

**БАТЮК Алім**

Криворізький державний педагогічний університет

<https://orcid.org/0000-0003-2147-5120>e-mail: [alim\\_60@kdpu.edu.ua](mailto:alim_60@kdpu.edu.ua)

## ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАУРОЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасні умови розвитку суспільства зумовлюють необхідність посилення уваги до фізичного виховання підростаючого покоління. Одним із важливих напрямів формування здорової, фізично розвинутої особистості є розвиток основних фізичних якостей школярів. Значну роль у цьому процесі відіграє позаурочна спортивна діяльність, яка створює сприятливі умови для підвищення рівня рухової активності дітей, формування їхнього інтересу до занять фізичною культурою та спортом, а також сприяє гармонійному фізичному розвитку.

Позакласні та позашкільні форми занять фізичною культурою дають змогу урізноманітнити навчально-тренувальний процес, розширити спектр фізичних вправ і спортивних ігор, що використовуються у роботі з учнями. Саме в умовах позаурочної діяльності школярі мають можливість більш активно розвивати такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність, що є основою фізичної підготовленості людини.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати значення позаурочної спортивної діяльності у формуванні фізичних якостей школярів та визначити її роль у системі фізичного виховання.

У дослідженні використано теоретичні методи: аналіз науково-методичної літератури, узагальнення педагогічного досвіду, систематизацію наукових даних щодо розвитку фізичних якостей школярів у процесі позаурочної діяльності.

Наукова новизна полягає у визначенні ролі позаурочної спортивної діяльності як ефективного засобу формування фізичних якостей школярів та у висвітленні її педагогічного потенціалу в системі сучасного фізичного виховання.

Ключові слова: фізичні якості, школярі, позаурочна діяльність, фізичне виховання, спортивна діяльність, рухова активність.

<https://doi.org/10.31891/pcs.2026.1.49>



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Стаття надійшла до редакції / Received 13.02.2026

Прийнята до друку / Accepted 22.03.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026

© БАТЮК Алім

### 1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ У ЗАГАЛЬНОМУ ВИГЛЯДІ ТА ЇЇ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ВАЖЛИВИМИ НАУКОВИМИ ЧИ ПРАКТИЧНИМИ ЗАВДАННЯМИ

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків набуває особливої актуальності. Значні зміни способу життя, зростання обсягів навчального навантаження, поширення комп'ютерних технологій, малорухливий спосіб життя та недостатній рівень рухової активності негативно впливають на фізичний стан школярів. Усе це призводить до зниження рівня фізичної підготовленості дітей, погіршення показників здоров'я, зростання кількості порушень опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. У зв'язку з цим особливого значення набуває проблема ефективної організації фізичного виховання

школярів та створення умов для їхнього всебічного фізичного розвитку. [2, с. 129]

Фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти спрямоване на формування гармонійно розвинутої особистості, зміцнення здоров'я дітей, розвиток їхніх фізичних якостей та формування потреби у регулярній руховій активності. Важливою складовою цього процесу є розвиток основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Саме ці якості забезпечують ефективне виконання різноманітних рухових дій, сприяють підвищенню працездатності організму, формуванню рухових умінь і навичок, а також створюють передумови для подальшого фізичного вдосконалення особистості.

Разом з тим, практика показує, що лише уроки фізичної культури, які проводяться в межах навчальної програми, часто

недостатньо для забезпечення оптимального рівня рухової активності школярів і повноцінного розвитку їхніх фізичних якостей. Обмежена кількість навчальних годин, велика наповнюваність класів та недостатня індивідуалізація фізичних навантажень не завжди дозволяють у повному обсязі реалізувати потенціал фізичного виховання у школі. Саме тому виникає необхідність пошуку додаткових форм організації рухової активності учнів, які сприятимуть підвищенню ефективності фізичного виховання. [4, с. 76]

Одним із важливих напрямів розв'язання цієї проблеми є організація позаурочної спортивної діяльності школярів. Позаурочна діяльність створює сприятливі умови для розширення обсягу рухової активності дітей, формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом, а також цілеспрямованого розвитку їхніх фізичних якостей. Участь школярів у спортивних секціях, гуртках, змаганнях, рухливих і спортивних іграх, туристичних заходах та інших формах позакласної діяльності дозволяє значно урізноманітнити зміст фізичного виховання та підвищити його ефективність.

