

**Петрик Дмитро**

<https://orcid.org/0000-0003-1852-5780>

Старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,  
Пенітенціарна академія України  
(м. Чернігів, Україна) E-mail: dimon\_petryk@ukr.net

**Сичова Ірина**

<http://ocid.org/0000-0003-3055-1703>  
Researcher ID AAC-8803-2020

Викладач,  
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
(м. Чернігів, Україна) E-mail: bilyaffka@gmail.com

**Сорочук Ганна**

<http://orcid.org/0009-0001-2516-5990>

Асистент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я,  
Луцький національний технічний університет  
(м. Луцьк, Україна) E-mail: annasunshine09@gmail.com

## ПОЗАКЛАСНА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ЛАНКИ

У статті розглянуто вплив регулярних занять у позакласних спортивних секціях на рівень фізичної підготовленості учнів середньої ланки. Актуальність дослідження зумовлена загальною тенденцією до зниження рухової активності, яка загострилася через безпекові виклики воєнного стану.

**Мета статті** – експериментально обґрунтувати вплив регулярного (тричі на тиждень) відвідування позакласних спортивних секцій на рівень фізичної підготовленості учнів 7-х класів. Завдання полягало у виявленні динаміки фізичних якостей між групами з різним обсягом тижневої рухової активності.

**Методологія.** Застосовано педагогічний експеримент порівняльно-аналітичного типу на базі ліцею №15 м. Чернігова протягом 2023–2024 н. р.. Вибірку склали 120 учнів 7-х класів, які належать до основної медичної групи. Експериментальна група (ЕГ,  $n=30$ ) мала загальне навантаження 6 занять/тиждень, а Контрольна група (КГ,  $n=90$ ) – 3 уроки/ тиждень. Тестування (за 5 загальноприйнятими педагогічними тестами фізичної підготовленості) проводилося двічі: у жовтні (вихідний рівень, після адаптації) та у травні (підсумковий рівень). Обробка даних здійснювалася за допомогою  $t$ -критерію Стьюдента для встановлення достовірності відмінностей ( $p < 0,05$ ).

**Наукова новизна.** Вперше в умовах безпекових обмежень експериментально обґрунтовано, що систематична позакласна спортивна діяльність є критично важливим компенсаторним чинником дефіциту рухової активності, спричиненого воєнним станом. Доведено, що збільшення загального обсягу рухової активності до 6 занять на тиждень забезпечує синергетичний ефект у розвитку всіх ключових фізичних якостей (швидкість, вибухова сила, витривалість), значно перевершуючи результати лише шкільних уроків.

**Висновки.** До кінця навчального року в ЕГ за всіма показниками фізичної підготовленості зафіксовано вищий рівень порівняно з КГ ( $p < 0,01$ ). Найбільш значущий приріст (понад 12%) спостерігався у показниках силової та м'язової витривалості. Встановлено, що позакласна фізкультурно-спортивна діяльність є не лише засобом підвищення фізичної підготовленості, але й важливим освітньо-реабілітаційним елементом для підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я школярів у сучасних умовах.

**Ключові слова:** позакласна діяльність, спортивні секції, фізичне здоров'я, рівень фізичної підготовленості, Чернігів.

**Постановка проблеми дослідження.** Проблема зміцнення здоров'я учнів середньої школи залишається однією з ключових у системі сучасної освіти. У період зростання інтенсивності навчального навантаження, гіподинамії та надмірного використання цифрових пристроїв актуальним є пошук ефективних форм підвищення рухової активності дітей.

Особливої актуальності проблема набуває в умовах воєнного стану, коли порушення освітнього процесу та обмеження доступу до спортивної інфраструктури суттєво знижують загальний обсяг рухової активності школярів.

**Аналіз основних досліджень і публікацій.** Одним із дієвих шляхів є позакласна спортивна діяльність, яка сприяє розвитку фізичних якостей, формуванню позитивного ставлення до руху, підвищенню стійкості до стресу та профілактиці захворювань. Ряд досліджень таких сучасних науковців як Васкан І., Розтока А., Кіндзера А., Боднар І., Сороколіт Н., Кравченко Т., Зубалій М., Кротов Г. доводять, що участь школярів у спортивних секціях підвищує рівень фізичної підготовленості, координації, гнучкості та загального самопочуття. Водночас в Україні спостерігається стійка негативна тенденція до зменшення позакласної фізкультурно-спортивної активності серед учнів, що об'єктивно потребує пошуку ефективних шляхів інтеграції спортивних занять у навчально-виховний процес. Ця проблема катастрофічно загострилася після початку повномасштабної агресії російської федерації на початку 2022 року.

