

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дєдх М. О.

*доктор філософії, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-1950-3412
mdiedukh@uni-sport.edu.ua*

Павлова Т. В.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0009-0009-6487-3533
tpavlova@uni-sport.edu.ua*

Іванік О. Б.

*доктор філософії,
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-9458-7695
oivanik@uni-sport.edu.ua*

Соверда І. Ю.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
викладач-методист
ВСП «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України»
вул. Гетьмана Мазепи, 142А, Івано-Франківськ, Україна
orcid.org/0009-0004-7799-4397
iysoverda@ukr.net*

Єфанова В. В.

*старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України
вул. Фізкультури, 1, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-5076-4186
vyefanova@uni-sport.edu.ua*

Ключові слова: фізична підготовленість, учні, рухові якості, фізичні вправи.

Актуальність теми зумовлена пошуком ефективних шляхів підвищення рухової активності старшокласників та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок упровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної освіти, так і у вільний від навчання час. Фізкультурно-оздоровчі заняття в умовах дозвілля є одним із популярних масових видів рухової активності та оздоровлення, володіє значним рекреаційним та оздоровчим потенціалом.

Роботу присвячено оцінці фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку в результаті фізкультурно-оздоровчих занять. Установлено, що 33,3% хлопців мають низький рівень розвитку швидкості, 40% – середній, а ще 26,7% – достатній; серед дівчат 50% притаманний достатній рівень розвитку швидкості, 28,6% – середній та 21,4% – високий. Виконання тесту «біг на 1 500 м» показало, що низький рівень розвитку витривалості мають 57,1% дівчат та 53,3% хлопців, 42,9% дівчат та 46,7% хлопців мають середній рівень розвитку витривалості. Серед дівчат достатній рівень розвитку швидкісно-силових якостей виявлено у 71,4%, середній – у 21,4% та високий – у 7,2%; у хлопців, які взяли участь у дослідженні, низький рівень швидкісно-силових якостей мають 13,3%, середній – 26,7%, достатній – 53,3% та високий – 6,7%. Оцінка силових здібностей показала, що 71,4% дівчат мають середній рівень розвитку сили, а ще 28,6% – достатній; серед хлопців 60% мають достатній рівень розвитку сили, 20% – середній та ще 20% – високий. Експеримент показав, що залучення учнів 15–16 років до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами активного дозвілля сприяло покращенню показників фізичної підготовленості, було виявлено статистично достовірні зміни у розвитку таких фізичних якостей, як сила та швидкісно-силові здібності, а також відзначено тенденцію до покращення швидкості, витривалості, динамічної витривалості м'язів тулуба та координаційних здібностей.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL AND HEALTH CLASSES WITH ELEMENTS OF ACTIVE LEISURE ON THE PHYSICAL FITNESS OF SENIOR SCHOOL AGE STUDENTS

Diedukh M. O.

PhD, Associate Professor;

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education

National University of Ukraine on Physical Education and Sport

Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0000-0002-1950-3412

mdiedukh@uni-sport.edu.ua

Pavlova T. V.

PhD, Associate Professor;

Associate Professor at the Department of Theory and Methods of Physical Education

National University of Ukraine on Physical Education and Sport

Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0009-0009-6487-3533

tpavlova@uni-sport.edu.ua

Ivanik O. B.

*PhD, Senior Lecturer at the Department of the Theory and Methods
of Physical Education
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-9458-7695
oivanik@uni-sport.edu.ua*

Soverda I. Yu.

*PhD, Teacher-Methodologist
Higher Educational Institution «Ivano-Frankivsk Professional College of Physical Education of the
National University of Ukraine on Physical Education and Sport»
Hetman Mazepa str., 142A, Ivano-Frankivsk, Ukraine
orcid.org/0009-0004-7799-4397
iysoverda@ukr.net*

Efanova V. V.

