

5. Гришко, В. М., Пудило, В. С., & Пилип, О. С. (2024). Розвиток спеціальних витривалості студентів у секційних заняттях з настільного тенісу. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 35–56.

6. Жуковський, Є., Крук, М., & Шоханов, О. (2020). Науково-методичні засади вдосконалення координаційних здібностей студентів засобами настільного тенісу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 3(123), 56-60.

7. Захаріна, Є. А. Т. А. Глоба. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць*. Київ. Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 3К (97). С. 224-228.

8. Мудрий В.І. Професійна підготовка студентів у групах спортивного удосконалення з настільного тенісу : навч.-метод. посіб. Л. ЛДУФК, 2012. 64 с.

9. Новікова, І. В., & Бурлака, І. В. (2023). Настільний теніс як засіб фізичного виховання студентів у ЗВО. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*, 3(161), 2023. С. 128-130.

10. Носко М. О., Архипов О. А., Носко Ю. М., Кужельний А. В., Дорошенко Д. В. Розвиток рухових якостей студентів засобами настільного тенісу. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 16 (172) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка; голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2022. С. 214-222. (Серія: Педагогічні науки)

**Погребенний Є. А.<sup>1</sup>, Коломієць А. Я.<sup>2</sup>**

### **ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка<sup>1</sup>*

*Сумський національний аграрний університет<sup>2</sup>*

У даній статті досліджено організаційні аспекти та зміст оздоровчих заходів фізкультурного спрямування, що реалізуються у позаурочний час в рамках сучасної освітньої системи, а також здійснено детальний аналіз задач і визначено значущість фізичного виховання підлітків із застосуванням методик фізичної культури в умовах сьогоденної реальності для всебічного розвитку особистості.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку третього тисячоліття особливо гостро проявляється проблема збереження здоров'я людини. Унаслідок погіршення екологічної ситуації та демографічних змін стан здоров'я населення України значно погіршується, ситуація наближається до критичної: рівень смертності перевищує показники народжуваності, зростає кількість випадків онкологічних та алергічних захворювань, порушень нервової системи. Здоров'я населення опинилося в кризовому стані, а тривалість життя, як основний індикатор здоров'я, знижується значними темпами.

Стан фізичного здоров'я дітей та підлітків із тривалими хворобами є вкрай тривожним. Представники цієї категорії належать до спеціалізованої медичної групи. Постійна нестача рухової активності, а також відсутність фізичних навантажень затримують їхній природний фізичний розвиток і негативно впливають на здоров'я. Групу ризику формують близько 28-35% школярів, 40-45% учнів мають хронічні захворювання, 55-60% – страждають на порушення постави. Майже 80% школярів та

студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 45% демонструють низький рівень фізичної підготовки. Приблизно 70% дорослих громадян мають низький або нижче середнього рівень фізичного здоров'я. Дані медичних обстежень свідчать, що близько 60% старшокласників та студентів мають різноманітні дефекти фізичного розвитку, порушення постави, низьку культуру рухової діяльності, плоскостопість, викривлення хребта та погіршення зору [3; 7].

На сьогоднішньому етапі спеціалістами, викладачами фізичної культури постійно здійснюються пошуки оптимальних шляхів для ефективного використання часу, призначеного для фізичного виховання в умовах НУШ. Досягнення покращення здоров'я тільки за рахунок уроків фізичної культури майже неможливе, а також недостатньо для повного подолання зростаючих проблем гіподинамії та гіпокінезії. Окрім цього, лише невеликий відсоток учнів залучається до позакласних і позашкільних форм фізичної активності (Лук'яненко В.П., 2011).

З метою компенсувати обмежену оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання в певній мірі використовуються дитячі оздоровчі табори, основним завданням яких є забезпечення активного відпочинку з акцентом на фізичні вправи, ігри, змагання тощо.

Недбале ставлення до власного здоров'я та низький рівень санітарно-гігієнічної культури стали типовими для значної частини суспільства. Багато людей не вважають здоров'я пріоритетом, а ще більшою проблемою є стрімке поширення серед підлітків і старшокласників таких шкідливих звичок, як куріння, вживання алкоголю, наркотичних та психотропних речовин, зростання кількості венеричних захворювань та девіантної поведінки.[6]

Проблема зміцнення здоров'я громадян країни нині є надзвичайно актуальною. У нормативних документах держави систематично розглядаються питання розвитку фізкультурного руху, популяризації масового спорту, формування потреби у здоровому способі життя [2].

Згідно з положенням Закону України (ст.1) "Про фізичну культуру і спорт," фізична культура виступає важливим елементом загальної культури суспільства, спрямованої на поліпшення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових якостей людини для гармонійного становлення її особистості. Це стосується всіх громадян України, включаючи молодь шкільного віку [5].

