного способу життя.

У сучасних школах фізичне виховання має інтегруватися в комплексну систему здоров'язбережувальних заходів. Згідно з дослідженнями, існуюча система фізичного виховання не завжди відповідає сучасним викликам, таким як зростання гіподинамії та малорухливість серед дітей. Тому ключовими завданнями є: використання сучасних методик для заохочення учнів до фізичних занять; проведення інтегрованих занять із фізичного виховання з урахуванням психофізіологічних особливостей дітей; використання додаткових позакласних форм роботи для формування стійкого інтересу до фізичної активності (Поліщук, 2018).

Л.Власенко, Н.Донець звертають увагу на доцільність упровадження здоров'язбережувальних технологій у закладах загальної середньої освіти. Релаксація та ігри-медитації проводяться під час уроків, гуртків, позакласних заходів, у групі подовженого дня та на перервах. Вони допомагають зміцнити і зберегти психічне здоров'я дітей, попередити нервово-емоційне перевтомлення, забезпечують стан урівноваженості й душевного спокою, налаштовуючи дитину на цікаву для неї роботу. Технологія «Навчання в русі» забезпечує перехід від традиційних форм малорухомого навчання, розрахованого на всіх здобувачів освіти однаковою мірою, до індивідуального підходу, спрямованого на гармонізацію інтелектуальних і фізичних навантажень за рахунок розширення обсягів рухової активності (Власенко, Донець, 2024). Проведення різного

роду флешмобів, челенджів, тренінгів, квестів, конкурсів онлайн, до участі в яких залучаються не лише учні, а й учителі та батьки, спонукають школярів до активної участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Проведений аналіз науково-методичної літератури дав змогу виокремити ефективні інноваційні підходи до підвищення мотивації, покращення стану здоров'я та залучення до занять спортом:

1. Використання технологій: застосування спеціальних програм і додатків для фізичного виховання, які можуть забезпечити інтерактивність, стимулювати конкуренцію та дати можливість вибирати різноманітні вправи і напрями фізичної активності.

2. Інтерактивні тренажери та обладнання: використання сучасних інтерактивних тренажерів, які дають змогу створювати індивідуалізовані тренувальні програми та відстежувати прогрес учнів.

3. Геймифікація: упровадження елементів гри в процес фізичного виховання, наприклад використання ігор, змагань та нагород для стимулювання учнів до активності та досягнення результатів.

4. Міждисциплінарний підхід: поєднання фізичного виховання з іншими предметами, такими як фізика, математика або мистецтво, для створення цікавих та змістовних уроків.

5. Адаптивне фізичне виховання: розроблення індивідуалізованих програм для учнів із різними рівнями фізичної підготовки, ураховуючи їхні особливості та потреби.

6. Здорове шкільне середовище: створення сприятливого середовища, що сприяє фізичній активності, наприклад облаштування спеціальних спортивних майданчиків, проведення фізкультурних пауз та ін.

Для побудови спортивної держави необхідно активно створювати національну систему фітнес-послуг, ретельно реформувати та вдосконалювати національну систему змагальних видів спорту, а також усувати інституційні та інфраструктурні перешкоди, що стримують розвиток спортивної індустрії. Створення та постійне вдосконалення комплексної системи фітнес-послуг є ключовими кроками та фундаментом для забезпечення реалізації мети створення сильної спортивної нації (Білогур, Сивохоп, Маріонда, 2024).

Таким чином, цілеспрямована, послідовна, систематична фізкультурно-оздоровча робота у закладі загальної середньої освіти в позаурочний час забезпечує високий рівень інтересу, мотивації, позитивного ставлення до певного виду фізичної активності та спорту. Позаурочна діяльність із фізичної культури допомагає учням інтегрувати фізичну активність у щоденне життя. Сучасні підходи, інноваційні форми організації занять фізичною культурою у позаурочний час сприяють розвитку фізичної активності учнів, зміцненню й збереженню здоров'я, формуванню навичок, необхідних для здорового способу життя. Позаурочна робота з фізичної культури є важливим компонентом загальної системи виховання учнівської молоді.

