

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6\(179\).38](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.6(179).38)  
УДК 373:[374.091:796:061.237]

Саранча М.П.,  
ORCID 0000-0002-5609-2966  
аспірант кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка;  
Грибан Г.П.,  
ORCID 0000-0002-9049-1485  
доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,  
Житомирський державний університет імені Івана Франка.

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАЛУЧЕННЯ УЧНІВ ДО ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

У статті розглядаються питання пов'язані з вирішенням теоретико-методичних основ залучення учнів загальноосвітніх шкіл до занять спортом в гуртках позакласної роботи. Реформування навчального процесу з фізичної культури у загальноосвітній школі потребує удосконалення процесу позакласної роботи, яка має бути продовженням уроків фізичної культури і спрямована на реалізацію оздоровчої функції школярів. Перед вчителем фізичної культури в школі поставлене завдання – зробити процес фізичного виховання безперервним. На порядок денний роботи вчителя час висуває питання про фізичне виховання школярів як систему всезагального обов'язкового навчання основ здоров'я і гігієнічного виховання. Мета дослідження полягає у визначенні ставлення учнів 9–11 класів до занять волейболом в позакласний час та залучення їх до гурткової роботи з фізичної культури. Дослідження проведені в лицей № 8, міста Житомира в 2023–2024 рр., в якому взяли участь 183 учні 9–11 класів, які відвідують уроки з фізичної культури. Використані методи дослідження: аналіз літературних джерел, спостереження, бесіди, анкетування, методи математичної статистики. Встановлено, що 13,8 % учнів дев'ятих класів, 20,0 % десятих та 29,4 % одинадцятих класів готові удосконалювати свою майстерність в гуртку з волейболу у позакласний час.

**Ключові слова:** позакласна робота, учні, вчитель, уроки фізичної культури, гуртки, загальноосвітня школа.

**Sarancha Mykola, Griban Gryhoriy. Theoretical and methodological principles of involving students in extracurricular work on physical culture in general education schools.** The article deals with issues related to solving the theoretical and methodological foundations of the involvement of students of general education schools in sports in extracurricular groups. Reforming the educational process of physical culture in a general education school requires improvement of the process of extracurricular work which should be a continuation of physical culture lessons and is aimed at realizing the health-improving function of schoolchildren. The physical culture teacher at school has a task to make the process of physical education continuous. This means that the teacher does not have the right to limit his activities to individual episodic physical education activities or to involve other people in this process only from time to time. The issue of physical education of schoolchildren as a system of universal mandatory education of the basics of health and hygienic education is currently being put on the agenda of the teacher's work. The purpose of the research is to determine the attitude of students of grades 9-11 to volleyball classes outside of class and to involve them in group work on physical education. The research concept is based on the theoretical and scientific-methodical levels of the basic provisions of the theory and methodology of physical education and pedagogy, the regularities of the development of extracurricular work on physical culture. The research was conducted at Lyceum No. 8 in the city of Zhytomyr in 2023-2024 in which 183 students of grades 9-11 who attend physical education classes took part. Research methods used: analysis of literary sources, observations, interviews, questionnaires, methods of mathematical statistics. It was established that 16.1% of ninth graders know the rules of volleyball, 57.8% among tenth graders and 56.9% of eleventh graders, which indicates a high level of preparation of students in volleyball and their volleyball practice in middle classes. Among the students of the ninth grade, 8.1% attended volleyball training classes, and 6.9% participated in school and extracurricular competitions, among the students of the tenth and eleventh grades, trained: 28.9% and 23.5%; participated in competitions: 22.2% and 27.5%, respectively. 13.8% of ninth graders, 20.0% of tenth graders, and 29.4% of eleventh graders expressed a desire and are ready to improve their skills.

**Key words:** extracurricular work, students, teacher, physical education lessons, groups, general education school.

**Постановка проблеми.** Серед важливих завдань реформування навчального процесу з фізичної культури у загальноосвітній школі актуальною є проблема удосконалення процесу позакласної роботи, яка має бути продовженням уроків фізичної культури і спрямована на реалізацію оздоровчої функції школярів. Наразі від фізичної культури в школі вимагаються нові підходи вчителів до викладання предмета та нові напрями якісного вдосконалення системи позакласної (гурткової) роботи з різних видів фізичної активності та спорту, згідно до нових діючих навчальних програм шкільного предмета «Фізична культура». Проведення гурткової роботи з фізичної культури у загальноосвітніх школах позитивно

впливає на виховання в учнів здорового способу життя, взаємоповаги та взаємопідтримки серед однолітків та формування у них морально-вольових якостей.

