

Ірина Хоменко,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
б-р Т. Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1330-3604>

Ольга Головатенко,

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
б-р Т. Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-5301-8718>

Інна Дудник,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спортивних дисциплін,
Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького,
б-р Т. Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3150-8387>

ВПЛИВ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ У СІЛЬСЬКІЙ МАЛОКОМПЛЕКТНІЙ ШКОЛІ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК УЧНІВ

У статті розкрито особливості позакласної роботи в сільській малокомплектній школі та проаналізовано її вплив на фізичний розвиток учнів. Проаналізовано специфіку та функції позаурочної роботи з фізичного виховання учнівської молоді в сільській малокомплектній школі. На основі порівняльного аналізу оцінено особливості фізичного розвитку сільських школярів, що займаються у секції загальної фізичної підготовки під час позакласної роботи. У роботі використано методи антропометричних досліджень, методи визначення функціональних показників, математичний аналіз отриманих даних. Реакція серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження з кросу, і показники проби Мартіне з подальшим розрахунком індексу Руф'є показали, що діти, які займаються у групі ЗФП у позаурочний час, мають кращу витривалість і пристосованість до дозованого фізичного навантаження ($P < 0,05$). Оцінка фізичної підготовленості дітей експериментальної групи виявила достовірні відмінності у показниках бігу на 1 000 м, бігу на 30 м, човникового бігу 4x9 м на рівні ($P < 0,05$). У стрибках у довжину з місця спостерігалася деяка рівність в обох групах ($P > 0,05$). Загалом проведене дослідження особливостей позакласної роботи з фізичної культури свідчить про значні потенційні можливості цього напрямку навчально-виховного процесу для оптимального забезпечення умов фізичного розвитку учнів у сільській малокомплектній школі.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі заходи, позаурочні форми заняття, школярі.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Здоров'я і фізична підготовленість дітей – найважливіші складники здоров'я і фізичного потенціалу нації. Проблему загального фізичного виховання і фізичної культури треба вирішувати, перш за все, через школу. У шкільному віці потрібно встигнути виховати мотивацію і потребу в заняттях фізичними вправами, забезпечити фізкультурну грамотність кожного. Необхідно сконцентрувати зусилля педагогів на головному напрямі радикальної перебудови системи шкільного фізичного виховання. Це є соціальним замовленням суспільства (Асташова та ін., 2010).

Позакласну роботу з фізичної культури в школі слід розглядати, на думку С. Грицюка, як складну, багатоспрямовану діяльність, яка забезпечує єдність урочних і позакласних форм впливу на учнів і є чинником розвитку й удосконалення їхнього фізичного стану та рухових здібностей (Грицюк, 2015). Позакласна робота

відрізняється від навчальної тим, що здійснюється на добровільних засадах, а її зміст і форми організації визначаються з урахуванням інтересів більшості учнів і умов школи:

– вона будується на основі широкої суспільної активності школярів, об'єднаних у колектив фізичної культури, за контролю і підтримки з боку адміністрації, вчителів, батьків;

– педагогічне керівництво позакласною роботою набуває більшою мірою інструктивно-педагогічного характеру, стимулюючого прояв творчої ініціативи учнів. Знаючи всі ці особливості організації позакласної роботи з фізичного виховання, учитель зможе організувати її так, щоб вона була ефективною і результативною.

Позакласна робота досліджувалася багатьма вченими в різноманітних аспектах. Такі педагоги, як В.Г. Борисов (2019), Т.Л. Полулященко (2018),

Е.А. Дишинський (2019), Б.А. Кордемський (2010), дотримуються думки, що позакласна діяльність спрямована на розширення змісту навчальних предметів. Велику увагу під час позакласної роботи вчені приділяють виховному аспекту діяльності учнів (Биковська, 2021; Базильчук, 2017; Грибан, 2013; Ковальчук, 2021; Мартинюк, 2016; Стасенко, 2016; Пелешук, 2019 та ін.). Різноманітні форми позакласної діяльності представлені в роботах Є. Захаріної (2014), Н.М. Діденко (2015), О.В. Майорової (2020), Р.С. Сопотницького (2022) (експедиції, гуртки, клуби, конкурси, виставки тощо).

