



УДК 796.011.3:[37.091.398+379.82](045)

**ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS IN GROUP
AND OUT-OF-CLASS WORK****ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ У ГУРТКОВІЙ ТА
ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ****Honchar Halyna***Candidate of Sciences in Physical Education and Sports,**Associate Professor*<https://orcid.org/0000-0003-2690-4326>**Zatulyviter Anastasiia***Trainee teacher*<https://orcid.org/0009-0005-8417-2161>*Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University,**Uman, Sadova Street,28, 20300*

Анотація. Розвиток масової фізичної культури і спорту в закладах освіти націлений, насамперед, на зміцнення здоров'я учнів, фізичний розвиток і рухову активність. Щоб охопити більшу кількість учнів необхідно впровадити систематичні заняття фізичною культурою і спортом за рахунок максимального використання різноманітних форм і методів роботи.

Одним із ефективних способів зміцнення здоров'я та фізичного розвитку учнів є організація фізкультурно-оздоровчих заходів протягом навчального дня, планування та проведення загальношкільних фізкультурно-спортивних заходів, а також включення їх до розкладу секційних занять у позакласній роботі. Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут народу. Ми вважаємо що на позакласних заняттях можна охопити найбільшу кількість осіб методом залучення до командних видів спорту. Підвищення результативності фізичного виховання значно залежить від правильної організації всіх заходів[3].

Гурткова та секційна робота повинна узгоджуватися плануванням зі змістом уроку фізичної культури та сприяти засвоєнню матеріалу, передбаченою програмою. Наше дослідження показує, що кожне заняття сприяє розв'язанню загальних завдань та вирішує спеціальні методом запровадження різноманітних форм занять, фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня залучаючи здобувачів освіти до занять спортивних секцій, гуртків, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивних днів, свят, змагань, конкурсів. Для згуртованості учнів сприяє спорт, фізичне виховання, а особливо командні види ігор.

Результати експерименту свідчать про ефективність методики організації та проведенні секційної роботи з здобувачами освіти, що базується на одночасному використанні ігор: волейбол, баскетбол та футбол, протягом року у формі позакласних занять.

Ключові слова: фізичне виховання; спортивні ігри; студенти; фізична культура; секції; спортивно-масова робота; гуртки.

Вступ.

Комплексні фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи в закладах освіти відіграють важливу роль в житті молоді. Постійно повинні працювати спортивні секції з різних видів спорту, групи загальної фізичної підготовки, спортивні гуртки за інтересами [3]. Спортивний зал має бути постійно відкритим, щоб діти змогли відчувати насолоду від своєї рухової активності. Без загально



шкільних спортивно-масових заходів не може бути повноцінної позакласної роботи [5]. Нинішня гурткова та секційна спортивна робота з здобувачами освіти як складова фізичного виховання в школі завжди актуальна, особливо в наш складний воєнний час. Організаційно-методичні програми та підходи потребують перегляду з метою досягнення цілей зміцнення здоров'я, підвищення обізнаності щодо фізичної активності та зацікавленості у загальному розвитку особистості. Фізичне виховання ефективно співіснує з позашкільною фізичною культурно-спортивною роботою в загальноосвітньому навчальному закладі, а саме з секційними видами спорту [1].

У зв'язку з цим існує протиріччя між існуючими вимогами щодо підвищення рівня фізичного виховання учнів старших класів в умовах шкільного фізичного виховання та відсутністю прийнятих методик організації фізичного виховання здобувачів освіти навчальних закладів засобами позакласної роботи і зокрема, на базі спортивних секцій командних видів спорту [2].

Передбачається, що ефективність навчально-тренувального процесу з фізичного виховання в умовах позакласної роботи з учнями закладів освіти буде вищою, якщо секційна робота базуватиметься на командних видах спорту в одній секції [6].

Виклад основного матеріалу.

Дослідження проводилося в ліцеї № 3 Уманської міської ради Черкаської області в три етапи.

Проводилися спортивні секції окремо за видами спорту, що передбачають планування навчального матеріалу за загальноприйнятою схемою: три заняття на тиждень по 2 години.

В експериментальній групі заняття також проводилися тричі на тиждень по 2 години, але всі командні види спорту вивчалися в умовах однієї спортивної секції. Така методика задовольняє сучасний стан навчального закладу. Наша методика спрямована на всебічне вивчення спортивних ігор: волейболу, баскетболу та футболу в умовах однієї спортивної секції з однаковим складом учнів [4].

Зміст орієнтований на вивчення тих видів спортивних ігор, які входять до плану фізкультурно-спортивних заходів на рік у районних та обласних спортивних змаганнях для учнів закладів освіти. Такими видами є: баскетбол, волейбол і футбол.