*Senior Lecturer at the Department of the Theory and Methods
of Physical Education
National University of Ukraine on Physical Education and Sport
Fizkultury str., 1, Kyiv, Ukraine
orcid.org/0000-0002-5076-4186
vyefanova@uni-sport.edu.ua*

Key words: *physical fitness,
students, motor skills,
physical exercises.*

The relevance of the topic is due to the search for effective ways to increase the motor activity of high school students and improve their physical fitness through the introduction of modern physical education and health technologies that would contribute to the development of positive motivation for physical education classes, form the foundations of independent health activities, both in the school education system and in free time from studies. Physical education and health classes in leisure time are one of the popular mass types of motor activity and health improvement, and have significant recreational and health potential. This work is devoted to the assessment of physical fitness of high school students as a result of physical education and health classes. It was found that 33.3% of boys have a low level of agility development, 40% – average, and another 26.7% – sufficient, among girls 50% have a sufficient level of agility development, 28.6% – average and 21.4% – high. Performing the 1500 m. running test showed that 57.1% of girls and 53.3% of boys have a low level of endurance development, 42.9% of girls and 46.7% of boys have an average level of endurance development. Among girls, a sufficient level of development of speed-strength qualities was found in 71.4%, average – in 21.4% and high – in 7.2%, among boys who participated in the study, a low level of speed-strength qualities was found in 13.3%, average – in 26.7%, sufficient – in 53.3% and high – in 6.7%. The assessment of strength abilities showed that 71.4% of girls have an average level of strength development, and another 28.6% – sufficient, among boys 60% have a sufficient level of strength development, 20% – average and another 20% – high. The experiment showed that involving 15-16 year old students in physical education and health classes with elements of active leisure contributed to the improvement of physical fitness indicators, statistically significant changes were found in the development of such physical qualities as strength and speed-power abilities, and a tendency to improve agility, endurance, dynamic endurance of the trunk muscles and coordination abilities was also noted.

Постановка проблеми. Сьогодні прослідковується тісний зв'язок між здоров'ям людини – її фізичним розвитком та оволодінням фізичною культурою у цілому. Основи фізичного та психічного здоров'я людини закладаються ще в дошкільному віці, а шкільний період для виховання здорової, загартованої, фізично витривалої людини та для формування її характеру є надзвичайно важливим та вирішальним [3, с. 50; 7, с. 92].

Практична реалізація завдань фізичного виховання здійснюється на спеціально організованих заняттях. Під час планування системи фізичного виховання заклад загальної середньої освіти визначає конкретні форми позаурочних занять і засоби рухової активності учнів, що відповідають їхнім інтересам, останнім досягненням науки і техніки, передовим педагогічним технологіям, традиціям та конкретним умовам їх реалізації. Із метою нівелювання дефіциту рухової активності школярів варто залучати до додаткових занять фізичними вправами, таких як шкільні спортивні гуртки і секції [1, с. 7; 2, с. 49; 6, с. 160; 8, с. 88].

Аналіз наукової літератури свідчить про значний інтерес науковців та практиків до питань, котрі пов'язані з використанням фізкультурно-оздоровчих засобів з елементами активного дозвілля, підвищенням рівня їхньої фізичної підготовленості [4, с. 15; 5, с. 98; 9, с. 182].

Мета статті – визначити вплив фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами активного дозвілля на фізичну підготовленість учнів старшого шкільного віку.

Дослідження проведено відповідно до теми Зведеного плану НДІ НУФВСУ 2021–2025 рр. 3.3 «Удосконалення системи педагогічного контролю фізичної підготовленості дітей, підлітків і молоді в закладах освіти» (номер держреєстрації 0121U108938). Експериментальною базою дослідження стала спеціалізована школа № 130 імені Данте Аліґ'єрі м. Києва. До експерименту було залучено 29 старшокласників 15–16 років: 15 хлопців та 14 дівчат. Тривалість експерименту становила 15 тижнів. Для досягнення мети дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури; педаго-

гічні методи дослідження; оцінка фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У процесі дослідження нами було здійснено оцінку фізичного розвитку старшокласників. Зокрема, було визначено такі антропометричні показники, як маса та довжина тіла, на основі яких було здійснено розрахунки індексу маси тіла (ІМТ), що дало змогу створити уявлення про статеві-вікові особливості учнів 10–11-х класів (табл. 1).

Установлені в процесі дослідження показники свідчать про те, що показники довжини та маси тіла як хлопців, так і дівчат 15–16 років відповідають середньостатистичним нормам, установленим для даного контингенту, а показники ІМТ указують на те, що співвідношення довжини та маси тіла знаходиться у межах норми. Варто зазначити, що серед школярів, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чиї показники ІМТ можна класифікувати як надмірну чи, навпаки, недостатню масу тіла.