На думку Н. Белікової, С. Подубінської (2019), позакласна діяльність являє собою послідовність таких дій педагога: постановка мети на основі потреб і мотивів; розроблення плану, моделей, схем майбутніх дій та прийомів діяльності; порівняння результатів з урахуванням поставленої мети; внесення корективів.

Малокомплектною школою прийнято вважати навчальний заклад, у якому менше 40 учнів. У такій школі може не бути одного чи кількох класів через те, що немає дітей однакового віку. У початковій ланці таких закладів можуть бути класи-комплекти. Це означає, що в одному класі можуть навчатися, приміром, першокласники і другокласники. Працює з ними один вчитель. Кожній групці по чергово викладає свій матеріал. Також малокомплектними вважають школи, де у класах не більше 5–16 учнів. Найчастіше такі навчальні заклади працюють у сільській місцевості.

Сільська малокомплектна школа – вельми специфічне явище на освітній карті України. Нині в країні нараховують близько тисячі малокомплектних шкіл, у половині з них навчається менше 30 дітей. Пошук шляхів покращення її діяльності йде давно, але школа, будь-то вона сільська, міська або школа-гігант, вирішує одні й ті ж навчально-виховні завдання, хіба що вчителі вимушені деколи об'єднувати класи. Тому спроби істотно поліпшити якість освіти в малочисельній школі не призвели доки до ефективного результату.

Оскільки малокомплектні школи переважно розташовані в селах, то їхніми основними проблемами є застаріла матеріально-технічна база, відсутність навчальних посібників і особливо всіляких засобів вчення, наочності. Вона не вирішувалася роками, й ОТГ отримують «у спадок» школи, які часто потребують капітального ремонту та повного переоснащення класів (Набок, 2015).

Окрім того, у малокомплектних школах відсутнє конкурентне середовище для учнів, яке б їх мотивувало до кращих результатів у навчанні, може бути різний вік учнів, тому завдання вчителя полягають у тому, щоб знайти підхід до всіх дітей.

Через слабку матеріальну базу вчителів доводиться застосовувати різні методи проведення уроків, позакласних занять, щоб викласти весь матеріал, передбачений державним стандартом. Новий час ставить нові завдання, що неминуче вимагають пошуку нових рішень. Упродовж останніх років привабливими стали

нетрадиційні форми навчання і виховання, що дають змогу якнайповніше проявити себе як учителям, так і учням. Оптимальною формою організації розвиваючого середовища, яке сприяє встановленню дружніх взаємин, розвитку навиків спілкування, є позаурочна діяльність. Актуальність, важливість раціональної організації позаурочної діяльності особливо зростає у рамках переходу на нові освітні стандарти.

Позакласна робота є продовженням навчальної роботи. Позаурочні заняття можна розглядати як надання учнем можливості додаткової освіти у вибраному виді спорту і як істотний чинник підвищення рівня рухової активності. Тільки за системного підходу з використанням усіх форм роботи можна домогтися високої результативності фізичного виховання. Створення у школі гуртків, секцій із різновікових груп, проведення внутрішньошкільних змагань із різних видів спорту дають змогу учням удосконалювати спортивну майстерність, організувати своє дозвілля відповідно до інтересів та бажання і, звичайно ж, розширюють коло спілкування.

Не секрет, що школа в селі найчастіше є єдиним закладом залучення дітей до занять фізичною культурою і спортом, служить місцем організованого проведення дозвілля, стає єдиним центром інтелектуально-культурного життя села. Оскільки виробниче оточення школи найчастіше не має матеріальної бази, необхідної для забезпечення занять фізичною культурою і спортом, то школа виступає також як центр фізкультурно-оздоровчої роботи в селі. В організації фізкультурно-оздоровчої роботи у школі бере участь весь педагогічний колектив, залучаються батьки, учні, випускники школи, які проживають на території села і можуть бути не лише глядачами, а й учасниками і навіть спортивними суддями (Пахальчук, 2015).