Перспектива подальших досліджень спрямована на розроблення інноваційних програм із фізичної культури для впровадження у фізкультурно-оздоровчу діяльність закладу загальної середньої освіти.

Список використаної літератури

1. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2021. № 53. С. 9–22.

2. Білогур В., Сивохоп Е., Маріонда І. Розроблення моделі цифрового спорту як інноваційної форми фізичного виховання, зміцнення здоров'я та підвищення фізичної активності. *Humanities Studies*. 2024. Вип. 19(96). С. 109–121. DOI: <https://doi.org/10.32782/hst-2024-19-96-12>

3. Власенко Л., Донець Н. Використання здоров'язбережувальних технологій під час освітнього процесу в Новій українській школі. *Здоров'язбережувальний складник освіти* : навчально-методичний посібник. Харків : Харківська академія неперервної освіти, 2024. С. 59–67.
4. Волкова Н. П. Педагогіка : навчальний посібник. 4-е вид. Київ : Академвидав, 2012. 615 с.
5. Воловик Н. Пілатес : навчальний посібник. Київ : УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.
6. Докукіна Ю. Є., Коломоєць Г. А., Тимчик М. В. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.
7. Жданович Ю. М. Педагогічна анімація як засіб соціально-педагогічної підтримки дітей – вимушених переселенців. *Наукові записки Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2016. № 1. С. 119–122.
8. Капран О., Новік С. Теоретико-методичні засади розвитку дартсу та ефективність тренувань для дітей старшого шкільного віку. *Часопис кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури «Фізична культура: теорія і практика»*. 2024. Вип. 7. С. 233–235.
9. Ковальова Н. Технологія проєктування позакласної роботи старшокласників із фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02. Київ, 2013. 233 с.
10. Колесник С. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до анімаційно-гурткової роботи : дис. ... д-ра філософії : 011. Луцьк, 2022. 233 с.
11. Концепція «Нова Українська школа». *МОН України*, 2016. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
12. Мельник А. О. Сутнісний зміст позакласної роботи вчителів фізичної культури у початковій школі. *Наукові записки КД4. ПУ. Серія «Педагогічні науки»*. 2015. Вип. 141. Ч. 2. С. 183–186.
13. Овчарук В. В., Овчарук В. Г. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів технічних закладів вищої освіти засобами фізичного виховання : монографія. Вінниця : ВНТУ, 2021. 211 с.
14. Огніста К. Використання гри в дартс на заняттях із фізичного виховання. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді*. Тернопіль : ТАЙП, 2018. С. 103–106.
15. Печка Л. Ціннісне ставлення до здоров'я дітей: наступність у роботі закладу дошкільної освіти і початкової школи : монографія. Київ ; Кременчук : NOVABOOK, 2021. 504 с.
16. Поліщук С. В. Стан фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я дітей, підлітків та молоді. *Засоби фізичного виховання у формуванні та укріпленні здоров'я підростаючого покоління* : збірник статей за матеріалами науково-практичної конференції, м. Кривий Ріг, 15 листопада 2018 р. Кривий Ріг : КДПУ, 2018. С. 73–80.
17. Про інструктивно-методичні рекомендації щодо викладання навчальних предметів/інтегрованих курсів у закладах загальної середньої освіти у 2024–2025 навчальному році : Лист МОН № 1.1/15776 від 30.08.2024. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-instruktyvno-metodychni-rekomendatsii-shchodo-vykladannia-navchalnykh-predmetiv-intehrovanykh-kursiv-u-zakladakh-zahalnoi-serednoi-osvity-u-20252026-navchalnomu-rotsi>
18. Професійний стандарт «Вчитель закладу загальної середньої освіти» : Наказ Міністерства освіти і науки України від 20.08.2024 № 1225. URL: <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity>
19. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро : Інновація, 2016. 188 с.
20. Черненко Л. П., Куцерда В. В. Фізкультурно-оздоровча та спортивна робота школи та коледжу. Умань : Сочінський М. М., 2019. 58 с.

21. Щербатюк Н. І. Організація гуртка спортивної радіопеленгації як форми позакласної роботи. *Наукові записки КДПУ. Серія «Педагогічні науки»*. 2010. Вип. 91. С. 269–272.

