

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ  
РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИМ ЗАСОБАМИ  
(НА ПРИКЛАДІ ДІЯЛЬНОСТІ ПЛАСТУ)»

Виконала: студентка 2 курсу, групи FK1-M22z  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

Мазур Тетяна Володимирівна

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

Рецензент: 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 СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В «ПЛАСТІ» .....	7
1.1. Розвиток та сучасний стан фізичного виховання в «Пласті»и .....	7
1.2. Активний туризм як засіб формування психофізичних якостей юних пластунів .....	14
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	22
2.1 Методи дослідження .....	22
2.2 Організація дослідження.....	26
РОЗДІЛ 3 ХРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАСТУНІВ ТА ЧИННИКІВ , ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ ЇХ РОЗИТОК .....	28
3.1 Особливості добової рухової активності школярів, що займаються в Пласті .....	28
3.2 Ставлення старшокласниць-пластунів до рекреаційно-оздоровчої діяльності .....	30
3.3 Практичні рекомендації щодо використання рекреаційних заходів у фізичному вихованні школярів, що займаються в «Пласті» .....	35
ВИСНОВКИ .....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	56

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТ	– Артеріальний тиск;
ВОЗ	– Всесвітня організація здоров'я;
ЖЄЛ	– Життєва ємність легень;
ЕГ	– Експериментальна група;
ЖІ	– Життєвий індекс;
І Роб.	– Індекс Робінсона;
ІР	– Індекс Руф'є;
КГ	– контрольна група;
МОЗ	– Міністерство охорони здоров'я;
ОГК	– обхват грудної клітки;
ЧСС	– частота серцевих скорочень;
ЧСС сп.	– частота серцевих скорочень у спокої;
ЧСС трен.	– частота серцевих скорочень під час тренувань.

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Головною домінантою національно-патріотичного виховання дітей та молоді є формування у особистості ціннісного ставлення до суспільства, держави та самої себе; відчуття своєї належності до України, усвідомлення єдності власної долі з долею своєї країни; активної за формою та моральної, за змістом, життєвої позиції [14].

Тому системне національно-патріотичне виховання дітей та молоді на сьогодні визнано однією з головних складових національної безпеки України, яке покликане забезпечити зміцнення соціально-економічних, духовних, культурних основ розвитку українського суспільства і держави.

Основу створення комплексної системи патріотичного виховання учнів, культурного і духовного розвитку особистості, відродження історичної пам'яті, збереження природної ідентичності, вшанування звичаїв, традицій і обрядів українського народу у багатьох випадках забезпечує використання в школі туристсько-краєзнавчої роботи [12].

Саме тому сьогодні перед ЗСО постає завдання, використовуючи різні засоби, форми та методи, виховати у зростаючих громадян України національний світогляд, державницьку свідомість й патріотизм, активну патріотичну позицію. Це підкреслюється в низці законодавчих та нормативних документів, зокрема в Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»), Національній Доктрині розвитку освіти в Україні у XXI столітті, Концепції національного виховання, Концепції національно-патріотичного виховання дітей та молоді та ін. [21].

Останніми роками виконана низка наукових досліджень, присвячених проблемі патріотичного виховання і формування національної самосвідомості учнівської молоді засобами туристсько-краєзнавчої роботи: Т. Бондаренко [10], В. Борисова [11], Т. Гавлітіної [25], Г. Гуменюк [34], А. Максютова [46], С. Оришко [48] та ін.

Всі дослідники одностайні у тому, що національно-патріотичне виховання має стати ядром усієї навчально-виховної роботи закладів освіти. Нині школа, здійснюючи радикальні перетворення, поки що не змогла повністю подолати негативні риси, притаманні авторитарній системі виховання. У практиці патріотичного виховання школярів відсутні цілісність та системність, в багатьох випадках домінують вербальні методи, епізодично забезпечується принцип індивідуального підходу до виховання, не застосовуються комплексно різні види життєдіяльності та технології особистісної орієнтації, мало уваги приділяється розвитку емоційної сфери дітей, як передумови становлення та розвитку їхнього патріотизму, не вирішене завдання ціннісного ставлення дітей до рідної мови, до народних традицій тощо.

Отже, проведений аналіз наукової літератури та виховної практики засвідчує недостатність дослідження проблеми удосконалення психофізичних якостей учнів основної школи засобами рекреаційно-оздоровчої діяльності, а також про наявність суперечностей між:

–об’єктивною потребою суспільства у свідомих патріотах України та недостатнім використанням різних видів життєдіяльності школярів у їхньому всебічному вихованні;

–необхідністю забезпечити активізацію фізичного виховання учнів основної школи та відсутності науково-методичного його забезпечення щодо удосконалення психофізичних якостей;

–значним виховним потенціалом рекреаційно-оздоровчої роботи в основній школі і молодіжної організації «Пласт» та реальною практикою використання його у формуванні і вдосконаленні психофізичних якостей підлітків-пластунів [28].

**Об’єкт дослідження** – процес фізичного виховання в Пласті.

**Предмет дослідження** – особливості вдосконалення психофізичних якостей пластунів рекреаційно-оздоровчими засобами.

**Мета дослідження** – визначити і охарактеризувати шляхи удосконалення психофізичних якостей пластунів рекреаційно-оздоровчими засобами ану.

