

УДК 378.147:796.011.3

DOI <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-1-09>

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААУДИТОРНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тетяна БАДРАК,

викладач циклової комісії

фізичного виховання

та здорового способу життя,

<https://orcid.org/0009-0001-6487-8539>,tetianabadrak27@gmail.com**Наталія ГОРДІЄНКО,**

викладач циклової комісії

фізичного виховання

та здорового способу життя,

<https://orcid.org/0009-0006-7735-1601>,gordienkonatalia52@gmail.com**Вікторія СУБОТА,**

старший викладач кафедри

фізичного виховання та здоров'я людини,

<https://orcid.org/0000-0002-6358-6083>,viktoriasubota@ukr.net*Черкаська медична академія**Черкаський державний технологічний університет*

Анотація. Організація позааудиторної роботи з фізичного виховання набуває особливої актуальності в сучасному суспільстві, де спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної активності серед здобувачів освіти. Гіподинамія, спричинена малорухливим способом життя, є фактором ризику розвитку багатьох захворювань, як-от ожиріння, серцево-судинні захворювання, діабет, остеопороз та інші. Тому дослідження сучасних форм організації позааудиторної роботи з фізичного виховання є важливим для розроблення і впровадження ефективних стратегій, спрямованих на зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя серед студентської молоді.

У статті визначено сучасні форми організації позааудиторної роботи з фізичного виховання, розглянуто різноманітні форми та підходи, що використовуються для організації занять, які не лише сприяють розвитку фізичних навичок, але й впливають на загальний фізичний розвиток, психологічний стан та соціальну адаптацію здобувачів.

Особливу увагу приділено сучасним формам організації позааудиторної роботи з фізичного виховання, як-от спортивні секції та клуби з різних видів спорту (футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон, фітнес, настільний теніс, танці), спортивні змагання, масові спортивні заходи (дні здоров'я, квести, легкоатлетичні кроси, благодійні забіги), туристичні походи, інтегровані заняття (поєднання фізичних вправ з елементами інших видів діяльності), проєктна діяльність (розроблення та реалізація спортивних проєктів, створення постерів, відеороликів), онлайн-платформи, мобільні додатки, що пропонують комплекси вправ, віртуальні тренування й інші інтерактивні інструменти.

Підкреслено значення позааудиторної роботи з фізичного виховання для формування здорової та успішної особистості, її вплив на зміцнення здоров'я та профілактику захворювань, розвиток фізичних якостей (сила, спритність, витривалість, швидкість і гнучкість), зниження рівня стресу та психоемоційного напруження, формування здорового способу життя, соціалізація та спілкування, підвищення самооцінки та впевненості в собі, організація дозвілля та змістовне проведення вільного часу.

Ключові слова: позааудиторна робота, фізичне виховання, сучасні форми організації, спортивні секції, проєктна діяльність, інтегровані заняття, здоровий спосіб життя.

MODERN FORMS OF ORGANIZATION OF EXTRACURRICULAR PHYSICAL EDUCATION ACTIVITIES

Tetiana BADRAK,

Lecturer of Physical Education and Healthy Lifestyle,
<https://orcid.org/0009-0001-6487-8539>,
tetianabadrak27@gmail.com

Nataliia HORDIENKO,

Lecturer of Physical Education and Healthy Lifestyle,
<https://orcid.org/0009-0006-7735-1601>,
gordienkonatalia52@gmail.com

Viktoriia SUBOTA,

Senior lecturer of the Department of
Physical Education and Human Health,
<https://orcid.org/0000-0002-6358-6083>,
viktoriasubota@ukr.net

*Cherkasy Medical Academy
Cherkasy State Technological University*

Abstract. The organization of extracurricular physical education activities is gaining particular relevance in modern society, where there is a growing trend toward reduced physical activity among students. Hypodynamia, caused by a sedentary lifestyle, is a risk factor for the development of many diseases such as obesity, cardiovascular diseases, diabetes, osteoporosis, and others. Therefore, research into modern forms of organizing extracurricular physical education activities is essential for developing and implementing effective strategies aimed at promoting health and establishing a healthy lifestyle among young people in higher education.