Школа після уроків – це світ творчості, самовираження і розкриття кожною дитиною своїх інтересів, захопленість, свого «я». У позаурочній діяльності створюється своєрідне емоційно наповнене середовище зацікавлених дітей і педагогів, у якому здійснюється навчання налаштованих на успіх учнів у різних галузях спорту.

Проблема організації позаурочної діяльності в умовах реалізації Нової української школи полягає у відсутності одноманітної моделі для малокомплектної сільської школи. Адже практика роботи сільських шкіл показує, що питання організації позаурочної діяльності гостріше стоїть саме перед сільськими школами, оскільки велику частину заходів їм доводиться брати на себе через відсутність дитячих розважальних установ. Доцільне проведення таких занять фізичною культурою і спортом, у яких беруть участь учні декількох прилеглих шкіл. Це вносить розмаїтість у життя дітей, підвищує зацікавленість учасників подібних заходів, збагачує і поліпшує емоційний стан, розширює рамки спілкування школярів, впливає на розвиток особистості, створює більше умов для прояву активності і творчих задатків дітей (Сопотницький, 2022).

Усе це також визначає необхідність розроблення моделі з організації позаурочної діяльності в умовах реалізації державного освітнього стандарту в сільській школі.

Модель організації позаурочної діяльності в школі повинна бути побудована на основі тісної взаємодії освітньої установи з усіма соціокультурними об'єктами села. Основна мета такої взаємодії – створення, розширення і збагачення навчально-виховного простору в мікросоціумі – найближчому середовищі життєдіяльності дитини, забезпечення її успішної адаптації до сучасних соціокультурних умов. Школа прагне створити таку інфраструктуру корисної зайнятості учнів у другій половині дня, яка сприяла б забезпеченню задоволення їхніх особистих потреб.

У цьому сенсі фізичне виховання виступає як багатогранний процес організації активної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, спрямований на зміцнення потреби в заняттях фізичною культурою і спортом, осмислення їх психофізіологічних основ, розвиток фізичних сил і здоров'я, а також вироблення санітарно-гігієнічних навиків, звичок і здорового способу життя.

Робота з організації фізкультурно-оздоровчих заходів не має бути стихійною, безконтрольною. Її слід систематично скеровувати адміністрацією, вчителями фізичної культури, у цю роботу повинен включитися весь педагогічний колектив школи, проте ця робота повинна стати більш плідною, якщо вона буде тісно пов'язана і підкріплена всім учительським колективом і батьками учнів.

Проблему фізичного виховання в сільській малочисленій школі неможливо вирішити зусиллями тільки школи, без взаємного, зацікавленого, ділового співробітництва з батьками учнів. Щоб допомогти своїм дітям, батьки повинні знати все необхідне про шкільну фізичну культуру. До початку навчального року на батьківських зборах, в особистих бесідах важливо звернути увагу батьків на режим дня, активний відпочинок, ранкову гігієнічну гімнастику, загартовування, а також на навчання контролю за виконанням учнями домашніх завдань (Борисенко, 1998).

Отже, ефективність позакласної роботи забезпечується за дотримання таких умов:

- тісний зв'язок із навчальною роботою (спільність змісту, організаційно-методичні прийоми);
- доступність занять і різноманітність форм, що забезпечують включення у фізкультурно-спортивну діяльність широкого контингенту учнів;
- спільність принципів і методів всієї системи позакласної освітньо-виховної роботи за широкою участі учнівського активу;
- залучення батьків до матеріально-технічного забезпечення умов занять, до керівництва секціями, командами;
- чітке керівництво з боку адміністрації школи і вчителів діяльністю шкільного колективу фізичної культури (Грицюк, 2015).

Таким чином, питання організації позакласної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в школі свідчать про багатогранність форм та методів цієї роботи. Безумовно, дана робота вимагає великої праці педагогічного колективу школи, особливо вчителів фізичного виховання.