**Завдання дослідження:**

1. На основі теоретичного аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури та архівних джерел дослідити сучасний стан з обраної проблеми.
2. Охарактеризувати показники психофізичних якостей юних пластунів.
3. Визначити шляхи покращення показників психофізичних якостей юних пластунів рекреаційно-оздоровчими засобами.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних літератури; вивчення документальних матеріалів; антропометрія; фізіологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; методи визначення рівня фізичної працездатності; методи визначення показників захворюваності та рівня фізичного здоров'я; методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів** можуть використовуватися вчителями, педагогами для організації фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи, безпосередньо в процесі гурткової роботи туристсько-краєзнавчого профілю ЗСО (закладів середньої освіти) і позашкільних навчальних закладів; для розробки програм вдосконалення і розширення змісту навчальних курсів, спецкурсів під час підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації педагогічних кадрів. 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 64 сторінках, з яких 55 основного тексту. Робота містить 4 таблиці. Дипломна робота

складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 78 використаних літературних джерел.

## РОЗДІЛ 1

### СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В «ПЛАСТІ»

#### 1.1 Розвиток та сучасний стан фізичного виховання в «Пласті»

Історія молодіжної організації Пласт тісно пов'язана із Станіславом, зокрема з колишнім приміщенням української гімназії (будинок по вул. Шевченка, 44) , яка була відкрита в 1905 р. У Станіславі, одночасно із Львовом, Пласт розпочав свою діяльність в 1912 р. Це сталося після декількох років заснування скаутського руху в 1907 р. в Англії лордом Робертом Байденом-Павеллом, який швидко ширився світом. У вересні 1913 р. пластова організація в Станіславівській українській гімназії нараховувала понад 80 учнів – учасників трьох вищих клас. Директор гімназії д-р Микола Сабат ставився прихильно до нової молодіжної організації. Організував пластові гуртки серед учнів гімназії та опікувався ними Григорій Кичун, професор гімназії, старшина австрійської армії. Пласт на початках свого існування був тільки шкільною організацією. Але вже протягом Першої світової війни (1914-1918 рр.) пластові юнаки Станіслава з рушницями в руках включилися в ряди українських збройних сил – Українських Січових Стрільців.

Свою діяльність організація Пласт при Станіславівській українській гімназії відновила після Першої світової війни у вересні 1921 р. При гімназії діяли 11-й курінь ім. гетьмана Івана Мазепи, заснований проф. Осипом Левицьким (був сотником УГА), який нараховував до 150 осіб, а також 12-й курінь ім. княгині Романової, заснований Надією Левицькою, дружиною Осипа Левицького (при українській дівочій гімназії «Рідна школа»). Пластова організація в Станіславі в 20-х рр. набирає обертів. Паралельно постають 16-й курінь ім. Короля Данила з учнів української приватної вчительської семінарії Товариства «Рідна Школа» (заснував Іван Слободяник) та 23-й курінь ім. Ганни Барвінок при вчительській



семінарії Сестер Василянок (заснований Надією Левицькою). В кінці 20-х рр. постають нові курені, зокрема дівочі: 63-й ім. О. Кобилянської та 91-й ім. Лесі Українки, а також хлопчачий 61-й курінь ім. Федька Черника.

Спротив українського населення Галичини під час полонізації в 20-х рр. ХХ ст. призвів до репресій польської влади проти всього, що було українським. Влітку 1930 р. в бойовій акції ОУН під Бібркою в повному пластовому однострої загинув вихованець 11-го пластового куреня в Станіславові старший пластун скоб Гриць Пісецький. Польська окупаційна влада забороняє діяльність Пласту. Проте молодь продовжує діяти нелегально до 1939р.

Після Другої світової війни відновити діяльність організації через окупацію радянської влади не вдається. З 1990 р. з назріванням розпаду Радянського Союзу за відновлення Пласту в Івано-Франківську беруться члени Студентського Братства. Вони організують перші гуртки і табори. Організація починає динамічно розвиватися. У березні 1990 р. в Угорницькій школі створюються перші пластові гуртки. В червні 1990 р. було проведено перший пластовий табір «Прометей» (комендант Василь Іваночко), а 30 серпня перші пластуни Івано-Франківська склали Пластову Присягу.

З 1991 р. до сьогодні Пласт в м. Івано-Франківську активно розвивається: створюються юнацькі курені, який наразі представлений підг. куренем ім. Анни Стен, (12-18 років) та новацькі гнізда (6-11 років), пташачі крила (до 6 років). Серед юнацьких куренів діє вісім хлопчачих та три дівочі: курінь ч. 27 ім. В. Івасюка (1991 р.), курінь ч. 49 ім. І. Миколайчука (1992 р.), курінь ч. 22 ім. М. Підгірянки (1994 р.), курінь ч. 59 ім. С. Ленкавського (1996 р.), курінь ч. 79 ім. В. Липинського (2005 р.), курінь ч. 56 ім. М. Рудницької (2006 р.), курінь ч. 70 ім. О. Кобилянської (2008 р.), курінь ч. 99 ім. П. Скоропадського (2011 р.). Новацьких гнізд є п'ять – три хлопчачих та два дівочі: гніздо ч. 3 «Лісові бешкетники» (1991 р.), гніздо ч. 28 «Чарівний ліс» (1998 р.), гніздо ч.49 «Прайд» (2012 р.), гніздо ч.56 «Рута-м'ята» (2015 р.), підготовче гніздо «Планета Героїв» (2017 р.). В 2008 р. в станиці Івано-Франківськ почали займатися з наймолодшими дітьми – пташатами.