The article defines contemporary forms of organizing extracurricular physical education activities and examines various formats and approaches used to conduct sessions that not only promote physical skill development but also positively impact overall physical development, psychological well-being, and social adaptation of students.

Special attention is given to modern forms of extracurricular physical education such as sports sections and clubs for various sports (football, basketball, volleyball, badminton, fitness, table tennis, dance), sports competitions, mass sports events (health days, quests, cross-country races, charity runs), hiking trips, integrated sessions (combining physical exercises with elements of other types of activities), project-based activities (developing and implementing sports projects, creating posters, videos), online platforms, and mobile applications offering exercise routines, virtual training, and other interactive tools.

The authors emphasize the importance of extracurricular physical education in shaping a healthy and successful personality. They highlight its impact on health promotion and disease prevention, the development of physical qualities (strength, agility, endurance, speed, and flexibility), stress reduction and emotional balance, the formation of a healthy lifestyle, socialization and communication, increased self-esteem and self-confidence, as well as organizing leisure and meaningful free-time activities.

Key words: extracurricular work, physical education, modern forms of organization, sports sections, project activities, integrated classes, healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження зумовлена тим, що розвиток технологій та суспільних змін вимагає постійного оновлення методів і форм роботи в галузі фізичного виховання. У сучасному світі здоров'я та фізична активність набувають усе більшого значення

в житті людей, тому важливо створювати ефективні та цікаві форми організації позааудиторної роботи з фізичного виховання, які би стимулювали інтерес до здорового способу життя серед здобувачів освіти. Сучасні методи та підходи до організації позааудиторної роботи з фізичного

виховання враховують індивідуальні потреби та інтереси здобувачів, сприяють розвитку різних аспектів фізичного здоров'я та підвищують загальний рівень активності.

Крім того, важливо досліджувати сучасні форми організації позааудиторної роботи з фізичного виховання для впровадження найефективніших методів і практик в освітні заклади та спортивні організації. Такі дослідження допомагають покращити якість фізичної підготовки, забезпечити різноманітність і цікавість занять, а також підвищити мотивацію здобувачів до занять з фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Потреба у переформатуванні освітнього процесу збільшує зацікавленість науковців та практиків у пошуку ефективних методів роботи з молоддю. Слід зазначити, що позааудиторна робота з фізичного виховання є невіддільною частиною освітнього процесу, спрямована на всебічний розвиток особистості та є продовженням навчальної роботи. Позаурочні заняття можна розглядати як надання учням можливості додаткової освіти у вибраному виді спорту і як істотний чинник підвищення рівня рухової активності. Тільки за системного підходу з використанням усіх форм роботи можна домогтися високої результативності фізичного виховання [8, с. 48].

Дослідження І. Усатової, В. Ткаченка та А. Ведмедюка акцентує на організації позааудиторної роботи зі студентською молоддю як умові підвищення ефективності освітнього процесу. Автори зазначають, що навички і досвід, набуті здобувачами вищої освіти завдяки позааудиторній роботі, приносять їм додаткові переваги перед конкурентами в разі працевлаштування. Така діяльність формує необхідні якості – вміння працювати в команді, обов'язковість, відповідальність, лідерські навички – саме те, що цінують роботодавці. Вдале та доцільне поєднання різних форм і методів позааудиторної роботи сприяє гармонійному розвитку особистості здобувача освіти, формуванню в нього професійних умінь і навичок, розвиток особистісних соціально-важливих цінностей та якостей [7, с. 77].

У статті Н. Довгань «Виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (теоретико-методичний аспект)» проаналізовано ефективність системи виховання фізичної культури здобувачів освіти через позааудиторну спортивно-масову роботу, підкреслюючи важливість їх залучення до спортивних секцій та

самостійних занять для покращення їх фізичної підготовленості [4, с. 49].

О. Башкір зазначає, що свобода вибору та можливість займатися улюбленими справами поза уроками впливають на самоорганізацію дитини і підготовку до майбутньої кар'єри. Це допомагає їй знайти власний шлях у житті та реалізувати свої творчі здібності [1, с. 33].