Мета та завдання. Актуальність теми визначила мету нашого дослідження: на основі порівняльного аналізу оцінити особливості фізичного розвитку сільських школярів, що займаються в секції загальної фізичної підготовки під час позакласної роботи.

У зв'язку із цим поставлено такі завдання:

1. Дослідити морфологічні та функціональні показники сільських підлітків із різним режимом рухової активності.

2. Виявити відмінності в морфофункціональних показниках підлітків із різним режимом рухової активності.

Методи дослідження. У роботі використано аналіз літературних джерел, методи антропометричних досліджень, методи визначення функціональних показників, математичний аналіз отриманих даних.

Під час антропометричних досліджень потрібно дотримуватися певних вимог, які забезпечують не лише точність вимірів, а й можливість порівняти результати (Винник, Онопрієнко, 2015). Довжина тіла (ріст стоячи) вимірювалася за допомогою медичного ростоміра. Вага тіла вимірювалася електричними медичними вагами. Окіл грудної клітки вимірювали сантиметровою стрічкою, яку накладали безпосередньо ззаду по нижніх кутах лопаток, а спереду – по нижньому краю біля соскових кружків.

Найбільш поширеним у практиці визначення пропорцій тіла є метод індексів. Він дає змогу за допомогою простих розрахунків скласти уявлення про співвідношення частин тіла. Як правило, величина меншого розміру виражається у відсотках більшого. Пропорційність фізичного розвитку тіла встановлювали за допомогою антропометричного коефіцієнта – індексу Пінье (ІП), урахувавши показники довжини тіла, ваги тіла та околу грудної клітки. Індекс Пінье розраховується за формулою:

$$ІП = \text{ріст (см)} - \text{вага тіла (кг)} - \text{окіл грудної клітки (см)}$$

Отриманим показникам індексу Пінье відповідає тип тілобудови, який можна визначити за таблицею. Чим меншим був індекс Пінье, тим більше пропорційна будова тіла дитини, і навпаки (Винник, Онопрієнко, 2015).

Один із параметрів м'язової системи – кистьову силу визначали кистьовим динамометром на правій і лівій руках (кг) у положенні стоячи. Проводили три виміри, записували найкращий показник.

Про стан дихальної системи судили за результатами дослідження функції зовнішнього дихання – життєвої ємності легень (ЖЄЛ). Для визначення ЖЄЛ використовували сухий спірометр. Записували найкращий результат. Потім показники ЖЄЛ порівнювали

з належним ЖЄЛ (НЖЄЛ), яке розраховували за формулою:

$$\text{НЖЄЛ} = ((\text{ріст}(\text{см}) \times 0,041) - ((\text{вік}(\text{роки}) \times 0,018)) - 3,7$$
 (для дівчат; ріст береться у см, вік у роках; \times – знак множення; числа у формулі – сталі коефіцієнти)

$$\text{НЖЄЛ} = (\text{ріст} \times 0,052) - (\text{вік} \times 0,022) - 4,2$$
 (для хлопців; ріст береться у см, вік у роках; \times – знак множення; числа у формулі – сталі коефіцієнти)

Далі визначали різницю розрахованої НЖЄЛ із визначеною за допомогою спірометру ЖЄЛ. Відсоток відхилення реальної життєвої ємності від теоретично розрахованої норми розраховували за формулою:

$$\% \text{ ЖЄЛ від НЖЄЛ} = \text{ЖЄЛ} / \text{НЖЄЛ} \times 100\%$$
. У нормі ЖЄЛ не повинна бути меншою від НЖЄЛ на 15%.

Функціональний стан серцево-судинної системи вивчали за допомогою виміру артеріального тиску (АТ), частоти серцевих скорочень (ЧСС), також використовували функціональні проби: пробу Мартіне з обчисленням індексу Руф'є.