На жаль, останніми роками майже не проводиться наукових досліджень, присвячених ролі фізичної культури в підтримці як фізичного, так і соціального благополуччя дітей і підлітків у сучасних життєвих умовах [4].

Оздоровче фізичне виховання вирішує завдання підвищення фізичної підготовленості учасників до безпечного рівня, що забезпечує стабільне здоров'я і необхідні для життєдіяльності умови, повсякденну активність та формування певного запасу можливостей для екстремальних ситуацій [7].

Використання фізичних вправ з оздоровчою метою можна охарактеризувати як оздоровчий фізичний тренінг, який не спрямований на досягнення зовнішнього результату, а на забезпечення оптимального функціонування основних систем організму та укріплення здоров'я [3].

Метою роботи є вивчення функціонування системи фізичного виховання школярів у позаурочний час, а також оптимізація організаційних і педагогічних методик для оздоровлення та стимулювання рухової активності в умовах Нової української школи.

Відповідно до мети дослідження було сформульовано такі завдання:

Висвітлити специфіку фізичного розвитку дітей у позашкільний період як соціально-педагогічний феномен;

Визначити організаційні та педагогічні умови функціонування школи у позашкільний період як соціально-педагогічного середовища, що сприяє фізичному розвитку дітей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізичне виховання, як інструмент для фізичного розвитку та частина здорового способу життя, було розглянуто у працях як зарубіжних дослідників (П.Ф. Лесгафт, М. Фрідман, І.В. Муравов, Д. Стоколс), так і вітчизняних науковців (В.К. Бальсевич, М.А. Годік, В.В. Джуль, Л.Я. Іващенко, Є.А. Пирогова, П.Ф. Рибалко). Соціально-гігієнічні та лікувально-профілактичні аспекти рухової активності людини досліджували М.М. Амосов, Я.А. Бенедт та інші. Експериментальні та прикладні дослідження, присвячені вивченню ефективності оздоровчих методик, здійснювали Л.Я. Іващенко, С.А. Душанін, П.Ф. Рибалко. Проблеми здорового способу життя досліджували К. Купер, Л. Морхауз, С. Блейр, Р. Пейт, Б. Сімонз-Мортон та інші вчені.

Науковими роботами прикладного характеру доведено, що рухова активність є одним з основних чинників забезпечення нормального функціонування людського організму. Вона виступає енергетичною та координаційною основою для фізичного й інтелектуального розвитку в процесі онтогенезу людини (О.Л. Богиніч, Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, І.В. Муравов, Є.Н. Приступа та інші).

У науковій літературі часто використовується термін "оздоровча фізична культура", що охоплює різноманітні заняття фізичною активністю, оздоровчими іграми та розвагами, а також містить гігієнічні, профілактичні та реабілітаційні компоненти рухової активності людей. Чимало дослідників (зокрема, О.Д. Дубогай, Б.В. Євстаф'єв, Г.Ф. Шитікова, С.Ф. Цвек та інші) пропонують застосовувати для позначення цього виду рухової активності окремий термін – "фізична рекреація".

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початковому етапі педагогічного експерименту діти були поділені на групи для занять фізичними вправами з метою оздоровлення, на основі створеної швидкої методики, що дозволяє розподіляти учасників за рівнем фізичного розвитку і підготовленості.

На етапі формування педагогічного експерименту було створено та протестовано модель навчальної програми з фізичного виховання оздоровчого характеру, завдяки якій розроблено спеціальний комплекс оздоровчих заходів, що сприяє підвищенню ефективності роботи з урахуванням індивідуальних характеристик кожної групи дітей.

На початку та завершенні формуючого етапу експерименту за допомогою нашої швидкої методики проводилась оцінка фізичного розвитку та підготовленості дітей. У дітей, які брали участь у програмі експериментального фізичного виховання, було зафіксовано достовірні зміни у показниках, що відображають фізичний розвиток і рівень фізичної підготовленості.

Порівнюючи з початковими показниками, загальна оцінка фізичного розвитку та підготовленості дітей в експериментальній групі зросла на 36%, тоді як у контрольній групі – на 20%.

Значні позитивні зміни відмічено за показниками фізичної підготовленості. Результати кистьової динамометрії покращилися в експериментальній групі на 15%, а в контрольній – на 11%. Швидкісно-силові здібності зросли на 9% порівняно з 4% у контрольній групі. Суттєві зміни спостерігалися у тесті на силову витривалість, зокрема у виконанні підняття тулуба з положення лежачи на спині: показники в експериментальній групі підвищилися на 46%, у контрольній – на 28%. 39% дітей експериментальної групи продемонстрували результат вище за середній рівень та високий, тоді як у контрольній групі – лише 19%. На покращення швидкісних здібностей позитивно вплинули рухливі ігри, що дали результат у 15% порівняно з 7% у контрольній групі. Заняття з розвитком гнучкості призвели до того, що в

експериментальній групі показники гнучкості покращилися на 18%, тоді як у контрольній – на 10%.

