

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: **«ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ НА
УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M22
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Ленько Іван Михайлович

Керівник: **Скавронський Олександр Павлович**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Рецензенти: **Зубаль Майя Вікторівна**,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ	6
1.1. Вплив фізичної рекреації на здоров'я школярів	6
1.2. Сучасний стан та чинники розвитку рекреаційної діяльності учнівської молоді	14
1.3. Фізична рекреація як соціокультурне явище	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Методи дослідження.....	31
2.2. Організація дослідження	34
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	36
3.1. Аналіз мотиваційних пріоритетів та установок учнівської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності	36
3.2. Особливості формування фізичного стану школярів в умовах сьогодення засобами рекреації	39
3.3. Характеристика підходів до формування рекреаційної культури учнів молодшого шкільного віку	48
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ діаст.	артеріальний тиск діастолічний
АТ сист.	артеріальний тиск систолічний
ВООЗ	Всесвітня організація охорони здоров'я
ДТ	довжина тіла
ЗОШ	загальноосвітня школа
ЖЄЛ	життєва ємність легенів
ЖІ	життєвий індекс
ІР	індекс Руф'є
МОНУ	Міністерство освіти і науки України
МТ	маса тіла
НДР	науково-дослідна робота
РА	рухова активність
ДРА	добова рухова активність
СІ	силовий індекс
ССС	серцево-судинна система
ПТ	пульсовий тиск
СО	систолічний об'єм крові
ХОК	хвилинний об'єм крові
АП	адаптаційний потенціал
ЧСС	частота серцевих скорочень
ФВ	фізичне виховання
ФК	фізична культура
ДЮСШ	дитячо-юнацька спортивна школа
ДЮТ	дитячо-юнацький туризм
ЗСО	заклади середньої освіти

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні в Україні спостерігається помітне зниження рівня залучення різних категорій населення до систематичних занять різними видами рухової активності, що обумовлено багатьма причинами: вже майже 2 роки ми живемо в умовах пандемії, практично повністю відсутня пропаганда здорового способу життя в засобах масової інформації, малоефективними є економічні важелі заохочення до занять руховою активністю, а також згортанням форм активного відпочинку в закладах освіти та рекреаційних установах. І як наслідок, постає проблема зростання рівня дитячої захворюваності, поширення гіпокінезії серед учнівського контингенту та зниження загального рівня їх фізичного здоров'я [6; 11-19; 24]. Вирішенням цієї проблеми, на думку багатьох науковців, може стати введення нетрадиційних форм фізичного виховання в практику системи навчання і виховання молодших школярів, прикладом яких можуть бути рекреаційні заходи з учнівською молоддю [7; 12; 23-31].

Оздоровчо-рекреаційна діяльність є невід'ємною частиною життя сучасної людини, яка має високий рівень загальної культури і піклується про власне здоров'я. Тому залучення дітей, молоді і юнацтва до оздоровчо- рекреаційної діяльності є першочерговим завданням фахівців з фізичної культури. Необхідність розв'язання цієї проблеми зумовлює актуальність теми дипломної роботи магістра.

Об'єкт дослідження – навчально-виховний процес в закладах загальної середньої освіти та рекреаційна діяльність учнів на уроках фізичної культури.

Предмет дослідження – засоби та методи формування рекреаційної культури молодших школярів.

Мета дослідження – визначити та охарактеризувати основні підходи до формування рекреаційної культури учнів молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми за результатами аналізу вітчизняної та зарубіжної фахової науково-методичної літератури.

2. Визначити мотиви, засоби та методи формування рекреаційної культури школярів.

3. Охарактеризувати фізичний стан та сучасні підходи до підвищення ефективності формування рекреаційної культури учнів молодшого шкільного віку.

Методи дослідження. У дослідженні застосовувався комплекс теоретичних методів дослідження: аналіз синтез, дедукція, індукція, класифікація, порівняння, а також вивчення нормативно-правових документів європейських країн щодо освітньої діяльності шкіл сприяння здоров'ю.

Практичне значення одержаних результатів отриманих результатів полягає у можливості використання теоретичних положень і практичних рекомендацій у системі фізичного виховання молодших школярів щодо формування рекреаційної культури.

Отримані дані прислужаться спеціалістам у вирішенні проблеми залучення молоді до регулярної рухової активності, організації змістовного дозвілля, формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Результати нашого дослідження доцільно застосовувати під час занять гуртків із туризму та позакласних занять із фізичної культури. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи вчителів фізичної культури у закладах післядипломної освіти та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський 04-05 квітня 2023 року).

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 65 сторінках, з яких 55 основного тексту. Робота містить 4 таблиці та 7 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 85 використаних літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ

1.1 Вплив фізичної рекреації на здоров'я школярів

Трансформація суспільних відносин, яка зумовлена вступом людства на новий етап культурно-цивілізаційного процесу – глобалізованих інформаційних технологій – посилила інтелектуалізацію всіх сфер життєдіяльності, що викликала зниження зацікавленості людей до фізичних навантажень, занять фізичною культурою й позначилася стійкою тенденцією погіршення здоров'я різних категорій населення [14, 63].

Сформована соціально-економічна ситуація в сучасному суспільстві, інформатизація та темп життя висувають підвищені вимоги до фізичного стану людини [63]. Згідно з даними численних досліджень [6, 11, 16, 69], найбільш гостро це питання постає в підлітковому віці, коли організм молодої людини зазнає суттєвих інтелектуальних навантажень, які проявляються на тлі низької рухової активності (РА).

Підлітковий вік характеризується виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, пов'язану з пошуком свого місця в суспільстві: підліток починає інтенсивно рефлексувати на себе, на інших, суспільство, інакше розставляються акценти – сім'я, школа, однолітки набувають нових значень і змісту [22, 30, 39, 50].

На думку Н. М. Гончарової [18] педагогічний процес фізичного виховання передбачає комплексну реалізацію оздоровчої діяльності, першочергове завдання якої полягає в упровадженні до педагогічної практики охорони здоров'я технологій для попередження (мінімізації) негативного впливу факторів ризику, що передбачає обов'язкове врахування функціональних можливостей дітей, індивідуальних особливостей їх реагування на умови навчального середовища,

створення освітнього середовища зі здоров'язберігальними компонентами [58, 59].

За даними наукової спільноти [3, 11, 34, 47], у сфері фізичного виховання одним із трендів сучасних наукових досліджень є вивчення фізичного стану, здоров'я, його формування та збереження учасників освітнього процесу. Загальновідомо, що здоров'я формується в результаті взаємодії як екзогенних, так і ендогенних факторів [3, 16, 35].

Зміщення акцентів педагогічного процесу в бік збільшення навчального навантаження на учнів викликає дисбаланс гармонійного розвитку школярів у період навчання, переважно збільшення часу на теоретичну й практичну підготовку школярів відбувається за рахунок зменшення часу на спеціально організовану РА учнів, реалізацію заходів зі збереження їхнього здоров'я [58, 59].

Низкою досліджень [33, 42, 46, 76] встановлено причинно-наслідковий зв'язок між величиною добової РА дітей і підлітків та групою їх здоров'я. Як відзначають науковці, руховий дефіцит є причиною, котра провокує розвиток порушень, що, зі свого боку, посилюють вплив гіпокінезії. За даними наукового пошуку [12, 39, 48], на жаль, продовжує збільшуватися кількість школярів із відхиленнями в стані здоров'я.

Дані численних досліджень [15, 17, 49] указують на повсюдне зниження РА серед учнівської молоді, яке негативно позначається на їхньому фізичному стані. Результати наукових досліджень свідчать про існування тривожної тенденції зниження рівня фізичного стану школярів.

Простежено, що нині моніторинг як специфічний вид наукового дослідження охопив різноманітні сфери діяльності людей: екологію, соціологію, психологію, політику, економіку, освіту [57].

Згідно з уявленнями [39], моніторинг – це процес спостереження за об'єктом, оцінювання його стану, здійснення контролю за характером подій, що відбуваються; попередження небажаних тенденцій розвитку.

На основі зіставлення наявних в літературі даних у працях Е. В. Осипенко, І. Г. Герасимова [13] виокремлено структуру моніторингу фізичного стану учнів за

різними напрямками: педагогічний – аналіз рівня навчальних досягнень, якості змісту освіти з фізичного виховання, фізичної підготовленості тощо; психологічний – вивчення емоційної рівноваги, моральних цінностей і т. ін.; соціологічний – дослідження соціальних умов життя, навчання школярів; медичний – вивчення стану фізичного здоров'я, санітарно-гігієнічних умов роботи і навчання та ін.; статистичний – збір статистичної інформації відповідно до показників державної й відомчої звітності; ресурсний – вивчення обсягів, якості забезпечення матеріально-технічними, фінансовими, науково-методичними ресурсами; кадровий – аналіз кадрового складу педагогів, системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів; управлінський – комплексне дослідження системи фізичного виховання за різними групами показників для прийняття управлінського рішення, оцінювання ефективності управління [139].

Е. В. Осипенко, І. Г. Герасимовим [39] розроблена комп'ютерна програма «Тести 1.0», спрямована на автоматизацію результатів досліджень під час проведення різних тестів і функціональних проб зі школярами або студентами. У цій версії комп'ютерної програми «Тести 1.0» реалізовано п'ять тестів, як-от: Гарвардський степ-тест, проба Серкіна, проба Руф'є, ортостатична проба, тест САН.

У ході проведених робіт О. А. Роднаєвой, Е. Н. Шалаєвої [60] відзначено, що більшість учнівської молоді характеризується середньою працездатністю й зниженням адаптаційних можливостей, що свідчить про порушення функціонального стану основних систем організму та робить необхідним формування стійкої мотивації школярів на здоров'я, здоровий спосіб життя й оздоровлення.

В основу визначення структури неспеціальної фізкультурної освіченості учнівської молоді О. А. Томенко [81] покладено взаємозв'язки між показниками соматичного здоров'я, РА, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сфери школярів 8–11 класів. Високі показники взаємозв'язку ($p < 0,001$) науковець [81] зафіксував між середнім рівнем РА й індексом рухової активності, між високим рівнем та індексом рухової активності,

між індексом рухової активності й індексом соматичного здоров'я, між індексом соматичного здоров'я та індексом засвоєння цінностей фізичної культури, середні показники взаємозв'язку – між обсягами РА на високому рівні енерговитрат та індексом соматичного здоров'я, а також між індексом рухової активності й індексом засвоєння цінностей [81].

Вивчення ціннісних орієнтацій дало змогу М. М. Саїнчуку [63] встановити ієрархію термінальних та інструментальних цінностей. Так, для сучасних юнаків і дівчат старших класів найбільш значущими цінностями-цілями є цінності особистого життя: «здоров'я» (узагальнений середній ранг – 3,42 – хлопці та 3,09 – дівчата), «любов» (узагальнений середній ранг – 7,01 – хлопці й 5,71 – дівчата), «наявність хороших і вірних друзів» (узагальнений середній ранг – 6,34 – хлопці та 5,79 – дівчата), «щасливе сімейне життя» (узагальнений середній ранг – 7,44 – хлопці й 6,63 – дівчата), «свобода» (узагальнений середній ранг 8,04 – хлопці та 8,58 – дівчата). Відкинуто такі естетичні цінності: «краса природи і мистецтва» (узагальнений середній ранг – 12,66 – хлопці та 12,70 – дівчата), професійної самореалізації – «творчість» (узагальнений середній ранг – 13,19 – хлопці й 12,79 – дівчата) та альтруїстичні – «щастя інших людей» (узагальнений середній ранг 13,33 – хлопці та 12,91 – дівчата) [16]. Групу «індиферентних» становлять такі цінності: «матеріально забезпечене життя» (узагальнений середній ранг – 8,99 – хлопці та 9,78 – дівчата), «життєва мудрість» (узагальнений середній ранг – 9,05 – хлопці і 10,03 – дівчата) [63].

Потрібно зазначити, що аналіз інструментальних цінностей дав М.М. Саїнчуку [63] підстави стверджувати, що досягати поставлених цілей як хлопці, так і дівчата старших класів будуть різними засобами. Утім, подібно до термінальних, в інструментальних цінностях «ядро» й «хвіст» цінностей за гендерними ознаками переграються [63]. Так, ключовими виявилися цінності міжособистісного спілкування – «життєрадісність» (узагальнений середній ранг – 6,48 – хлопці та 6,32 – дівчата), «вихованість» (узагальнений середній ранг – 6,71 – хлопці й 6,63 – дівчата); безпосередньо-емоційного світовідчуття – «чесність» (узагальнений середній ранг – 8,03 – хлопці та 7,40 – дівчата), а відкинутими –

цінності самоствердження: «непримиренність до власних і чужих недоліків» (узагальнений середній ранг – 13,89 – хлопці й 14,64 – дівчата) та «високі запити» (узагальнений середній ранг – 12,77 хлопці й 13,41 – дівчата) [63].

Операції з кореляційними залежностями в термінальних цінностях дали змогу М. М. Саїнчуку [63] виявити дещо відмінну від групового рейтингу ситуацію. Так, у юнаків-старшокласників простежено орієнтацію на цінності «професійної самореалізації» («розвиток», «активне, сповнене діяльності життя»), але не виключаючи «абстрактних» («життєва мудрість», «пізнання») і «конкретних» («задоволення», «матеріально забезпечене життя») цінностей [63]. Дівчата за кореляційним рейтингом чітко орієнтуються на «конкретні цінності» – «активне сповнене діяльності життя», «щасливе сімейне життя», «задоволення», «наявність хороших і вірних друзів» [63].