Коефіцієнт здоров'я (КЗ), або індекс функціональних змін (ІФЗ), призначений для оцінки рівня функціональних можливостей, а також визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи, визначали за методикою Р.М. Баєвського (1979). ІФЗ визначається в умовних одиницях за формулою:

$$\text{ІФЗ} = 0,011 \times \text{ЧСС} + 0,014 \times \text{САТ} + 0,008 \times \text{ДАТ} + 0,014 \times \text{В} + 0,009 \times \text{ВТ} - 0,009 \times \text{Р} - 0,27$$
; де ЧСС – частота пульсу (уд/хв), САТ і ДАТ – систолічний і діастолічний тиск (мм рт. ст.), Р – ріст (см), ВТ – вага тіла (кг), В – вік (роки).

Оцінку ступеню напруження регуляторних систем визначали так: задовільна адаптація – до 2,10 бали; напруження механізмів адаптації – від 2,11 до 3,20 бали; незадовільна адаптація – від 3,21 до 4,30 бали; порушення адаптації – від 4,30 і більше (Винник, Онопрієнко, 2015).

Для аналізу реакції серцево-судинної системи на дозоване навантаження застосовували пробу Мартіне з подальшим розрахунком індексу Руф'є.

Окрім того, учні проходили залікові випробування на координацію рухів (човниковий біг 4×9 м), швидкісну силу (стрибок у довжину з місця), швидкісну якість (біг на 30 м), витривалість (біг на 1 000 м).

У дослідженні брали участь учні 12–13 років (усього 18 чоловік) закладу загальної середньої освіти І–ІІ ступенів села Михайлівка Драбівської селищної ради. Учні були розподілені на основну і контрольну групи по дев'ять осіб у кожній.

Усі діти знаходилися в практично єдиних соціальних, побутових і навчально-режимних умовах. Під час обстеження діти були практично здоровими. Дослідження проводилося в медичному кабінеті, спортивному залі і на шкільному стадіоні. Усі виміри проводилися з урахуванням біоритмологічних рекомендацій на початку навчального року (жовтень) після минулої адаптації до учбових навантажень, коли працездатність школярів входить у стабільний режим, у першу половину дня, з 8-ї до 12-ї години.

Рухова активність дітей контрольної групи складалася з таких складників: заняття фізичною культурою три рази на тиждень і повсякденна рухова активність. Діти основної групи мали додатковий компонент рухової активності – заняття у секції загальної фізичної підготовки два рази на тиждень по дві академічні години.

Характеристика педагогічної програми занять у секції загальної фізичної підготовки. Спортивні секції є основною й провідною формою додаткової освіти з фізичної культури у школі. Головними вимогами до проведення занять є прикладна спрямованість, систематичне і комплексне виховання рухових якостей, формування необхідних навиків у вибраному виді спорту (у даному разі – у легкій атлетиці), досягнення загартовуючого ефекту (проведення занять на відкритому повітрі), виховання звички самостійно займатися фізичними вправами, індивідуальний підхід до учнів.

У розробленій нами програмі зроблено акцент на те, щоб змусити школярів проявити інтерес. Спорт, особливо легка атлетика, надає унікальні можливості не лише для фізичного, а й для етичного виховання дітей: розвитку пізнавальних процесів, вироблення волі і характеру, виховання відчуття колективізму.

Програма розрахована на учнів 5–6-х класів і передбачає проведення теоретичних і практичних занять, участь у змаганнях. Вивчення теоретичного матеріалу здійснюється у формі бесід, які проводяться на початку і під час занять. Займатися у секції може кожен учень, який отримав допуск лікаря до занять. Робота секції загальної фізичної підготовки передбачає сприяння гармонійному розвитку дитячого організму, зміцненню здоров'я, прищепленню інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Ігрова діяльність підкреслює унікальні можливості не лише фізичного, а й етичного виховання учнів, особливо для пізнавальних інтересів, вироблення сили волі і характеру, формування вмінь орієнтуватися в навколишній дійсності.

Результати. Представлений у роботі матеріал дає інтегральну характеристику розвитку морфофункціональних показників підлітків залежно від рівня рухової активності. Отримані результати антропометричного дослідження з низки показників дали змогу порівняти дані фізичного розвитку учнів контрольної та експериментальної груп.