Розглядаючи питання удосконалення фізичного виховання в позашкільний час, можна зазначити, що включення фізичної культури у щоденний побут дітей та підлітків здійснюється недостатньо ефективно. Лише третина підлітків систематично займається фізичною культурою і спортом. Нагально потребує покращення система управління фізкультурним рухом, підготовка кваліфікованих кадрів, зокрема і громадських, матеріально-технічне забезпечення, а також розробка комплексної системи планування та реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням спортивних інтересів.

Головною проблемою фізичного виховання позашкільного часу є потреба у створенні оптимального рухового режиму для дітей та підлітків. Це можливо за умови ефективного використання усіх форм фізичного виховання – як навчальних, так і позанавчальних.

Для підвищення результативності позанавчальної діяльності у сфері фізичного виховання необхідно реалізовувати комплексні програми фізкультурно-оздоровчої роботи, які охоплюють головні напрями: підготовку фахівців, планування та методичне забезпечення занять з урахуванням специфіки матеріально-технічної бази, а також розвитку прикладних спортивних навичок.

Фізичний розвиток, спрямований на оздоровлення, сприяє покращенню фізичного стану дітей до безпечного рівня, який забезпечує здоров'я та створює умови для щоденної життєвої активності, а також формує певні резервні можливості для функціонування в екстремальних ситуаціях.

У результаті досліджень було визначено соціально-психологічні та соціально-педагогічні чинники, які впливають на рівень знань учнів, а саме: брак навчально-методичних матеріалів з теоретичного розділу програми, обмежений час на вивчення теоретичного матеріалу, відсутність зацікавленості та мотивації учнів до засвоєння теоретичної частини програми та заняття фізичною культурою.

Фізична активність індивіда є невід'ємним і багатокомпонентним елементом соціальної поведінки людини, який формується під впливом як суб'єктивних, так і соціально-економічних чинників, серед яких важливе місце займає забезпечення державою належних умов для масового підвищення фізичної підготовленості населення.

Організована рухова активність, орієнтована на розвиток рухових здібностей, навичок і вмінь, виступає педагогічним процесом фізичного виховання молоді, кінцева мета якого – особистісний і фізичний розвиток індивіда. Такий підхід дозволяє розглядати здоров'я людини у взаємозв'язку його фізичних, психічних та соціальних складових.

Існує тісний зв'язок між об'єктивними показниками здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, функціональними можливостями, руховими навичками та суб'єктивним ставленням індивіда до власного здоров'я. Усвідомлення людиною відповідальності за власний фізичний і психічний стан, здатність свідомо вибирати, створювати та вдосконалювати свій спосіб життя є основою формування потреби до здорового стилю життя як психічної установки.

Організаційною основою для підтримки здорового способу життя індивіда є фізичний розвиток дитини та якісні трансформації, що відбуваються у процесі зміцнення та вдосконалення фізичних можливостей людини під впливом середовищних факторів та спеціально розробленого виховного процесу і регулюючої діяльності. Ці аспекти розглядаються як сукупність антропометричних параметрів та функціональних можливостей основних систем тіла, що сприяють забезпеченню рухової активності.

Оздоровчий вплив фізичного розвитку полягає в посиленні аеробних можливостей організму, підвищенні рівня загальної витривалості та фізичної працездатності за умов систематичних занять різноманітними фізичними вправами, поступового збільшення інтенсивності і тривалості навантажень, оптимального дозування з урахуванням індивідуальних особливостей організму, віку, статі, стану здоров'я, рівня фізичної підготовки, а також у взаємозв'язку з режимом дня. Комплексний підбір вправ, у поєднанні з іншими оздоровчими впливами та нетрадиційними оздоровчими системами, є важливим компонентом цього процесу. Рухова активність виступає як ключовий фактор, що сприяє загальному зміцненню організму, збереженню функціональності кісткової, м'язової та серцево-судинної систем, а також створює природну основу для формування різноманітних навичок, умінь і координаційних здібностей.

Наші наукові позиції щодо значущості і потреби в оздоровленні молодого покоління повністю узгоджуються з теоретико-правовими державними підходами, які підтримують розвиток фізичної підготовленості дитини як суспільно значущої цінності, а також визнанням пріоритету заходів активної профілактики захворювань, які підтримують базовий рівень та зміцнення фізичного здоров'я шляхом коригування способу життя та застосування оздоровчих методів, управління здоров'ям та його структурування.