Олександр та Ольга Онопрієнки трактують позааудиторну діяльність як особливий вид фронтальної, групової та індивідуальної навчально-виховної роботи здобувачів освіти, яка здійснюється на умовах партнерської участі викладача і характеризується великою активністю перебігу пізнавальних і виховних процесів у позанавчальний час, при цьому служить засобом підвищення ефективності професійної самопідготовки, самовиховання й самореалізації майбутніх фахівців. Дослідники наголошують, що доцільно вибрані за змістом організаційні форми позааудиторної діяльності здобувачів вищої освіти з фізичного виховання позитивно впливають на формування особистості студента й одночасно вдосконалюють його фізичну підготовку. До таких організаційних форм можна віднести: різні форми туризму, народні фізичні вправи, ігри, свята, протиборства, змагання [5, с. 248].

Аналізуючи сучасні форми організації позааудиторної роботи з фізичного виховання, слід визначити не досить розглянуті аспекти, які залишаються актуальними для подальших досліджень, а саме: ефективність програм, управління ресурсами, участь батьків, оцінювання та вдосконалення, доступність та інклюзія. Дослідження цих аспектів сприяє покращенню сучасних практик організації позааудиторної роботи з фізичного виховання та підвищує її ефективність.

Метою дослідження є аналіз і систематизація сучасних форм організації позааудиторної роботи з фізичного виховання, а також розроблення рекомендацій щодо вдосконалення цієї роботи в закладах освіти.

Для досягнення поставленої мети були використані теоретичні **методи дослідження**: аналіз наукової літератури, систематизація та узагальнення даних.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі, де зростає значення здорового способу життя та активності, позааудиторна робота з фізичного виховання стає все більш актуальною та важливою. Це зумовлено не лише підвищеним інтересом до спорту та фізичних навантажень, але й потребою в комплексному розвитку особистості кожного здобувача.

Основними завданнями позааудиторної роботи з фізичного виховання є:

- 1) формування культури здоров'я та навичок здорового способу життя здобувачів освіти;
- 2) збільшення рухової активності;
- 3) зміцнення здоров'я і розвиток основних фізичних якостей (здібностей);
- 4) сприяння психоемоційному розвитку та зниженню стресу;
- 5) формування активної життєвої позиції та цінностей, морально-вольових якостей.

Освітнє середовище потребує постійного розвитку та використання динамічних методів активного навчання, які спрямовані на залучення здобувачів до їх майбутньої професійної діяльності та розвиток практичних навичок і вмінь. Важливою є думка Н. Белікової щодо ефективності активних та інтерактивних методів навчання, оскільки вони дозволяють моделювати цілісний зміст майбутньої професійної діяльності здобувачів освіти [2, с. 16].

Такий підхід до навчання додає нові якості в традиційні форми освітнього процесу в закладах вищої освіти. Це означає зміщення акценту з процесів передачі, перероблення та засвоєння інформації на активний пошук та моделювання методів її застосування в майбутній професійній діяльності.

Інтегровані заняття в позааудиторній роботі з фізичного виховання є однією з інноваційних форм організації освітнього процесу, яка сприяє розвитку здобувачів освіти в кількох напрямках одночасно: фізичному, інтелектуальному, соціальному та моральному.

Цей підхід передбачає поєднання фізичних вправ з елементами інших навчальних предметів, як-от математика, мова, мистецтво тощо. Це дозволяє зробити навчання цікавішим і зміцнити зв'язок між різними аспектами освіти.

І. Бріжата зазначає, що головна перевага такого підходу полягає в тому, що він дозволяє зробити навчання цікавішим та зміцнити зв'язок між різними аспектами освіти. Учні отримують можливість застосовувати отримані знання та навички в різних контекстах, що сприяє їх глибшому розумінню та запам'ятовуванню матеріалу [3, с. 24].

Крім того, інтегровані заняття стимулюють творчий підхід до навчання та розвивають у здобувачів освіти навички співпраці та комунікації. Вони допомагають зрозуміти, як різні предмети пов'язані між собою, а також розвивають уміння

використовувати фізичну активність як інструмент для досягнення навчальних цілей.