Згідно з думкою С. В. Сухаревої [76], визначення та оцінка індивідуальної особливості структури фізичної активності ґрунтуються на перетворенні показників в єдину бальну систему оцінювання. Виділення науковцем [76] типів фізичної активності ґрунтується на систематизації структурних компонентів щодо середнього значення фізичного розвитку, підготовленості й соціальної активності відповідно до нормативних вимог. Класифікація компонентів структури дала змогу фахівцеві [76] виокремити низку типів фізичної активності в певній рівневої ієрархії:

- перший «цільовий» рівень. До нього відносимо 1 тип фізичної активності без недоліків у структурних компонентах, тобто фізично більш розвинутою, фізична підготовленість та соціальна активність перебувають на вищому від середнього рівні;

- другий «передцільовий» рівень об'єднує тип 2, 3, 4 з недоліком в одному структурному компоненті;

- третій «пограничний» рівень уключає 5, 6, 7 типи з недоліком у двох структурних компонентах;

- четвертий «критичний» рівень ґрунтується на восьмому типі, де всі структурні категорії фізичної активності – на нижчому від середнього рівні. На

думку С. В. Сухаревої [76], така рівнева модель дає змогу визначити цільові установки педагогічного процесу з формування фізичної активності й установити значимість окремих типів цілеспрямованої рухової діяльності школярів. Аналіз індивідуальних особливостей структури фізичної активності уможливив С. В. Сухаревій [76] визначити рівень фізичної активності школярів 11–15 років ($n = 772$). Згідно з даними автора, найбільша кількість дітей належить до п'ятого типу фізичної активності (31,2 %) – фізично підготовлений, що не розвинений, неактивний, і до 8 типу (20,4 %) – фізично не підготовлений, що не розвинений, неактивний. Як зазначає фахівець [76] більшість школярів, які беруть участь у дослідженні, відстають у фізичному розвитку й вважають за краще пасивно проводити своє дозвілля. 16,5 % школярів мають другий тип фізичної активності (фізично підготовлений, розвинений, неактивний), 10,8 % – третій (фізично підготовлений, що не розвинений, активний), 9,1 % – шостий тип (фізично не підготовлений, розвинений, неактивний). Лише 6,8 % досліджуваних входять до гармонійно розвиненому 1 типу, де рівень фізичного розвитку, підготовленості й соціальної активності вищий від середнього рівня. А найменша кількість школярів належить до сьомого типу (3,7 %) – фізично не підготовлений, що не розвинений, активний і належить до четвертого типу фізичної активності (1,5 %) – фізично не підготовлений, розвинений, активний [76].

Аналіз структури вільного часу школярів, проведений Н. В. Ковальновою, показав нераціональність його планування. У 18,1 % старшокласників вільного часу мало або зовсім немає. Це свідчить про невміння школярів розподіляти свій час. Як зазначає фахівець, Н. В. Ковальова, спектр занять для молоді у вільний час обмежений переважно домашніми формами, неорганізованими дворовими групами, форми діяльності яких часто деструктивні в культурному, психічному та фізичному аспектах, і не створюють комплекс умов для якісного дозвілля. Структура їхнього вільного часу містить переважно пасивні форми відпочинку, переваги мають малий і сидячий рівні рухової активності. Н. В. Ковальновою встановлено причини, що заважають старшокласникам брати участь у позакласній роботі з фізичного виховання: велике навчальне навантаження (73,8 %),

відсутність груп, які б зацікавили (33,8 %), недостатність знань для організації самостійних занять (29,2 %) й ін. Школярами виділено пріоритетні рухової активності у процесі позакласних занять: силові види тренування, аеробіка, спортивні та рекреаційні ігри, плавання, катання на велосипедах, роликів ковзанах, паркур. Згідно з результатами отриманих автором [79], у досліджуваного контингенту школярів переважають низький і нижчий від середнього рівні здоров'я (78,4 %), високий рівень захворюваності (середня кількість днів, пропущених у навчальному році через хвороби, – 11 днів).

Порівняльний аналіз рівнів розвитку фізичних якостей у підлітків 13–14 років, які не займаються додатковою організованою руховою активністю, та їхніх одноліток, які займаються як ігровими, так і екстремальними видами РА, дав змогу Ю. І. Іванишину [60] зробити висновки про вищу ефективність засобів екстремальних видів РА в удосконаленні фізичних кондицій учнівської молоді підліткового віку.

Ю. І. Іванишин [60] обстежено 196 осіб, із них 102 – не займались у спортивних секціях у позаурочний час (І група), 47 – займалися волейболом чи баскетболом (ІІ група) і 47 – займались екстремальними видами РА (ІІІ група).

Як відзначає автор Ю. І. Іванишин, [90] близько 80 % підлітків І групи проявили низький рівень фізичної підготовленості, у ІІ групі частка таких становила 44,68 %, а серед підлітків ІІІ групи лише 17,02 % мали низький рівень фізичної підготовленості ($\chi^2_{I-II} = 10,01 > \chi^2_{кр} = 9,49, p < 0,05$;

$\chi^2_{I-III} = 45,25 > \chi^2_{кр} = 18,47, p < 0,001$; $\chi^2_{II-III} = 9,62 > \chi^2_{кр} = 9,49, p < 0,05$). Потрібно підкреслити, що серед школярів, які не займаються додатковою організованою руховою активністю, та представників ігрових видів спорту немає осіб з високим рівнем логічної й механічної пам'яті, у той час як серед представників екстремальних видів РА частка таких становила 14,89 і 17,02 % відповідно [60].

Потрібно відзначити достовірно нижчі частки осіб із нижчим від середнього рівнем, а також відсутність осіб із низьким рівнем логічної та механічної пам'яті

серед підлітків, які займалися додатковою організованою руховою активністю ($\chi^2_{I-II} = 13,24 > \chi^2_{кр} = 9,49$; $p < 0,05$; $\chi^2_{I-III} = 28,06 > \chi^2_{кр} = 18,47$; $p < 0,001$) [60].

У результаті проведення дослідження фізичного стану школярів 15–16 років Т. В. Блистівим [24] встановлено, що середньовікові показники фізичного розвитку перебували в межах фізіологічної норми. Потрібно зазначити, що ознаки гіпотонії характерні для 24,4 % хлопців 15 років, 17,6 % дівчат цього віку, 8,8 % хлопців 16 років та 13,3 % 16-річних дівчат ($AT < 110/70$), а гіпертензії – для 18,1 % хлопців 15 років, для 11,7 % дівчат цього віку, для 5,9 % 16-річних хлопців і для 13,3 % дівчат 16 років.

Як стверджує Т. В. Блистів [24], індекс Робінсона в хлопців і дівчат 15–16 років свідчить, що аеробні можливості організму відповідають низькому рівню. Оцінювання рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка дало змогу фахівцю [24] встановити, що в хлопців і дівчат 15–16 років середньостатистичний результат суми балів відповідає низькому рівню.

Простежено, що аналіз результатів тестів, які характеризують фізичну підготовленість, проведений Т. В. Блистівим [24] показав, що в хлопців і дівчат 15–16 років найбільш відсталими є такі якості, як спритність, гнучкість та витривалість.

Авторська програма М. М. Саїнчука [63], підґрунтя якої становлять українські народні рухливі ігри, виконувала всі групи завдань (освітні, оздоровчі, виховні), ґрунтувалася на принципах фізичного виховання, передбачала виховання фізичних якостей, урахувала психологічні компоненти, які висуваються до формування ціннісних орієнтацій, тим самим окреслюючи раціональний алгоритм, починаючи з отримання знань, їх прийняття, інтеріоризації й закінчуючи закріпленням у відповідній поведінці [163].

Н. В. Ковальова запропонувала технологію проєктування позакласної роботи старшокласників із фізичного виховання є розробка, обґрунтування й упровадження системи заходів, котрі впливають на залучення старшокласників до фізкультурно-оздоровчої діяльності, дають змогу упорядкувати методичну

допомогу вчителям фізичної культури з планування та організації позакласної роботи.

Структура технології включає п'ять складових частин: мету, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності. Відмінність запропонованих ученим підходів від наявних полягає в плануванні позакласної роботи з урахуванням мотивів й інтересів школярів до видів рухової активності, в особливості структури їхнього вільного часу, матеріально-технічної бази навчального закладу, кадрового потенціалу.

Утілення Н. В. Ковальновою технології проектування позакласної роботи старшокласників здійснюється на структурному, реалізаційному й результативно-оцінному рівнях.

Компоненти структурного рівня характеризують зміст і стан технології, реалізаційного – містять розробку календарного плану фізкультурно-масових заходів та програму секційних занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості, планування яких протягом навчального року дає змогу сформувати в старшокласників інтерес до позакласної роботи з фізичного виховання, а також сприяє їх поступовому залученню до широкого кола секційних занять [15]. Результативно-оцінний рівень уключає основні дії та компоненти для подальшого вдосконалення технології проектування позакласної роботи старшокласників [15].

Сучасне життя висуває до системи середньої освіти нові вимоги до загальної та професійної культури, духовно-моральної, інтелектуальної та фізичної досконалості [12-32, 52-54, 64]. Науковці [21, 26, 44] відзначають, що сформована система фізичного виховання школярів загальноосвітніх закладів не сприяє виконанню оздоровчих завдань. Пошук відповідей на поставлені питання активізує наукові розробки фахівців, спрямовані на вдосконалення й модернізацію процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах. Це зумовило неминучість процесів формування нової парадигми фізичного виховання [5, 7, 14, 55].

1.2 Сучасний стан та чинники розвитку рекреаційної діяльності учнівської молоді

Рухова активність – невід’ємний компонент життєдіяльності людини, що проявляється у виконанні нею певної кількості рухових актів і обумовлюється низкою факторів, серед яких найбільш важливими є: соціально-економічні, культурні, вік і вид професійної діяльності, індивідуальні, психологічні, фізичні та функціональні особливості, кількість вільного часу й характеру його використання, наявність спортивних споруд і місць відпочинку, клімато-географічні умови, що сприяють активному відпочинку [5, 7, 27, 28, 33, 94].

Рухову активність доцільно розглядати як важливий чинник збереження не лише високої фізичної, але психічної працездатності людини [8, 10, 12]. Також, вона є не тільки засобом реалізації рухової функції, але має загальнобіологічне значення. Останнє полягає в тому, що рухова діяльність здійснює тонізуючий вплив на центральну нервову систему, сприяє формуванню більш досконалих й економічних механізмів функціонування організму в умовах довкілля, що його оточує.

Останнім часом спостерігається значне обмеження рухової активності в усіх віково-гендерних групах, що в свою чергу призвело до зниження функціональних можливостей організму людини. Така зміна функціонального стану центральної нервової системи – одна з головних причин зниження адаптаційних можливостей організму. Також, значне зменшення кількості рухів, що виконується людиною упродовж доби, тижня і т.д. (гіподинамія та гіпокінезія) – призводить до патологічних відхилень у розвитку різних систем організму [17, 47, 62, 75, 89].

Під синдромом або гіпокінетичною хворобою фахівці розуміють комплекс функціональних та органічних змін і хворобливих симптомів, що розвиваються внаслідок неузгодженої дії та взаємодії окремих систем та організму в цілому із довкіллям. Чим інтенсивнішою є рухова діяльність, тим повніше реалізується генетична програма, збільшується енергетичний потенціал і функціональні ресурси організму, тривалість його життя [69].

Деякі дослідники [9, 53] вважають, що рухова активність – це невід'ємна складова загального способу життя та поведінки людини. На думку Г.Л. Апанасенка [4], рухова активність – це діяльність індивідуума, спрямована на досягнення та підтримку фізичних кондицій, необхідних і достатніх для покращення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної діяльності.

Поняття «рухова активність», на думку цих дослідників, включає суму спонтанно або спеціально організованих рухів, що виконує людина протягом життя. До спонтанної рухової активності належать спонтанно або спеціально організована трудова, побутова, навчальна діяльність, а також групи рухів підібрані та організовані задля задоволення природних потреб людини (особиста гігієна, вживання їжі, зусилля витрачені на її приготування зусилля, придбання продуктів, тощо).

До спеціально організованої рухової активності належить ігрова та змагальна діяльність, що здійснюються в різний спосіб: під керівництвом фахівця з фізичної культури, самодіяльно в складі групи чи самотійно. Фізичні вправи, за допомогою яких можна надолужити добову нестачу рухів, що є необхідною для нормального функціонування організму, зміцнення здоров'я і емоційну радість, – сьогодні в усіх країнах визнані єдиним, найбільш ефективним засобом боротьби з гіподинамією [16].

Дослідження місця і ролі фізичної культури в життєдіяльності різних соціально-демографічних груп населення, а також окремих компонентів і факторів формування здорового способу життя, знайшли відображення в достатній кількості літературних джерел. Результати деяких досліджень [55, 61] свідчать, що використання фізичної культури у повсякденному житті здійснює, в кращому випадку, лише третина дорослого населення, а раціональну фізкультурну активність – не більше 10,0%. За даними деяких досліджень [17], активність у заняттях фізичними вправами і спортом в дитячому та юнацькому віці в наступні періоди життя не зберігається, а точніше – знижується більш ніж у 2-3 рази. Крім того, тривале використання фізичних вправ на рівні спорту вищих

досягнень не є гарантом гарного здоров'я і фізичного стану в подальшому, в тому числі після припинення активних занять [51, 64, 84].

Сьогодні, раціональна організація рухової активності набула особливого значення внаслідок порушення балансу між споживаною їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. [58]. Особливу роль у цій проблемі відіграє організація рухового режиму учнівської молоді, навчальна діяльність яких пов'язана з низькою руховою активністю. Хронічний дефіцит рухової активності у режимі дня студентської молоді стає реальною загрозою її здоров'ю та нормальній фізичній працездатності [31, 91].

Питанню розробки і обґрунтування режимів рухової активності присвячена велика кількість досліджень з питань: вимірювання та оцінки режиму рухової активності людей в різних умовах праці та навчання; обґрунтування добового й тижневого обсягу рухової активності [37]. У літературі є відомості про зв'язок між руховою активністю і рівнем фізичної підготовленості та працездатності [53], зустрічаються різні погляди на нормативи рухової активності для людей різних видів професійної діяльності [27].

Для нормального розвитку, функціонування організму та збереження здоров'я, кожній людині потрібно добирати індивідуальний діапазон рухової активності. При цьому, мінімальний рівень такої активності дозволяє підтримувати функціональний стан організму на досягнутому рівні, оптимальний рівень – досягати більш високих рівнів у функціональних резервах організму, максимальний рівень – відокремлює надмірні фізичні навантаження, що призводять до перевтоми та значного зниження працездатності [15, 77]. Саме тому, на думку переважної більшості дослідників [56, 78, 86], необхідно встановити обсяги раціональної рухової діяльності відповідно до закономірностей нормального розвитку і повноцінної життєдіяльності для усіх віково-гендерних груп людей, систематизувати встановлені обсяги у вигляді конкретних кількісних показників (нормованих величин), розробити найбільш ефективні за змістом програми педагогічного впливу на їх організм у процесі занять фізичними вправами.