Систематичні ракетні обстріли, тривалі повітряні тривоги та загальна небезпекова ситуація призвели до значних перешкод у роботі закладів освіти та спортивних об'єктів. Зокрема, переривання тренувального процесу та вимушене перебування учнів у сховищах або перехід на дистанційний формат навчання унеможливають регулярне та повноцінне відвідування спортивних секцій і гуртків. Це, своєю чергою, створює додаткові ризики для зниження рівня фізичного розвитку та погіршення здоров'я школярів.

**Мета дослідження** – експериментально обґрунтувати вплив регулярного (тричі на тиждень) відвідування спортивних секцій на рівень фізичної підготовленості учнів 7-х класів у порівнянні з учнями, які займаються лише на уроках фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** На тлі загальної проблеми зниження рухової активності школярів, що підтверджується роботами українських науковців, зростає важливість пошуку ефективних засобів фізично-оздоровчої діяльності. Дослідження Кіндзери А., Боднар І. та Сороколіт Н. показують, що низький рівень добової рухової активності (РУА) залишається ключовою проблемою для учнів 5–9 класів, особливо в умовах обмежень [3, 177]. Це підтверджує необхідність інтеграції фізичної культури у повсякденне життя школярів, про що йдеться у працях О. З. Леонова, який наголошує на важливості виховання фізичної культури засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності [5, 214]. Однак для забезпечення стійкого ефекту, як зазначають І. Васкан та А. Розтока, критично важливо формувати у школярів стійкий інтерес до фізичного виховання та спорту, оскільки саме він є рушійною силою для регулярних додаткових занять [1, 248]. Наше дослідження безпосередньо продовжує цю наукову дискусію, перевіряючи, наскільки систематична позакласна спортивна діяльність, що поєднує спеціалізовані навантаження та підтримку інтересу, здатна компенсувати дефіцит РУА і забезпечити якісний розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів. Нижче представлено емпіричні дані, отримані в ході педагогічного експерименту, що підтверджують ефективність такого підходу.

Для дослідження даної проблематики було застосовано комплекс методів, поділених на три групи, а саме: теоретичні методи:

- аналіз, синтез, систематизація та узагальнення науково-методичної літератури та нормативних документів для визначення теоретичних засад дослідження та обґрунтування актуальності проблеми;
- емпіричні методи: педагогічний експеримент: був основним методом, проведений як порівняльно-аналітичний експеримент, педагогічне тестування;
- методи математичної статистики: описова статистика (розрахунок  $M$  та  $SD$ ), критерій Стьюдента – для встановлення статистичної достовірності відмінностей між експериментальною та контрольною групами ( $p < 0,05$ ).

Дослідження проводилося як педагогічний експеримент порівняльно-аналітичного типу і тривало протягом 2023–2024 навчального року на базі ліцею №15 м. Чернігова. Загальна вибірка складала 120 учнів 7-х класів (вік 12–13 років).

Важливою умовою включення учнів до вибірки була їхня належність до основної медичної групи для занять фізичною культурою, згідно з вимогами Навчальної програми для 6–9 класів, затвердженої МОН України [6]. Це забезпечило гомогенність вибірки за станом здоров'я, що є необхідним для чистоти педагогічного експерименту.

Усі учасники були розподілені на дві групи: експериментальна група (ЕГ,  $n=30$ ): учні, які відвідували спортивні секції у системі позакласної фізкультурно-спортивної роботи (футбол, волейбол, легка атлетика, панкратіон, плавання, художня гімнастика) тричі на тиждень (додатково до уроків фізкультури). Це забезпечувало загальний обсяг рухової активності в середньому 6 занять на тиждень. Заняття проводилися під керівництвом кваліфікованих тренерів, при цьому тренувальний процес був орієнтований на загальний фізичний розвиток та спеціалізовану підготовку у вибраному виді спорту.

Контрольна група (КГ,  $n=90$ ): учні, які займалися лише за програмою шкільних уроків фізичної культури (3 уроки на тиждень).

Проведення експерименту розпочато у жовтні з таких причин, а саме:

- Адаптаційний період: Вересень традиційно є місяцем адаптації школярів до навчального процесу та фізичних навантажень після літніх канікул. Проведення первинного тестування у вересні могло б дати нерепрезентативні результати через нерівномірну адаптацію та потенційну відсутність належної готовності організму до максимальних навантажень.