У процесі попереднього обрахунку отриманих даних було встановлено, що між показниками 15-річних та 16-річних хлопців, як і дівчат, відсутні статистично достовірні зміни ($p \geq 0,05$), про що свідчить і коефіцієнт варіації, який знаходиться в межах 1,75–4,32%.

Із метою всебічної оцінки вихідного рівня фізичної підготовленості учнів нами було здійснено їх розподіл за рівнями розвитку фізичних якостей.

У процесі детального аналізу отриманих даних було встановлено, що 33,3% хлопців мають низький рівень розвитку швидкості, 40% – середній, а ще 26,7% – достатній (рис. 1). Серед дівчат 50% притаманний достатній рівень розвитку швидкості, 28,6% – середній та 21,4% – високий.

Результати виконання тесту «біг на 1 500 м» хлопцями та дівчатами 15–16 років засвідчив, що більшості з них притаманний низький рівень витривалості. Так, низький рівень розвитку витривалості мають 57,1% дівчат та 53,3% хлопців, ще 42,9% дівчат та 46,7% хлопців мають середній

Таблиця 1

Середньостатистичні показники тотальних розмірів тіла старшокласників 15–16 років

Показник	Середньостатистичні показники					
	хлопці (n=15)			дівчата (n=14)		
	$\bar{x}$	S	V	$\bar{x}$	S	V
Довжина тіла, см	173,6	3,1	2,93	161,1	2,48	1,75
Маса тіла, кг	63,3	1,9	1,83	55,2	2,37	4,32
ІМТ, у. о.	21,17	1,1	1,8	21,31	1,7	1,9

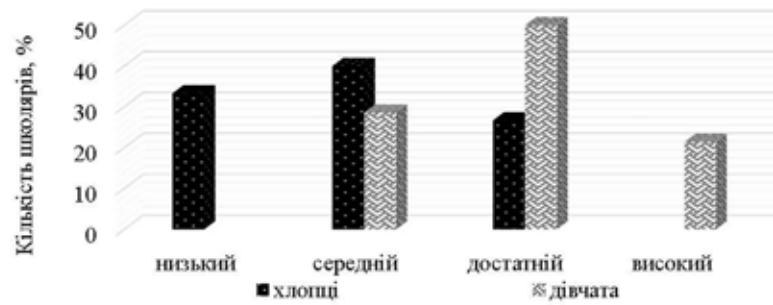


Рис. 1. Розподіл старшокласників 15–16 років за рівнем розвитку бистроти

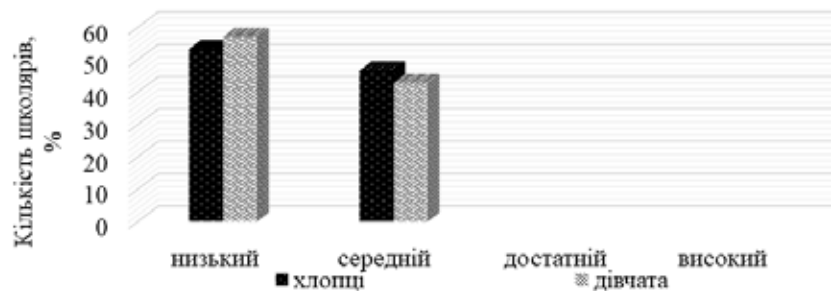


Рис. 2. Розподіл старшокласників 15–16 років за рівнем розвитку витривалості

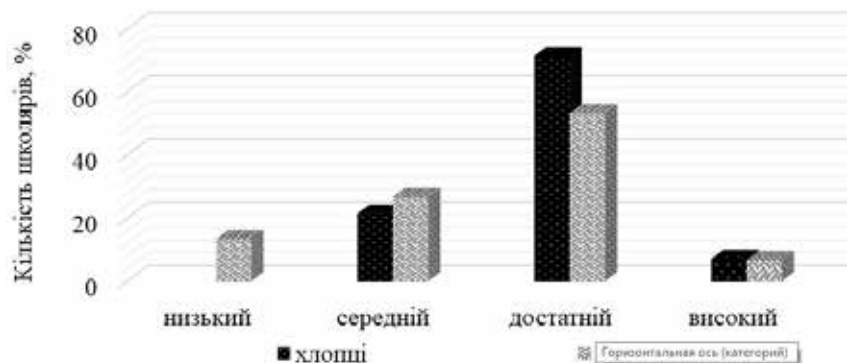


Рис. 3. Розподіл старшокласників 15–16 років за рівнем розвитку швидкісно-силових здібностей