Як свідчить аналіз наукової літератури, деякі дослідники [74] пропонують встановлення оптимальної рухової активності здійснювати із дотриманням певної послідовності:

- 1) пошук загальних закономірностей, що визначають раціональну норму рухової активності;
- 2) розробка рекомендацій з організації та методики проведення різних форм занять (самодіяльних та організованих індивідуальних і групових);
- 3) розробка рекомендацій з організації і проведення спеціальних форм занять у режимі праці та вільного часу в залежності від характеру праці.

Питання оптимальних рухових режимів, їх обсягів та інтенсивності є достатньо дослідженим у теорії спортивної діяльності. Що стосується оздоровчих форм фізичної культури, то пошук оптимальних і гранично припустимих параметрів фізичних навантажень для різних групових та індивідуальних занять осіб різного віку та статі залишається актуальним питанням. Зокрема, наявні рекомендації різних фахівців здебільшого мають суперечливий, а деколи і дискусійний характер [7, 19, 36, 44]: не знайдено єдиної думки у питаннях найбільш доцільних форм м'язової діяльності, характеру м'язового навантаження та їх величин за обсягом і потужністю впливу на організм тих, хто займається; дотепер відсутні єдині кількісні критерії дозування фізичних навантажень.

За даними К.Енсона (цит. за С.С. Акоюном [2]), в розвинутих країнах світу протягом доби величина «біологічного» часу складає близько 10 годин, «робітника» – 9 годин, «вільного» – 5 годин. Виходячи з того, що кількість і якість рухової активності в кожній людині неоднакова, можна встановити лише загальні раціональні норми рухового режиму. Ці норми повинні складатися з урахуванням індивідуальних особливостей. При цьому, загальний обсяг витрат енергії протягом дня не повинен перевищувати зазначеної норми [83].

Пошук шляхів розв'язання зазначеної проблеми відбувається в декількох напрямках: одні автори [36] встановлюють і рекомендують для занять з особами різного віку конкретну кількість годин на тиждень; інші [93] – намагаються відобразити норми рухової активності у вигляді добових енерговитрат; треті – в

умовних балах необхідну кількість кроків упродовж дня, тижня, місяця; четверті – пропонують раціональні обсяги та режими рухової активності поєднувати із запланованими паузами і перервами під час занять [8, 23, 24].

1.3 Фізична рекреація - як соціокультурне явище

За даними дослідників [13], термін рекреація з'явився в США наприкінці 90-х років XIX століття і тлумачився як триєдність відновлення, оздоровлення і простору, де здійснюються ці види діяльності.

Натомість в сучасній науковій літературі [17] поняття трансформувалося і почало розглядатися як особливий вид діяльності, що є необхідною умовою людської життєдіяльності, засобом відновлення працездатності, що сприяє продовженню творчого довголіття.

В ході дослідження нами було встановлено, що під поняттям рекреації Т.Ю. Круцевич [64] зі співавторами розуміє «добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці».

Зі свого боку, І.В. Смаль, В.В. Смаль [46] вважають доцільним трактувати рекреацію як тип усвідомленого задоволення фізіологічних бажань і соціальних потреб особистості під час відпочинку.

Узагальнюючи міркування фахівців, А.С. Краєвська [53] запропонувала розглядати рекреацію як систему оздоровчих, пізнавальних, спортивних і культурно-розважальних заходів, спрямованих на відновлення психофізичних сил людини з використанням рекреаційних ресурсів.

Узагальнюючи передовий вітчизняний та зарубіжний досвід, О.В. Андрєєва [7] встановила наявність кількох підходів до визначення рекреації, серед яких розуміння терміну як:

- 1) діяльності, спрямованої на відпочинок та організацію дозвілля;
- 2) засобу відновлення сил, витрачених у процесі праці;
- 3) засобу набуття і реалізації життєвих цінностей.

За результатами проведених досліджень, О.В. Андрєєва [10] виявила, що на сьогодні концептуальний апарат фізичної рекреації знаходиться в стадії формування. Водночас автор наголошує, що найбільш системно даний термін розкрито Ю.Є. Рижкіним [36], згідно з яким у широкому змісті фізична рекреація розглядається як біосоціокультурний феномен, притаманний людині, який проявляється через її рухову діяльність переважно у сфері дозвілля та у вузькому змісті як типові види фізкультурно- рекреаційної діяльності, які здійснюються у самостійних чи організованих формах.

При цьому під фізичною рекреацією Т.Ю. Круцевич [64] розглядає діяльність людини, спрямовану на активний відпочинок та відновлення сил у спеціально виділений для цього час.

Слушною нам видається точка зору Т.Ю. Круцевич, С.Б. Пангелова [64], що фізичною рекреацією варто вважати активний відпочинок у спеціально відведений для цього час, спрямований на відновлення сил, збереження і зміцнення здоров'я, розвагу і отримання задоволення від процесу занять.

Здоров'я населення залежить від соціально опосередкованих впливів, які проявляються через спосіб життя індивіда. Встановлено, що приблизно на 50% здоров'я людини визначає її спосіб життя.

У здоров'ї населення України за останні роки намітилася ціла низка негативних тенденцій, багато з яких значною мірою пов'язані з незадовільною екологічною ситуацією. З'явилася нова група «екологічно зумовлених хвороб». З огляду на це необхідним є розширення можливостей населення для активнішого стилю життя.

Вчені акцентують увагу на тому, що 90% дітей, учнів і студентів нашої країни мають відхилення у стані здоров'я [33].

Охоплення учнівської молоді відпочинком і оздоровленням засобами туристсько-краєзнавчої діяльності становить лише 1,3% від загальної кількості учнів, що є надзвичайно низьким показником, який абсолютно не відповідає соціальній та рекреаційній значущості цього виду діяльності [24].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає поняття «здоров'я» як стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя. При цьому основним критерієм оцінки стану здоров'я є рівень здатності людини пристосування до шкідливих чинників навколишнього середовища (усунення чи ізоляція), а й соціальна адаптація людини у суспільстві.

Терміном «здоров'я» визначають кількість резервів в організмі людини, максимальну продуктивність органів при збереженні якісного їх функціонування. Одним з головних факторів ризику зростання захворювання населення і скорочення середньої тривалості життя людей є гіподинамія. Фахівці стверджують, що малорухливий спосіб життя стає однією з десяти причин передчасної смерті і непрацездатності людей у всьому світі.

Підсилює негативний вплив на населення і несприятливе екологічне середовище. Міський житель проводить у приміщенні майже 80% свого часу. Сам вихід людини із житлових (чи офісних) приміщень уже є оздоровчим чинником. За висновками експертів, повітря в житлових приміщеннях забруднене у 4-6 разів більше, ніж зовні, й у 8-10 разів токсичніше.

Відомо, що не створено ще кращого фільтру, ніж зелений листок дерева. Це фільтр, створений самою природою. За один рік гектар ялинового лісу здатен поглинути до 30т пилу, букового - до 68т. Один гектар зелених насаджень на протязі години поглинає 2кг вуглекислоти. Таку ж її кількість виділяють під час дихання 200 чоловік. У лісі повітря вміщує в 300-500 менше бактерій, ніж у місті. Повітря соснових борів, березових гаїв чистіше, ніж в операційній. В повітрі лісу знаходиться близько 200 біологічно активних речовин, які цілюще діють на організм людини. Ці речовини стимулюють роботу серця, покращують легеневу вентиляцію, підвищують стійкість до токсинів та інфекцій. В Японії, наприклад, дуже розповсюджено «лікування лісом» [56, С.25].

Займаючись будь-яким видом туризму, людина задовольняє свої найбільш актуальні потреби: спілкування, спортивне вдосконалення, рухова активність, естетичний розвиток.

Сучасній людині все частіше доводиться жити на межі своїх можливостей, у стрімко змінюваних умовах, зміні стереотипів, інформаційному бумі. Нестабільна соціальна й економічна ситуація погіршує цю тенденцію і призводить до того, що 70% населення перебуває в стані зтяжненого психоемоційного й соціального стресу, який виснажує адаптивні механізми організму.

У такій ситуації медицина стає безсилою, оскільки першопричиною є дефіцит у суспільстві «ставлення до здоров'я». Головні «фактори ризику» мають поведінкову основу, тому вирішальну роль у збереженні та зміцненні здоров'я відіграє стиль і спосіб життя. У зв'язку з цим проблема формування здоров'я людини виходить за рамки медичної науки і практики та переходить у освітню площину.

За умови раціональної організації туризму, на думку вчених, можна знизити загальну захворюваність населення на 30%. Сучасна роль туризму визначається ефективністю впливу на якість і тривалість життя людей. Тому в теорії туризму використовуються поняття «медико-фізіологічна, економічна і соціальна ефективність туризму». Під медико-фізіологічною ефективністю розуміють оцінку впливу туризму на профілактику захворювань населення.

Учені встановили, що одноденний похід на протязі тижня (не менш як 4 походи протягом місяця) підвищує фізичну працездатність і функціональні можливості організму такою самою мірою як похід першої категорії складності протягом шести днів підряд. При цьому дуже важливі дві обставини: по-перше, зазначені походи не вимагають значних матеріальних витрат; по-друге, вони забезпечують компенсацію дефіциту рухової активності і дають змогу уникнути шкідливого впливу навколишнього середовища, що особливо важливо для підлітків і студентської молоді.

Активні види туризму відрізняються від інших видів спорту своєю руховою технікою. Нині стоїть завдання збереження генетичної цілісності і фізичних можливостей людини, інакше гіподинамія та несприятливе середовище можуть знищити її як біологічний вид. Згадаймо, що з моменту виділення людини з тваринного середовища її пересування зводилися в основному до тривалої ходьби,

бігу (у процесі полювання і збирання) і перенесення на собі добутої їжі. Особливо трудомісткою ця рухова техніка стала після настання на Землі великого зледеніння [8].

Саме завдяки ходьбі, перенесенню вантажу, їзді на конях чи інших тваринах, плаванню на гребних і вітрильних суднах людина успішно розвивалася як біологічний вид. І лише після промислового перевороту з появою паровоза, пароплава, автомобіля, літака, розвитком промисловості, що забруднює середовище існування людини, почалася її фізична деградація.

Отже, нейтралізувати шкідливий вплив на здоров'я умов життя та праці можна найбільш ефективно засобами туризму. Туризм - одна з найбільш популярних форм активного відпочинку, яка поступово відвоює втрачені позиції масового виду рухової активності населення України.

З метою організації дозвілля школярів застосовуються спеціальні заходи оздоровчо-рекреаційного спрямування, серед яких: фестивалі, конкурси, фізкультурно-масові заходи, туристсько-спортивні змагання, зльоти, квести з використанням елементів пішохідного, водного, велосипедного, гірського туризму та інших видів спорту. Всі вказані заходи покликані сприяти зміцненню здоров'я та дозволяють виявити рівень фізичної підготовленості учасників до мандрівок та змагань, допомагають школярам ефективно налагоджувати комунікації та змістовно проводити вихідні дні і канікули.

Здійснення оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів відбувається за рахунок впровадження технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а серед основних форм її реалізації слід вказати спортивні, рекреаційні, оздоровчі програми та фітнес-програми.

Фахівці наводять наступні особливості оздоровчих та рекреаційних програм.

Оздоровчі програми застосовуються з метою зміцнення здоров'я, профілактику захворювань та відновлення працездатності після захворювань. Реалізація даних програм можлива як за місцем проживання так і у спеціальних закладах, таких як профілакторій, санаторій, лікарня, освітньо-виховний заклад [27].

Рекреаційні програми базуються на застосування фізичних вправ та ігор розважального характеру у неформальних групах за місцем проживання або у спеціальних рекреаційних місцях, таких як бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази, і не вимагають від учасників спеціальної підготовки. При їх складанні фахівці акцентують увагу на емоційну складову та доступність фізичного навантаження для якнайбільшого числа учасників [70].

Проблематику організації дозвілля школярів оздоровчо-рекреаційної спрямованості широко обговорюють фахівці і підтверджують ефективність функціонування позашкільних установ. У процесі проведеного дослідження нами було вивчено інноваційні напрями вдосконалення системи оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів та особливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах позашкільної освіти.

Так, за переконаннями О. Ю. Ажиппо [3], оптимальними з точки зору організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнів є позашкільні навчальні заклади, розташовані у місцях, екологічно сприятливих для відпочинку дітей, серед яких оздоровчі дитячі табори, оздоровчі бази, комплекси, санаторії. Водночас, до ефективної позакласної рекреаційної роботи у навчальних закладах автор відносить масову фізкультурно-оздоровчу і спортивну роботу. При цьому, серед головних завдань позакласної роботи автор вказує на задоволення потреб школярів у регулярних заняттях з фізичного вдосконалення та можливість проявити свій фізичний потенціал у різноманітних змаганнях. Ми погоджуємося з висновками автора, та хочемо додати, що на нашу думку, важливими завданнями оздоровчо-рекреаційної діяльності зі школярами є також їх навчання змістовної організації власного дозвілля та розширення уявлення про тісний взаємозв'язок між руховою активністю та рівнем фізичного здоров'я.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел дозволили О. Сургай [59] визначити основні види спортивно-оздоровчого туризму, серед яких: пішохідний, лижний, велосипедний, водний, автомобільний, мотоциклетний тощо. Автор послідовно доводить, що оздоровчо-спортивний туризм є формою активного відпочинку і гармонійного розвитку школярів, а оздоровчий ефект

забезпечує поєднання позитивного комплексного впливу природних факторів із загально-зміцнюючою м'язовою діяльністю.