– Організаційний чинник: У жовтні завершується формування груп у спортивних секціях та налагоджується регулярний тренувальний процес, що забезпечує стабільність навантажень для ЕГ.

Підсумкове тестування (Травень 2024 р.): Проводилося після семи місяців систематичних занять для оцінки динаміки змін та порівняння кінцевих результатів.

Методика оцінювання рівня фізичної підготовленості. Для оцінювання динаміки розвитку фізичних якостей учнів використовувалися загальноприйняті педагогічні тестові вправи, що традиційно застосовуються у наукових дослідженнях з теорії та методики фізичного виховання та відповідають віковим особливостям учнів 7-х класів, які зазначені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Тестові вправи для оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів 7-х класів**

Тестова вправа	Оцінювана фізична якість	Одиниця виміру
Стрибок у довжину з місця	Вибухова сила м'язів ніг	м
Біг на 30 м	Швидкісні якості (швидкість)	с
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	Силова витривалість м'язів плечового пояса	разів
Піднімання тулуба в сід за 30 с	М'язова витривалість м'язів черевного преса	разів
Човниковий біг 4×9 м	Спритність, координація, швидкісна витривалість	с

Обробка даних включала визначення середньоарифметичних значень (M) та стандартних відхилень (SD). Достовірність відмінностей між групами (ЕГ та КГ) перевірялася за допомогою t-критерію Стьюдента (Student's t-test). Критичний рівень статистичної значущості прийнятий на рівні  $p < 0,05$  та  $p < 0,01$ .

Початкове тестування (Жовтень 2023 р.) показало, що достовірні відмінності ( $p < 0,01$ ) між групами були виявлені лише за показниками силової та м'язової витривалості (Таблиця 2), що свідчить про вищу початкову активність учнів ЕГ у цих аспектах. За показниками швидкості та вибухової сили достовірних відмінностей не виявлено.

Таблиця 2

**Порівняльні результати Початкового тестування учнів 7-класів  
(Жовтень 2023 р., M ± SD)**

Тестові вправи	Учні секцій (ЕГ, n=30)	Учні без секцій (КГ, n=90)	t	p
Стрибок у довжину з місця, м	1,81 ± 0,11	1,77 ± 0,10	1,74	> 0,05
Біг 30 м, с	5,82 ± 0,25	5,85 ± 0,28	0,45	> 0,05
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	19,8 ± 2,9	17,9 ± 2,7	2,75	< 0,05
Піднімання тулуба в сід (30 с), разів	25,1 ± 3,2	23,0 ± 3,1	2,89	< 0,01
Човниковий біг 4×9 м, с	11,0 ± 0,33	11,1 ± 0,35	1,45	> 0,05

Підсумкове тестування (Травень 2024 р.) продемонструвало, що до кінця навчального року в ЕГ за всіма показниками зафіксовано вищий рівень фізичної підготовленості порівняно з КГ ( $p < 0,01$ ), дані зазначено в таблиці 3.

Таблиця 3

**Порівняльні результати Підсумкового тестування учнів 7-х класів  
(Травень 2024 р., M ± SD)**

Тестові вправи	Учні секцій (ЕГ, n=30)	Учні без секцій (КГ, n=90)	t	p
Стрибок у довжину з місця, м	2,05 ± 0,10	1,89 ± 0,10	4,12	< 0,01
Біг 30 м, с	5,31 ± 0,22	5,61 ± 0,25	3,98	< 0,01
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, разів	26,8 ± 3,4	20,1 ± 3,1	6,55	< 0,001
Піднімання тулуба в сід (30 с), разів	30,5 ± 3,5	25,5 ± 3,3	4,87	< 0,001
Човниковий біг 4×9 м, с	10,0 ± 0,29	10,6 ± 0,31	3,35	< 0,01

Аналіз динаміки підтвердив, що збільшення загального тижневого обсягу рухової активності з 3 до 6 занять є критичним для стимуляції фізичного розвитку підлітків. Особливо значущий приріст спостерігався у показниках силової та м'язової витривалості, де різниця у прирості між групами перевищила 12%. Це підтверджує, що саме систематичність та комплексність тренувальних навантажень у спортивних секціях дають найбільший кумулятивний ефект у формуванні силових здібностей та загального рівня силової підготовленості підлітків.