**Аналіз літературних джерел.** Наразі перед вчителем фізичної культури в школі поставлене завдання – зробити процес фізичного виховання безперервним навіть протягом доби. Це означає, що вчитель не має права обмежувати свою діяльність окремими епізодичними заходами з фізичного виховання або лише час від часу залучати до цього процесу інших осіб. На порядок денний роботи вчителя час висуває питання про фізичне виховання школярів як систему всезагального обов'язкового навчання основ здоров'я і гігієнічного виховання [10, с. 205]. При цьому реалізація цілей шкільної системи фізичного виховання сьогодні детермінована великою кількістю освітніх реформ. В той же час залишаються суттєві недоліки, зокрема в частині програмного забезпечення уроків фізичної культури. Водночас наявність так званих варіативних модулів в межах діючої навчальної програми дозволяє певною мірою варіювати зміст навчального матеріалу з фізичної культури у сторону включення засобів тих видів спорту та рухової активності, які з одного боку цікаві та доступні сучасним школярам, а з іншого – мають позитивний вплив на рівень їхнього здоров'я, розвитку та формування необхідних навиків [2, с. 37].

Для підвищення рівня фізичного стану важливу роль відіграє позакласна робота. О. Комар позакласну роботу визначає як організовану на добровільних засадах діяльність учнів, спрямовану на розширення й поглиблення їх знань, умінь і навичок, розвиток самостійності, творчих здібностей, інтересу до занять фізичною культурою і спортом. Ця діяльність здійснюється за бажанням учнів її виконувати, тому вона є не обов'язковою для всіх учнів [6]. В той же час вона вирішує основні фізкультурно-оздоровчі та спортивні завдання школи.

Позакласна робота в школі в Українському педагогічному словнику визначається як складова частина навчально-виховної роботи, одна з форм організації дозвілля учнів. Позакласна робота організовується і проводиться в позаурочний час органами дитячого самоврядування за активною допомогою і при тактовному керівництві з боку педагогічного колективу, особливо класних керівників, вихователів, організаторів позакласної і позашкільної роботи [4].

О.А. Стасенко вказує, що основу позакласної роботи з фізичного виховання визначають базовий та варіативний змісти. Базовий зміст (загальний для усіх типів навчальних закладів), його покладено в основу державного стандарту позакласної роботи з фізичного виховання. Ця частина роботи є стабільною і не залежить від регіональних, національних та своєрідних особливостей загальноосвітнього навчального закладу, а в соціальному плані дозволяє задовольнити потреби суспільства в прагненні оптимального рівня фізкультурної освіти, фізичного розвитку, рухової підготовленості і стану учнів. Базовий зміст на оволодіння теоретичними та методичними знаннями, формування в учнів звичок здорового способу життя, творчого оволодіння способами фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, самовизначення у виборі засобів та форм занять фізичною культурою і спортом; вправами, що сприяють: фізичній підготовці загально розвивального характеру та загартуванню організму учнів; розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності; корекції недоліків постави, розвитку функцій опорно-рухового апарату та м'язових груп [9].

Мотивація учнів до занять у гуртках залежить від наявності в них певного арсеналу технічних прийомів з обраного виду спорту. Як зазначають М.О. Носко, О.А. Архипов, успішність навчання технічних прийомів спортивних ігор залежить від наявності передумов, необхідних для засвоєння навчальної програми. Першою передумовою, є рухова підготовленість того, кого навчають, оскільки розв'язання рухового завдання потребує певного рівня розвитку рухових якостей. Перед початком навчання слід визначити рівень рухових якостей учнів, а якщо він недостатній для запрограмованих рухових дій, то необхідно спланувати період попередньої рухової підготовки [8]. Для цього В.П. Бізін та Д.А. Миргород рекомендують використовувати метод навчання «частинами» із використанням засобів термінової інформації. Використання цього методу полегшує учням вирішення рухових завдань, запобігає закріпленню помилкових дій і дозволяє економити витрати рухових та психічних сил. Під час навчання складних рухових дій спочатку рекомендується засвоювати основну ланку техніки, а вже згодом поєднати розучені окремі дії, що належать до підготовчої і заключної фаз [1].