Зрозуміло, що дієвість заходів, спрямованих на організацію активного дозвілля школярів, насамперед залежить від рівня їх мотивації до оздоровчо-рекреаційної діяльності. Дана теза підтверджена авторитетними фахівцями з фізичного виховання і спорту. Аналізуючи динаміку організації дозвілля підлітків м. Києва, Т. Ю. Круцевич та Г.В. Безверхня встановили суттєве збільшення кількості дітей, що надає перевагу пасивному відпочинку на фоні зниження частки дітей, які займаються активним відпочинком [65]

Як свідчать результати проведеного дослідження, частка дітей, що у вільний час переглядає телевізор з 1987 по 1997 роки зросла на 47,9%, а з 1997 по 2007 роки – ще на 3,1%. При цьому частка дітей, які на дозвіллі надають перевагу комп'ютерним іграм зросла з 1987 по 1997 роки на 24,6%, а з 1997 по 2007 роки ще на 9,1%. Проте серед дітей, які займаються фізичною культурою і спортом, навпаки, спостерігалась негативна динаміка: якщо частка дітей, що надають перевагу активному дозвіллі з 1987 по 1997 роки збільшилась на 12,8%, то вже з 1997 по 2007 роки зменшилась на 17%. Ми переконані, що подальші дослідження показали б тенденцію до зниження кількості дітей, що займаються оздоровчо-рекреаційною діяльністю за рахунок ще більш суттєвого збільшення дітей, що грають у комп'ютерні ігри або спілкуються у соціальних мережах. Загрозливі тенденції зниження рухової активності школярів вимагають постійних досліджень питань залучення дітей до активного способу життя, збільшення їх рухової активності та організації їх оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Наголошуючи, що туризм будучи багатогранною формою активного відпочинку людини, яка стимулює її гармонійний розвиток, К.В. Мулик зі співавтором [68] дослідив і проаналізував мотивацію учнівської молоді до занять різними видами туризму і встановив більш низьку мотивацію за усіма складовими мотиву здоров'я та соціального мотиву школярів порівняно із студентами. Проте, окремі емоційні мотиви школярів до занять спортивно-оздоровчим туризмом, зокрема отримання задоволення від занять та – бажання виховати у собі

сміливість та рішучість в учнів загальноосвітніх навчальних закладів переважають рівень мотивації у студентів закладів вищої освіти (ЗВО). Ми переконані, що при розробці і впровадженні технологій оздоровчо-рекреаційної діяльності необхідно враховувати пріоритети і вподобання школярів до занять тієї вікової групи, на яку розрахована та чи інша технологія [68].

Окреслюючи шляхи формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до регулярних занять засобами оздоровчої рекреаційної рухової активності, О.В. Андрєєва зі співавторами [11] запропонувала застосовувати заходи, представлені в таблиці (табл. 1.1).

Таблиця 1.1 – Заходи, спрямовані на формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до регулярних занять засобами оздоровчої рекреаційної рухової активності, за даними О.В. Андрєєвої [11]

Зміст заходу	Частота	Очікуваний результат
Розповіді на тему здорового способу життя, ролі рекреації у збереженні здоров'я	Один раз на місяць	Актуалізація потреби
Стимулювати проводити перерви на свіжому повітрі, навчання рухливих ігор	Кожен день	Формування інтересу до рухової активності
Прогулянки у групі продовженого дня на території школи, виконання комплексу вправ	Двічі на тиждень	Активізація пізнавальної активності, посилення інтересу до рухової активності
Екскурсія у парк (ліс), збирання гербарію, букетів квітів, спостереження за природою та тваринами	Один раз на місяць	Формування мотиву до рухової активності
Змагання, зльоти	Двічі на рік	Закріплення мотиву
Похід	1 раз на рік	Формування потреби до рухової активності

За результатами аналізу літератури [23], одним із основних дитячих закладів для реалізації завдань оздоровчо-рекреаційної діяльності залишається літній оздоровчий табір.

Згідно з міркуваннями А.Г. Гакман [79], значні можливості для впровадження рекреаційних програм містить дитячий оздоровчий табір, де рекреаційно-оздоровча діяльність визначається умовами короткого терміну перебування і здійснюється на фоні незначних змін показників фізичного стану дітей.

Порушуючи питання змістовного заповнення вільного часу відпочивальників, з огляду на їх мотивацію та з метою створення належних умов для фізичного та психоемоційного відновлення школярів після навчального року, автором розроблено технологію організації рекреаційно-оздоровчої діяльності підлітків у дитячому таборі відпочинку. Вказана технологія базується на відповідних дидактичних принципах і включає: концептуальний, організаційний, діагностичний та програмно-методичний етапи. Оцінка ефективності рекреаційного ефекту внаслідок впровадження рекреаційно-оздоровчої програми дозволила зафіксувати підвищення рівня сформованості рекреаційно-оздоровчих умінь підлітків та підвищення спеціально організованої рухової активності середнього (до 15 % часу доби) і високого (до 20 % часу доби) рівнів учасників експерименту. Крім цього, про ефективність запропонованої технології свідчать результати оцінки емоційного стану, що проявлялися у підвищенні настрою, активності та самопочуття наприкінці зміни.

Огляд науково-методичної і спеціальної літератури [9, 16, 88 та інші] дає підстави стверджувати, що сучасні науковці продовжують досліджувати шляхи вдосконалення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді і найбільшу увагу надають засобам туризму, орієнтування, скелелазіння. Ми погоджуємося з думкою О.В. Колотухи [34], що рекреаційно-оздоровчий напрямок повинен стати пріоритетним в діяльності закладів позашкільної туристсько-краєзнавчої роботи, а налагодження роботи туристських таборів (в першу чергу наметових) є прийнятним і доступним в сучасних економічних умовах відпочинком на березі

моря або в інших екологічно чистих регіонах України, яке дозволяє охопити та оздоровити більшу кількість дітей. Намагаючись розв'язати проблему зниження рівня рухової активності підростаючого покоління для нівелювання негативних змін в стані їх здоров'я під дією гіподинамії, Я.П. Галан [18] обґрунтовує доцільність використання спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13-14 років та наголошує на важливості його оздоровчого впливу завдяки туристичній діяльності дітей, великій кількості часу перебування на відкритому повітрі, у рекреаційних зонах регіонального ландшафту.

Наголошуючи на тому, що перебудова системи фізичного виховання можлива за рахунок розробки і впровадження в систему фізичного виховання школярів оздоровчо-рекреаційних технологій, Н.М. Гончарова [18] з співавторами запропонувала рекреаційно-оздоровчу технологію для учнів 3 і 4 класів, яка задовольняє вимоги наукової обґрунтованості, системності, структурності, керованості, економічності, ефективності, відтворюваності та складається з трьох етапів: підготовчого, основного і заключного. При цьому основним засобом педагогічного впливу був оздоровчий туризм та орієнтування. Засвідченням автора, реалізація технології передбачала впровадження факультативної рекреаційно-оздоровчої програми, зміст якої узгоджено з одним із компонентів програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи) «Школи активного відпочинку (рекреації)», а також зі змістом навчальних предметів: «Я і Україна», «Основи здоров'я» та «Природознавство».

Зазначаючи, що фактична спеціально-організована рухова активність школярів більшості підлітків становить 40 хвилин на добу при гігієнічній нормі 12-15 годин на тиждень, О. А. Томенко [81] запропонував при організації дозвілля зосередити увагу на застосуванні заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування, серед яких автор виокремлює як найбільш ефективні наступні: туристичні походи, пішохідні прогулянки, ігри на свіжому повітрі.

Згідно з результатами науково-дослідної роботи Рут Єжи Зигмунда [85], туристсько-краєзнавча робота, а саме участь в прогулянках, екскурсіях, походах вихідного дня і багатоденних мандрівках викликає в організмі у школярів певні

зміни адаптивного характеру, істотно впливає на їхню розумову і фізичну працездатність. Тому, на думку науковця, у практику оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів необхідно включати різноманітні за тематикою екскурсії, нові туристські маршрути з урахуванням вікових можливостей, потреб у краєзнавчій діяльності, гірські туристські маршрути. Проектуючи маршрут походу, слід достатню увагу приділити підбору спорядження, а під час подорожі необхідно правильно організувати привали і ночівлі, створити відповідні санітарно-гігієнічні умови та сприяти підтримці комфортного психологічного клімату.

Враховуючи, що заняття фізичними вправами є пріоритетними в організації змістовного дозвілля школярів, сприяють підвищенню рівня їх рухової активності, відновленні після навчальних занять та збереження фізичного здоров'я, Н.В. Ковальова теоретично обґрунтувала, розробила і впровадила в практику позакласної роботи з фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах технологію проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, особливістю якої є урахування мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності, в особливості структури їхнього вільного часу, матеріально-технічної бази навчального закладу, кадрового потенціалу. Як стверджує автор, реалізація даної технології забезпечувалася розробкою календарного плану спортивно-масових заходів та програми секційних занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості, що дозволило залучити старшокласників до широкого кола секційних занять і сприяло збільшенню їх рухової активності.

Основними напрямками розвитку активного дозвілля в Україні, які сприятимуть більш активному залученню населення до рухової активності С.Б. Пангелов вважає: широке впровадження у дозвілля інноваційних видів рухової активності; систематична пропаганда здорового способу життя; застосування аніматорів в роботі об'єктів сфери дозвілля і рекреації; розвиток еко - і агротуризму у різних регіонах України; загострення уваги на розвитку національних традицій у сфері дозвілля, зокрема застосування нових видів

рухової активності з національним компонентом таких як «Хортинг», «Козацькі забави», «Богатирські ігри» та ін.).

Варто наголосити на тому, що з нашої точки зору вказані напрямки мають неабияку ефективність і в розвитку активного дозвілля школярів.

Таким чином, можна стверджувати, що в умовах формування сучасної європейської нації, оздоровлення школярів є надважливим завданням, а проблеми організації їх активного та змістовного відпочинку потребує невідкладного вирішення. Втім на даний час, фахівці констатують недостатність комплексних наукових досліджень, спрямованих на розробку технологій організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в закладах позашкільної освіти, що враховували б інтереси і потреби школярів та були сфокусовані на залученні їх до систематичних оздоровчих занять фізичними вправами та забезпечували б достатній рівень рухової активності [22].

Проведений нами аналіз історико-педагогічних, архівних, нормативних, наукових джерел, періодичних видань та матеріалів конференцій дав можливість встановити, що система оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у закладах освіти почала формуватися наприкінці XIX ст. як у світовому масштабі, так і в Україні, і піку свого розвитку набула наприкінці XX ст. Сьогодні на етапі розвитку шкільної освіти оздоровчо-рекреаційного спрямування залишаються не в повній мірі вивченими питання, пов'язані з впровадженням оздоровчо-рекреаційної діяльності у повсякденне життя підростаючого покоління.

Вивчення структури мотивів, що спонукають школярів до занять різними видами туризму, виокремлення стимулів з метою формування у них інтересу до активного дозвілля, здорового способу життя має першочергове значення для науковців та фахівців сфери фізичного виховання і спорту.

Озброєння теоретичними знаннями та практичними навичками здорового способу життя дозволить практично втілити ідеї максимального охоплення шкільної молоді оздоровчо-рекреаційними заняттями, використовуючи різноманітні засоби, в тому числі активні форми туризму, які входять до багатьох оздоровчих програм.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Під час проведення досліджень відповідно до поставлених завдань нами застосовано такі методи:

–аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й інформаційних джерел мережі Інтернет;

–соціологічні методи (анкетне опитування);

–метод вкопіювання;

–педагогічні методи (педагогічний експеримент);

–методи математичної статистики.

Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та інформаційних джерел мережі Інтернет

У процесі здійснення аналізу та узагальнення науково-методичної літератури й інформаційних джерел мережі Інтернет нами встановлено основні пріоритетні напрями наукової роботи, а саме визначення проблематики формування рекреаційної культури учнівської молоді в дискурсивному полі наукового пізнання [3, 16, 18, 33, 47], сучасних підходів щодо корекції фізичного стану учнівської молоді в процесі фізичного виховання [2, 3, 10, 46, 68], застосування занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності з учнівською молоддю з використанням засобів туризму [15, 29, 34, 36, 57], рівня фізичної підготовленості [3, 17, 43, 51, 63], виявлення підходів, технологій і специфічних рис реалізації корекційної рухової активності серед учнівської молоді в позаурочний час під час занять гуртка зі спортивного туризму [37, 40, 62], вивчення суті педагогічної технології, її компонентів та закономірностей їх формування [27, 28, 41, 83].

Аналіз науково-методичної літератури спрямований на вирішення питань, пов'язаних із метою дипломної роботи, і передбачав систематизацію, критичне осмислення та порівняння наукової значущості спеціалізованої інформації друківаних видань і рукописів вітчизняних та зарубіжних учених. Під час роботи зі спеціальною науково-методичною літературою ми здійснювали:

- складання бібліографії, реферування, конспектування, анотування, цитування;

- огляд отриманого літературного матеріалу і його критичний аналіз.

Робота з інформаційними джерелами передбачала:

- пошук вебсайтів; вебсторінок;

- аналітику отриманого матеріалу (відбір, групування, аналіз).

Усе це дало змогу визначити предмет, завдання й основні напрями дослідження.

Робота з опрацювання та аналізу наукової літератури відбувалася впродовж усього періоду написання дипломної роботи.

Загалом проаналізовано 95 джерел спеціальної науково-методичної літератури й інформаційні джерела.

Соціологічні методи дослідження

У процесі роботи ми застосували соціологічні методи дослідження, які сьогодні є одними з найбільш активно використовуваних, популярних і перспективних методів у сучасній педагогіці та включають анкетування, визначення рейтингу, узагальнення незалежних характеристик [12, 16, 21, 36].

Під час дослідження особливу увагу звертали на визначення й оцінку рівня потреб школярів до виконання здоров'яформувальної та корекційної діяльності, зацікавленості до занять фізичною культурою й спортом, визначення пріоритетів у виборі видів рухової активності.

Анкетування. Метод анкетування – найбільш поширена форма опитування, проведення якого передбачало отримання інформації від респондентів за

допомогою письмової відповіді на низку запитань завчасно підготовлених анкет [27, 28, 43].

Система опитування школярів включала визначення та оцінку їхніх теоретичних знань згідно з вимогами шкільної програми [17] стосовно фізичного здоров'я, засобів і методів його корекції, бажання займатися здоров'яформувальною діяльністю, потреби до нових форм рухової активності, зацікавленості до занять фізичною культурою, а також мотивів, інтересів, уподобань і пріоритетів щодо оздоровчо-рухової активності [3, 28, 50].