Дитячо-юнацький пластовий центр – це заклад, який сприяє всебічному вихованню та самовихованню дітей та молоді на засадах християнської моралі, виховує свідомих і повновартісних громадян місцевої, національної та світової спільноти, провідників суспільства на ідейних засадах Пласту.

ДЮПЦ м. Івано-Франківська створено рішенням IV сесії Івано-Франківської міської ради четвертого демократичного скликання 17.12.2002 року, здійснюючи свою діяльність відповідно до статуту, затвердженого XLVII сесією Івано-Франківської міської ради від 23.02.2010 року №48.

Зміст виховного процесу реалізується за такими напрямками: моральне, духовне, патріотичне, розумове, фізичне, соціальне, трудове, естетичне та екологічне виховання.

Станом на 2021 рік в області діє 18 куренів. Основними заходами рекреаційно-оздоровчого напрямку є наступні:

Повітряний вишкіл:

Авіаційний вишкіл “Ешелон” В програмі зазначена екскурсія по військовому та цивільному аеропорту Івано-Франківськ, та обов’язковим є відвідування військової частини 114-тої бригади тактичної авіації та показовий політ техніки малої авіації. Проводиться, зазвичай у м. Івано-Франківськ у квітні місяці. Віковий ценз учасників 11 років. Організаторами даного заходу є 7 курінь УСП Чота Крилатих ім. Євгена Коновальця.

Крайовий летунський табір «Чота Крилатих. Головною метою є:

- популяризація авіаційних видів спорту серед молоді;
- ознайомлення з основами аеродинаміки, парашанеризму, дельтапланеризму та авіамоделювання;
- розвиток спеціалізації «летунське пластування» та знань пов’язаних з авіацією.

Програма змінюється кожного року відповідно до легенди. Але обов’язковими є інструктажі: аеродинаміка, правила повітряного руху, парашанеризм, дельтапланеризм, авіамоделювання, будова і конструкція літальних апаратів, авіаційна метеорологія. Після теоретичних занять та

успішного проходження наземної підготовки учасники допускаються до польотів на парапланах. Таборовики мають можливість побачити пілотаж на парапланах, мотопарапланах, паратрайках та дельтапланах. Вже традиційно для учасників є перегляд на великому екрані фільму «В бій ідуть одні „старики“» Л. Бикова. Місце проведення: с. Луквиця поблизу м. Івано-Франківськ в серпні місяці. Вік учасників: від 14 років. Організаторами є 7 курінь УСП Чота Крилатих ім. Євгена Коновальця.

Авіаційний захід “М’яка посадка”. Учасники мають можливість довідаються про те, чому літають літаки, про парашути, аеродинаміку та ще багато-багато захоплюючого. Відкриттям для учасників є інструктаж від справжньої стюардеси, яка поділиться розповідями про свою професію та проведе для учасників спеціальні тести. Також, щоб точно відчувати себе пілотом, кожен може спробувати політати на різних цікавих авіатренажерах.

Даний захід проводиться в м. Києві в березні. В ньому можуть взяти участь учні віком від 11 років. Організаторами даного заходу є 7 курінь УСП Чота Крилатих ім. Євгена Коновальця.

Водні подорожі:

День моря. В річницю з підняття українського прапора на Чорноморському флоті (29 квітня 1918 рік) у різних містах України проводяться різноманітні заходи. Як діти, так і дорослі можуть спробувати опанувати різні плавзасоби та більше дізнатися про морські традиції та заняття. Щороку організатори стараються широко розкрити тему морського пластування та зацікавити усіх пластунів. Організаторами виступають курені УСП/УПС Чорноморці (ЧМ) та Чорноморські Хвильки (ЧХ). Даний захід проводиться в квітні місяці, де задіяні пластуни різного віку.

Черемош. Вишкіл триває 5 днів, що є чудовою можливістю спробувати себе у сплаві бурхливим Черемошем, здобути всі необхідні знання і навички для цього і провести 5 днів виключно за морськими традиціями. На першому етапі проводяться гутірки та інструктажі, а потім практична частина – щодня залоги (гуртки) проходять певний маршрут на катамаранах, поступово збільшуючи

відстань і складність. А в останній день усі залоги змагаються між собою, намагаючись пройти поставлену смугу з перешкодами за найменший час. Цей захід проводиться в перші вихідні травня. Тут беруть участь пластуни від 14 років. Організаторами є курені УСП/УПС Чорноморці (ЧМ) та Чорноморські Хвильки (ЧХ).

Крайовий Мандрівний Морський табір (КММТ). Під час цього заходу учасники проходять на човнах та катамаранах близько 200 км річкою Дністер. Після цього мають можливість щодо присвоєння відповідних юнацьких розрядів. Як і на інших морських заходах, на КММТ усі дотримуються суворих, але таких цікавих традицій справжніх моряків. Захід проводиться в липні місяці. Участь приймають діти віком від 11 років. Організатори: курені УСП/УПС Чорноморці (ЧМ) та Чорноморські Хвильки (ЧХ).