Проектна діяльність у сфері фізичного виховання є важливою інноваційною формою, яка сприяє активній участі здобувачів в освітньому процесі. Цей метод дозволяє учням самостійно вибирати теми проєктів, що відповідають їхнім інтересам та потребам. Учасники проєктів мають можливість висловлювати свої ідеї, використовувати різноманітні ресурси та працювати в команді для досягнення спільних цілей. Цей процес сприяє розвитку критичного мислення, творчих навичок та здатності до співпраці.

Крім того, проектна діяльність у сфері фізичного виховання може стати ефективним інструментом у популяризації здорового способу життя серед молоді. Проєкти, спрямовані на вивчення фізичної активності, здорового харчування та інших аспектів здорового способу життя, можуть виявитися заохочувальними для здобувачів освіти та сприяти формуванню здорових звичок на протязі їхнього життя.

Ще одним популярним видом позааудиторної роботи є майстер-класи. Згідно з «Тлумачним словником української мови», майстер-клас визначається як показове заняття чи система занять переважно досвідченого фахівця, який має довершені навички в певній галузі мистецтва, освіти чи науки, спорту, виробництва тощо; демонстрація високої майстерності в якійсь справі [6]. Майстер-класи проводять досвідчені спортсмени чи тренери, що дозволяє учасникам ознайомитися з новими методиками й отримати натхнення.

Окремо варто підкреслити значення спортивних секцій та клубів у студентському середовищі. Вони не лише розвивають фізичні здібності здобувачів вищої освіти, але й мають виховний вплив. В освітніх закладах, де діють спортивні секції з баскетболу, настільного тенісу, футболу та інших видів спорту, здобувачі освіти мають можливість розвивати свої фізичні здібності, підвищувати рівень фізичної та розумової працездатності, а також зміцнювати своє здоров'я.

Основним завданням таких спортивних секцій є створення умов для всебічного розвитку учасників, незалежно від їх спортивного рівня та попереднього досвіду. Необхідною умовою для участі є відсутність спортивного розряду, проте важливо мати достатню фізичну підготовку та бажання займатися спортом. Тренування організовуються з урахуванням індивідуальних

особливостей кожного учасника, їх стану здоров'я, фізичної підготовленості та спортивних амбіцій.

Туристичні гуртки відіграють важливу роль у розвитку та вихованні молоді. Подорожі та активний відпочинок у горах, лісах чи на воді сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної витривалості та загартовують організм. Участь у туристичних походах сприяє розвитку комунікабельності та лідерських якостей і впевненості у собі. Учасники навчаються працювати в команді, розвивають уміння розв'язувати конфлікти та ділитися ресурсами.

Гуртки здорового способу життя спрямовані на комплексний підхід до фізичного виховання. Крім занять спортом, вони популяризують правильне харчування, здоровий сон, боротьбу зі шкідливими звичками, пропагують стратегії управління стресом і психоемоційне здоров'я.

Сучасні технології дозволяють створювати онлайн-гуртки для занять фітнесом і фізичними вправами. За допомогою відеоуроків, додатків і онлайн-тренінгів здобувачі освіти можуть брати участь у гурткових заняттях дистанційно, що особливо актуально в умовах обмежень або великої зайнятості.

Висновки. Отже, позааудиторна робота з фізичного виховання відіграє важливу роль

у розвитку молодого покоління. Вона сприяє фізичному, соціальному та моральному розвитку, формує здоровий спосіб життя та виховує активних, відповідальних громадян, сприяє соціальній інтеграції та розвитку комунікативних навичок. Тому важливо підтримувати та розвивати позааудиторну роботу з фізичного виховання в закладах освіти.

Участь у спільних заняттях з однолітками допомагає вчитися спілкуватися, співпрацювати, розв'язувати конфлікти та розвивати навички командної роботи.

Сучасні форми організації позааудиторної роботи з фізичного виховання є важливим компонентом системи освіти, оскільки сприяють розвитку фізичних якостей та формуванню здорового способу життя здобувачів освіти.

