

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

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: «ВІКОВІ ЗМІНИ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО І ФІЗИЧНОГО
СТАНУ УЧНІВ 10-16 РОКІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М22
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)
Гонтківський Владислав Володимирович
Керівник: Юрчишин Юрій Володимирович, кандидат
наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Рецензенти: Єдинак Геннадій Анатолійович, доктор
наук з фізичного виховання та спорту, професор

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 СУЧАСНІ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ, САНІТАРНО-ГІГІЄНІЧНІ ТА ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЗАКЛАДІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	7
1.1 Проблеми здоров'я, спосіб життя та рухова активність сучасних школярів	7
1.2. Вплив засобів фізичної культури на особливості розвитку та функціонування організму дітей середнього шкільного віку	13
1.3 Сучасний стан організації фізичного виховання та оздоровлення учнів з відхиленнями в стані здоров'я засобами фізичної культури	23
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	36
2.1 Методи дослідження	36
2.2 Організація дослідження.....	39
РОЗДІЛ 3 ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО І ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ	41
3.1 Характеристика та оцінювання фізичної підготовленості школярів	41
3.2 Вікові особливості морфофункціонального стану школярів (10-16 років)	49
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	\54

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ат	–	артеріальний тиск;
ВП	–	рівень впрацьованості;
ЕГ	–	експериментальна група;
ЖЕЛ	–	життєва ємність легень;
ЗРА	–	загальна рухова активність;
КЕ	–	коефіцієнт ефективності роботи;
КП	–	коефіцієнт продуктивності роботи;
ЛФК	–	лікувальна фізична культура;
ОГК	–	окружність грудної клітки;
МСК	–	максимальне споживання кисню;
ПС	–	порушення слуху;
ПРА	–	побутова рухова активність;
РТ	–	реактивна тривожність;
РП	–	розумова працездатність;
САН	–	самопочуття, активність, настрої;
ССС	–	серцево-судинна система;
СОРА	–	спортивно-оздоровча рухова активність;
ЦНС	–	центральна нервова система;
ЧСС	–	частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність теми. Глобалізація, зміна технологій, перехід до постіндустріального, інформаційного суспільства, утворення пріоритетів сталого розвитку, інші властивості сучасної цивілізації та риси зумовлюють розвиток людини як головну мету, ключовий показник і основний важіль сучасного прогресу [1; 12].

Пріоритетним завданням українського суспільства є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, проведення та впровадження в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень з проблем зміцнення здоров'я [2; 6; 9; 16].

В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та оздоровчої роботи, використання різноманітних форм рухової активності закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства [12-21].

У Національній доктрині розвитку освіти підкреслюється, що саме фізичне виховання, як невід'ємна складова освіти, забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої творчої активності.

Процес перегляду шкільних програм з предмету "Фізична культура" у структурі сучасної середньої освіти вимагає випереджальної розробки прогресивних і методично виправданих концепцій, педагогічних технологій, які мають за мету підвищення духовного, соціального та фізичного здоров'я школярів [11; 16; 35].

Згідно з цим перспективною є проблематика точної постановки завдань у фізичному вихованні, що вимагає контрольних показників, уніфікованих нормативів фізичної підготовленості та модельно-цільових характеристик фізичного стану індивіда або контингенту школярів [13]. Проблема точного передбачення фактичних результатів, що повинні досягнути учні в процесі занять фізичними вправами, може бути вирішена за допомогою розробки нових моделей визначення оптимального фізичного стану та засобів педагогічного контролю або модифікації кількісних та якісних параметрів вже існуючих моделей [27].

Сьогодні програмно-нормативна основа фізичного виховання в школі, в першу чергу її нормативний компонент, встановлений без урахування взаємозв'язків між показниками розвитку головних компонентів моторики та стану соматичного здоров'я. За останні роки з'явилося декілька наукових праць, присвячених розробці нормативів фізичної підготовленості підлітків [3; 38]. Всі вони відрізняються запропонованими нормативами, оскільки дослідження проводились у різних регіонах України та з використанням різних методологій. Бальна система оцінки показників фізичної підготовленості надана в діапазоні від 5 до 20 балів. Тільки у деяких роботах визначались належні норми цих показників відносно високого рівня фізичного стану для дівчаток 11–12 років [3].

Це вказує на те, що проблема вдосконалення тестів і нормативів фізичної підготовленості школярів, що є складовою Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації” [42], потребує вивчення показників фізичного стану дітей, визначення особливостей їх взаємозв'язків з компонентами моторики та їх урахування під час модифікації існуючих моделей. Зазначене положення обумовлює актуальність нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – фізичний розвиток у процесі фізичної підготовки учнів середньої школи.

Предмет дослідження – характеристика вікових особливостей фізичного і морфо-функціонального стану учнів середнього шкільного віку.

Мета дослідження – охарактеризувати вікові зміни морфо-функціонального і фізичного стану учнів 10-16 років у процесі фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан дослідження порушеної проблеми на сучасному етапі розвитку науки про фізичну культуру і спорт.
2. Розкрити особливості морфо-функціонального стану дітей 10-16 років .
3. Визначити рівень фізичного стану школярів 10-16 років.