Важливість дослідження проблеми формування фізичних якостей школярів у процесі позаурочної спортивної діяльності обумовлюється також необхідністю підвищення рівня фізичної підготовленості молодого покоління та формування в нього стійкої мотивації до здорового способу життя. Систематична участь дітей у різноманітних формах рухової активності сприяє зміцненню здоров'я, розвитку функціональних можливостей організму, формуванню позитивних морально-вольових якостей та соціальних навичок. [1, с. 179]

Таким чином, проблема формування фізичних якостей школярів у процесі позаурочної спортивної діяльності є важливим науковим і практичним завданням сучасної педагогіки та теорії фізичного виховання. Її дослідження спрямоване на пошук ефективних шляхів удосконалення організації фізичного виховання у школі, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів та створення умов для всебічного розвитку особистості в умовах освітнього середовища.

## 2. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ ТА ПУБЛІКАЦІЙ

Проблема розвитку фізичних якостей дітей і підлітків є предметом дослідження багатьох науковців у галузі фізичного виховання та спортивної педагогіки. Значний внесок у дослідження цієї проблеми зробили такі вчені, як Т. Ю. Круцевич [4], В. М. Платонов [7], Б. М. Шиян [10], М. С. Дутчак [3] та інші.

У працях дослідників розкриваються питання теоретичних і методичних основ фізичного виховання школярів, розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок. Науковці підкреслюють, що систематичні заняття фізичними вправами є необхідною умовою гармонійного фізичного розвитку дітей.

## 3. ВИДІЛЕННЯ НЕВИРШЕНИХ РАНІШЕ ЧАСТИН ЗАГАЛЬНОЇ ПРОБЛЕМИ, КОТРИМ ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ОЗНАЧЕНА СТАТТЯ

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених розвитку фізичних якостей школярів, проблема їх формування саме у процесі позаурочної спортивної діяльності залишається недостатньо вивченою. У більшості досліджень основна увага приділяється урокам фізичної культури, тоді як потенціал позаурочних форм роботи (спортивні секції, гуртки, змагання) використовується не повною мірою та потребує глибшого науково-методичного обґрунтування.

Зокрема, недостатньо розкритими залишаються питання оптимального поєднання урочної та позаурочної діяльності для комплексного розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності). Потребує уточнення зміст, структура та обсяг навантажень у позаурочній діяльності з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Також недостатньо досліджено ефективність використання сучасних підходів і технологій (ігрових, змагальних, здоров'язбережувальних, індивідуалізованих) у процесі організації позаурочної спортивної діяльності. Відсутня єдина система оцінювання рівня сформованості фізичних якостей учнів у цих умовах, що ускладнює

контроль і корекцію навчально-тренувального процесу.

Окрім цього, потребує подальшого вивчення питання мотивації школярів до систематичних занять спортом у позаурочний час, а також вплив таких занять на загальний фізичний розвиток і стан здоров'я учнів.

#### 4. ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування ролі позаурочної спортивної діяльності у формуванні фізичних якостей школярів та визначення її значення у системі фізичного виховання.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких завдань:

- проаналізувати науково-методичну літературу з проблеми розвитку фізичних якостей школярів;
- визначити значення позаурочної спортивної діяльності у фізичному розвитку дітей;
- охарактеризувати основні форми організації позаурочних занять фізичною культурою.