Крайовий Морський табір (КМТ). Учасники мають можливість дізнаються все найцікавіше про плавзасоби, техніку їх опанування, морське пластування і багато іншого на гутірках від проводу табору. На КМТ є можливість навчитись плавати юним пластунам.

На КМТ ходять на вітрилах на яхті, ловлять вітер на в'індсерфінгу, вчать дихати під водою з аквалангом, роблять перевороти на каяках, стрибають по хвилях на векборді та мандрують на канойках. Захід проводиться в липні місяці з дітьми від 11-ти років. Організатори: курені УСП/УПС Чорноморці (ЧМ) та Чорноморські Хвильки (ЧХ).

Міжкрайова пластова регата “Мазури”. Пластуни мають можливість тиждень провести на яхті під вітрилами. Регата відбувається у північній частині Польщі на системі мазурських озер, що зв'язані між собою каналами у вересні місяці з пластунами віком від 15 років. Ніяких особливих знань участь у “Мазурах” не потребує. Навчаннями займаються кваліфіковані досвідчені інструктори. Перші дні пластуни знайомляться з сплавзасобами. В останній день відбувається вже саме регата – змагання між всіма яхтами на швидкість проходження певного маршруту по озерах під вітрилами. Організаторами виступають курені УСП/УПС Чорноморці (ЧМ) та Чорноморські Хвильки (ЧХ).

Усі морські заходи організуються досвідченими і кваліфікованими інструкторами, які вже здобули певні категорії державного зразка. При сплавах на річках, ходою під вітрилами чи при будь-яких інших заняттях безпосередньо на воді, з юнацтвом завжди присутній хтось з проводу чи інструкторів, а також обов'язковим є дотримання правил техніки безпеки і поведіння на плавзасобах. Такі інструктажі проводяться в перший же день будь-якого морського заходу.

Мандрівки в гори:

Мандрівний табір “Говерля”. Двохтижневий табір для справжніх любителів Карпат. Кожного року «Говерля» пропонує нові маршрути загальною протяжністю близько 120 км. Місце проведення: Українські Карпати. Дати проведення: серпень. Вік учасників: старше юнацтво. Організатори: пластуни з різних осередків.

Стаціонарно-мандрівний табір “Незвіданими стежками”. Стаціонарна частина складається з незвичайної програми, якою зацікавиться не тільки юнацтво, а також старші пластуни. Теренові змаги, ігри, спорт, смачна їжа, веселість та атмосфера – це не єдине чим запам'ятаються ці 2 тижні. Проводиться в Українських Карпатах в другій половині серпня з учасниками віком від 11-ти років. Організаторами виступає 3 курінь УСП/УПС “Лісові Чорти”.

Магія Нічних Карпат. Основною метою, що переслідують організатори – кожного сезону підніматись на одну з гір, на вершині якої зустріти перші проміння нового дня. Прохолодний світанок дозволить тобі на хвилю забути рутинні проблеми та насолодитись улюбленими горами.

Захід проводиться в Українських Карпатах кожного сезону з дітьми віком від 11 років. Організатори: 3 курінь УСП/УПС “Лісові Чорти”.

Осінній та Весняний рейди. Пригодницькі пішохідні перегони у формі квесту передбачають біг по контрольних пунктах, з фотографуванням побаченого за що отримуються цінні призи. Місце проведення кожного разу змінюється. Захід проводиться на початку осені і в квітні місяці з пластунами віком від 11 років. Організаторами є курені УСП/УПС “Передові” та “Рутенія”.

Скелелазання:

Вишкіл з скелелазіння “Каменяр”. Даний вишкіл проводиться для тих хто хоче навчитись лазити по скелях або ж вдосконалити свої вже існуючі вміння. Високі маршрути, кваліфіковані інструктори, дружня атмосфера – все це передбачено у даному заході. Проводиться вишкіл у вересні з дітьми віком від 11 років. Організатори: курені УСП/УПС “Ватага Бурлак” та “Бунтарки”.

Скельний вишкіл “Крок по вертикалі”. Метою вишколу є навчання та вдосконалення техніки подолання скельних ділянок.

Дати проведення: вересень

Вік учасників: 11+

Організатори: курені УСП/УПС “Ватага Бурлак” та “Бунтарки”.

Спортивні заходи:

Кубок Близниці

Даний захід проводиться з футболу. Змагання з кожним роком набирає обертів.

Дата проведення: березень

Вік учасників: 14+

Організатори: 3 курінь УСП/УПС «Лісові Чорти».

СВТ «Калиновий Оберіг»

За цими трьома буквами ховається доволі заманлива назва – Спортивно-вишкільний табір. Програма даного табору має за мету навчити грати, копати, відбивати, стрибати і всякого іншого. Після цих 14-ти днів пластуни стають справжнім гравцями у всіх відомих видах спорту.

Дата проведення: серпень

Вік учасників: старше юнацтво

Організатори: 23 курінь УСП «Червона Калина».

Заходи пов'язані з подорожами в природу:

Екстремальний Вишкіл Практичного Пластування «SOS»

Даний вишкіл для справжніх екстремалів, саме тут є можливість відчувати себе Бером Грілзом. Ці 4 дні поза межами цивілізації навчать тебе по-справжньому

виживати: робити прихисток з природніх матеріалів, очищати воду з допомогою саморобних фільтрів, харчуватись тим, що знайдеться та багато іншого.

