

Чинники навколишнього середовища, які спричиняють дію на трейлраннера: клімат; флора; наявність водойм, в тому числі з питною водою; температура і вологість повітря; опади; наявність і кількість тіні на маршруті; хмарність та туман; час доби.

Трейлраннінг вважається індивідуальним видом спорту, хоча тренування, зазвичай, відбуваються в групах. Звичайні бігові дистанції – 5 км, 10 км, 20 км, 30 км, марафон - 42 км, 50 км 70 км і 80 км. Все, що більше марафону, носить назву ультрамарафон.

Змагань трейлраннінгу проводиться чимало, зокрема й на теренах України, зокрема: Chornohora Sky Marathon, Gorgany Ultra Trail, 100БукоМиль, Skole\_Ultra\_Trail – це лише короткий список українських трейлових подій, на яких можна випробувати свої сили.

**Висновок.** Заняття бігом по рельєфній місцевості вимагає від спортсмена високого рівня фізичної підготованості, а саме – витривалості, спритності, сили, вміння концентрувати увагу та контролювати власні зусилля й функціональний стан організму. Трейлраннінг є відмінним засобом активного дозвілля для молоді, передбачає нові враження, ознайомлення з цікавими маршрутами, єднання з природою тощо.

#### **Список літератури.**

1. <https://www.runnersworld.com/nutrition-weight-loss/a27239887/collagen-supplement-benefits/>
2. <https://www.runnersworld.com/gear/a27377428/best-trail-running-gear/>  
<https://www.runnersworld.com/trail-running/a20803263/trail-racing>
3. <https://www.runnersworld.com/trail-running/a28566798/trail-marathon-training/>

**Сопотницька О.В.<sup>1</sup> [orcid.org/0000-0003-2527-5097](https://orcid.org/0000-0003-2527-5097)  
Сопотницький Р.С.<sup>2</sup>**

### **ПОЗАУРОЧНІ ЗАНЯТТЯ - ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

<sup>1</sup>Тернопільський національний педагогічний університет  
ім.В.Гнатюка

<sup>2</sup>Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів  
№27ім.Віктора Гурняка

**Анотація.** У публікації розкривається значення позаурочних занять з фізичного виховання учнівської молоді як важливого

елементу освітнього процесу. Проаналізована специфіка та функції позаурочної роботи з фізичного виховання учнівської молоді.

**Ключові слова.** Фізичне виховання, учнівська молодь, позаурочні заняття, урок фізичної культури.

**Annotation.** The publication reveals the importance of extracurricular physical education classes as an important element of the educational process. The specifics and functions of extracurricular work on physical education of schoolchildren are analyzed.

**Keywords.** Physical education, student youth, extracurricular activities, physical culture lesson.

**Актуальність теми дослідження.** Розглядати здоров'я як мету, зміст та результат життєдіяльності орієнтують багато основних законодавчих актів України. Всі вони вказують на посилення впливу системи освіти на виховання молоді до відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Так надзвичайно важливим завданням розбудови національної освіти Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття) визначила пріоритетним формування освіченої, творчої особистості, створення умов для її фізичного й морального здоров'я та забезпечення її розвитку [2,3].

Сьогодні в психологічній діяльності учнівської молоді спостерігається розвиток таких деструктивних явищ, як: незрілість свідомості й вузькість уявлень, занижена або завищена самооцінка, орієнтація на негативні сторони психосоціального життя суспільства, розвиток культу екстремального задоволення, неадекватна (безапеляційно-агресивна або наївно-пасивна) поведінка, втрата усвідомлених життєвих орієнтирів.

Тому величезним значенням для вирішення цих проблем є створення ефективної системи виховання, яка повинна реалізуватися, насамперед, під час фізичного виховання.

**Мета дослідження:** на основі вивчення та аналізу наукових джерел виявити й охарактеризувати особливості позаурочних занять з фізичного виховання учнівської молоді.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури.

**Результати досліджень.** Очевидним є той факт, що навіть при якісному проведенні уроків фізичної культури в школі їх безпосередній вплив на фізичний розвиток учнів недостатній. Навчальний процес сучасної школи здебільш орієнтований на

розвиток інтелектуальних здібностей, ніж на збереження та зміцнення фізичного й психологічного здоров'я учнівської молоді. Важливою проблемою фізичного виховання у загальноосвітніх школах є підвищення рухової активності школярів [5]. Урок фізкультури не забезпечує гігієнічної норми рухової активності учнів. Однією з причин зниження рухової активності фахівці виділяють падіння зацікавленості до традиційних уроків фізичної культури.

Причиною низької мотивації учнів до уроків фізичної культури є відсутність можливості вибору ними форм занять, ставлення самого вчителя до проведення уроків і незадоволення учнів традиційним змістом уроків фізкультури.

Одним зі шляхів вирішення дефіциту рухової активності є підвищення уваги до фізичного виховання учнів, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, які представляють навчально-виховний процес в світлі сучасних вимог.

Шлях зміни традиційної системи фізичного виховання та існуючих типових навчальних програм з фізичної культури тривалий та важкий, а зміни необхідні вже і зараз. Для вирішення цієї проблеми цілком виправдано застосування традиційних та нетрадиційних форм й засобів фізичної культури, які б реалізувалися на основі інноваційних освітніх та фізкультурно-оздоровчих технологій під час позаурочних занять.