#### 5. ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ З ПОВНИМ ОБґРУНТУВАННЯМ ОТРИМАНИХ НАУКОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ

Фізичні якості є важливим показником фізичної підготовленості людини та визначають її рухові можливості, здатність виконувати різноманітні фізичні вправи, адаптуватися до фізичних навантажень і підтримувати високий рівень працездатності. До основних фізичних якостей належать сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. Саме їх гармонійний розвиток забезпечує повноцінний фізичний розвиток школярів, формування здорового способу життя та підготовку до активної життєдіяльності.

У шкільному віці формування фізичних якостей має особливе значення, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток організму, формуються основні функціональні системи та закладаються основи фізичного здоров'я. Водночас лише уроків фізичної культури часто недостатньо для забезпечення оптимального рівня рухової активності дітей. Тому важливим доповненням до навчального процесу

виступає позаурочна спортивна діяльність, яка створює додаткові можливості для систематичних занять фізичними вправами та розвитку фізичних якостей школярів. [7, с. 22]

Позаурочна спортивна діяльність охоплює різноманітні форми організації фізичної активності учнів, зокрема спортивні секції, гуртки, факультативні заняття, спортивні змагання, рухливі та спортивні ігри, туристичні походи, естафети, дні здоров'я та інші фізкультурно-оздоровчі заходи. Важливою особливістю такої діяльності є добровільність участі школярів, що значно підвищує їхню мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. Участь у позаурочних заняттях сприяє формуванню позитивного ставлення до рухової активності, розвитку інтересу до спорту та усвідомленню важливості здорового способу життя.

Однією з найпоширеніших форм позаурочної спортивної діяльності є спортивні секції. У межах таких секцій учні мають можливість систематично займатися певним видом спорту, що сприяє цілеспрямованому розвитку окремих фізичних якостей. Наприклад, заняття легкою атлетикою сприяють розвитку швидкості та витривалості, ігрові види спорту (футбол, волейбол, баскетбол) розвивають швидкість, спритність і координацію рухів, а заняття гімнастикою сприяють розвитку сили та гнучкості. Таким чином, систематичні тренування дозволяють значно підвищити рівень фізичної підготовленості школярів. [10, с. 346]

Важливу роль у формуванні фізичних якостей школярів відіграють рухливі та спортивні ігри, які є одним із найбільш ефективних і водночас доступних засобів фізичного виховання дітей та підлітків. Ігрова діяльність має природний, емоційно насичений характер і відповідає віковим особливостям школярів, оскільки поєднує фізичну активність із елементами змагання, взаємодії та зацікавленості. Саме тому використання рухливих і спортивних ігор у процесі позаурочної діяльності дозволяє значно підвищити інтерес учнів до занять фізичною культурою та сприяє більш ефективному розвитку їхніх фізичних якостей.

Під час рухливих ігор школярі виконують різноманітні рухові дії: біг, стрибки, повороти, зміни напрямку руху, прискорення, зупинки, метання та ловіння предметів. Таке різноманіття рухів сприяє комплексному розвитку основних фізичних якостей, зокрема швидкості, сили, витривалості, спритності та координації рухів. Наприклад, ігри з елементами бігу та переслідування сприяють розвитку швидкості та витривалості, ігри зі стрибками – розвитку сили м'язів ніг, а ігри з м'ячем – розвитку спритності, точності та координації рухів. [9, с. 238]

Особливістю рухливих ігор є те, що фізичне навантаження під час їх виконання має природний і непомітний для дітей характер. У процесі гри школярі не відчують втоми так гостро, як під час виконання одноманітних фізичних вправ, оскільки їхня увага зосереджена на досягненні ігрової мети. Це дозволяє значно підвищити тривалість і інтенсивність рухової активності, що позитивно впливає на розвиток фізичних якостей та загальний фізичний стан організму.