References

1. Bashtovenko, O., & Stanieva, S. (2021). Problemy orhanizatsii dystantsiinoho navchannia z fizychnoi kultury v zakladyakh osvity [Problems of organizing distance learning in physical education in educational institutions]. *Naukovyi visnyk Izmailskoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu – Scientific Bulletin of Izmail State University of Humanities*, (53), 9–22 [in Ukrainian].
2. Bilohur, V., Syvokhop, E., & Marionda, I. (2024). Rozrobka modeli tsyfrovoho sportu yak innovatsiinoi formy fizychnoho vykhovannia, zmitsnennia zdorovia ta pidvyshchennia fizychnoi aktyvnosti [Development of a digital sports model as an innovative form of physical education, health promotion, and increased physical activity]. *Humanities Studies: zbirnyk naukovykh prats – Humanities Studies: collection of scientific works*, 19(96), 109–121. DOI: <https://doi.org/10.32782/hst-2024-19-96-12> [in Ukrainian].
3. Vlasenko, L., & Donets, N. (2024). Vykorystannia zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii pid chas osvitnoho protsesu v Novii ukrainskii shkoli [The use of health-saving technologies in the educational process at the New Ukrainian School]. *Zdoroviazberezhuvalna skladova osvity – Health-saving component of education*. (pp. 59–67). Kharkiv: Kharkivska akademiia neperervnoi osvity [in Ukrainian].
4. Volkova, N. P. (2012). Pedahohika [Pedagogy]. 4-te vyd. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].
5. Volovyk, N. (2023). Pilates [Pilates]. Kyiv: Vyd-vo UDU im. Mykhaila Drahomanova [in Ukrainian].
6. Dokukina, Yu. Ye., Kolomoiets, H. A., & Tymchyk, M. V. (2014). Fizychnne vykhovannia pidlitkiv u pozaklasnii roboti zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv [Physical education of adolescents in extracurricular activities at general education institutions]. Kirovohrad: Imeks-LTD [in Ukrainian].
7. Zhdanovych, Yu. M. (2016). Pedahohichna animatsiia yak zasib sotsialno-pedahohichnoi pidtrymky ditei vymushenykh pereselentsiv [Pedagogical animation as a means of social and pedagogical support for children of internally displaced persons]. *Naukovi zapysky Nizhynskoho derzhavnoho universytetu im. M. Hoholia. Psykholoho-pedahohichni nauky – Scientific notes of the Nizhyn Mykola Gogol State University. Psychological and pedagogical sciences*, (1), 119–122 [in Ukrainian].
8. Kapran, O., & Novik, S. (2024). Teoretyko-metodychni zasady rozvytku dartsu ta efektyvnist trenuvan dlia ditei starshoho shkilnoho viku [Theoretical and methodological foundations of darts development and training effectiveness for older schoolchildren]. *Chasopys kafedry teorii y metodyky fizychnoho vykhovannia, adaptivnoi ta masovoi fizychnoi kultury «Fizychna kultura: teoriia i praktyka» – Journal of the Department of Theory and Methods of Physical Education, Adaptive and Mass Physical Culture «Physical Culture: Theory and Practice»*. (Vol. 7, pp. 233–235). Poltava: Simon [in Ukrainian].
9. Kovalova, N. (2013). Tekhnolohiia proektuvannia pozaklasnoi roboty starshoklasnykiv z fizychnoho vykhovannia [Technology for designing extracurricular activities for high school students in physical education]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
10. Kolesnyk, S. V. (2022). Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do animatsiino-hurtkovoi roboty [Preparing future physical education teachers for animation and club work]. *Doctor's thesis*. Lutsk [in Ukrainian].
11. Kontseptsiiia «Nova Ukrainska shkola» [The concept of the «New Ukrainian School»]. (2016). *MON Ukrainy* [in Ukrainian].
12. Melnik, A. O. (2015). Sutnisnyi zmist pozaklasnoi roboty uchyteliv fizychnoi kultury u pochatkovii shkoli [The essential content of extracurricular work of physical education teachers in

primary school]. *Naukovi zapysky KD4. PU. Serii: Pedagogichni nauky – Scientific Notes KD4. PU. Series: Pedagogical Sciences*. (Vol. 141, P. 2, pp. 183–186). Kirovohrad: KDPU im. V. Vynnychenka [in Ukrainian].