Важливою передумовою для успішних занять в гуртку є психічна готовність учнів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, бажання навчатися та вдосконалюватися, сформована мотивація [3; 11]. Головною умовою формування мотивації є включення учня у спортивну діяльність. Психічна готовність до оволодіння руховими діями визначається ступенем розвитку вольових якостей, подоланням різних труднощів.

Таким чином аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що позакласна робота учнів з фізичної культури у загальноосвітніх школах потребує подальшого вивчення та методичного забезпечення.

**Мета дослідження** полягає у визначенні ставлення учнів 9–11 класів до занять волейболом в позакласний час та залучення їх до гурткової роботи з фізичної культури.

**Концепція дослідження** ґрунтується на теоретичному та науково-методичному рівнях основних положень теорії і методики фізичного виховання та педагогіки, закономірностях розвитку позакласної роботи з фізичної культури. Дослідження проведені в ліцеї № 8, міста Житомира в 2023–2024 рр., в якому взяли участь 183 учні 9–11 класів, які відвідують уроки з фізичної культури. Використані методи: аналіз літературних джерел, спостереження, бесіди, анкетування, методи математичної статистики. Анкетування проведено здобувачем – вчителем фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Однією з найважливіших форм організації і проведення з учнями активного дозвілля є спортивно-ігрова діяльність, яка сприяє формуванню активної життєвої позиції, організації здорового способу життя, розвитку фізичних і розумових якостей. Це пояснюється тим, що вона популярна серед учнів і є однією з ефективних форм їх всебічного 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 [5, с. 6]. Використання спортивних ігор, зокрема волейболу у гуртковій роботі з учнями 9–11 класів, сприяє емоційному підйому учнів, розвиває фізичні якості, формує особистісні якості та сприяє фізичному розвитку, фізичній підготовленості та зміцненню здоров'я учнів тощо.

Навчально-тренувальний процес з волейболу формує також в учнів дисциплінованість, цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, витримку і самовладання, ініціативність і самостійність, сміливість і рішучість, які проявляються в дотримванні норм поведінки в командній грі. Висока дисципліна та організованість, вміння приймати рішення без сторонньої допомоги, відповідальність перед командою за спроможність виконувати свої функції та вимоги вчителя є основою волейболу. У процесі підготовки і проведення змагань з волейболу в учнів формується морально-психологічний клімат учнівського та спортивного колективу. Під час занять волейболом формується емоційна стійкість, оперативна пам'ять та мислення, сенсомоторна координація, розвиваються увага та периферичний зір, виховуються культура рухів і поведінки, формуються організаторські навички тощо.

Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи: затв. наказом МОН від 03 серпня 2022 року № 698 включає модуль волейбол як варіативну складову [7] та передбачає включення до змісту навчального матеріалу засобів теоретичних відомостей, загальної фізичної підготовки, що обираються за такими критеріями: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів.

Під час залучення учнів до гурткової роботи з волейболу вчитель має враховувати період статевого дозрівання учнів, так як у їх психіці можуть відбуватися підвищена чутливість, дратівливість, зміна настрою, а, іноді й агресія. Підвищена емоційна чутливість часто може бути причиною непередбачуваної образливості, що проявляється в грубоцях, замкнутості, небажанні займатися фізичними вправами. Тому вчитель фізичної культури або тренер спортивної секції має бути тактовним і толерантним у спілкуванні з учнями. У секції має формуватися колектив, доброзичливі і дружні стосунки між членами секції а вчитель чи тренер для учнів має бути товаришем та радником і завжди підтримувати учнів, які допустили помилки під час гри.