Метод вкопювання

Метод вкопювання являє собою найпоширеніший спосіб отримання інформації, особливо на початкових етапах педагогічного та медико-біологічного дослідження, і передбачає витяг необхідних даних із різної медичної та педагогічної документації [15, 18].

У випадку наших досліджень цей метод використано для повного вивчення медичних карт за попередньою письмовою згодою батьків, учителів і медичного персоналу школи.

Педагогічні методи дослідження

Педагогічна методологія зорієнтована на пізнання безпосередньої дійсності, зовнішніх зв'язків і відношень шляхів та способів пізнання педагогічної дійсності й умов педагогічної діяльності [13, 34, 36, 39]. Організація та проведення дослідження передбачало одночасне використання педагогічного спостереження й педагогічного експерименту.

Педагогічний експеримент. Згідно з визначенням спеціальної науково-методичної літератури, педагогічний експеримент (лат. Experimentum – проба, досвід) – це комплексний дослідницький метод, суть якого полягає в дослідженні педагогічного явища в спеціально створених умовах навчально-виховного процесу [27, 41].

У наших дослідженнях педагогічний експеримент організовано та проведено як констатувальний.

Констатувальний експеримент реалізовано задля отримання первинної інформації про фізичний стан школярів, рівень їхньої фізичної підготовленості, стану здоров'я, ставлення до занять із фізичного виховання, мотиваційних пріоритетів та інтересів у виборі видів рухової активності. У констатувальному експерименті брали участь 46 школярів віком 6-10 років (21 хлопець і 25 дівчат) Ліцею №5 м. Кам'янець-Подільський.

Методи математичної статистики

Аналіз отриманих у ході дипломної роботи даних виконували за допомогою методів математичної статистики, а саме вибіркового методу, описової, параметричної й непараметричної статистики [38, 74]:

У ході математичного аналізу даних приймали статистичну надійність $P = 95\%$ (вірогідність помилки – 5% , тобто рівень значущості – $p = 0,05$); математичну обробку проводили на персональному комп'ютері IBM із процесором AMD із використанням програмних пакетів MS Excel, Statistica 7.0

2.2 Організація дослідження

Дослідження проходили на кафедрі теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка й на базі Ліцею №5 м. Кам'янець-Подільський. У дослідженні взяли участь 46 школярів 6–10 років (21 хлопець і 25 дівчат). Проведення дослідження відбувалося протягом чотирьох етапів у період із 2020 по 2021 р.

Перший етап (вересень 2022 р. – листопад 2023 рр.) – аналіз сучасних літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів, який дав змогу оцінити загальний стан проблеми; установити об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження; визначити програму досліджень; адаптувати анкети для соціологічного дослідження, здійснити опитування та узгодити терміни проведення дослідження.

Другий етап (жовтень 2022 р. – грудень 2023 р.) – визначення та апробація методів дослідження, розробка його програми.

Третій етап (січень 2023 – жовтень 2023 р.). – анкетування, вкопіювання медичних карток, констатувальний експеримент, математична обробка результатів; завершальний етап дослідження: формулювання висновків дипломної роботи, розробка практичних рекомендацій, оформлення роботи та представлення її до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

3.1 Аналіз мотиваційних пріоритетів та установок учнівської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності

Для вирішення завдання нашого дослідження були проведені спеціальні дослідження щодо вивчення мотиваційних пріоритетів хлопців та дівчат віком 6-9 років, структури та обсягу їх рухової активності, а також показників фізичного стану.

Діапазон особистих потреб, що задовольняються шляхом рекреаційної діяльності, досить широкий. Серед них можна виділити такі потреби:

- перебувати в сприятливому природному середовищі;
- бути здоровим;
- спілкування з іншими людьми;
- розваг;
- зняття втоми;
- творчої діяльності;
- зміна виду діяльності та можливість проявити себе;
- пізнання навколишнього;
- долання труднощів;
- задоволення естетичних потреб, тощо.

Потреби людини задовольняються через її практичну діяльність, виробляються певні стереотипи поведінки. Це також стосується і оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Нами проведено дослідження щодо з'ясування мотиваційних пріоритетів учнівської молоді. Отримані дані дослідження будуть враховані при організації оздоровчо-рекреаційної і туристської діяльності школярів.

Так, серед вихованців усі респонденти відповіли, що займаються рекреацією у позаурочний час. В цілому респонденти надають перевагу заняттям активними видами рекреації та систематично беруть участь у рекреаційних заходах, що зумовлено їх спортивною кваліфікацією та є логічним, з огляду на специфіку контингенту учасників анкетування.

Було встановлено, що окрім спортивних змагань, які відвідують усі учасники анкетування, у оздоровчо-рекреаційних заходах беруть участь 76,8% (n=76), а у культурно-масових заходах – 12,1% (n=12) опитаних. До того ж, 3% (n=3) відвідують заходи, не зазначені у анкеті. З поміж інших, школярі вказали на участь у благодійних акціях. Як бачимо, найбільшу популярність серед опитаних, окрім спортивних змагань, мають оздоровчо- рекреаційні заходи.

Результати опитування показали, що окрім занять у воді, 72,3% (n=73) школярі бажали б займатися або вже займаються пішохідним або іншими видами туризму, 55,4% (n=56) – орієнтуванням на місцевості, 42,6% (n=43) – обрали ігрові види занять, 38,6% (n=39) – їзду на велосипеді, 36,6% (n=37) – катання на роликах. При цьому 34,6% (n=35) хотіли б якомога частіше виїжджати за місто, 31,7% (n=32) відмітили у анкеті риболовлю, збирання грибів та ягід, а 28,7% (n=27) люблять пішохідні прогулянки. Зауважимо, що 17,8% (n=18) зазначили відсутні в анкеті рекреаційно-оздоровчі види занять.

Проте, лише 15,6% (n=16) задоволені організацією оздоровчо-рекреаційної діяльності у школі, 20,8% (n=21) задоволені частково, а 61,4% (n=62) незадоволені взагалі (рис. 3.1). Отримані соціологічні дані вказують на необхідність докласти значних зусиль щодо оптимізації оздоровчо- рекреаційної діяльності у загальноосвітніх школах та закладах позашкільної освіти.

У проведеному опитуванні з'ясувалось, що школярі, які брали участь в опитуванні, традиційно проводять вільний час в активному дозвіллі та на прогулянці: на дані варіанти відповідей позитивно відповіли 75,8% (n=75) і 74,7% (n=74), відповідно.

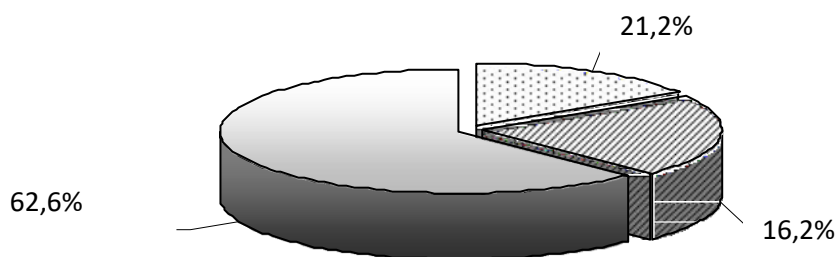


Рис. 3.1. Розподіл вихованців закладів освіти у ставленні до оздоровчо-рекреаційної діяльності у школі, %, (n=46)

■ – задоволений; ▨ – частково; □ – ні.

Проте, на жаль, значний відсоток опитуваних проводить свій вільний час, переглядаючи телепередачі і надає перевагу грі за комп'ютером та спілкуванням у соціальних мережах: ствердні відповіді на дані питання дали 63,6% (n=63) і 48,5% (n=48) відповідно.

Окрім того, надзвичайно мало, а саме 7,1% (n=7) і 8,1% (n=8) сучасних школярів займається читанням художньої літератури та не достатньо допомагають батькам у господарстві. Також жоден із учасників експерименту не вказав, що він відвідує технічний гурток (рис. 3.2).

Під час проведення соціологічного дослідження було встановлено, що головними стимулами до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю стали: трансляції спортивних змагань (68,7%; n=68), поради друзів (58,6%; n=58), а також програми про екстремальні види спорту (51,5%; n=51).

У подальшому ми пересвідчилися, що метою оздоровчо-рекреаційною діяльності опитуваних передусім є отримання задоволення та позитивних емоцій (82,8%; n=82), активний відпочинок, розваги (76,8%; n=76), а також спілкування з друзями (74,7%; n=74)

На наступне запитання анкети щодо форми організації та місця проведення занять, усі учасники анкетування надають перевагу груповим формам проведення занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю, самотійно хотіли б займатися 2% (n=2) опитуваних, у школі – 18,2% (n=18), у місцях масового відпочинку – 3% (n=3). Водночас, зрозуміло, що переважна більшість, яка склала 76,8% (n=76) воліли б займатися оздоровчо-рекреаційною діяльністю за місцем проживання.

Слід констатувати, що дуже багато часу присвячує шкільна молодь спілкуванню у соціальних мережах або приділяє грі за комп'ютером. В той же час хочемо зазначити, що кількість школярів, які приділяють свій вільний час перебуванню біля комп'ютера або телевізора з кожним роком збільшується. Вочевидь, інші школярі, які активно не займаються спортом, проводять за комп'ютером значно більше часу. Отримані соціологічні дані враховані в подальшому при організації оздоровчо-рекреаційної і туристської діяльності учнівської молоді.

Результати опитування показали, що серед вихованців закладів освіти більше половини опитаних, а саме 63,6% відповіли, що найбільш важливим мотивом до занять є позитивні емоції, а ігри та розваги приваблюють у заняттях 87,9% школярів.

Усі опитані школярі (95%) вважають для себе дуже важливим мотивом – спілкування та позитивні дружні стосунки.

Отримані відповіді респондентів на наступні запитання спонукають до потреби запровадження сучасних інноваційних підходів з оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності у загальноосвітніх школах та позашкільних установах.

3.2. Особливості формування фізичного стану школярів в умовах сьогодення засобами рекреації

Фізичний розвиток прийнято розглядати як один з компонентів фізичного стану [41]. Фізичний розвиток відображає формування структурних і функціональних особливостей організму в онтогенезі. Фенотипічні ознаки організму формуються під впливом спадкової природи людини та навколишнього середовища. У широкому значенні розвитком називають процес якісних і кількісних змін, які відбуваються в організмі людини і зумовлюють підвищення рівня складності організації і взаємодії всіх його систем. Розвиток включає в себе три основних фактори: ріст, диференціацію органів і тканин, формотворення. Вони тісно пов'язані між собою і взаємодіють [26].

Отримані кількісні показники морфофункціональних ознак обстежених представлено нище. Біологічний вік досліджуваних дітей відповідає паспортному віку, а темпи біологічного дозрівання – середньому рівню.

Аналіз антропометричних показників дозволив констатувати, що середньонормативні показники маси тіла мають 53,63% обстежених хлопчиків загальноосвітніх навчальних закладів, у 31,36% дітей спостерігається дефіцит маси тіла, а у 15,01% – наднормовий показник (рис. 3.2).

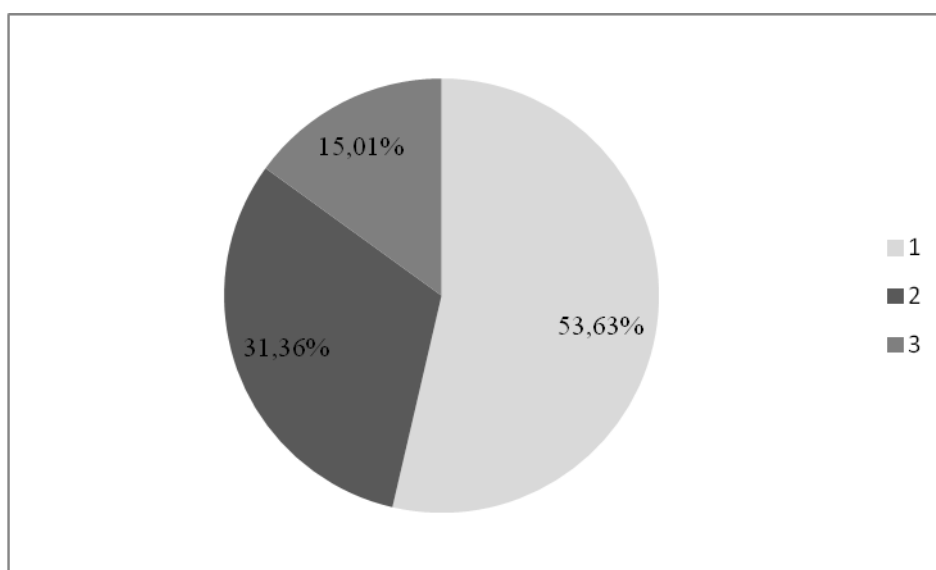


Рис. 3.2 Розподіл хлопчиків за показником маси тіла (у %): 1 – показник у межах норми; 2 – надмірна маса тіла; 3 – дефіцит маси тіла

Натомість у домінуючої кількості дівчат наявний дефіцит маси тіла – 50,42%. У 35,58% середньонормативні дані, а у 14,00% присутній наднормовий показник (рис. 3.3).