Дати проведення: перша половина вересня

Вік учасників: 14+

Організатори: 3 курінь УСП/УПС «Лісові Чорти».

Екстремальний Вишкіл Практичного Пластування «Школа Зимового Мандрівництва»

Якщо діти люблять зиму, бо під ногами рипить сніг і можна грати в снігові війни, то спробувати помандрувати зимовими Карпатами. Школа Зимового Мандрівництва для тих, хто хоче навчитись найпростішого в зимових мандрах. Кішки, системи, льодоруб, зарубування – це лише малий список того, що можна побачити на цьому заході!

Дати проведення: січень

Вік учасників: 14+

Організатори: 3 курінь УСП/УПС «Лісові Чорти».

Спартакіади

Якщо тобі таки набридло сидіти перед телевізором і «залипати» в соц. мережах, тоді можеш організувати змагання або зголоситись на вже створені. Даний захід може мати кілька рівнів від курінного, де змагаються тільки дві команди, аж до всеукраїнського, де є кілька сотень команд. Саме тут ти зможеш показати себе всюди, тому що Спартакіада охоплює десяток ігор, що змусять тебе і твою команду викластись на всі 100%. Вік учасників, звичайно, може бути різним.

## **1.2. Активний туризм як засіб формування психофізичних якостей юних пластунів**

У рамках даного дослідження актуальним є трактування базових термінів: «активний туризм», «краєзнавство», «туристсько-краєзнавча робота». Сучасні

психолого-педагогічні дослідження, енциклопедичні видання, на жаль, і до цього часу не мають загальноприйнятого єдиного визначення цих понять.

Туризм – складна соціально-економічна система, що забезпечує ефективний відпочинок і розв’язує певні освітні завдання, а за вмілого поєднання з краєзнавчими дослідженнями виконує виховну і пізнавальну функції. Крім того, туризм є багатогранним і впливає на суспільство, свідомість його членів, особливо підростаючого покоління. Разом з тим, це свідчить про те, що туризм є не лише способом проведення вільного часу, а й формою виховного впливу на особистість [141].

Аналіз історико-педагогічної літератури, енциклопедичних, довідни-кових видань із досліджуваної проблеми засвідчує, що важливу роль у виховному процесі загальноосвітньої школи для патріотичного становлення особистості учнів відіграє туризм та краєзнавство. В умовах розбудови незалежної української держави туристично-краєзнавча робота набула важливого науково-дослідницького, навчально-виховного, культурно-освітнього і практичного значення, і стає одним із визначальних чинників формування національної свідомості [87].

За твердженням М.К. Грачило, шкільне краєзнавство поділяється на навчальне, характер і зміст якого визначаються шкільною програмою, та позапрограмане, що будується відповідно до плану виховної роботи школи [85].

Крім того І. Прус вказує на те, що форми краєзнавчої роботи поділяються на дві групи: стаціонарні і туристські. До стаціонарних належать бесіди, лекції, інформації про події в рідному краї, олімпіади, виставки та інші форми роботи, які проводяться на місці, в умовах школи, населеного пункту. Туристські форми роботи включають прогулянки, екскурсії, багатоденні походи, експедиції, туристські зльоти – походи [53].

Далі перейдемо безпосередньо до аналізу поняття «туристсько-краєзнавча робота», яка займає особливе місце у виховному процесі загальноосвітньої школи, є важливим засобом патріотичного виховання особистості підлітка.



Заняття туристсько-краєзнавчою діяльністю позитивно впливає на загальне оздоровлення організму в цілому, що дає можливість виховувати майбутніх захисників Вітчизни. Крім того вона набуває особливого значення у навчально-виховному процесі сучасної основної школи, формує особистість, прищеплює любов до рідного краю [18].

У туристській діяльності, що організується школою, реалізується вимоги суспільства, родини до виховання учнів, їхньому всебічному розвитку, ведення здорового способу життя шляхом раціональної організації вільного часу школярів. Туристська діяльність виконує комплексну позакласну і позашкільну виховну роботу школи, сприяє формуванню самореалізації особистості учнів.

Мета туристсько-краєзнавчої діяльності реалізується у програмі Всеукраїнських експедицій учнівської молоді: «Краса і біль України», «Сто чудес України», «Історія міст і сіл України», «Україна вишивана» тощо. Вони проходять в рамках руху учнівської молоді України за збереження і примноження традицій, звичаїв, обрядів народу «Моя земля – земля моїх батьків».

Зміст туристської діяльності учнів полягає в формуванні суспільної спрямованості особистості школярів, її соціальної активності, наслідком якої є усвідомлене відношення учнів до навчання, праці, суспільної роботи на користь свого народу [38].

У своєму дослідженні М. Костриця, В. Обозний вважають, що краєзнавчо-туристичну діяльність можна розглядати як об'єктивну потребу суспільства, пов'язуючи навчально-виховний процес з актуальними питаннями соціально-економічного будівництва, культурно-духовного відродження народу України, з підготовкою учнів до суспільно-корисної роботи і трудової діяльності [80].