Результати росту дітей, які займалися загальною фізичною підготовкою, трохи перевищували показники росту своїх однолітків, які не займаються в секції, різниця між основною і контрольною групами становила 0,80 см ($P > 0,05$). Різниця показників маси тіла учнів секції із загальної фізичної підготовки відносно їхніх однолітків із контрольної групи становила 0,3 кг ($P > 0,05$).

Показники околу грудної клітки також дещо більші в групі загальної фізичної підготовки, різниця порівняно з контрольною групою становила: при максимальному вдиху – 0,8 см; при видиху – 0,5 см; у спокійному стані – 0,4 см ($P > 0,05$).

За показником екскурсії грудної клітки (різниця між максимальним вдихом і максимальним видихом) між хлопчиками, що займаються і не займаються в секції ЗФП, виявляється достовірна різниця ($P < 0,05$): $1,05 \pm 0,3$ см – у контрольній групі підлітків, $2,35 \pm 0,4$ см – у підлітків із підвищеним режимом рухової активності.

Проте аналіз морфологічних показників груп показав тенденцію до випередження своїх однолітків, які не займаються у групі ЗФП у позаурочний час, не за всіма розглянутими показниками: вага тіла тих, що не займається, дещо більше, ніж у тих, що займається. Показники довжини тіла і околу грудної клітки вище в тих, що займається.

Імовірно, на ці показники впливають фізичні вправи, оскільки відомо, що активний руховий режим є природним стимулятором росту і розвитку дитини.

Різниця показників індексу Піньє (ІП) експериментальної і контрольної груп незначна, із перевагою у дітей експериментальної групи. Із середньою статурою в контрольній групі виявилось чотири особи, а в експериментальній – п'ять учнів, тобто 44,4% і 55,5% відповідно. Зі слабкою статурою в обох групах виявилася однакова кількість учнів – по дві особи, або 22,2%. Із дуже слабким типом тілобудови у контрольній групі було виявлено три особи, а в експериментальній – два учня, що становило відповідно 33,3% і 22,2%.

Індекс Піньє експериментальної і контрольної груп дав змогу встановити з невеликою, але все-таки з переважною різницею тих, що займаються у групі ЗФП. У жодній із груп не виявилось учнів із доброю і міцною статурою. Імовірно, це пов'язано з тим, що займаються вони лише третій рік, і, крім того, всі знаходяться на початку пубертатного етапу онтогенезу, коли активізація ще має низьку швидкість розвитку.

У цілому потрібно відзначити тенденцію до збільшення морфологічних показників в учнів, що займаються загальною фізичною підготовкою, порівняно з контрольною групою.

Показники артеріального тиску і частоти серцевих скорочень у дітей групи ЗФП і дітей, що не займаються, практично не відрізняються і не мають достовірної різниці. Різниця показників систолічного тиску контрольної групивідекспериментальноїстановила $2,08$ мм рт. ст., а різниця показників діастолічного тиску – $0,42$ мм рт. ст. ($P > 0,05$).

Частота серцевих скорочень у спокої контрольної і експериментальної груп була практично однакова з невеликою лише різницею $0,52$ уд/хв. Артеріальний тиск і пульс у спокої обох груп були в межах стандартної норми.

Показники кистьової сили рук дітей, що займаються у секції ЗФП, перевершують результати дітей, які не відвідують спортивні секції у поза навчальний час ($P < 0,05$). Різниця становила: права рука – $2,4$ кг; ліва рука – $3,0$ кг. Проведене дослідження показало, що сила стискування правої кисті більша, ніж сила лівої, в обох досліджуваних групах: на $2,9$ кг – в ек-

периментальній групі та на $2,5$ кг – у контрольній ($P < 0,05$).

Результати досліджень дали змогу встановити, що в учнів із групи загальної фізичної підготовки життєва ємкість легень перевершувала результати їхніх однолітків, які не займаються у спортивних секціях, на 190 мл. Фактичні показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ) виявилися ледве нижчими належних (НЖЄЛ) в обох групах, проте у хлопчиків з експериментальної групи ЖЄЛ значно ближче до НЖЄЛ. Різниця ЖЄЛ від НЖЄЛ у контрольній групі становила 100 мл, а в експериментальній – 30 мл.