Для того, щоб сформувати гурток з волейболу з учнів 9–11 класів нами було проведено анкетне опитування, яке охопило майже всіх учнів, які відвідують уроки з фізичної культури. Аналіз відповідей учнів показав, що серед дев'ятих класів мають бажання відвідувати гурток з волейболу в позаурочний час 14,9 % учнів, у десятих класах таких учнів виявилось 20,0 %, а в одинадцятих – 23,5 %. Інтерес до волейболу виявило – 17,2 % – дев'ятикласників, 26,7 % – десятикласників і, відповідно 25,5 % – одинадцятикласників (табл. 1). Вмотивованих учнів до занять волейболом майже стільки, скільки є бажаючих відвідувати гурток з волейболу. Важливо, що 20,7 % учнів дев'ятих класів володіють уміннями і навичками гри у волейбол, а серед учнів 10 класів – 57,8 %, одинадцятих класів – 56,9 %, відповідно. Такий високий відсоток підтверджений тим, що вчитель фізичного виховання є волейболістом і обслуговує суддівство змагань з волейболу вищої ліги України.

Таблиця 1

Ставлення учнів загальноосвітньої школи до занять з волейболу в гуртку  
в позакласний час (n/%)

Ставлення учнів до занять з волейболу в гуртку	Учні		
	9 клас (n =87)	10 клас (n =45)	11 клас (n =51)
Бажання відвідувати гурток	13/14,9	9/20,0	12/23,5
Наявність інтересу до волейболу	15/17,2	12/26,7	13/25,5
Наявність мотивації до занять	13/14,9	8/17,8	11/21,6
Готовність до занять в гуртку	12/13,8	9/20,0	15/29,4
Наявність теоретичних знань	17/19,5	19/42,2	24/47,1
Наявність умінь і навичок	18/20,7	23/51,1	26/51,0
Володіння правилами з волейболу	14/16,1	26/57,8	29/56,9
Мають досвід тренування	7/8,1	13/28,9	12/23,5
Брали участь у змаганнях	6/6,9	10/22,2	14/27,5
Були присутні на іграх вищої і суперліги України з волейболу	13/14,9	11/24,4	11/21,6

Встановлено, що 16,1 % учнів дев'ятих класів знають правила гри у волейбол, серед учнів десятих класів – 57,8 % та одинадцятих класів – 56,9 %, що свідчить про високий рівень підготовленості учнів з волейболу та про заняття їх волейболом у середніх класах. Серед учнів дев'ятого класу 8,1 % відвідували тренувальні заняття з волейболу, а 6,9 % брали участь у шкільних і позашкільних змаганнях, серед учнів десятих і одинадцятих класів – тренувалися: 28,9 % та 23,5 %; брали участь у змаганнях: 22,2 % та 27,5 % відповідно. Важливо відмітити, що дві команди з міста Житомира з волейболу, а саме «Полісся» є призером чемпіонату України вищої ліги та «Житичі» – володар Кубка України, один із лідерів суперліги України та учасник кубку Європи, що є досить високою мотивацією для учнів займатися волейболом. Відзначимо, що 14,9 % учнів дев'ятих класів, 24,4 % – десятих класів та 21,6 % – одинадцятих класів були присутні на змаганнях такого рівня.

Всі вищеперераховані аспекти залучення учнів 9–11 класів до занять волейболом в гуртку в позаурочний час підтверджують, що учні мають певний теоретичний досвід з волейболу, добре ознайомлені з правилами гри, до цього відвідували тренування та брали участь у змаганнях і виявили власну готовність підвищувати майстерність з волейболу.

**Висновки.** Встановлено, що систематична, послідовна і цілеспрямована діяльність з фізичної культури на уроках та позаурочний час може сформувати високий рівень інтересу, мотивації та позитивне ставлення до певного виду фізичної

активності та спорту. Активний розвиток волейболу на Житомирщині в останні роки сприяв залученню великої кількості учнів загальноосвітніх шкіл до занять волейболом в різних вікових групах та створення спортивного класу з волейболу.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на розроблення та обґрунтування програми розвитку волейболу для учнів 9–11 класів, які бажають займатися волейболом, але не мають можливості і майстерності зайняти місце у сформованих юнацьких колективах.