Крім розвитку фізичних здібностей, рухливі та спортивні ігри сприяють формуванню важливих психологічних і соціальних якостей школярів. У процесі гри діти вчаться діяти в колективі, взаємодіяти з однокласниками, дотримуватися правил, приймати швидкі рішення та відповідати за власні дії. Такі ігри розвивають наполегливість, дисциплінованість, відповідальність, ініціативність та прагнення до перемоги. Участь у командних іграх також формує почуття взаємодопомоги, колективізму та підтримки. [6, с. 148]

Спортивні ігри, такі як футбол, баскетбол, волейбол, гандбол та інші, мають особливе значення для розвитку фізичних якостей школярів. У процесі таких ігор учні виконують значну кількість різноманітних рухових дій, які вимагають високого рівня швидкості реакції, координації, сили та витривалості. Регулярні заняття спортивними іграми сприяють підвищенню функціональних можливостей організму, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, покращенню загальної фізичної підготовленості школярів.

Важливо також зазначити, що використання рухливих і спортивних ігор у

позаурочній діяльності дозволяє враховувати індивідуальні особливості та рівень фізичної підготовленості дітей. Учитель або керівник спортивної секції може варіювати правила гри, змінювати інтенсивність фізичного навантаження, підбирати різні види ігор залежно від віку, фізичних можливостей та інтересів школярів. Це сприяє створенню сприятливих умов для активної участі всіх учнів у фізичній діяльності та забезпечує поступовий розвиток їхніх фізичних якостей. [3, с. 49]

Ще однією важливою формою позаурочної спортивної діяльності є проведення спортивно-масових заходів, які відіграють значну роль у формуванні фізичних якостей школярів, зміцненні їхнього здоров'я та підвищенні інтересу до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Такі заходи сприяють активному залученню учнів до рухової діяльності, створюють умови для розвитку їхніх фізичних здібностей, а також формують позитивне ставлення до здорового способу життя.

До спортивно-масових заходів у закладах загальної середньої освіти належать різноманітні спортивні свята, змагання, естафети, турніри, дні здоров'я, фізкультурно-оздоровчі фестивалі, туристичні походи та інші організовані форми активного відпочинку. Вони проводяться як на рівні окремого класу або школи, так і між різними навчальними закладами. Такі заходи зазвичай мають змагальний або ігровий характер, що стимулює учнів до прояву фізичної активності, розвитку своїх можливостей та досягнення кращих результатів. [2, с. 132]

Особливістю спортивно-масових заходів є їхня комплексна спрямованість на розвиток різних фізичних якостей школярів. У процесі участі в естафетах, спортивних конкурсах чи командних змаганнях учні виконують різноманітні фізичні вправи, що сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності та координації рухів. Наприклад, бігові естафети сприяють розвитку швидкості та витривалості, вправи зі стрибками – розвитку сили та вибухової потужності м'язів, а вправи з м'ячем – розвитку координації рухів і спритності.

Крім розвитку фізичних якостей, спортивно-масові заходи мають важливе виховне значення. Участь у змаганнях сприяє формуванню у школярів таких важливих морально-вольових якостей, як наполегливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, відповідальність, витримка та прагнення до самовдосконалення. Учні навчаються долати труднощі, контролювати власні емоції, поважати суперників та дотримуватися правил чесної спортивної боротьби.

Особливо важливою є роль спортивно-масових заходів у формуванні колективних взаємин між учнями. Під час командних змагань школярі вчаться співпрацювати, підтримувати один одного, діяти злагоджено для досягнення спільної мети. Це сприяє розвитку комунікативних навичок, взаєморозуміння та почуття колективізму. Крім того, участь у спільних спортивних заходах створює позитивний емоційний клімат у шкільному колективі та сприяє зміцненню дружніх відносин між учнями. [5, с. 34]

Важливим аспектом проведення спортивно-масових заходів є їхня доступність для всіх школярів незалежно від рівня фізичної підготовленості. На відміну від спеціалізованих спортивних секцій, де беруть участь переважно більш підготовлені учні, спортивно-масові заходи дозволяють залучити до рухової активності значно ширше коло дітей. Це створює можливість для кожного учня проявити себе, отримати позитивні емоції від участі у спортивній діяльності та підвищити власну мотивацію до занять фізичною культурою.