Теоретична спадкоємність. Проблема ефективності позакласної фізкультурно-спортивної роботи завжди була в центрі уваги вітчизняних вчених. Класик В. Сухомлинський наголошував, що позаурочні заняття є не лише засобом фізичного розвитку, але й елементом піклування про здоров'я [4, 110]. Сучасні

науковці, зокрема С. В. Зубалія, підтверджують, що систематична позакласна фізкультурно-спортивна робота суттєво підвищує рухову активність та фізичну підготовленість школярів [2, 110]. Таким чином, наші результати узгоджуються з теоретичними засадами: додаткові тренування (ЕГ) забезпечують синергетичний ефект взаємодії урочної та позакласної роботи, що веде до інтенсивного розвитку рухових якостей.

Важливість спорту в умовах воєнного стану. Наші результати набувають особливої соціально-педагогічної значущості в контексті безпекових викликів. Спортивні секції у системі позакласної фізкультурно-спортивної діяльності стають основним, а часто єдиним джерелом регулярного фізичного навантаження, яке компенсує недостатню рухову активність, спричинену перериванням освітнього процесу через повітряні тривоги. Крім того, фізична активність у структурованому спортивному середовищі є потужним чинником зниження рівня стресу, тривожності та підтримки психоемоційної стійкості серед дітей та підлітків.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Позакласна спортивна діяльність є важливим і достовірним чинником підвищення рівня фізичної підготовленості учнів середньої ланки, що підтверджується вищими показниками ЕГ за всіма тестовими вправами ( $p < 0,01$ ). Регулярні додаткові заняття спортом (3 рази на тиждень) ефективно розвивають такі ключові фізичні якості, як вибухова сила, швидкість, силова та м'язова витривалість, а також спритність і координація. В умовах воєнного стану та безпекових обмежень спортивні секції у системі позакласної фізкультурно-спортивної роботи відіграють критичну роль у компенсації недостатньої рухової активності та є важливим освітньо-реабілітаційним елементом для підтримки фізичного та психоемоційного здоров'я школярів.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні: впливу позакласної спортивної діяльності на психоемоційний стан та соціалізацію підлітків, а також розробці гнучких та адаптованих методик організації спортивних секцій, що можуть функціонувати в умовах частих повітряних тривог.

## References

1. Васкан І., Розтока А. Стан і формування в школярів інтересу до фізичного виховання та спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць. 2012. № 4 (20). С. 247-252.  
Vaskan, I., & Roztoka, A. (2012). Stan i formuvannia v shkoliariv interesu do fizychnoho vykhovannia ta sportu [The state and formation of schoolchildren's interest in physical education and sports]. *Fizychnie vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*: zbirnyk naukovykh prats – Physical education, sports and health culture in modern society: collection of scientific works. 4(20). P. 247-252. [in Ukrainian].
2. Івашковський В. В., Остапенко О. І., Тимчик М. В. Фізичне виховання учнів початкових класів у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навч.-метод. посіб. / за ред. М. Д. Зубалія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2014. 172 с.  
Ivashkovskiy, V. V., Ostapenko, O. I., & Tymchik, M. V. (2014). Fizychnie vykhovannia uchniv pochatkovykh klasiv u pozaklasnii roboti zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv: navch.-metod. posib. [Physical education of primary school students in extracurricular activities of general education institutions: an educational and methodical guide]. M. D. Zubaliia (Ed.). Kirovohrad, Ukraine: Imeks-LTD. 172. [in Ukrainian].
3. Кіндзера А., Боднар І., Сороколіт Н. Характеристика рівня добової рухової активності школярів 5–9 класів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2017. № 4. С. 176–180. URL:  
Kindzera, A., Bodnar, I., & Sorokolit, N. (2017). Kharakterystyka rivnia dobovoi rukhovoї aktyvnosti shkoliariv 5–9 klasiv [Characteristics of the level of daily motor activity of schoolchildren in grades 5-9]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii* – Physical culture, sports and health of the nation. 4. 176–180. Retrieved from: [in Ukrainian].
4. Крук А. З. Роль фізичного виховання у зміцненні здоров'я школярів у педагогічній спадщині В. О. Сухомлинського. У: М. В. Левківський (заг. ред.), Гуманізація педагогічної взаємодії у творчості Василя Сухомлинського : зб. наук. праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. С. 110–114.  
Kruk, A. Z. (2013). Rol fizychnoho vykhovannia u zmitsnenni zdorovia shkoliariv u pedahohichnii spadshchyni V. O. Sukhomlynskoho [The role of physical education in strengthening the health of schoolchildren in the pedagogical heritage of V. O. Sukhomlynskyi]. In M. V. Levkivskiy (Ed.), *Huma-nizatsiia pedahohichnoi vzaiemodii u tvorchosti Vasyliia Sukhomlynskoho*: zb. nauk. prats [Humanization of pedagogical interaction in the works of Vasyl Sukhomlynskyi: collection of scientific works] (pp. 110–114). Zhytomyr, Ukraine: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka. [in Ukrainian].
5. Леонов О. З. Виховання фізичної культури школярів засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Київ. Вип. 14. Кн. І. С. 212–220.  
Leonov, O. Z. (n.d.). Vykhovannia fizychnoi kultury shkoliariv zasobamy fizkulturno-ozdorovchoi diialnosti [Education of physical culture of schoolchildren by means of physical education and health activity]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*: zbirnyk naukovykh prats – Theoretical and methodical problems of upbringing children and student youth: collection of scientific works. 14(I). P. 212–220. [in Ukrainian].
6. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. Фізична культура. 6–9 класи. (2022). Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizychna-kultura-6-9.pdf>  
Navchalna prohrama dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity. Fizychna kultura. 6–9 klasy (Curriculum for institutions of general secondary education. Physical culture. Grades 6-9). (2022). Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. Retrieved from: [in Ukrainian].