Про адаптивні можливості дітей, які займаються у секції ЗФП у позаурочний час, і дітей, які не займаються, можна судити за показниками проби Мартіне (з подальшим розрахунком індексу Руф'є): так, 50% дітей мали задовільні адаптивні можливості і 50% – достатні в контрольній групі, а в експериментальній групі 46% дітей мали задовільні і 54% – достатні адаптивні можливості організму.

Отже, реакція серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження в кросі і показники проби Мартіне з подальшим розрахунком індексу Руф'є показали, що діти, які займаються у групі ЗФП у позаурочний час, мають кращу витривалість і пристосованість до дозованого фізичного навантаження ($P < 0,05$).

Висновки. Аналіз отриманих даних дав змогу визначити фізичне виховання як багатогранний процес організації активної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, спрямований на зміцнення потреби в заняттях фізичною культурою і спортом, осмислення їх психофізіологічних основ, розвиток фізичних сил і здоров'я, а також вироблення санітарно-гігієнічних навиків, звичок і здорового способу життя. Ефективність позакласної роботи забезпечується за дотримання умови тісного зв'язку з навчальною роботою та доступності занять і різноманітності форм, що забезпечують включення у фізкультурно-спортивну діяльність широкого контингенту учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Асташова О.М., Лимонченко А.С., Сафонова М.С. Підвищення ефективності розвитку фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. Теоретичні та методичні аспекти фізичного виховання учнівської молоді*. 2010. № 17. С. 79–83.
2. Базильчук Л. Суть і специфіка позакласної роботи в сучасній школі. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2017. Вип. 57. С. 289–298.
3. Белікова Н., Подубінська С. Сучасний стан організації позакласної роботи з фізичної культури. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. № 14. С. 15–19.
4. Борисенко А. Особливості фізичного виховання в сільській малокомплектній школі. *Фізичне виховання в школі*. 1998. № 3. С. 8–14.
5. Винник Н.М., Онопрієнко О.М. Методи визначення морфофункціонального розвитку студентської молоді : методичні рекомендації. Черкаси, 2015. 76 с.

6. Грицюк С. Особливості позакласної роботи з молодшими школярами, спрямованої на їх фізичний розвиток. *Науковий вісник МДПУ. Серія «Педагогіка»*. 2015. № 2(15). С. 208–212.

7. Набок М. Проблеми сільської школи та управління нею в процесі реформування освіти в Україні. *Інформаційні технології і засоби навчання*. Київ : Атіка, 2015. С. 208–222.

8. Отравенко О.В., Полтавський А.П. Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи : навчально-методичний посібник. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2010. 287 с.

9. Пахальчук Н.О. Організація фізичного виховання молодших школярів у сільській школі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 2(20). С. 303–310.

10. Сопотницький Р.С. Позаурочні заняття як засіб формування здоров'я особистості учнівської молоді. *Матеріали Всеукраїнської наукової конференції «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді»* / за заг. ред. А.В. Огністого, К.М. Огністої. Тернопіль : ТАЙП, 2022. С. 162–166.

REFERENCES

1. Astashova, O.M., Lymonchenko, A.S., & Safonova M.S. (2010). Pivvyshchennia efektyvnosti rozvytku fizychnoho vykhovannia u zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh [Increasing the efficiency of physical education in secondary schools]. *Visnyk LNU im. T. Shevchenka. Teoretychni ta metodychni aspekty fizychnoho vykhovannia uchnivskoi molodi*. 17, 79–83 [in Ukrainian].

2. Bazylchuk L. (2017). Sut i spetsyfika pozaklasnoi roboty v suchasni shkoli [The essence and specificity of extracurricular activities in a modern school]. *Psykhologo-pedahohichni problemy silskoi shkoly*, 57. 289–298 [in Ukrainian].

3. Bielikova, N., & Podubinska, S. (2019). Suchasnyi stan orhanizatsii pozaklasnoi roboty z fizychnoi kultury [The current state of organization of extracurricular physical

education]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu im. I. Ohiiienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*, 14. 15–19 [in Ukrainian].