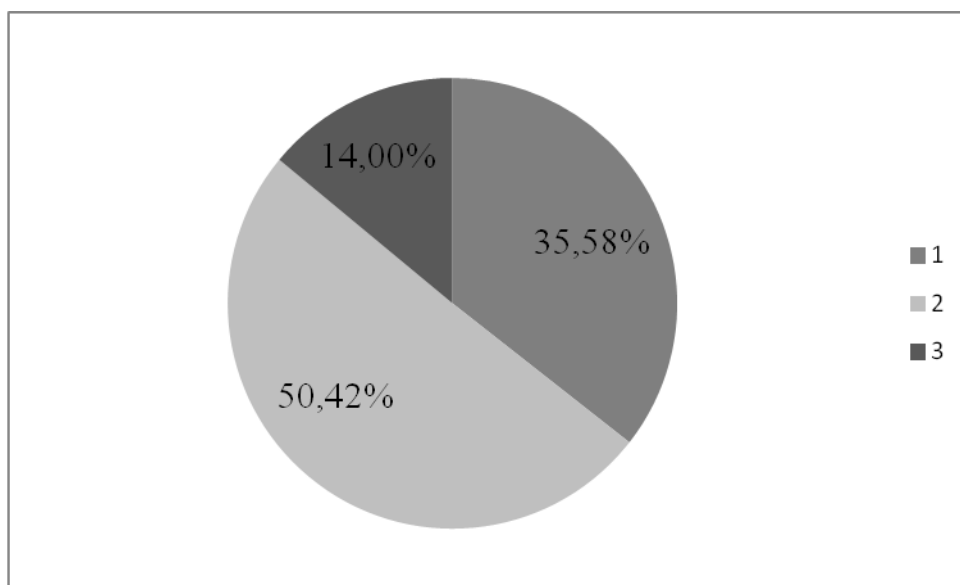


Рис. 3.3 Розподіл дівчаток за показником маси тіла (у %): 1 – показник у межах норми; 2 – дефіцит маси тіла; 3 – надмірна маса тіла

За даними нашого дослідження, більшість хлопчиків, які навчаються у молодших класах шкіл міст Івано-Франківської області мали довжину тіла, яка відповідала нормі для даного віку – 50,90%. При цьому для 41,36% учнів характерним було перевищення верхньої межі, а у 7,74% наявна нижче нормова величина довжини тіла (рис. 3.4).

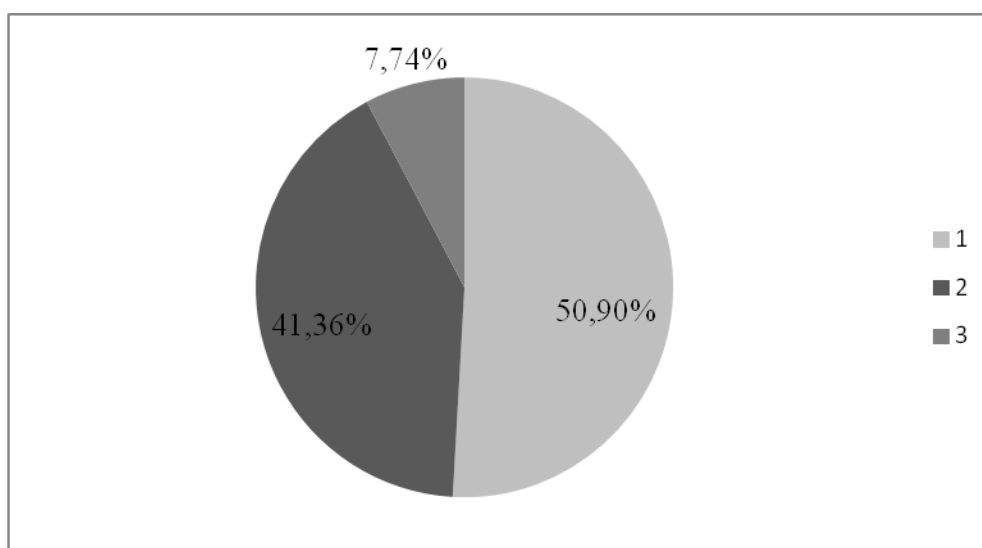


Рис. 3.4 Розподіл хлопчиків за показником довжини тіла (у %): 1 – у межах норми; 2 – вище норми; 3 – нижче норми.

Визначено, що у 48,64% дівчаток ріст у межах норми. У 39,63% вище нормовий, а у 14,73% обстежених наявний показник нижче від норми, за даними Е. Мартіросова (рис. 3.5).

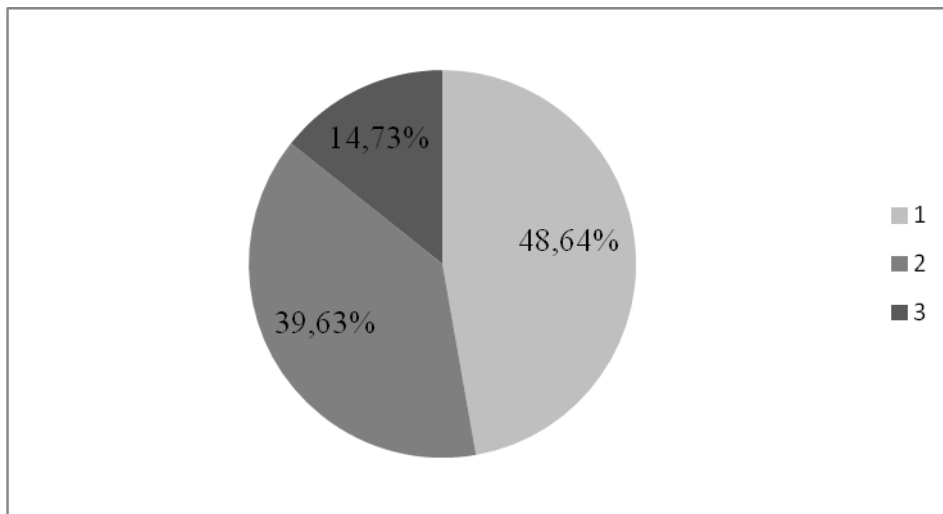


Рис.3.5 Розподіл дівчаток за показником довжини тіла (у %): 1 – у межах норми; 2 – вище норми; 3 – нижче норми.

Установлено, що в 35,90% обстежених обхват грудної клітки відповідає середньостатистичним показникам вікової норми (рис. 3.6). Більше 42% хлопчиків мають показник обхвату грудної клітки нижче від норми, а от 21,83% - вище.

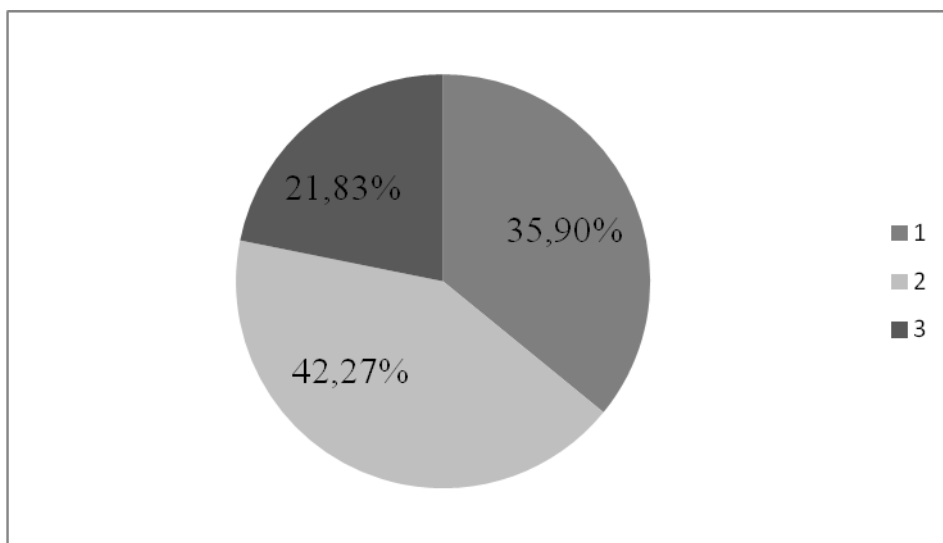


Рис. 3.6 Розподіл хлопчиків за показником обхвату грудної клітки (у %): 1 – у межах норми; 2 – нижче норми; 3 – вище норми.

За результатами констатувального експерименту 45% дівчат мають середньнормативні показники, 32,88% - нижче від норми і 21,70% - вище від норми (рис. 3.7).

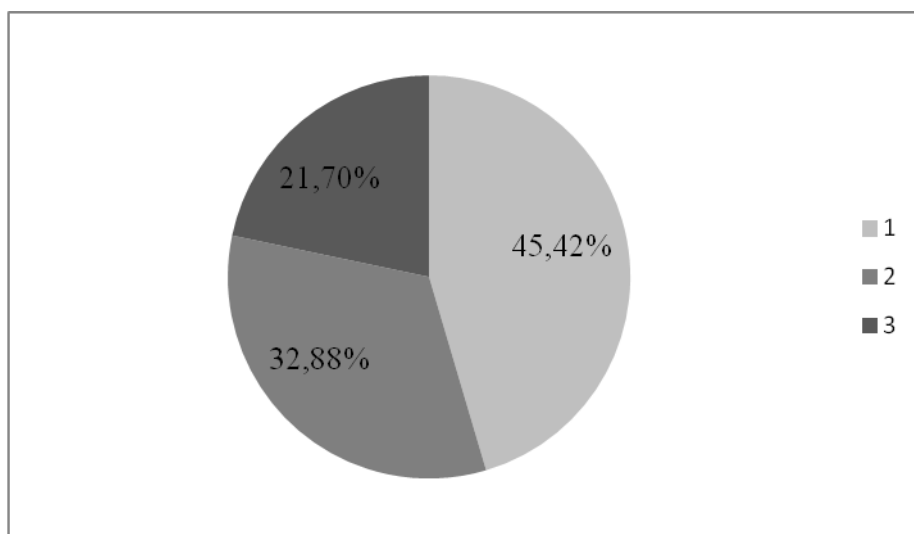


Рис. 3.7 Розподіл дівчаток за показником обхвату грудної клітки (у %): 1 – у межах норми; 2 – нижче норми; 3 – вище норми

Довжина тіла, маса та обхват грудної клітки – це основні показниками фізичного розвитку дітей. Проте, даючи оцінку фізичному розвитку, необхідно керуватися не лише соматометричними величинами, а використовувати також результати фізіометричних вимірів (життєва ємність легень, динамометрія та ін.). Лише керуючись сукупністю цих показників, можна з достовірною вірогідністю встановити фізичний розвиток учня молодшої школи.

Зіставлення показників сили кисті сильнішої руки залежно від маси тіла дітей 6–9 років, приводить до висновку про низький рівень розвитку сили кистякової мускулатури. Кількість хлопчиків, які мають нижче середнього рівень складає 26,81%, дівчат – 17,11%.

Одним із найбільш значущих факторів, що впливає на добову рухову активність, є раціональний добовий режим учнів молодшого шкільного віку. Для всебічної характеристики режиму рухової активності дітей, ми провели опитування. Його аналіз дозволив провести розподіл основних видів занять дітей.

Аналіз і узагальнення результатів дослідження добового обсягу рухової активності школярів підтверджують дані В. Ареф'єва [4] і ще раз демонструють тенденцію, що намітилася в нашій країні.

Отже, можна помітити, що стан фізичного здоров'я переважної більшості обстежених дітей виявився низьким або нижчим за середнім. Оцінювання рівня здоров'я школярів дозволило відстежити динаміку покращення рівня фізичного здоров'я з кожним роком життя: так з 6-ти до 7-ми років кількість дітей з низьким рівнем здоров'я зменшилася майже на 17%, а з 7-ми до 8-ми – на 19,21% за рахунок збільшення частки дітей із середнім та вищим за середній РФЗ. Однак в учнів 9-ти років склалась найбільш несприятлива ситуація: низький РФЗ зафіксовано у значної частки дітей незалежно від статі.

Фактично, РФЗ дітей молодшого шкільного віку здебільш характеризується як низький, а школярів із високим РФЗ серед учнів молодших класів практично не було виявлено. Отримані результати підтверджують результати досліджень ряду фахівців [11, 32] стосовно незадовільного стану фізичного здоров'я молодших школярів.

Для оцінки фізичної підготовленості обстежених дітей було використано контрольні вправи. Жоден учень не показав високого і вище середнього рівнів розвитку швидкісних здібностей, натомість 38,18% хлопчиків і 31,08% дівчаток мали низький рівень, так само високого рівня швидкісно-силових здібностей не досяг жоден учень, проте низький рівень мали 23,18% хлопчиків та 21,17% дівчаток (табл. 3.1 і 3.2).

Встановлено, показник у тесті “біг 30 м” достовірно відрізняється у хлопчиків 6-ти, 7-ми, 8-ми і 9-ти років ($p \leq 0,05$). Найявна природня динаміка цього показника з 6,8 до 5,9 с.

Схожа ситуація склалася при вивченні результатів бігу на 100 м та 500 м. Так, у хлопчиків як в першій так і у другій контрольній вправі результати достовірно зростають у віковому проміжку з 6-ти до 9-ти років ($p \leq 0,05$).

Таблиця 3.1 – Показники фізичної підготовленості хлопчиків молодшого шкільного віку (n=210)

Контрольні вправи	Вік, років	Хлопці (♀)	
		\bar{x}	S
Біг 30 м (с)	6 (n=62)	6,8	0,3
	7 (n=68)	6,5	0,2
	8 (n=44)	6,0	0,3
	9 (n=36)	5,9	0,2
Біг 100 м. (с)	6 (n=62)	22,7	2,2
	7 (n=68)	22,4	2,3
	8(n=44)	22,0	2,0
	9 (n=36)	18,4	1,6
Біг 500 м. (хв., с)	6 (n=62)	3.09,3	0.20,9
	7 (n=68)	3.08,4	0.20,3
	8 (n=44)	3.07,2	0.18,4
	9 (n=36)	3.08,1	0.16,2
Стриб. у довж. з місця, (см)	6 (n=62)	99,9	6,3
	7 (n=68)	103,4	5,3
	8 (n=44)	124,8	6,0
	9 (n=36)	138,7	4,2
Піднімання в сід за 1 хв., (разів)	6 (n=62)	8	4
	7 (n=68)	12	2
	8 (n=44)	16	3
	9 (n=36)	22	2
Човниковий біг 4×9 м, (с)	6 (n=62)	13,3	1,2
	7 (n=68)	12,7	0,6
	8 (n=44)	12,2	0,8
	9 (n=36)	11,9	0,8
Нахил вперед, (см)	6 (n=62)	12	2
	7 (n=68)	11	2
	8 (n=44)	13	1
	9 (n=36)	12	1

Таблиця 3.2 – Показники фізичної підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку (n=212)

Контрольні вправи	Вік, років	Дівчатка (♀)	
		\bar{x}	S
Біг 30 м (с)	6 (n=67)	6,7	0,2
	7 (n=64)	6,6	0,3
	8 (n=50)	6,1	0,2
	9 (n=31)	5,8	0,1
Біг 100 м. (с)	6 (n=67)	22,2	2,2
	7 (n=64)	22,3	2,3
	8 (n=50)	22,1	2,0
	9 (n=31)	18,8	1,6
Біг 500 м. (хв., с)	6 (n=67)	3.18,5	0.20,4
	7 (n=64)	3.17,4	0.20,3
	8 (n=50)	3.08,2	0.20,9
	9 (n=31)	3.08,9	0.15,2
Стриб. у довж. з місця, (см)	6 (n=67)	102,2	6,3
	7 (n=64)	105,4	5,3
	8 (n=50)	127,8	2,0
	9 (n=31)	139,2	1,2
Піднімання в сід за 1 хв., (разів)	6 (n=67)	7	4
	7 (n=64)	10	3
	8 (n=50)	12	2
	9 (n=31)	20	1
Човниковий біг 4 x 9 м., (с)	6 (n=67)	12,3	1,2
	7 (n=64)	12,8	0,6
	8 (n=50)	12,3	0,8
	9 (n=31)	11,7	0,7
Нахил вперед, (см)	6 (n=72)	13	1
	7 (n=68)	13	2
	8 (n=44)	14	1
	9 (n=36)	15	1

Достатньо високі результати, як для досліджуваної вікової групи, ми отримали при виконанні вправи “стрибок у довжину з місця”. Так, хлопчики 6-ти років результат – 99,9 см, у 7-ми років – 103,4 см, 8-ми років 124,8 см, 9-ти років 138,7 см ($p \leq 0,05$).