За нашою методикою заплановано 30 тренувань з волейболу, 33 – з баскетболу, 39 тренувань – з футболу. Але цей розподіл умовний, так як зміст розділів теоретичної, технічної, тактичної, фізичної підготовки планується з використанням засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки, з акцентом на досліджуваній розділ програми, але обов'язково використовуються елементи і рухові дії з інших досліджуваних розділів.

Процес впровадження розробленої методики і використання декількох видів спортивних ігор одночасно на одному контингенті дозволив підвищити динаміку розвитку таких показників, як координація рухів (4,2%), швидкість і силові здібності (7,4%), сила згиначів рук (94,4%), сила розгиначів рук (34,1%), сила м'язів живота (60%), гнучкість (40%).



Дані показують, що переваги учнів в експериментальній групі значні, особливо в прийомі м'яча (29,4%) і точності передач (24,6%). Техніка виконання цих дій характеризується осмисленим розміщенням рук у вихідному положенні, правильною координацією в просторі (переміщення в потрібне місце), переміщенням ніг в потрібному темпі і підвищеною чутливістю рук в моменти контакту з м'ячем.

Приріст результатів в експериментальній групі був ймовірно вищим, ніж результати контрольної групи у всіх волейбольних техніках. Так, приріст верхньої передачі в контрольній групі склав 14,4 удару (21,2%), а в експериментальній групі - 29,8 кидків (47,3%). Також спостерігалися достовірні зміни в нижньому прийомі м'яча, але в експериментальній групі зміни були дещо більшими – 21,9%, у контрольній – 6,1%.

У підсумку учні експериментальної групи перевершили студентів контрольної групи майже вдвічі. В результаті експериментальної роботи учасники цієї групи послідовно виконували 8 з 10 верхніх подач, в той час як в контрольній групі послідовно виконували тільки 5 подач.

Аналіз результатів тестування технічних дій у футболі показав, що приріст результатів школярів експериментальної групи був реальним і становив: жонглювання (зростання на 63,1%), ведення м'яча (19,6%), удари ногами на точність (74,5%), удари на точність головою в положенні без опори (54,2%), удари ногами на точність у мішені (56,1%).

У контрольній групі спостерігалось зростання результатів технічних дій спортивної гри: жонглювання (46,7%), дриблінг (5,7%), удари ногами (67,3%), удари головою в положенні без підтримки (9,1%), стрільба на точність у мішень (12,7%).

Результати перевірки технічної підготовленості учнів з командних видів спорту показали, що всі студенти як контрольної, так і експериментальної груп зазнали суттєвих змін, які дозволяють говорити про якість організованої навчально-тренувальної роботи в спортивних секціях ігрового спрямування.

Однак достовірні результати були знайдені тільки в експериментальній групі, яка одночасно освоювала командні види спорту: волейбол, футбол і баскетбол.

Результати педагогічного експерименту доводять ефективність розробленої методики організації та проведення секційної роботи з учнями закладів освіти, заснованої на одночасному використанні спортивних ігор, таких як волейбол, баскетбол, футбол протягом навчального року, з одним контингентом у вигляді позакласних занять, що сприяє розвитку рухових здібностей, розвитку технічних дій спортивних ігор і в цілому вдосконаленню фізичного виховання [5].

Висновки.

Сучасні методики організації фізкультурно-оздоровчої роботи вимагають нового підходу до організації фізичного виховання здобувачів освіти. Вони відкривають можливість створення нових засобів і форм організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно масової роботи в закладах освіти і повинні увійти в кожний заклад, як одні з основних компонентів що мають охопити більшу кількість здобувачів освіти, батьків, вчителів, широке коло



населення, залучити їх до систематичних занять фізичною культурою і спортом [6].

На нашу думку, командні види спорту вчать дітей цінності командної роботи та співпраці. У командній роботі гравці навчаються працювати над спільною метою, підтримувати сильні сторони один одного та компенсувати слабкі сторони.

Цей досвід перетворюється на цінні життєві навички, такі як ефективне спілкування, співпраця та здатність процвітати в груповій динаміці. Робота в команді розвиває почуття відповідальності та прищеплює спортивний дух, який виходить за межі спортивного поля [7].

Література:

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання: проблеми та перспективи: монографія за загальною редакцією проф. . Житомир: Рута, 2020. 384 с.

2. Гуцан Л. А., Морін О. Л., Охріменко З. В. Професійне самовизначення учнівської молоді в умовах освітнього округу : монографія. / за ред. О. Л. Моріна. Харків. «Друкарня Мадрид», 2016. 220 с.