Досліджуючи педагогічне значення шкільної туристсько-краєзнавчої діяльності В.Троценко, Н.Стоцька [81] вважають, що головні завдання цієї діяльності полягають у тому, щоб:

– допомогти школі у навчанні та вихованні учнів, відродити духовність, моральність, національну самосвідомість людини, сформувати в неї риси високої громадянськості;

– прищеплювати любов до праці, виявляти і всебічно вивчати індивідуальні особливості характеру учнів та їхні нахили, допомагати їм у свідомому виборі майбутньої професії;

– виховувати міцний і дружний учнівський колектив, установлювати і зміцнювати зв'язки між дітьми різних шкіл, міст, сіл, національностей;

– оздоровлювати дітей, зміцнювати їх фізично і морально;

– поповнювати зібраними у походах і під час екскурсій матеріалами існуючі або створювати нові шкільні краєзнавчі музеї, кабінети, краєзнавчі кутки;

– підвищувати кваліфікацію вчителів-предметників, педагогів-організаторів, удосконалювати їхні навички в організації науково-дослідної та суспільно-корисної роботи.

На думку дослідників О. Тімець, В. Серебря, Ю. Грабовського, А. Шипко [82] туристсько-краєзнавча робота, яка набуває особливої актуальності в наш час, покликана в першу чергу сприяти патріотичному вихованню, виконуючи такі завдання:

– сприяти відродженню духовності, національної свідомості, любові до рідної країни;

– виховувати повагу до людини, її праці, вчити моральних норм поведінки в колективі;

– підвищувати результативність навчання і виховання за допомогою яскравих прикладів з навколишнього середовища;

– здійснювати особистісний розвиток кожного учня, збагачувати досвідом спільної діяльності, спілкування під час туристських походів і екскурсій.

Туристсько-краєзнавча робота в школі ґрунтується на певних методологічних засадах, в основі яких лежать загальнонаукові принципи, дотримання яких носить обов'язковий характер. Патріотична спрямованість туристсько-краєзнавчої діяльності підпорядкована формуванню національної свідомості, любові й гордості за свій край, його героїчне минуле, патріотизму – готовності захищати свою Вітчизну, розбудовувати й зміцнювати її суверенітет, незалежність, дбати про майбутнє своєї Батьківщини [55].

На думку І. Шоробури, в основу шкільної туристсько-краєзнавчої діяльності повинні бути покладені такі принципи: духовно-культурної спрямованості, який передбачає діяльність краєзнавців відповідно до завдань відродження духовності та національної свідомості, формування високої патріотичності; науковості, що обумовлено глибоким вивченням науково-методичної літератури, консультуванням тощо; комплексності та систематичності, плановості та наступності, який передбачає розгортання туристсько-краєзнавчої роботи на основі продуманої програми досліджень, складеної на певні відрізки часу. Наступність у туристично-краєзнавчій роботі досягається встановленням зв'язку між різновіковими групами або об'єднаннями школярів і дорослих. Важливим є використання зв'язку туристсько-краєзнавчої роботи з навчально-виховними завданнями школи, який полягає у реалізації краєзнавчого принципу у навчанні і вихованні школярів; оптимального поєднання туристсько-краєзнавчої роботи зі суспільно-корисною діяльністю, яке досягається на основі тісних контактів туристсько-краєзнавчих об'єднань із місцевими організаціями, науковими установами; взаємодія дитячого самоуправління і педагогічних працівників, відповідальних за туристську краєзнавчу роботу в школі [38].

Формування патріотизму, національної самосвідомості особистості, примноження та збереження національно-культурної спадщини рідного краю значною мірою залежать від використання краєзнавчого принципу, що є одним із головних у навчально-виховному процесі сучасної школи.

Виховати палких патріотів України допомагає Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична туристична гра Сокіл (Джура). Участь у цій грі розвиває туристсько-спортивні та військово-спортивні навички, пропагує здоровий спосіб життя, виявляє прагнення зростаючого покоління до збереження духовності та культури власного народу, сприяє стати справжніми патріотами-захисниками України [64].

Безперечно туристсько-краєзнавча робота відіграє значну роль у патріотичному вихованні молоді. Організація і проведення туристських походів та екскурсій є одним з ефективних засобів патріотичного виховання молодих

людей. Знайомство дітей, юнаків і дівчат в туристських походах і на екскурсіях з бойовими і трудовими традиціями нашого народу здійснює великий вплив на формування їхніх патріотичних почуттів. Молоде покоління виносить з маршрутів туристських походів та екскурсій величезний заряд патріотизму, гордості за мужність наших дідів і батьків, високого громадянства. Ідучи шляхами слави українського народу, серцем торкаючись його героїчних бойових і трудових подвигів молоді люди проймаються почуттям патріотичної гордості за свою багатотраждальну Батьківщину, розумінням необхідності свято берегти і примножувати безцінну спадщину старших поколінь [86].

Під час туристських походів підлітки глибше усвідомлюють сутність і зміст патріотичного виховання, значущість всебічної підготовленості, розуміння проблем інших людей, уміння спілкуватися з представниками старших поколінь – учасниками бойових дій.

Ефективне використання різних організаційних форм патріотичної роботи у процесі туристських походів дає змогу учням основної школи глибше усвідомити власну приналежність до свого села, міста, різноманіття навколишньої природи рідного краю і його історичне минуле [65].