За результатами виконання контрольних вправ спостерігаємо тенденцію зростання більшості показників вивчення фізичних якостей – відповідно віковій групі досліджуваних.

Низький рівень у показниках розвитку гнучкості мали 30,45% хлопчиків і 18,01% дівчаток.

Показник спритності свідчить про те, що більшість хлопчиків (51,36%) мали середній рівень, дівчаток – 18,91%, низький і нижче середнього рівні – по 31,08% дівчаток відповідно, та нижче середнього та низький рівні спритності – 34,68% і 17,72% хлопчиків відповідно.

Хорші результати продемонстрували дівчата у контрольних вправах “стрибок у довжину з місця” та “човниковий біг 4 x 9 м.”. Так, у першій вправі дівчатка шести років продемонстрували результат понад 1 м, у сім років вже 105,4 см, у вісім років 127,8 см, а у дев’ять 138,2 см. У віковому діапазоні результати достовірно відрізняються ($p \leq 0,05$). У другій вправі найвищий результат у дівчаток 9-ти років – 11,7 с. Що достовірно відрізняється від показника у човниковому бігові дітей 6-ти, 7-ми, 8-ми років ($p \leq 0,05$).

Слід підкреслити, що достатньо низькі результати у кожній з вікових груп хлопчиків і дівчаток ми отримали при вивчення гнучкості дітей. Зокрема у хлопчиків показники коливаються від 11 до 13 см. При цьому найвищий результат продемонстрували хлопчики 8-ми років. В свою чергу в дівчат наявні результати у вправі “нахил вперед” у діапазоні 13-15 см.

Виявлено, що у віковій групі дітей 6–9 років життя спостерігається хвилеподібний розвиток компонентів фізичної підготовленості, морфофункціональних властивостей та психофізіологічних можливостей.

3.3. Характеристика підходів до формування рекреаційної культури учнів молодшого шкільного віку

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання в навчальному закладі є забезпечення формування необхідного рівня фізичного розвитку та мотивації школяра до рухової активності.

Згідно з Національною стратегією оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. (Указ Президента України від 09.02.2016 р. № 42/2016) «рухова активність є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя та вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи».

Зумовлена євроінтеграційними прагненнями України зміна світоглядної парадигми щодо забезпечення пріоритету людини в усіх сферах її діяльності передбачає, що у вибудованому на гуманістичних і демократичних принципах українському соціумі здоров'я людини постає найвищою цінністю, найважливішим надбанням; беззаперечною прерогативою, запорукою життєстійкості та прогресу [84].

На тлі проголошення здорової дитини метою найближчого й віддаленого майбутнього будь-якої країни на сьогодні в Україні набирає загрозливих масштабів зниження рівня «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного та соціального здоров'я громадян [51, 56, 77, 83].

У сформованій системі шкільного фізичного виховання не повною мірою задіяно основні механізми, що стимулюють формування здоров'яформувальної культури [7-17]. Це стосується її методологічної та змістовної переорієнтації на освіту у сфері фізичної культури, у якій забезпечується необхідна комплексність впливів спрямованої фізкультурно-спортивної діяльності на навчання, виховання й розвиток особистості в соціальному, фізичному та психічному компонентах індивідуального здоров'я [16, 27, 33, 46]. Саме на цій основі потрібно прогнозувати ефективність формування основних компонентів особистісного новоутворення – здоров'яформувальної культури, яка є суттєвою основою збереження й зміцнення здоров'я в наступні етапи онтогенезу.

Згідно з твердженнями М. В. Дутчака [19], оздоровча рухова активність – це будь-який вид рухової активності, що приносить користь здоров'ю, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди й ризику для організму. За типологією оздоровчо-рекреаційні заняття поділяють на дві групи (відновлення, розвитку), які об'єднують у чотири основні типи занять: лікувальні, оздоровчі, спортивні та пізнавально-рекреаційні [24].

У сучасних умовах особливого значення набуває саме системне формування в підлітків емоційно-позитивного ставлення до рекреаційно-дозвіллевої діяльності, яка є основним фундаментом здоров'я й нормального розвитку [7].

Виявлена в попередніх дослідженнях тенденція зниження обсягу рухової активності школярів негативно позначається на їхньому фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані. Саме це й зумовлює особливу соціальну значущість дослідження. Результати аналізу літературних джерел [10, 52] свідчать про те, що сучасна організація фізичного виховання в навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного стану, здоров'я та зацікавленості значної кількості школярів до занять фізичними вправами й будь-якої РА ст. [13, 21, 35].

У роботі Т. В. Блистів [34] обґрунтовано підходи до підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді в закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, розроблено організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності, що ґрунтується на принципах прозорості, адаптованості, стабільності, передбачуваності, багаторівневості, спадкоємності організаційно-методичного супроводу, спрямоване на підвищення ефективності роботи закладу позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку і її об'єднання в єдиний оптимально взаємодіючий комплекс [34].

Т. В. Блистів [34] визначає передумови цілеспрямованої трансформації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді в закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку на основі аналізу чинників, що детермінують ефективність означеної діяльності, мотиваційних пріоритетів,

структури та обсягу РА, характеристики показників фізичного й емоційного стану школярів [34].

Науковець відзначає дієвість і результативність організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді в закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, що проявлялась у підвищенні рівня залученості учнівської молоді до регулярної РА, у покращенні показників фізичного й емоційного стану, організації змістовного дозвілля.

Як зазначено в роботах Н. М. Гончарової [58, 59], науковці розглядають можливості підвищення ефективності процесу фізичного виховання в напрямі оздоровлення школярів завдяки збільшенню розмаїття засобів фізичного виховання, реалізації інноваційних засобів, можливої спортизації процесу фізичного виховання. Згідно з думкою авторитетних фахівців [25, 62, 78], очевидна необхідність пошуку нових, популярних занять оздоровчо-рекреаційної РА, які враховують потребнісно-мотиваційні орієнтації учнівської молоді.

Вивчено мотивацію учнів шкільного молодшого віку, фізичного здоров'я, показників морфо-функціонального стану та когнітивних функцій. Виявлено, що молодші школярі не беруть участь у позашкільних заходах, у них відсутня раціональна організація вільночасової діяльності. Оскільки, при виборі форм і видів занять не враховуються мотиви і інтереси школярів, структура вільного часу школярів містить переважно пасивні форми відпочинку. Результати анкетування дівчат засвідчують, що вони більш зацікавлені активним відпочинком, розвагами та оздоровленням, а хлопці – спілкуванням з друзями та перевіркою себе в екстремальних ситуаціях.

Таблиця 3.3 – Чинники, які перешкоджають впровадженню оздоровчо-рекреаційної діяльності у роботу ЗСО, (n=97)

Основні чинники	Ранговий розподіл Відповідей		
	R	S	N
	W=0,965; p<0,05		
Застаріла матеріально-технічна база	1,1	0,5	1
Недостатня кількість інвентарю та спорядження	3,2	1,0	3
Невідповідність стану кадрового забезпечення сучасним потребам сфери	7,5	1,7	8
Недостатня мотивація педагогів	2,1	1,2	2
Недостатнє фінансове забезпечення на утримання та розвиток закладів освіти	12,1	0,5	12
Неефективність механізмів заохочення працівників освіти	11,2	0,6	11
Недосконалість сучасної нормативно-правової бази	13,8	0,7	14

Відповіді учителів фізичної культури на питання щодо залежності покращання туристської роботи від спеціалізованої підготовки кадрів вказують на велику увагу до цього аспекту: 86% респондентів відзначили, що покращання туристської роботи "залежить" або "дуже залежить" від спеціалізованої підготовки кадрів.

Ще більш вражаючим є те, що 93% вчителів шкіл вбачають необхідність введення спеціальності "Спортивно-оздоровчий туризм" у профільних закладах вищої освіти.

З погляду вчителів, фахова туристська підготовка повинна мати різні освітньо-кваліфікаційні рівні: 55,7% вважають, що це повинні бути спеціалісти, 17% - магістри, а також 17% вбачають молодших спеціалістів.

Зазначається, що 62% вчителів думають, що тривалість такої підготовки повинна становити 2-3 роки або весь період навчання, тоді як 38% вважають, що один рік достатній для навчання. Значна кількість респондентів (96%) також

вбачає необхідність включення розділу "Туризм" у педагогічну практику студентів.

Аналіз анкетування фахівців освітянських закладів вказує на декілька ключових висновків:

Вчителі та керівники профільних закладів та вчителі фізичної культури розуміють важливість туристської роботи, проте кадрові проблеми обмежують їхню активізацію.

Більшість фахівців висловлюють необхідність підготовки спеціалістів з туризму та перепідготовки вчителів освіти.

Незадовільний стан туризму в освітніх закладах пов'язаний зі статусом кваліфікованих фахівців, відсутністю обладнання та фінансовими труднощами.

93% респондентів вбачають необхідність введення спеціальності "Спортивно-оздоровчий туризм" у вишах та включення розділу "Туризм" у практику студентів.

Застосування технологій спортивно-оздоровчого туризму може стати ефективним засобом формування фізичного розвитку та мотивації учнів до рухової активності. Це відображає загальний тренд у розвитку освіти в Україні, спрямований на впровадження сучасних форм фізичного виховання та інновацій у цій галузі.

ВИСНОВКИ

1. Оздоровчо- рекреаційна діяльність – це діяльність людини у вільний час, яка здійснюється з метою відтворення працездатності та характеризується економічною, соціально- культурною і медико-біологічною функціями; процес раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямований на відновлення і розвиток її фізичних і духовних сил під час дозвілля; діяльність, що спрямована на зміцнення здоров'я шляхом заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм і засобів рухової активності та включає елементи розваги; діяльність, що спрямована на оптимізацію оперативної працездатності, підтримка і відновлення життєвих сил; активне дозвілля, відпочинок у вільний час, розваги; засіб набуття і реалізації життєвих цінностей.

2. В умовах формування сучасної держави, оздоровлення молоді є першочерговим завданням, а проблема організації їх активного та змістовного відпочинку потребує невідкладного вирішення. Проте на даний час фахівці констатують недостатність наукових досліджень спрямованих на розробку інноваційних технологій формування рекреаційно - оздоровчої культури в загальноосвітніх та закладах позашкільної освіти (ЗПО), які враховують інтереси і потреби дітей та молоді і сфокусовані на залученні їх до систематичних занять фізичними вправами та видами спорту з метою оздоровлення. Оздоровчо-рекреаційні заходи на дозвіллі, до яких належать: фестивалі, конкурси, фізкультурно-масові заходи, туристсько- спортивні змагання, зльоти, квести із використанням елементів пішохідного, водного, велосипедного туризму та інших видів рухової активності, дають можливість не лише зміцнити здоров'я та виявити рівень фізичної підготовленості учасників до мандрівок і змагань, але дозволяють молоді ефективно спілкуватися, товаришувати, обмінюватися досвідом організації проведення вихідних та канікулярних днів.

3. Основними організаційно-методичними підходами до формування рекреаційної культури учнівської молоді у закладах освіти визначено: підвищення

рівня організаційно-методичної роботи у закладі згідно до єдиної методичної теми, шляхом застосування інноваційних форм організації методичної роботи; зовнішня співпраця ЗСО з різними організаціями, що забезпечує залучення дітей різного віку, допомагає задіювати висококваліфікованих фахівців відповідного профілю та внутрішня взаємодія, що полягає у перетворенні традиційних форм організації таких творчих об'єднань, як гуртки, студії, секції за певними напрямками шкільної освіти, у комплексні програми, які об'єднують кілька напрямів, що сприяють залученню учнівської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності; забезпечення рівності навчання дітей різних вікових та соціальних категорій; посилення національно-патріотичного виховання серед дітей, підлітків та молоді засобами науково-дослідницької та пошукової туристсько-краєзнавчої діяльності; набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу; на засадах диференційованого підходу створити умови для розвитку й підтримання талантів та обдарувань; забезпечення умов якісної підготовки до участі у конкурсах, фестивалях, змаганнях обласного, всеукраїнського та міжнародного рівнів; впровадження інноваційних методик в навчально-виховний процес з метою підвищення його якості та результативності; сприяння поширенню передового педагогічного досвіду педагогів; здійснення моніторингу педагогічного процесу, своєчасне корегування; покращення матеріально-технічної бази та кадрового забезпечення закладів освіти; удосконалення програмно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності.

4. Таким чином, можна стверджувати, що в умовах формування сучасної європейської нації, оздоровлення школярів є надважливим завданням держави, а проблеми організації їх активного та змістовного відпочинку, в умовах пандемії і дистанційного навчання, потребують невідкладного вирішення. Втім на даний час, фахівці констатують недостатність комплексних наукових досліджень, спрямованих на розробку технологій формування рекреаційної культури школярів в закладах освіти, що враховували б інтереси і потреби школярів та були

сфокусовані на залученні їх до систематичних оздоровчих занять фізичними вправами та забезпечували б достатній рівень рухової активності.