Організація спортивно-масових заходів також сприяє популяризації фізичної культури і спорту серед школярів. Яскравий, емоційно насичений характер таких заходів, використання елементів гри, змагання та нагородження учасників стимулюють дітей до більш активної участі у фізичній діяльності. Крім того, вони допомагають виявити спортивно обдарованих учнів, які в подальшому можуть займатися певним видом спорту більш серйозно.

Результати педагогічних спостережень та аналізу науково-методичної літератури свідчать про те, що систематичне залучення школярів до позаурочної спортивної

діяльності позитивно впливає на розвиток їхніх фізичних якостей. Учні, які регулярно відвідують спортивні секції або беруть участь у позакласних фізкультурно-оздоровчих заходах, демонструють вищий рівень фізичної підготовленості, кращі показники витривалості, сили, швидкості та координації рухів порівняно з учнями, які не займаються додатковою руховою діяльністю. [6, с. 217]

Крім того, позаурочна спортивна діяльність сприяє зміцненню здоров'я школярів, підвищенню їх працездатності, покращенню функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також позитивно впливає на психоемоційний стан дітей. Регулярні фізичні навантаження допомагають зменшити рівень стресу, покращують настрій та сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної культури.

Ефективність формування фізичних якостей у процесі позаурочної спортивної діяльності значною мірою залежить від правильної організації занять, професійної компетентності педагогів, використання різноманітних засобів і методів фізичного виховання, а також урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів. Важливо забезпечити поступове збільшення фізичних навантажень, поєднання різних видів рухової діяльності та створення сприятливих умов для активної участі всіх учнів у спортивних заходах. [3, с. 50]

У процесі проведеного дослідження було розглянуто особливості формування фізичних якостей школярів у процесі позаурочної спортивної діяльності та визначено її значення для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. Аналіз науково-методичної літератури, а також узагальнення педагогічного досвіду організації позаурочної фізкультурно-спортивної роботи дозволили зробити висновок про те, що систематичне залучення школярів до різних форм рухової активності у позаурочний час є важливою умовою гармонійного фізичного розвитку дітей та підлітків.

Встановлено, що позаурочна спортивна діяльність створює сприятливі умови для розвитку основних фізичних якостей школярів, зокрема сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Участь учнів у спортивних секціях, рухливих і

спортивних іграх, змаганнях, естафетах, спортивних святах та інших фізкультурно-оздоровчих заходах дозволяє значно розширити обсяг їхньої рухової активності та підвищити ефективність процесу фізичного виховання. На відміну від обов'язкових уроків фізичної культури, позаурочна діяльність має більш варіативний характер, що сприяє формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Результати дослідження свідчать про те, що школярі, які систематично беруть участь у позаурочній спортивній діяльності, демонструють вищий рівень фізичної підготовленості порівняно з учнями, які обмежуються лише заняттями на уроках фізичної культури. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на функціональний стан організму дітей, сприяють зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, підвищують загальну працездатність та витривалість. Крім того, активна участь у спортивних заходах позитивно впливає на психоемоційний стан школярів, сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню їхнього загального самопочуття. [10, с. 349]

Важливим результатом дослідження є також встановлення того, що позаурочна спортивна діяльність має не лише фізичне, але й значне виховне значення. У процесі участі в різноманітних спортивних заходах у школярів формуються важливі морально-вольові якості, такі як наполегливість, цілеспрямованість, дисциплінованість, відповідальність, витримка та прагнення до самовдосконалення. Командні види діяльності сприяють розвитку комунікативних навичок, формуванню почуття колективізму, взаємодопомоги та взаємної підтримки. [8, с. 172].