13. Ovcharuk, V. V., & Ovcharuk, V. H. (2021). Formuvannia zdoroviazberihaiuchoi kompetentnosti studentiv tekhnichnykh zakladiv vyshchoi osvity zasobamy fizychnoho vykhovannia [Formation of health-saving competence of students of technical higher education institutions through physical education]. Vinnytsia: VNTU [in Ukrainian].

14. Ohnysta, K. (2018). Vykorystannia hry v darts na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia [Using darts in physical education classes]. *Innovatsiini pidkhody do fizychnoho vykhovannia i sportu studentskoi molodi – Innovative approaches to physical education and sports for students: materials from the fourth regional scientific and methodological conference*. (pp. 103–106). Ternopil: Vyd-vo SMT «TAIP» [in Ukrainian].

15. Piechka, L. (2021). Tsinnisne stavlennia do zdorovia ditei: nastupnist u roboti zakladu doshkilnoi osvity i pochatkovoi shkoly [Value-based approach to children's health: continuity in the work of preschool education institutions and primary schools]. Kyiv–Kremenchuk: NOVABOOK [in Ukrainian].

16. Polishchuk, S. V. (2018). Stan fizychnoho, psykhychnoho, dukhovnoho y sotsialnoho zdorovia ditei, pidlitkiv ta molodi [The physical, mental, spiritual, and social health of children, adolescents, and young people]. *Zasoby fizychnoho vykhovannia u formuvanni ta ukriplenni zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia – Physical education tools in shaping and strengthening the health of the younger generation: Collection of articles based on materials from a scientific and practical conference*. (pp. 73–80). Kryvyi Rih: KDPU [in Ukrainian].

17. Pro instruktyvno-metodychni rekomendatsii shchodo vykladannia navchalnykh predmetiv / intehrovanykh kursiv u zakladakh zahalnoi serednoi osvity u 2024–2025 navchalnomu rotsi: Lyst MON № 1.1/15776 vid 30.08.2024 [On instructional and methodological recommendations for teaching academic subjects/integrated courses in general secondary education institutions in the 2024–2025 academic year: Letter from the Ministry of Education and Science No. 1.1/15776 dated 30 August 2024]. (2024). Retrieved from <https://mon.gov.ua/npa/pro-instruktyvno-metodychni-rekomendatsii-shchodo-vykladannia-navchalnykh-predmetiv-intehrovanykh-kursiv-u-zakladakh-zahalnoi-serednoi-osvity-u-20252026-navchalnomu-rotsi> [in Ukrainian].

18. Profesiynyi standart «Vchytel zakladu zahalnoi serednoi osvity: Nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 20.08.2024 r. № 1225 [Professional standard «Teacher of a general secondary education institution»: Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated 20 August 2024 No. 1225]. (2024). Retrieved from <https://mon.gov.ua/npa/pro-zatverdzhennia-profesiinoho-standartu-vchytel-zakladu-zahalnoi-serednoi-osvity> [in Ukrainian].

19. Stepanova, I. V., & Fedorenko, Ye. O. (2016). Orhanizatsiino-metodychni zasady rekreatsiino-ozdorovchoi rukhovoï aktyvnosti riznykh hrup naselennia [Organizational and methodological foundations of recreational and health-improving physical activity for different population groups]. Dnipro: Innovatsiia [in Ukrainian].

20. Chernenko, L. (2019). Fizkulturno-ozdorovcha ta sportyvna robota shkoly ta koledzhu [Physical education, health, and sports activities at schools and colleges]. Uman: Vydavets «Sochinskyi M. M.» [in Ukrainian].

21. Shcherbatiuk, N. I. (2010). Orhanizatsiia hurtka sportyvnoi radiopelenhatsii yak formy pozaklasnoi roboty [Organization of a sports radio direction finding club as a form of extracurricular activity]. *Naukovi zapysky KDPU. Serii: Pedagogichni nauky – Scientific notes of the Kryvyi Rih State Pedagogical University. Series: Pedagogical sciences*, (91), 269–272 [in Ukrainian].