рівень розвитку витривалості (рис. 2). Школярів із достатнім чи високим рівнями розвитку витривалості виявлено не було як серед хлопців, так і серед дівчат.

Передумовою успішного подолання перешкод у процесі туристичних походів є достатній рівень розвитку швидкісно-силових якостей, оцінку яких можна здійснити за допомогою тесту «стрибок у довжину з місця».

Отримані в процесі тестування школярів дані засвідчують, що у більшості з них рівень розвитку швидкісно-силових здібностей є достатнім. Так, серед дівчат достатній рівень розвитку швид-

кісно-силових якостей виявлено у 71,4%, середній – у 21,4% та високий – у 7,2%. Серед хлопців, які взяли участь у дослідженні, низький рівень швидкісно-силових якостей мають 13,3%, середній – 26,7%, достатній – 53,3% та високий – 6,7% (рис. 3).

Під час оцінки силових здібностей школярів було встановлено, що більшості дівчат притаманний середній рівень їх розвитку, а хлопців – достатній. Так, 71,4% дівчат мають середній рівень розвитку сили, а ще 28,6% – достатній; серед хлопців 60% мають достатній рівень розвитку сили, 20% – середній та ще 20% – високий (рис. 4).

Оцінку динамічної витривалості м'язів тулуба здійснювали на основі тесту піднімання тулуба в сід із положення лежачи. Отримані результати засвідчили, що рівень розвитку зазначеної вище якості у дівчат є кращим порівняно з хлопцями. Кількісний розподіл школярів, які взяли участь у дослідженні, свідчить про те, що серед хлопців 6,7% мають низький рівень розвитку динамічної витривалості м'язів тулуба, 40,0% – середній, 46,7% – достатній та ще 6,7% – високий.

Більш однорідною із цієї позиції є вибірка дівчат, серед яких 28,6% мають середній рівень розвитку динамічної витривалості м'язів тулуба, 57,1% – достатній та 14,3% – високий (рис. 5).

Гнучкість школярів 15–16 років було оцінено за допомогою тесту «нахил із положення сидячи». Отримані дані вказують на те, що для більшості хлопців притаманний середній рівень її розвитку (73,3%), у 26,7% виявлено достатній. Дещо іншим є розподіл за рівнем розвитку гнучкості дівчат. Так, для 85,7% характерним є достатній рівень її розвитку, а для 14,3% – середній (рис. 7).

Висновки і перспективи подальших розробок у цьому напрямі. У процесі констатуючого педагогічного експерименту було здійснено оцінку показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості учнів 15–16 років. Результати фізичної підготовленості старшокласників свідчать про

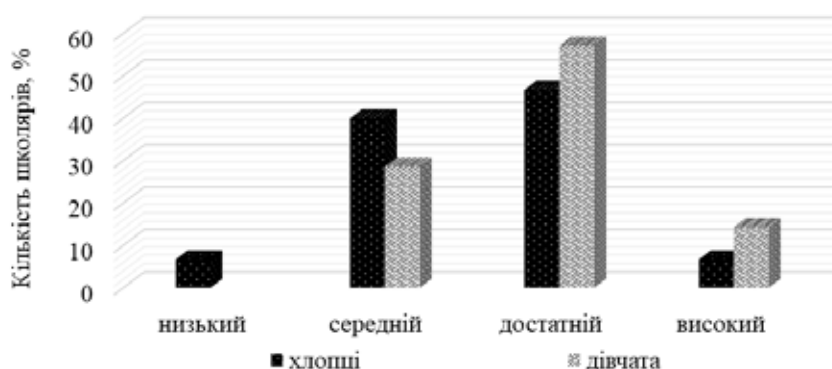


Рис. 5. Розподіл старшокласників 15–16 років за рівнем розвитку динамічної витривалості м'язів тулуба