Туристсько-краєзнавча робота цінна головним чином тому, що туризм виховує в підлітків любов до Батьківщини, до її героїчного минулого. Туризм, за своєю суттю, - явище суспільне, патріотичне, він є доброю школою патріотизму. Різноманітна туристсько-краєзнавча робота виховує у підростаючого покоління патріотичний обов'язок перед своїм народом, гордість за нашу вільну Україну, прагнення своєю працею сприяти її дальшому розвитку та зміцненню. Туристські подорожі дозволяють краще вивчити свою рідну країну, зримо відчувати її красу і велич. Тісно спілкуватися з чудовими людьми. Для того, щоб всією душею любити рідну Вітчизну і бути готовим до її захисту, необхідно відчувати її могутність, велич і неповторну красу, вивчити її різноманітну природу, героїчну історію, населення міста і села. А це найкраще вдається в туристських подорожах і на екскурсіях [86].

Туристські подорожі та екскурсії, як зазначають Л.Руденко, Н.Руденко, є для учнівської молоді великою школою життя, бо виховують моральні якості та естетичні почуття, розвивають спостережливість, уяву. Збагачуючи свій розум теорією і практикою пізнання дійсності, туристи під час подорожей та екскурсій пізнають життя у всій його різноманітності. Крім того, вказують дослідники, походи загартовують фізично, сприяють формуванню патріотичної активності підлітків як складного комплексу соціально-індивідуальних властивостей особистості, однією з форм прояву її сутнісних сил. Цінність патріотичної активності й полягає в тому, що виступає вираженням і необхідною умовою всебічного розвитку особистості, її розквіту [59].

Як вважає А. Сиротенко, у туристсько-краєзнавчій роботі закладено могутній виховний потенціал, який реалізується комплексно і швидко, бо він виконує наукову, культурно-пізнавальну, соціально-економічну, оздоровчу функції. Найбільша користь від цієї діяльності дітям наголошує дослідник будуть мати туристські походи.

Подорожуючи стежками рідного краю, дитина долає численні перешкоди, виробляючи необхідні риси характеру, вчиться спостерігати, здійснювати свої маленькі відкриття, аналізуючи складні відносини між природою і людиною. Цей процес досить активно впливає на розвиток підростаючої особистості, її соціалізації, патріотичної зрілості, фізичних якостей [24].

У туристських походах складаються умови для близького контакту з природою, для її естетичного сприйняття, формування дбайливого ставлення до природних багатств, поняття суті і значення справи охорони природи, визначає О. Воронков. Крім того, безпосереднє практичне знайомство з історією і культурою країни допомагає молодому поколінню зрозуміти й цінувати свою Батьківщину, її народ [23].

Туристсько-краєзнавча діяльність на думку О. Колотухи, тісно пов'язана з природнім середовищем. У відношеннях до природи, як у відношеннях до людей, проявляються і формуються патріотичні якості особистості. Безпосередні зв'язки з природою кладуть початок поглибленому пізнанню як самої природи, так і форм

суспільної свідомості, яка передбачає бути готовим служити своєму народу, своїй Батьківщині [66].

Отже, на основі аналізу даних педагогічної та науково-методичної літератури охарактеризовано сучасний стан розробленості наукової проблеми; розкрито національно-патріотичний виховний потенціал рекреаційно-оздоровчої діяльності в Пласті; уточнено зміст понять «рекреація», «туристсько-краєзнавча робота», «виховання пластунів засобами активного туризму і рекреації». Порівняльний аналіз педагогічної літератури дав змогу уточнити сутність і зміст поняття «туризм», яке ми розглядаємо як вид діяльності, спрямованої на забезпечення активного відпочинку під час подорожі, пізнання історико-культурної спадщини, географічних особливостей рідного краю та формування духовно культурної, соціально активної, різнобічно розвиненої особистості.

Патріотичне виховання учнів засобами туристсько-краєзнавчої роботи визначається як систематична і планомірна туристсько-краєзнавча діяльність навчальних закладів, що спрямована на збереження духовно-моральної і культурно-історичної спадщини українців; популяризацію кращих здобутків національної духовної культури, героїчного минулого і сучасного українського народу, збереження та вшанування національної пам'яті.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Структура дипломної роботи побудована за проблемно-хронологічним принципом, що дало змогу показати ключеві проблеми теми в розвитку, логічній послідовності та взаємозв'язку. Робота виконана на основі поєднанням загальнонаукових методів – (порівняння, теоретичного аналізу документальних джерел; спеціальних методів дослідження; застосування принципів історизму і об'єктивності; спеціальних: проблемно-хронологічного, порівняльно-історичного, польові дослідження та статистична обробка математичних даних.

Враховуючи завдання дослідження, архівні джерела та дані наукової літератури сформувавши комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, що дозволило отримати ретроспективну та поточну інформацію, опрацюванню їх адекватними методами математичної статистики.

Для вирішення завдань дослідження використовували загальнонаукові методи та деякі методи дослідження на емпіричному рівні.

Загальнонаукові методи, передусім аналіз, узагальнення та систематизацію застосовували для вивчення документальних і наукових літературних джерел у напрямі розвитку психофізичних якостей дітей старшого шкільного віку, враховуючи їхні індивідуальні особливості, а також умов формування організаційної та змістової основ фізичного виховання у Пласті на сучасному етапі.