**Petryk Dmytro**

<https://orcid.org/0000-0003-1852-5780>

Senior Lecturer Department of Special Physical Training,  
Penitentiary Academy of Ukraine  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: [dimon\\_petryk@ukr.net](mailto:dimon_petryk@ukr.net)

**Sychova Iryna**

<http://orcid.org/0000-0003-3055-1703>

Researcher ID AAC-8803-2020  
Lecturer, T.H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: [bilyaffka@gmail.com](mailto:bilyaffka@gmail.com)

**Sorochuk Anna**

<http://orcid.org/0009-0001-2516-5990>

Assistant, Lutsk National Technical University  
(Lutsk, Ukraine) E-mail: [annasunshine09@gmail.com](mailto:annasunshine09@gmail.com)

### EXTRACURRICULAR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES AS A FACTOR IN IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

*The article examines the impact of regular extracurricular physical culture and sports activities on the level of physical fitness of secondary school students. The relevance of the study is determined by the general tendency toward a decrease in students' motor activity, which has intensified due to the security challenges caused by martial law.*

***The aim of the article** is to experimentally substantiate the influence of regular (three times a week) participation in extracurricular physical culture and sports sections on the physical fitness of 7th-grade students. The study aimed to compare the dynamics of changes in physical qualities between groups with different volumes of weekly physical activity.*

***Methodology.** A comparative-analytical pedagogical experiment was conducted at Lyceum No. 15 in Chernihiv during the 2023–2024 academic year. The sample consisted of 120 seventh-grade students belonging to the main medical group. The Experimental Group (EG,  $n = 30$ ) had a total physical activity load of six sessions per week, while the Control Group (CG,  $n = 90$ ) participated only in three physical education lessons per week. Physical fitness testing was carried out twice: in October (baseline level after adaptation) and in May (final level). Data were processed using Student's  $t$ -test to determine the statistical significance of differences ( $p < 0.05$ ).*

***Scientific novelty.** For the first time under conditions of security restrictions, it has been experimentally proven that systematic extracurricular physical culture and sports activities act as a compensatory factor for the deficit of motor activity caused by martial law. It has been demonstrated that increasing the total weekly volume of physical activity to six sessions provides a synergistic effect in the development of key physical qualities (speed, explosive strength, endurance), significantly exceeding the results achieved through school physical education lessons alone.*

***Conclusions.** By the end of the academic year, the Experimental Group demonstrated significantly higher levels of physical fitness compared to the Control Group across all indicators ( $p < 0.01$ ). The most pronounced improvements (over 12%) were observed in strength and muscular endurance. It has been established that extracurricular physical culture and sports activities are not only an effective means of improving physical fitness but also an important educational and rehabilitative component supporting students' physical and psycho-emotional well-being under modern conditions.*

***Keywords:** extracurricular physical culture and sports activities, sports sections, physical fitness, level of physical preparedness, Chernihiv.*

Стаття надійшла до редакції 14.11.2025

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **Аніщенко В.**