#### Література

1. Бізін В., Миргород Д. Особливості навчання руховим діям на різних етапах багаторічного спортивного тренування із використанням методів термінової інформації. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015. 129(4). С. 19–22.
2. Гейці С.Т., Ткач Ю.А., Хіменес Х.Р. Перспективи впровадження варіативного модулю «велоспорт» до навчальної програми з фізичної культури для учнів середніх класів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Вип. 10 (141) 2021. С. 34–38. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).08
3. Гета А., Левков А., Клеценко Л. Емоційний стан юного волейболіста: динаміка змін у процесі спортивно-тренувальної діяльності. Спортивні ігри. 2022. 3(25). С. 17–34.
4. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
5. Докукіна Ю.Є., Коломоєць Г.А., Тимчик М.В. Фізичне виховання підлітків у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів: навч.-метод. посіб. За ред. М.В. Тимчика. Кіровоград: Імекс-ЛТД. 2014. 172 с.
6. Комар О.А. Проблема готовності майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з молодшими школярами. Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. 2015. Вип. 52. С. 31–36.
7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи : затв. наказом МОН від 03 серпня 2022 року № 698. Київ. 425 с. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>
8. Носко М.О., Архипов О.А. Організація занять з фізичного виховання студентів з розділу: спортивні ігри (волейбол). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. 3(1). С. 257–265.
9. Стасенко О.А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи. Молодий вчений. 2016. № 9.1 (36.1). С. 151–157.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2002. 248 с.
11. Shrager Y., Bayley P.J., Bontempi B., Hopkins R.O., Squire L.R. (2007). Spatial memory and the human hippocampus. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 104(8). P. 2961–2966.

#### References

1. Bizin V., Myrhorod D. (2015). Peculiarities discendi actiones motores in variis ludis multi-annis statibus disciplinarum utentes modos urgentium informationum. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University Series: Scientiarum pedagogicarum*. Corporis educatio et ludicra. 129 (4). P. 19-22.
2. Geitsi S.T., Tkach Yu.A., Jimenez H.R. (2021). Expectatur introductio variabilis moduli "cycli" ad curriculum educationis physicae pro scholis mediis. *Acta scientifica apud M.P.* Vol. 10 (141). P. 34–38. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).08
3. Geta A., Levkov A., Kletsenko L. (2022). Motus status iuvenilis lusoris pulvinaris: dinamica mutationum in processu ludi et exercitationis operationis. *Ludis ludis*. 3(25). P. 17–34.
4. Goncharenko S.U. (1997). *Ucraina Dictionarium pedagogicum*. Kyiv: Lybid. 376 p.
5. Dokukina Yu.E., Kolomoets G.A., Tymchuk M.V. (2014). Physica institutio eleifend in opere extracurriculari institutionum institutionum generalium: methodus docendi. *manual Sub editione M.V. Tymchuk Kirovohrad: Imex-LTD*. 172 p.
6. Komar O.A. (2015). Quaestio de praeparatione futurae educationis physicae magistri de opere extracurriculari cum pueris scholis minoribus. *Quaestiones psychologicae et paedagogicae scholae pagi*. Issue 52. P. 31–36.
7. Curriculum physicae culturae pro generalibus institutionibus educationis gradus 5-9: approbatum. *iussu Ministri Educationis, Culturae, Ludi et Scientiae Ucrainae datas die 3 mensis Augusti anno*. (2022). N. 698. Kyiv. 425 p. <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-6-9.pdf>
8. Nosko M.O., Arkhipov O.A. (2015). Organization of classes on physical education of students e section: lusus ludi (volleyball). *Acta scientifica Universitatis Paedagogicae Nationalis ab M.P. Drahomanova. Series XV: Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae* (culturae physicae et ludicrae). 3(1). P. 257-265.
9. Stasenko O.A. (2016). Organizatio physicae culturae et salutis labor in Institutis Institutis generalibus Institutis: modis et fortunis. *Juvenis physicus*. N. 9.1 (36.1). P.151-157.
10. Shiyani B.M. (2002). Theoria et methodi educationis physicae in scholis. Pars 2. *Ternopil: Liber Institutionum. Bohdan*. 248 p.
11. Shrager Y., Bayley P.J., Bontempi B., Hopkins R.O., Squire L.R. (2007). Spatial memory and the human hippocampus. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 104(8). P. 2961–2966.