Фізична активність учнівської молоді реалізується насамперед [3] в організованих формах — на уроках фізкультури, під час активного відпочинку в школі та за її межами. Значна частина учнівської молоді тренується в спортивних секціях. Для тих, хто не охоплений організованими формами масової фізичної культури, щоденна фіззарядка та щотижневі дво - триразові тренування вкрай важливі.

Позаурочними формами фізичного виховання в школі є заняття в режимі навчального дня та позакласні заняття. Позаурочні форми організації фізичного виховання у школі не мають усіх ознак уроку, тому вважаються такими, які доповнюють урочні форми.

Заняття фізичного виховання в режимі навчального дня наступні: гімнастика до занять, фізкультурні хвилинки й паузи, організовані перерви. Для учнівської молоді середнього та старшого шкільного віку ці форми фізичного виховання не зовсім підходять.

Формами позакласних занять фізичного виховання є: заняття в гуртках та секціях, масові фізкультурні заходи, туристичні походи, фізкультурні свята й вечори, дні здоров'я, змагання,

спортивні розваги та конкурси. З вищезазначеного віддамо перевагу такій формі позаурочної роботи з учнівською молоддю, що сприяє поглибленню набутих на уроках знань, розвитку інтересів та здібностей, як заняття в гуртку.

С.А.Грицюк зазначає [1], що фізкультурно-оздоровча позаурочна робота значно відрізняється від урочної системи фізичної культури, якій притаманна нормативність та обов'язковість занять, наявність типової навчальної програми, методичного та матеріального забезпечення тощо. Зміст, методи й організаційні форми позаурочної роботи є здебільшого нерегламентованими й базуються на креативності та ентузіазмі вчителя, його орієнтації на інтерес учнів та їх здібності.

Але, слід зазначити, що серед специфіки позаурочної роботи є й те, що на відміну від навчальної: вона має додаткові можливості виховного впливу та подовжує тривалість педагогічного впливу, дає змогу розширити й поглибити знання учнівської молоді, закріпити набуті на уроках уміння й навички, розвинути здібності; сприяє вихованню самостійності; створює умови для формування нових інтересів.

Фізкультурна діяльність на позаурочних заняттях активно досліджується науковцями в галузі педагогіки, теорії та методики фізичного виховання. Так, в своїй роботі Б. Шиян [6] стверджує, що позаурочна робота з фізичного виховання виконує ряд особливо важливих функцій формування особистості, таких як:

- навчальна (носить допоміжний інформаційний характер для більш ефективної реалізації розвивальної, виховної та оздоровчої функцій);
- розвивальна (виявляє та розвиває індивідуальні здібності та схильності);
- виховна (стимулює виховання морально-вольових якостей, які необхідні для формування умінь і навичок виконання рухової діяльності, таких як: дисциплінованість, наполегливість, рішучість, працелюбність);
- оздоровча (забезпечує позитивну спрямованість молоді на самостійне оздоровлення).

Принцип оздоровчої спрямованості полягає в організації фізичного виховання, а саме занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їх здоров'я [4]. Під час фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, за яких фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для учнівської молоді. Орієнтування на оздоровлення й розвиток особистості, зацікавленість до пізнання свого тіла,

відстеження емоцій, що виникають при роботі з тілом – все це слід виховувати вже зараз під час позаурочних занять використовуючи сучасні оздоровчі технології.

**Висновки.** Позаурочні заняття для учнівської молоді можуть стати одним з перших кроків до розуміння того, що провідну роль в своєму житті відіграє сама людина. Ці заняття допоможуть розглянути і зрозуміти цінність людського досвіду, як можливість неперервної самоосвіти, допоможуть зрозуміти себе, спрямувати прагнення до самореалізації, потребу в досягненні особистих потенціалів для забезпечення професійного й особистісного зростання.

Таким чином, через процес фізичного виховання з використанням позаурочних занять можна створити умови для здійснення свідомого переходу учнівської молоді до здорового, творчого, повноцінного дорослого життя.

#### **Список літератури.**

1. Грицюк С.А. Особливості позакласної роботи з молодшими школярами, спрямованої на їх фізичний розвиток. *Науковий вісник МДПУ. Серія: Педагогіка.* 2015. №2 (15). С. 208-212.

2. Демографічна криза в Україні. Проблеми, дослідження, витоки / НАН України, Інститут економіки; за заг. ред. В. Стеценко. К.: Знання, 2001. 560 с.

3. Державна національна програма «Освіта» («Україна XXI століття») постанова Кабінету міністрів України від 03.11.1993 р. № 896 URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-93-п> (дата звернення 10.03.2017).

4. Козубенко О.С. Ю.В. Тупеев. Біомеханіка фізичних вправ: навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2015. 215 с.

5. Сопотницька О.В, Сопотницький Р.С. Теоретичні засади формування у школярів 9-11 класів потреби фізичного вдосконалення. *Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді: тези доповіді учасників Всеукраїнської наукової конференції / Тернопіль: В-во «Тайп», 2021. С.196 – 200.*

6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів.

Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2008. Частина 1. 272 с.