Проведене дослідження підтверджує, що ефективність формування фізичних якостей школярів значною мірою залежить від правильної організації позаурочної спортивної діяльності, різноманітності її форм і методів, а також урахування вікових та індивідуальних особливостей дітей. Важливим є створення сприятливих умов для активної участі школярів у спортивних

секціях, гуртках, змаганнях та інших формах фізкультурно-оздоровчої діяльності, що дозволяє підвищити їхню мотивацію до систематичних занять фізичною культурою.

## **6. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ**

Отже, позаурочна спортивна діяльність є важливим чинником підвищення рівня фізичної підготовленості школярів та формування їхніх фізичних якостей. Її систематичне впровадження у практику роботи закладів загальної середньої освіти сприяє зміцненню здоров'я учнів, розвитку їхніх фізичних можливостей та формуванню позитивного ставлення до активного способу життя.

**Перспективи подальших наукових розвідок** у цьому напрямку пов'язані з більш глибоким дослідженням ефективності різних форм і методів позаурочної спортивної діяльності у процесі розвитку фізичних якостей школярів. Зокрема, перспективним є вивчення можливостей використання сучасних фітнес-технологій, інноваційних методик фізичного виховання, інтерактивних форм організації рухової діяльності та новітніх засобів фізичної підготовки дітей і підлітків.

Крім того, подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку ефективних програм організації позаурочної спортивної діяльності в закладах загальної середньої освіти, які б враховували індивідуальні особливості учнів, рівень їхньої фізичної підготовленості та інтереси до різних видів рухової активності. Важливим напрямком також є дослідження впливу позаурочних спортивних занять на загальний стан здоров'я школярів, їхній фізичний розвиток, психоемоційний стан та формування здорового способу життя.

Таким чином, подальше наукове вивчення проблеми формування фізичних якостей школярів у процесі позаурочної спортивної діяльності має важливе теоретичне та практичне значення і сприятиме вдосконаленню системи фізичного виховання в сучасній школі.

**Література**

1. Башавець Н. А. Сучасні проблеми здоров'язбереження у фізкультурній освіті. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип. 112(3). С.78-80.
2. Васьков Ю. В. Дидактичні аспекти підвищення якості уроків фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах. Педагогіка та психологія. 2012. Вип. 41. С. 128-137.
3. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 44-52.
4. Круцевич Т. Ю. Соловей Д. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 12. С. 75-78.
5. Марченко С. І. Характеристика впливу ігрових засобів на динаміку розвитку швидкісно-силових здібностей учнів. Теорія та методика фізичного виховання. 2008. № 1 (39). С. 29-36.
6. Основи теорії фізичного виховання (теоретичний курс для курсантів і студентів спеціальних вищих навчальних закладів) : навчальний посібник / під загальною редакцією І. Д. Глазиріна. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2018. 232 с.
7. Платонов В. М. Збереження і зміцнення здоров'я здорових людей – пріоритетний напрямок сучасної охорони здоров'я. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. 2012. № 1. С. 21-27.
8. Попович О. П. Спортивні ігри як засіб виховання фізичних якостей старшокласників. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2013. № 5. С. 169-176.
9. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків: ОВС, 2007. С. 236-262.
10. Шиян Б. М. Передумови й перспективи формування національної системи фізичного виховання школярів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4. С. 344-351.
- 11.