Законодавчо-нормативна база, яка виступає потужним інструментом пропагування збереження та зміцнення здоров'я, має формуватися на основі усвідомлення того, що єдиним ефективним шляхом збереження та поліпшення здоров'я молоді є впровадження здорового способу життя. Вона повинна відповідати підходам та стандартам міжнародного співтовариства у даній сфері життєдіяльності, спираючись на розвинуту законодавчу базу та пріоритетність правових норм. В аспекті фізичного стану дітей вона повинна займати провідне місце в системі прав, відображаючи ту високу цінність, яку має здоров'я у загальнолюдській системі цінностей.

Формування ефективної законодавчої та регламентуючої основи в Україні, орієнтованої на розвиток фізкультурної діяльності та спорту, сприяє зменшенню занепаду фізкультурно-спортивної роботи серед громадськості, збереженню кадрових ресурсів та матеріальної бази, популяризації впровадження здорових життєвих звичок, а також вихованню відповідального ставлення до особистого здоров'я як основної соціальної цінності.

Створення організаційно-методичних передумов для формування сприятливого ставлення молоді до власного фізичного стану та здорового способу життя передбачає розроблення спеціалізованої моделі для планування та оцінювання заходів, спрямованих на фізичний розвиток дитини як найважливішого чинника формування її здоров'я.

Основними чинниками покращення фізичного стану та оптимізації здоров'я дитини є її соціальний статус, наявні соціально-методичні структури, просвітницька діяльність, відповідність фізичних навантажень віковим і генетичним особливостям, особисте ставлення дитини до фізичного стану, наявність системи навичок покращення фізичного здоров'я та система педагогічного контролю.

Отже, результати формуючого педагогічного дослідження дозволяють зробити певні висновки. Дані досліджень свідчать, що процес фізичного виховання дітей ґрунтується на основі диференційованих навчальних програм, які враховують початковий рівень фізичного розвитку та підготовленості учнів конкретної групи.

Отримані результати експериментів показали, що заняття фізичними вправами за запропонованими оздоровчими програмами з урахуванням рівня фізичного розвитку та підготовленості мали позитивний вплив. Статистичні дані відображають приріст основних показників, рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Програми, орієнтовані на покращення фізичного стану дітей під час позашкільних занять, повинні враховувати специфіку умов, індивідуальні вікові та фізичні характеристики кожної дитини, а також базуватись на принципі поєднання основних засобів фізичного виховання з навантаженням відповідно до рівня фізичної підготовленості, з орієнтацією на виховання свідомого ставлення до власного здоров'я як соціальної цінності та особистої самоцінності.

#### **Список використаної літератури**

1. Апанасенко Г.Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко // Терія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 1. – С. 17 – 21.
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки // Наука в олімпійському спорті. – 2007. - № 1. – С. 122 – 130.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – Київ., 1996 р. - 32 с.
4. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. - 2-е вид., перераб. і доп. - К., 1997.-36 с.
5. Закон України „Про фізичну культуру і спорт” (Відомості Верховної Ради України, 1994, № 4, ст. 80)
6. Приступа Є.М. Традиції національної фізичної культури / Є.М. Приступа, В.С. Пилат – Львів, 1991. – 120 с.
7. Рибалко П.Ф., Теоретико-методичні основи організації самостійних занять фізичними вправами / П. Ф. Рибалко, Ю.В. Козерук, С.М. Лисюк, В.В. Гончар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. – С. 213-216.
8. Рибалко П.Ф. Управління руховою активністю учнів старшого шкільного віку / П. Ф. Рибалко, Н. Скачедуб, М. Ярошек // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини Вип. 17: у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2013.- Т.2.- 300 с.

**Родін В. В., Красілов А. Д.**

### **МОТИВАЦІЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ІГОР ТА ІГРОВИХ ВПРАВ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ**

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

*Метою цього наукового аналізу є визначення освітніх передумов, які сприяють продуктивному впливу ігрових занять та вправ із компонентами футболу на всебічний розвиток дітей старшої дошкільної групи, а також інтеграція отриманих результатів у навчально-виховну діяльність дошкільних установ України.*

**Постановка проблеми.** Наукові дослідження, що виконані протягом останнього періоду, підтверджують, що фізична культура та спорт (ФКіС) є ключовими чинниками всебічного та гармонійного формування особистості, активно впливають на розвиток її духовності, стимулюють креативну діяльність, сприяють зміцненню та збереженню здоров'я [2].

Дошкільний вік є надзвичайно важливим етапом у життєвому циклі людини, саме в цей час закладаються основи фізичного, психічного, морального та духовного благополуччя дитини [6]. На цьому етапі у дітей формуються мотиви, інтереси, а також ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності (ФОД) [6]. Незважаючи на те, що на цьому етапі життєві орієнтири ще не є стійкими, а нервова система відзначається високою гнучкістю, саме це сприяє розвитку у дитини потреби у регулярній фізкультурній діяльності [4].

На думку С.Жеваги, на перших етапах життя фізична активність дитини значною мірою залежить від педагогів і батьків [7]. Саме тому найважливішим для дошкільнят є