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. Результати дослідження можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях та під час організації навчального процесу дітей шкільного віку; розробки модельних показників психофізичного стану дітей шкільного віку, а також в системі післядипломної освіти. 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 62 сторінках, з яких 53 основного тексту. Робота містить 2 таблиці та 6 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 78 використаних літературних джерел.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової і методичної літератури показав, що у школярів спостерігається погіршення стану здоров'я, зниження показників фізичної підготовленості і функціональних можливостей, а також окремі психологічні відхилення.

2. Фізичний розвиток – сукупність морфологічних і функціональних властивостей організму, що відбиває загальний рівень соціальних і гігієнічних умов життя. Процес фізичного виховання не можливо здійснювати без врахування закономірностей розвитку організму. Довжина тіла є сумарним показником, який характеризує стан пластичних процесів в організмі, і найбільш стабільний показник із всіх параметрів фізичного розвитку.

3. Під час аналізу індивідуальних параметрів фізичного розвитку спостерігалась затримка росту у 20,4 % школярів, причому у хлопчиків вона зустрічається частіше, ніж у дівчаток. Характерним є те, що у 20,2 % дітей має місце зменшення ваги тіла, при цьому у 6,7 % – спостерігалась затримка росту в поєднанні із зменшенням ваги. Таке сполучення симптомів вказує на диспропорцію між довжиною і вагою тіла, що потрібно розглядати як ретардацію фізичного розвитку, пов'язану очевидно з нейроендокринною системою.

4. З метою зміцнення здоров'я та підвищення фізичного стану школярів, різними авторами рекомендується використовувати неоднакові, часто навіть протилежні засоби та методи фізичного виховання. Зокрема, вправи аеробного, силового і швидкокісно-силового характерів, вправи на тренажерах, ритмічну гімнастику, плавання тощо. Такий стан обумовлений відсутністю єдиного методологічного підходу у різних науковців та недооцінкою вікових особливостей школярів.

Слід зазначити, що питання змісту та методики фізичного виховання, а також нормування та фізіологічного обґрунтування навантажень фізичними вправами для дітей середнього шкільного віку, ще потребує вивчення і дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина А. Проблеми фізичної реабілітації підлітків з порушенням слуху, які мають дефекти постави / Алла Альошина // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. – Вип. 11 – С. 11–13. Альошина А. Концептуальні основи профілактики і корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у дітей та молоді.. Молодіжний наук. вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2015;(18):96-102.
2. Альошина А. Характеристика функціонального стану опорно-рухового апарату та фізичної підготовленості дошкільнят і школярів. Молодіжний наук. вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2015;(19):95-102.
3. Альошина АІ. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2016. 44 с.
4. Андреева О.В. Соціально-психологічні чиники що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;(3): 35–40.
5. Андреева О.В., Гакман А.В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. Слобожанський *науково-спортивний вісник*. 2011. №4. С. 216–220.
6. Андреева 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.

7. Андреева 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.
8. Афанасьєв С, Афанасьєва О. Порівняльна характеристика гендерних та вікових особливостей функціонального стану хребта і витривалості м'язів тулуба дітей зі сколіотичною поставою. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016;(1):411-7.
9. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореферат]. Умань, 2003. 22 с.
10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. 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>.
14. 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.
15. 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.

16. 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.

17. Блистів Т. Особливості рухових пріоритетів на дозвіллі вихованців центрів дитячо-юнацького туризму. *The International Scientific Association "SCIENCE & ENESIS"*.2015. №2. С. 53-54.

18. 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.

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

20. 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.

21. 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.

22. 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.

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

24. 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.

25. 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.

26. 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.

27. 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.

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

29. 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.

30. 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.

31. 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.

32. 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.

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

34. 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.

35. 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>.

36. 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>.

37. 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>

38. 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.

39. 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.

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

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

42. 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.

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

44. 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.

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

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

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

48. 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.

49. 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

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

51. Мулик КВ, Мулик ВВ. Мотивація школярів та студентів до спортивно-оздоровчих занять з туризму. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2015. Вип. 7. С. 33-38.

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

53. 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.

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

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

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

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

58. 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.

59. 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.

60. 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.

61. 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.

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

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

64. 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.

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

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

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

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

69. 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

70. 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.

71. 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.

72. 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.

73. 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.

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

75. Arbogast G. Combining students with different ability levels in games for sport /G. Arbogast, B. Lavay //The physical educator. – 1987. – No 1. – P. 255-261.

76. Austin D. R. Playgrounds for the handicapped. In D.J. Bradamus, Ed., *New Thoughts on Leisure*. Champaign, IL: Office of Recreation and Rark Resources, 1988. – P. 57-63.

77. Austin D. R. Playgrounds for the handicapped. In D.J. Bradamus, Ed., *New Thoughts on Leisure*. Champaign, IL: Office of Recreation and Rark Resources, 1988. – P. 57-63.