**References**

1. Bashavets N. A. Suchasni problemy zdoroviazberezhennia u fizkulturnii osviti. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser. : Pedahohichni nauky. Fizychnye vykhovannia ta sport. 2013. Vyp. 112(3). S.78-80. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN\\_2013\\_112\(3\)\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2013_112(3)_18).
2. Vaskov Yu. V. Dydaktychni aspekty pidvyshchennia yakosti urokiv fizychnoi kultury v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. Pedahohika ta psykholohiia. 2012. Vyp. 41. S. 128-137. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu\\_ped\\_2012\\_41\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2012_41_17).
3. Dutchak M. Paradyhma ozdorovchoi rukhovoї aktyvnosti: teoretychne obgruntuвання i praktychne zastosuvannia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2015. № 2. S. 44-52. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS\\_2015\\_2\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2015_2_6).
4. Krutsevych T. Yu. Solovei D. Rozvytok form fizychnoho vykhovannia v zahalnoosvitnikh shkolakh: problemy i perspektyvy. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Serii 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). 2015. Vyp. 12. S. 75-78. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2015\\_12\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2015_12_23).
5. Marchenko S. I. Kharakterystyka vplyvu ihrovykh zasobiv na dynamiku rozvytku shvydkisno-sylovykh zdibnostei uchniv. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. 2008. № 1 (39). S. 29-36.
6. Osnovy teorii fizychnoho vykhovannia (teoretychnyi kurs dlia kursantiv i studentiv spetsialnykh vyshchych navchalnykh zakladiv) : navchalnyi posibnyk / pid zahalnoiu redaktsiieiu I. D. Hlazyrina. Cherkasy : Cherkaskyi instytut pozhezhnoi bezpeky imeni Heroiv Chornobylia NUTsZ Ukrainy, 2018. 232 s.
7. Platonov V. M. Zberezhennia i zmitsnennia zdorovia zdorovykh liudei – priorytetnyi napriamok suchasnoi okhorony zdorovia. Visnyk sotsialnoi hihiieny ta orhanizatsii okhorony zdorovia Ukrainy. 2012. № 1. S. 21-27. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VSG\\_2012\\_1\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VSG_2012_1_7).
8. Popovych O. P. Sportyvni ihry yak zasib vykhovannia fizychnykh yakosteī starshoklasnykiv. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii. 2013. № 5. S. 169-176. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2013\\_5\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2013_5_21).
9. Khudolii O. M. Zahalni osnovy teorii ta metodyky fizychnoho vykhovannia: navch. posibnyk. Kharkiv: OVS, 2007. S. 236-262.
10. Shyian B. M. Peredumovy u perspektyvy formuvannia natsionalnoi systemy fizychnoho vykhovannia shkoliariv. Fizychnye vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi. 2012. № 4. S. 344-351. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2012\\_4\\_83](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2012_4_83).

**Abstract****BATIUK Alim**

Kryvyi Rih State Pedagogical University

**FORMATION OF PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOLCHILDREN IN THE PROCESS OF EXTRA-CURRICULAR SPORTS ACTIVITIES**

*Modern conditions of development of society necessitate increased attention to physical education of the younger generation. One of the important directions of formation of healthy, physically developed personality is development of basic physical qualities of schoolchildren. Extracurricular sports activity plays a significant role in this process, which creates favorable conditions for increasing the level of motor activity of children, forming their interest in physical culture and sports, and also promotes harmonious physical development.*

*Extracurricular and extracurricular forms of physical culture classes make it possible to diversify the educational and training process, expand the range of physical exercises and sports games used in work with students. It is in the conditions of extracurricular activities that schoolchildren have the opportunity to more actively develop such physical qualities as strength, speed, endurance, flexibility and agility, which are the basis of physical fitness of a person.*

*The purpose of the work is to theoretically substantiate the importance of extracurricular sports activity in the formation of physical qualities of schoolchildren and to determine its role in the system of physical education.*

*Research methodology. The study used theoretical methods: analysis of scientific and methodological literature, generalization of pedagogical experience, systematization of scientific data on the development of physical qualities of schoolchildren in the process of extracurricular activities.*

*The scientific novelty lies in determining the role of extracurricular sports activities as an effective means of forming the physical qualities of schoolchildren and in highlighting its pedagogical potential in the system of modern physical education.*

*Keywords: physical qualities, schoolchildren, extracurricular activities, physical education, sports activities, motor activity.*

---