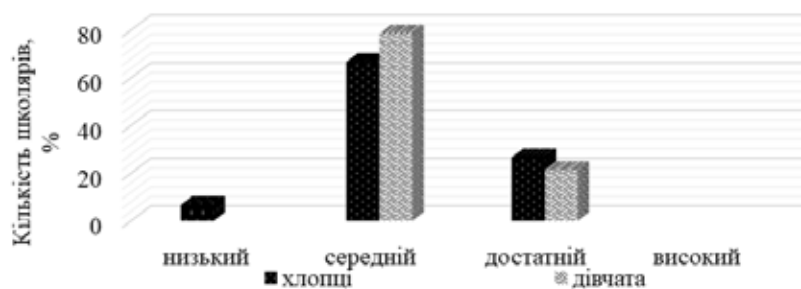


Рис. 6. Розподіл старшокласників 15–16 років за рівнем розвитку координаційних здібностей

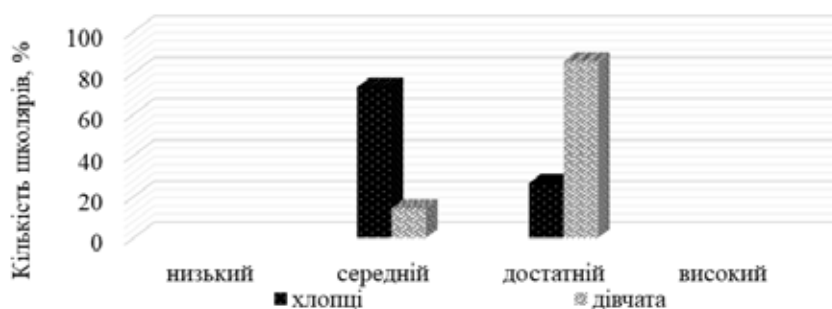


Рис. 7. Розподіл старшокласників 15–16 років за рівнем розвитку гнучкості

те, що залучення учнів 15–16 років до фізкультурно-оздоровчих занять з елементами активного дозвілля сприяло вдосконаленню показників фізичної підготовленості учнів, зокрема було виявлено статистично достовірні зміни у розвитку

таких фізичних якостей, як сила та швидкодію-сильові здібності, а також відзначено тенденцію до покращення швидкості, витривалості, динамічної витривалості м'язів тулуба та координаційних здібностей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Альошина А., Дем'янчук О. Факторна структура фізичного стану та технічної підготовленості старшокласників, які займаються спортивним туризмом. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 16. С. 5–10. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.5-10>
2. Андреева О. В., Ковальова Н. В. Характеристика чинників, що лімітують запровадження позакласної роботи у старшій школі. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 45–53.
3. Базилевич Н., Юрченко І., Тонконог О. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість учнів старшої школи. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023. (3К(162)). С. 48–54. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).08)
4. Грибан Г. П., Ткаченко П. П., Скорий О. С., Пилипчук П. Б. Фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні : методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Житомир : Рута, 2023. 30 с.
5. Дудіцька С.П. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять : навчальний посібник / уклад. С. П. Дудіцька. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 218 с.
6. Умови реалізації програми позакласних занять із використанням засобів екологічного туризму / Т. Ю. Круцевич та ін. *Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму* : монографія. Переяслав : Домбровська Я. М., 2020. С. 157–167.
7. Дедух М. О., Бричук М. С., Іванік О. Б., Д'яченко О. М. Вплив позашкільних занять волейболом на фізичну підготовленість хлопців 13 років з урахуванням медичної групи. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2025. № 1(37). С. 91–95 <https://doi.org/10.32782/2221-1217-2025-1-13>
8. Підгайна В., Кунашенко М. Ефективність застосування фізкультурно-оздоровчої програми з елементами акварекреації на показники фізичної підготовленості юнаків старших класів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. № 2. С. 86–89. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.2.86-89>
9. Рухова активність здобувачів вищої освіти за протоколом міжнародного опитувальника рухової активності (IPAQ) / С. В. Трачук та ін. *Фізичне виховання та спорт*. 2025. № 1. С. 178–185. <https://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/4596>
10. Andrieieva O., Kashuba V., Carp I., Blystiv T., Palchuk M., Kovalova N., Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15–16 years-old boys and girls who had a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19(147). P. 1022–1029.