Усі форми позааудиторної роботи з фізичного виховання сприяють всебічному розвитку особистості, дозволяють кожному знайти свій власний шлях до здоров'я та рухової активності, розвиваючи при цьому не лише фізичні якості, а й розумові та моральні цінності. Тому важливо продовжувати розвивати та вдосконалювати позааудиторну роботу з фізичного виховання, надаючи здобувачам освіти різноманітні можливості для фізичного розвитку.

Список використаних джерел

1. Башкір О.І. Активні й інтерактивні методи навчання у вищій школі. *Педагогіка та психологія* : зб. наук. праць. 2018. Вип. 60. С. 33–44.
2. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 14. С. 15–19.
3. Бріжата І.А. Підготовка фахівців фізичної культури і спорту як педагогічна система. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 136. С. 23–26.
4. Довгань Н.Ю. Виховання фізичної культури студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (теоретико-методичний аспект). *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2019. № 4 (327). Ч. 1. С. 44–53.
5. Онопрієнко О., Онопрієнко О. Формування фізичної культури студентів у позааудиторній роботі. *Молодий вчений*. 2020 № 2 (78). С. 247–249.
6. Тлумачний словник української мови URL: <https://surl.luh.ua/pillwi> (дата звернення: 15.04.2025).
7. Усатова І., Ткаченко В., Ведмедюк А. Організація позааудиторної роботи зі студентською молоддю як умова підвищення ефективності освітнього процесу. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 1. С. 73–78. DOI: <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2022-1-73-78>
8. Хоменко І., Головатенко О., Дудник І. Вплив позакласної роботи у сільській малокомплектній школі на фізичний розвиток учнів. *Наука і освіта*. 2024. № 2. С. 47–52.

References

1. Bashkir, O. I. (2018). Aktyvni y interaktyvni metody navchannia u vyshchii shkoli [Active and interactive teaching methods in higher education]. *Pedahohika ta psykholohiia: zbirnyk naukovykh prats*, No. 60, pp. 33–44.
2. Belikova, N., & Podubinska, S. (2019). Suchasnyi stan orhanizatsii pozaklasnoi roboty z fizychnoi kultury [Current state of extracurricular physical education organization]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychnye vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, No. 14, pp. 15–19.

3. Brizhata, I. A. (2016). Pidhotovka fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu yak pedahohichna systema [Training of Physical Culture and Sports Specialists as a Pedagogical System]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya: Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport*, No. 136, pp. 23–26.
4. Dovhan, N. Yu. (2019). Vykhovannia fizychnoi kultury studentiv zakladiv vyshchoi osvity u protsesi pozaaudytornoï sportyvno-masovoi roboty (teoretyko-metodychnyi aspekt) [Education of Physical Culture in Higher Education Students in the Process of Extracurricular Sports and Mass Activities (Theoretical and Methodological Aspect)]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka: Pedahohichni nauky*, No. 4(327), Part 1, pp. 44–53.
5. Khomenko, I., Holovatenko, O., & Dudnyk, I. (2024). Vplyv pozaklasnoi roboty u silskii malokomplektnii shkoli na fizychnyi rozvytok uchniv [The Impact of Extracurricular Activities in a Small Rural School on Students' Physical Development]. *Naukovo-praktychnyi zhurnal "Nauka i osvita"*, No. 2, pp. 47–52. Retrieved from <https://surl.lu/pillwi>
6. Onoprienko, O., & Onoprienko, O. (2020). Formuvannia fizychnoi kultury studentiv u pozaaudytornii roboti [Formation of Students' Physical Culture in Extracurricular Activities]. *Molodyi vchenyi*, No. 2 (78), pp. 247–249.
7. *Tlumachnyi slovnyk ukrainskoi movy* [Explanatory Dictionary of the Ukrainian Language]. Retrieved from <https://surl.li/tynkvg> (Accessed 16 February 2025).
8. Usatova, I., Tkachenko, V., & Vedmediuk, A. (2022). Orhanizatsiia pozaaudytornoï roboty zi studentskoiu moloddiu yak umova pidvyshchennia efektyvnosti osvitnoho protsesu. [Organization of Extracurricular Activities with Student Youth as a Condition for Increasing the Efficiency of the Educational Process]. *Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho. Seriya: Pedahohichni nauky*, No. 1, pp. 73–78. <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2022-1-73-78>