Печка Л. Є., Сорокіна С. О., Горельонкова Н. Г. Сучасні підходи до залучення учнів до позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи в Новій українській школі

У статті розглянуто питання щодо вирішення теоретико-методичних основ упровадження інноваційних форм і методів, сучасних підходів до залучення учнів до позаурочної фізкультурно-оздоровчої роботи. Реформування освітнього процесу з фізичної культури в новій українській школі потребує удосконалення позаурочної роботи, яка повинна бути спрямована на оптимізацію здоров'язбережувальної діяльності в освітніх закладах для забезпечення формування, зміцнення, збереження здоров'я учнів. Позаурочна діяльність має на меті створення умов для розвитку особистості, організацію діяльності учнів у вільний час, спрямованої на залучення до регулярної рухової активності; формування позитивного ставлення до занять фізичними вправами. Наголошено увагу на впровадженні нових підходів, пошуку ефективних стратегій реалізації активних методів навчання, нових форм роботи для формування гармонійно розвиненої, здорової особистості. Визначено ефективні підходи до сприяння мотивації, покращення стану здоров'я та залучення до занять спортом: використання інноваційних технологій (застосування спеціальних програм і додатків для фізичного виховання), інтерактивних тренажерів та обладнання, гейміфікації (упровадження елементів гри), адаптивного фізичного виховання (розроблення індивідуальних програм для учнів із різним рівнем фізичної підготовки з урахуванням особливостей і вподобань). Зазначено, що створення відповідного сприятливого освітнього середовища для організації позаурочної роботи з фізичного виховання сприятиме зацікавленості учнів, удосконаленню потреб і мотивів до систематичних занять фізичною культурою, розвитку вмінь, навичок для забезпечення високого рівня фізичної та розумової працездатності, збереження здоров'я. Позаурочна робота з фізичної культури є надзвичайно важливою в умовах сьогодення для підтримання фізичного, психоемоційного стану, загального благополуччя учнівської молоді.

Ключові слова: позаурочна робота, фізкультурно-оздоровча робота, інноваційні форми, учні, НУШ.

Piechka L. Ye., Sorokina S. O., Gorelyonkova N. H. Modern approaches to engaging students in extracurricular physical education and wellness activities in the New Ukrainian School

The article examines issues related to the theoretical and methodological foundations for implementing innovative forms and methods, as well as modern approaches to engaging students in extracurricular physical education and wellness activities. The reform of the physical education process in the New Ukrainian School requires improving extracurricular activities, which should be aimed at optimizing health-preserving practices in educational institutions to ensure the development, strengthening, and maintenance of students' health.

Extracurricular activities are intended to create conditions for personal development, organize students' leisure-time activities directed toward promoting regular physical activity, and foster a positive attitude toward physical exercise. The article emphasizes the importance of introducing new approaches and identifying effective strategies for applying active learning methods and new forms of work aimed at shaping a harmoniously developed and healthy individual.

Effective approaches to motivating students, improving health, and promoting engagement in sports have been identified, including: the use of innovative technologies (implementation of specialized programs and applications for physical education); the use of interactive simulators and equipment; gamification (the incorporation of game elements); adaptive physical education (development of individualized programs for students with varying levels of physical fitness, taking into account their individual characteristics and preferences).

It is noted that creating a supportive educational environment for organizing extracurricular physical education activities contributes to students' engagement, enhances motivation for regular

physical exercise, and promotes the development of skills and competencies necessary for maintaining a high level of physical and mental performance as well as overall health. Extracurricular physical education activities are particularly important in today's context for supporting the physical and psycho-emotional well-being and overall welfare of school-aged youth.

Key words: extracurricular activities, physical education and wellness work, innovative forms, students, New Ukrainian School.

Creative Commons Attribution 4.0
International (CC BY 4.0)



Дата першого надходження рукопису до видання: 20.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 21.11.2025

Дата публікації: 26.12.2025 р.