REFERENCES

1. Alyoshina A., Dem'yanchuk O. (2020) Faktorna struktura fizychnoho stanu ta tekhnichnoyi pidhotovlenosti starshoklasnykiv, yaki zaymayut'sya sportyvnyy turyzmozom [Factor structure of physical condition and technical fitness of high school students engaged in sports tourism]. *Bulletin of the Ivan Ohienko Kamyanets-Podilsky National University. Physical education, sports and human health*. № 16. P. 5–10.
2. Andreeva O. V., Kovaleva N. V. (2013) Kharakterystyka chynnykiv, shcho limituyut' vprovadzhennya pozaklasnoyi roboty u starshiy shkoli [Characteristics of factors limiting the implementation of extracurricular activities in high school]. *Theory and methods of physical education and sports*. № 2. P. 45–53.
3. Bazylevich N., Yurchenko I., Tonkonog O. (2023) Vplyv zanyat' boksom na fizychnu pidhotovlenist' uchniv starshoyi shkoly [The influence of boxing classes on the physical fitness of high school students]. *Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15*. 3K(162). P. 48–54.
4. Hryban G. P., Tkachenko P. P., Skory O. S., Pylypchuk P. B. (2023) Fizkul'urno-ozdorovchi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni: metod. rekomendatsiyi dlya samostiynoyi roboty zdobuvachiv [Physical education and health technologies in physical education: methodical recommendations for independent work of applicants]. *Zhytomyr: Publishing house «Ruta»*. 30 p.
5. Duditska S. P. (2021) rohamuvannya fizkul'turno-ozdorovchykh zanyat' : navch.posibnyk [Programming of physical education and health classes: a manual]. Chernivtsi : Chernivtsi. National University named after Yu. Fedkovych. 218 p.
6. Krutsevich T. Yu., Andreeva O. V., Blagii O. L., Pogasiy L., Holovach I. I. (2020) Umovy realizatsiyi prohramy pozaklasnykh zanyat' z vykorystannyam zasobiv ekolohichnoho turyzmu. Aktual'ni problemy i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya, sportu i turyzmu : monohrafiya [Conditions for implementing the program

- of extracurricular activities using ecological tourism tools. Current problems and prospects for the development of physical education, sports and tourism: monograph]. *Pereyaslav: Dombrovska Ya. M.* P. 157–167.
7. Dsedukh M. O., Brychuk M. S., Ivanik O. B., D'yachenko O. M. (2025) Vplyv pozashkil'nykh zanyat' voleybolom na fizychnu pidhotovlenist' khloptsiv 13 rokiv z urakhuvannyam medychnoyi hrupy [The influence of extracurricular volleyball classes on the physical fitness of 13-year-old boys taking into account the medical group]. *Physical activity, health and sports*. № 1(37). P. 91–95
 8. Pidhayna V., Kunashenko M. (2021) The effectiveness of the application of a physical education and health program with elements of aqua recreation on indicators of physical fitness of high school boys [Efektyvnist' zastosuvannya fizkul'turno-ozdorovchoyi prohramy z elementamy akvarekreatsiyi na pokaznyky fizychnoyi pidhotovlenosti yunakiv starshykh klasiv]. *Theory and methods of physical education and sports*. № 2. P. 86–89.
 9. Trachuk S. V., Diedukh M. O., Holub V. A., Bozhik M. V., Le Xianyu (2025) Syanyuy Rukhova aktyvnist' zdobuvachiv vyshchoyi osvity za protokolom mizhnarodnoho opytuval'nyka rukhovoyi aktyvnosti (IPAQ) [Physical activity of higher education students according to the protocol of the international physical activity questionnaire (IPAQ)]. *Physical education and sport*. № 1. P. 178–185.
 10. Andrieieva O., Kashuba V., Carp I., Blystiv T., Palchuk M., Kovalova N., Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15–16 years-old boys and girls who had a low level of physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019. Vol. 19(147). P. 1022–1029.

Дата першого надходження рукопису до видання: 23.06.2025
 Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 16.07.2025
 Дата публікації: 03.10.2025