3. Довгопол Е.П. Розвиток фізичних якостей школярів, які займаються волейболом. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 2017. Випуск 4 (85)17. С. 48-51

4. Збірник матеріалів наукових досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури / [редкол.: М.С. Солопчук (відп. ред) та ін]. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. Випуск 3. 272 с.

5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця. Планер, 2014. 616 с.

6. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навчальний посібник для студентів спеціальності “Фізична культура”. 2-е вид., перероб. і доп. Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008. 164 с.

7. Інноваційна педагогічна діяльність як чинник формування життєтворчої компетентності здобувача освіти : моногр. / [Нічуговська Л. І., Ніколенко Л. М. та ін.]; уклад. : Криворотько А. О. Дніпро : Видавець Біла К. О., 2022. 484 с.

References

1. Hryban H. P. (2020) Fizychnе vykhovannia: problemy ta perspektyvy [Physical education: problems and prospects]: monohrafiia za zahalnoi redaktsiieiu prof. . Zhytomyr: Ruta,. 384 p.

2. Hutsan L. A., Morin O. L., Okhrimenko Z. V. (2016) Profesiine samovyznachennia uchnivskoi molodi v umovakh osvitnoho okruhu [Professional self-determination of student youth in the conditions of the educational district] : monohrafiia. / za red. O. L. Morina. Kharkiv. «Drukarnia Madryd»., 220 p.

3. Dovhopol E.P. (2017) Rozvytok fizychnykh yakosteі shkoliariv, yaki zaimaiutsia voleibolom. *Naukovyi chasopys natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*,. Vypusk 4 (85)17. pp. 48-51



4. Zbirnyk materialiv naukovykh doslidzhen studentiv ta mahistrantiv Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fakultet fizychnoi kultury / [redkol.: M.S. Solopchuk (vidp. red) ta in]. Kamianets-Podilskyi : Kamianets-Podilskyi natsionalnyi universytet imeni Ivana Ohienka, 2011. 3. 272 p.

5. Kostiukevych V. M. (2014) Teoriia i metodyka sportyvnoi pidhotovky (na prykladi komandnykh ihrovykh vydiv sportu) [Theory and methods of sports training (on the example of team sports)] : navchalnyi posibnyk. Vinnytsia. Planer., 616 p.

6. Serhienko V.M., Poltavtseva T.I. (2008) Tekhnolohii orhanizatsii sportyvno-masovoi i fizkulturno-ozdorovchoi roboty [Technologies of the organization of mass sports and physical culture and health work] : navchalnyi posibnyk dlia studentiv spetsialnosti "Fizychna kultura". 2-e vyd., pererob. i dop. Sumy: SumDPU im. A.S. Makarenka., 164 p.

7. Nichuhovska L. I., Nikolenko L. M. (2022) Innovatsiina pedahohichna diialnist yak chynnyk formuvannia zhyttietvorchoi kompetentnosti zdobuvacha osvity [Innovative pedagogical activity as a factor in the formation of the life-creating competence of the student of education] : monohr / uklad. : Kryvorotko A. O. Dnipro : Vydavets Bila K. O., 484 p.

Abstract. *The development of mass physical culture and sports in educational institutions is aimed, first of all, at strengthening the health of students, physical development and motor activity. In order to reach a larger number of students, it is necessary to introduce systematic classes in physical culture and sports due to the maximum use of various forms and methods of work.*

One of the effective ways to strengthen the health and physical development of students is the organization of physical culture and health activities during the school day, planning and conducting school-wide physical culture and sports events, as well as including them in the schedule of sectional classes in extracurricular work. The main function of extracurricular forms of classes is to create the most favorable conditions for cultivating the habit of systematic classes, and as a result, to promote the introduction of physical culture into people's lives. We believe that extracurricular activities can reach the largest number of people by involving them in team sports. Increasing the effectiveness of physical education depends significantly on the correct organization of all activities.

Group and sectional work should be coordinated with the content of the physical culture lesson and promote the assimilation of the material provided by the program. Our research shows that each lesson contributes to the solution of general tasks and solves a special method of introducing various forms of classes, physical culture and health activities in the daily regime, involving students of education in the classes of sports sections, circles, popularization of additional optional classes, revival of mass sports days, holidays, competitions, contests. Sports, physical education, and especially team games contribute to student cohesion.

The results of the experiment testify to the effectiveness of the method of organizing and conducting sectional work with students, based on the simultaneous use of games: volleyball, basketball and football, during the year in the form of extracurricular activities.

Keywords: *physical education; sports games; students; Physical Education; sections; sports and mass work; circles.*