4. Borysenko, A. (1998). Osoblyvosti fizychnoho vykhovannia v silskii malokomplektnii shkoli [Features of physical education in a rural small school]. *Fizyчне vykhovannia v shkoli*, 3, 8–14 [in Ukrainian].

5. Vynnyk, N.M., & Onopriienko, O.M. (2015). Metody vyznachennia morfofunktsionalnoho rozvytku studentskoi molodi [Methods for determining the morphofunctional development of student youth]. *Metodychni rekomendatsii*. Cherkasy [in Ukrainian].

6. Hrytsiuk, S. (2015). Osoblyvosti pozaklasnoi roboty z molodshymy shkoliaramy, spriamovanoi na yikh fizychnyi rozvytok [Specifics of extracurricular work with younger students aimed at their physical development]. *Naukovyi visnyk MDPU. Seriya: Pedahohika*, 2(15). 208–212 [in Ukrainian].

7. Nabok, M. (2015). Problemy silskoi shkoly ta upravlinnia neiu v protsesi reformuvannia osvity v Ukraini [Problems of rural schools and their management in the process of education reform in Ukraine]. *Informatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia: zb. nauk. prats. K.* [in Ukrainian].

8. Otavenko, O.V., & Poltavskiy, A.P. (2010). Orhanizatsiia i metodyka ozdorovchoi ta sportyvno-masovoi roboty [Organization and methods of recreational and sports activities]. *Luhansk* [in Ukrainian]

9. Pakhalchuk, N.O. (2015). Orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia molodshykh shkoliariv u silskii shkoli [Organization of Physical Education for Primary School Students in a Rural School]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii*, № 2(20). 303–310 [in Ukrainian].

10. Sopotnytskyi, R.S. (2022). Pozaurichni zaniattia – yak zasib formuvannia zdorovia osobystosti uchnivskoi molodi [Extracurricular activities as a means of forming the health of students' personalities]. *Materialy Vseukrainskoi naukovoї konferentsii «Innovatsiini pidkhody do fizychnoho vykhovannia i sportu uchnivskoi ta studentskoi molodi»* [in Ukrainian].

Iryna Khomenko,

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Theory and Methods of Physical Education Department,
Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,
81, Shevchenko blvd, Cherkasy, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1330-3604>*

Olha Holovatenko,

*Lecturer at the Theory and Methods of Physical Education Department,
Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,
81, Shevchenko blvd, Cherkasy, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-5301-8718>*

Inna Dudnyk,

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Sports Disciplines Department
Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy,
81, Shevchenko blvd, Cherkasy, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3150-8387>*

THE IMPACT OF EXTRACURRICULAR ACTIVITIES IN A RURAL SMALL-SCALE SCHOOL ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN

The article reveals the peculiarities of extracurricular work in a rural small school and analyzes its impact on the physical development of students. The specifics and functions of extracurricular physical education work in a rural small school are analyzed. Based on the comparative analysis, the peculiarities of physical development of rural schoolchildren engaged in the section of general physical training during extracurricular activities are evaluated. The methods of anthropometric research, methods of determining functional indicators, mathematical analysis of the data obtained were used in the work. The reaction of cardiovascular system to dosed physical activity in cross-country, and indicators of Martine's test with further calculation of Ruffier's index showed that children who are engaged in the group of general physical training during extracurricular time have better endurance and adaptability to dosed physical activity ($P < 0.05$). Evaluation of physical fitness of children of experimental group revealed significant differences in 1000 m run, 30 m run, 4x9 m shuttle run at the same level ($P < 0.05$). In long jumps from a place there was some equality in both groups ($P > 0.05$). In general, the conducted research of peculiarities of extracurricular physical culture work testifies to considerable potential possibilities of this direction of educational process for optimal provision of conditions of pupils' physical development in rural small-sized school.

Key words: *physical culture and recreation activities, extracurricular activities, schoolchildren.*

Подано до редакції 29.05.2024