Оскільки на даному етапі розвитку сфери освіти в цілому і позашкільної зокрема, залишаються не в повній мірі вивченими питання, пов'язані з впровадженням оздоровчо- рекреаційної діяльності у повсякденне життя підростаючого покоління, ми вважаємо актуальним вивчення шляхів формування рекреаційної культури школярів і способів її активізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О.Ю., Бондар А.С. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С. 41–46.
2. Андрєєва О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №1. С. 4–9.
3. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту:24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2014. 44 с.
4. Андрєєва О.В., Гакман А.В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. №4. С. 216–220.
5. Андрєєва О.В., Ковальова Н.В, Хрипко І.В. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. В: Костюкевич ВМ, редактор. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. №5. Вінниця; 2018.
6. Андрєєва О., Головач І., Хрипко І. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності В: Костюкевич ВМ, редактор. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2016. №1. С. 11–15.
7. Антонов О.В. Інноваційні технології ігрової спрямованості із застосуванням засобів пішохідного туризму для розвитку психомоторних здібностей школярів старших класів. В: *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр.* 2013. Вип.112. №1. С. 150-153.

8. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореферат]. Умань, 2003. 22 с.
9. Блистів Т, Білошицький Т. Доцільність участі вчителів фізкультури у проведенні краєзнавчо-туристичної роботи в школі. В: *Краєзнавство і туризм: освіта, виховання, стиль життя*. Матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон; 2002. С.13-15.
10. Блистів Т. До питання формування змісту туристичної освіти в фізкультурних закладах освіти. В: *Інформатизація рекреаційної та туристичної діяльності: перспективи культурного та економічного розвитку*. Праці II Міжнар. конгр. Трускавець; 2003. С. 194–198.
11. Блистів Т. Комп'ютерне моделювання у сфері рекреаційно-оздоровчої діяльності та туризму. В: *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії*. Матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницький; 2015. С. 244-246.
12. Блистів Т. Мотиваційні пріоритети школярів до занять у центрах дитячо-юнацького туризму. *Спортивна наука України* [Інтернет]. 2015. №1(65). С. 70-75. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/293>.
13. Блистів Т. Оптимізація змісту підготовки фахівців для сфери туризму в закладах освіти фізкультурного профілю. В: *Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів. 2002. Вип.6. №2. С. 513-516.
14. Блистів Т. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках. В: *Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів:ЛДІФК. 2001. Вип.5. №1. С. 10-12.
15. Блистів Т. Особливості освітньо-професійної програми підготовки фахівців з туризму. В: *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів*. Матеріали 2-ї Міжнар. наук.-практ. конф. Київ; 2013. С. 12-14.
16. Блистів Т. Особливості рухових пріоритетів на дозвіллі вихованців центрів дитячо-юнацького туризму. *The International Scientific Association "SCIENCE & ENESIS"*. 2015. №2. С. 53-54.
17. Блистів Т. Характеристика рухових пріоритетів вихованців центрів

дитячо-юнацького туризму. В: Кашуба ВО, редактор. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*. Матеріали III Всеукр. електрон. конф., присвяч. 85-річчю НУФВСУ. Київ; 2015. С. 70-72.

18. Блистів ТВ, Горбацьо П, Нужний ОВ. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. Львів: Українські технології; 2006. 132 с.

19. Блистів ТВ. Доцільність підготовки фахівців для сфери туризму у фізкультурних закладах освіти. В: *Проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму і краєзнавства в закладах освіти*. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ; 2002. С. 60-62.

20. Блистів ТВ. Особливості організації туристських подорожей з активними способами пересування. В: *Краєзнавство і туризм у соціокультурному розвитку особистості*. Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. Глухів; 2011. С. 125-128.

21. Бондар АС, Серета НВ, Петренко ІВ. Особливості організації спортивного туризму в рекреаційній діяльності дітей та підлітків. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*. 2016. С. 28-36.

22. Блистів, Т. В. (2019). Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. [Дисертація]. Київ: НУФВСУ, 258 с.

23. Випасняк, І. П. (2019). Корекційно-профілактичні технології у процесі фізичного виховання студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату: монографія. Івано-Франківськ: Вид. Кушнір Г.М., 347 с.

24. Випасняк Ігор, Іванишин Ірина, Стефанків Михайло. Стан позашкільної освіти з фізичної культури в Підкарпатті. *Фізична культура в школі: стан і перспективи розвитку* [Текст]: зб. тез доп. II Регіональної наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2021 р.) / уклад.: Б.М. Мицкан. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2021., С. 7-10.

25. Випасняк, І., Іванишин, І., Луцький, В. Стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму як складової частини системи фізичного виховання учнівської молоді Карпатського регіону. *Молодіжний науковий вісник*

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: 2019. №34. С. 31–37.

26. Випасняк, І., Шанковський, А. Інноваційні технології, спрямовані на підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал. 2018. №28. С. 28–34.*

27. Величко В. В. Організація рекреаційних послуг: [навч. посібник]. Х.: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2013. 202 с.

28. Гакман А. В. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей 11-14 років в умовах дитячого табору відпочинку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.

29. Гончарова НМ, Бутенко ГО, Прокопенко АО. Умови впровадження рекреаційно-оздоровчої технології у процес фізичного виховання дітей шкільного віку. В: *Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності: зб. матеріалів 10 Всеукраїнської наук.-практичної конф. з міжнародною участю; 2016Трав 12-13; Львів; 2016. С. 101-105.*

30. Горбунов Л. Вплив оздоровчого туризму на рівень фізичної підготовленості учнів старших класів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. Вип. 2(10). С. 47-50.*

31. Гринева ТИ, Мулик КВ. Динамика показателей физических качеств ребят 10–13 лет под влиянием занятий разными видами туризма. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. №10. С. 16-21.*

32. Гриньова ТІ. Мотиви та зацікавленість дітей до занять різними видами спортивного туризму. *Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. Вип. 5(38). С. 82-85.*

33. Гриньова ТІ, Мулик КВ. Оцінка фізичної підготовленості хлопців 11–12 років під впливом занять різними видами туризму. *Слобожанський науково-практичний вісник. 2012. Вип. 5(2). С. 13-17.*

34. Дем'янчук О., Альошина А. Особливості застосування занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності зі школярами з використанням засобів спортивного туризму. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал*. 2018. Вип. 32. С. 25–31. Взято з <https://sportvisnyk.eenu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/682>.

35. Дем'янчук О., Альошина А. Характеристика дистанцій змагань у спортивному туризмі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*. 2016. Вип. 1 (33). С. 64–68. Взято з <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/42>.

36. Дем'янчук, О., Єрко, І., Томашук, О., Янюк, І. (). Оцінка рівня техніко-тактичної підготовленості у спортивному туризмі. *Фізична активність і якість життя людини: зб. тез доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (Луцьк, 11–13 черв. 2019 р.)*. Луцьк, 2019. С. 55. Взято з <https://conferences.eenu.edu.ua/public/conferences/Tezu2019.pdf>

37. Жданова О, Блистів Т, Білошицький Т. Рівень теоретичних знань та практичних умінь з туристської роботи студентів ЛДІФК різних курсів навчання. В: *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2006. Вип. 10. №3. С. 157-161.

38. Жданова О, Блистів Т, Чеховська Л. Досвід підготовки фахівців з рекреації та туризму в закладах освіти фізкультурного профілю на базовому та спеціалізованому етапах навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. Вип. 2/3. С. 59–61.

39. Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей» в 2008 <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/375-17>.

40. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: за станом на 17 листопада 2009 року. Київ: Парлам. вид-во; 2009. 25 с.

41. Ковальова Н, Андреева О. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. В: *Науковий часопис Нац.*

пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2011. №7. С. 8-13.

42. Ковальова Н, Андреева О. Технологія проектування рекреаційно оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012 Вип. 2. С. 29–34.

43. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. К., 2012. 184 с.

44. Ковальова Н. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у позаурочний час. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. Вип. 3. С. 48–52.

45. Конох АП. Професійна підготовка майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму: монографія. Запоріжжя : Запоріз. нац. ун-т; 2006. 456 с.

46. Кудрявцев А. Особливості організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей у дитячих оздоровчих таборах. *Вісник Прикарпатського університету*. 2018. Вип. 29. С. 32-36.

47. Луцький В. Сучасний стан і перспективи активного туризму в Українських Карпатах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2010. №. 4 (12), С. 10-16.

48. Микола Соя, Петро Костюк Сучасні погляди на роль літніх оздоровчих таборів у формуванні та підтриманні рівня здоров'я у дітей середнього шкільного віку. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т.4. С. 149-155

49. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2007. Вип. 1. С. 16-20.

50. Мулик КВ, Мулик ВВ. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму. *Педагогика, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. Вип. 7. С. 33-

38.

51. Національній стратегії розвитку рухової активності в Україні до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

52. Носко МО, Гаркуша СВ, Воєділова ОМ, Носко ЮМ, Гришко ЛГ. Позашкільна здоров'язбережувальна діяльність з фізичного виховання як спосіб підвищення рухової активності та покращення стану здоров'я учасників освітнього процесу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2017. Вип. 147(II). С. 86-90.

53. Сургай О. Основні види спортивно-оздоровчого туризму та його функції. *Молода спортивна наука України*. 2009. Т. 4. С. 188-192.

54. Павлова Ю., Борек З., Виноградський Б. Особливості залучення населення до оздоровчо-рекреаційної діяльності (на прикладі Польщі). С. 261-262.

55. Павлова ЮО. Теоретико-методичні засади забезпечення якості життя різних груп населення з використанням оздоровчо-рекреаційних технологій [автореферат]. Львів: ЛДУФК: 2016. 40 с.

56. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Івано-Франківськ: Тіповіт; 2010. 110 с.

57. Приступа ЄН, Жданова ОМ, Линець ММ, та ін. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Дрогобич: Коло; 2010. 448 с.

58. Сударева НС. Оздоровчий напрям у професійній підготовці майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму. В: Єрмаков СС, редактор. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Наук. моногр. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ). 2006. Вип. 4. С. 179–180.

59. Сургай О. Основні види спортивно-оздоровчого туризму та його функції. В: Приступа Є, редактор. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. 2009. Вип. 13. №4. С. 188–192.

60. Теоретичні та прикладні аспекти рекреаційного природокористування в Україні: монографія / К. Кілінська, В. Руденко, Н. Аніпко, Н. Андрусак, Н. Коновалова та ін. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія

Федьковича, 2010. 250 с.

61. Тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (2015).

62. Тисовський О. Ідеологія Пласту – українського скаутингу. Івано-Франківськ: Місто НВ; 2012. 56 с.

63. Ткаченко В. В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язберезувальних технологій у дитячих оздоровчих таборах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Кіровоград, 2015. 20 с. укр.

64. Ткаченко ВВ. Основні аспекти поняття «здоров'язберезувальні технології». Наука і освіта. 2014. №3. С. 177-180.

65. Ткаченко ВВ. Підготовка вчителів фізичної культури у зарубіжних країнах. Наукова скарбниця освіти Донеччини. 2013. Вип. 1(14) . С. 124–127.

66. Ткачівська ІМ. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до туристсько-краєзнавчої роботи з учнями [автореферат]. Тернопіль; 2009. 20 с.

67. Товт В. Історія становлення та перспективи розвитку рекреаційно-туристичної зони Закарпатської області. *Східноєвропейський історичний вісник*. 2017. Вип. 2. С. 113–120.

68. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Е.М., Сусла В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. Ужгород, 2015. 88 с

69. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №3. С. 19-24.

70. Томенко О. А. Вплив занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування на показники соматичного здоров'я старшокласників. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2013. № 4. С. 57–60.

71. Тумак ЮІ. Законодавче регламентування фізкультурно-спортивної та туристичної діяльності тіловиховних товариств Буковини (другої половини ХІХ – початку ХХ ст.). В: *Науковий вісник Чернівецького держ. ун-ту. Серія: Педагогіка та психологія*. Чернівці; 2013. Вип. 642. С. 172-178.

72. Федоренко Є. Особливості проведення активного дозвілля

старшокласників, які навчаються в школах різного типу. В: Приступа Є, редактор. *Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини*. Львів: ЛДУФК. 2011. Вип. 15. №4. С. 160-164.

73. Федоренко Є. Ставлення старшокласників, які навчаються в школах різного типу до шкідливих звичок. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010 Вип. 2. С. 151-153.

74. Федоренко ЄО. Взаємозв'язок пріоритетних рис особистості з рівнем мотивації школярів до спеціально організованої рухової активності, в залежності від типу навчального закладу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. Вип. 5. С. 94-97.

75. Федоренко ЄО. Мотивація до занять спеціально організованою руховою активністю школярів. В: *Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах*. Матеріали регіон. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ; 2011. С. 139–141.

76. Федоренко ЄО. Характеристика фізичної підготовленості старшокласників, які навчаються в школах різного типу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. Вип. 1. С. 90-92.

77. Феоктистов МФ. Технология развития физических способностей подростков на основе учета сенситивных периодов [диссертация]. Волгоград; 2010. 294 с.

78. Фізична культура в школі: навч. прогр. 1–4, 5–9 класів загальноосвіт. навч. закл. Київ: Літера ЛТД; 2013. 352 с.

79. Фокін СП. Спортивний і спортивно-оздоровчий туризм: питання термінологічного апарату. В: Єрмаков СС, редактор. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. Вип. 8. С. 88–90.

80. Футорний СМ. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2015. 44 с.

81. Чепелюк А.В., Кушнір Р.Г. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій). Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького

державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. 96 с.

82. Denek K. Wycieczki we współczesnej szkole. Poznań: Eruditus; 1997. 122 s.

83. Lobożewicz T. Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej. Warszawa: AWF; 1996. 89 s.

84. Dziubiński Z, redaktor. Podręcznik instruktora rekreacji ruchowej. Warszawa: AWF; 2008. 92 s.

85. Siwiński W, Kielbasiewicz I. Teoria i metodyka rekreacji. Poznań: AWF; 2001. 31 s.