Отримані дані дозволили формалізувати проблему, що потребує розв'язання, конкретизувати завдання та обрати адекватні методи дослідження. Підсумок такої наукової діяльності склав зміст 1 розділу нашої роботи .

Педагогічне спостереження використовували під час вивчення питань, пов'язаних з організацією і проведенням рекреаційно-оздоровчої діяльності, інших форм занять фізичними вправами у режимі дня пластунів. Водночас означений метод використовували під час контролю за психофізичним станом учнів після виконання ними тестових завдань. При цьому фіксували:

- точність виконання та результати завдань;
- реакцію організму на запропоновані фізичні навантаження. У цьому випадку увагу звертали на зовнішні ознаки, враховуючи рекомендації спеціальної літератури [30; 45]; за необхідності у педагогічний процес вносили необхідні корективи.

Хронометраж. Проводився за загальноприйнятою методикою для контролю часових параметрів фізичного навантаження, а саме тривалості відпочинку та виконання рухових завдань. Використовували електронний секундомір «Електроніка-56», який мав точність вимірювання 0,01 с. Усі вимірювання автор проводив самостійно, але у складі дослідної групи проблемної лабораторії.

Педагогічне тестування здійснювали для визначення: величини вияву показників фізичної підготовленості при використанні чинного змісту фізичного виховання. Тестування проводили на початку (вихідне) та наприкінці (підсумкове) навчального року. На підставі статистично значущої кількісної різниці робили відповідні узагальнення.

Батарей тестів формувалася із урахуванням рекомендацій спеціальної літератури [30; 33], що дозволило виконати метрологічні вимоги та відібрати тести, які легко відтворювалися й передбачають прості способи реєстрації результатів. У батарею увійшли тести, що дозволяли визначити такі фізичні якості: швидкісну силу — біг 20 м з ходу; бистроту — 5-секундний біг на місці з максимальною частотою рухів; вибухову силу — стрибок у довжину з місця і метання набивного м'яча з-за голови двома руками сидячи ноги нарізно; абсолютну силу — станова динамометрія; швидкісну витривалість — біг 100 м; загальну витривалість — 6-хвилинний біг на максимальну відстань; силову статичну витривалість — вис на зігнутих руках; гнучкість — нахил уперед стоячи



на підвищенні й викрут мірної лінійки за спину двома руками, не згинаючи їх у ліктьових суглобах; координацію у циклічних локомоціях — човниковий біг 4x9 м, координацію в акробатичних рухових діях — три перекиди вперед за мінімальний час; координацію у балістичних рухах на відстань провідною і непровідною руками — метання тенісного м'ячика з розбігу на максимальну відстань.

Антропометрія використовувалась для вивчення показників фізичного розвитку: довжини, маси тіла та обвідних розмірів грудної клітки. Під час проведення антропометричних вимірювань дотримувались найбільш розповсюджених методик і відповідних рекомендацій. Усі вимірювання експериментатор здійснював власноруч із застосуванням інструментарію, попередньо перевіреного на відповідність вимогам стандартизації.

Для визначення показників, що входили до складу експрес-оцінки соматичного здоров'я дітей шкільного віку [1], використовували такі методи:

- спірометрію – використовували для встановлення ЖСЛ у двох спробах за допомогою портативного сухого спірометра з інтервалом між спробами 15с та реєстрацією кращого результату;

- сфігмоманометрію – для встановлення величин діастолічного і систолічного АТ з використанням тонометра за загальноприйнятою методикою [12];

- пульсометрію – для встановлення ЧСС пальпаторно з підрахунком кількості скорочень за 1 хвилину;

- динамометрію кистьову – для встановлення сили кисті за допомогою медичного кистьового динамометра у двох спробах з інтервалом між спробами 30с та реєстрацією кращого результату з точністю до 0,5кг;

Вибір означеної методики зумовлювався простотою її реалізації, точністю дозування фізичних навантажень, високою інформативністю й валідністю [68].

Визначення кількісних показників соматичного здоров'я передбачало проведення:

– проби Руф'є – встановлювали значення ЧСС у різних ситуаціях: за 15с в положенні сидячи після п'яти хвилин відпочинку (ЧСС1); за перші 15с відпочинку після навантаження, отриманого від виконання 30 глибоких присідань, випростовуючи руки вперед, за 45с (ЧСС2); на 45-ій секунді першої хвилини відпочинку після навантаження (ЧСС3).

– визначення індексів: життєвого, силового, Робінсона та ваго-зростового, що визначалися за відповідними формулами.

Методи математичної статистики. Для обробки отриманих емпіричних даних використовували методи математичної статистики. Програма статистичної обробки передбачала визначення:

- основних одномірних статистик (середнього арифметичного —  $\bar{x}$ , стандартної помилки середнього —  $m$ , середнього квадратичного відхилення —  $S$ );

- коефіцієнту для визначення достовірності відмінностей двох середніх, а саме t-критерія Стьюдента; як базовий прийняли 5-відсотковий рівень значущості —  $p$  — ймовірність не менше 0,95);

- кореляційний аналіз — парний ( $r$ ), для визначення характеру взаємозв'язків між зміною показників фізичної підготовленості. Аналізували тільки статистично достовірні ( $\alpha=0,05$ ) значення цих коефіцієнтів [33].

Формальної логіки (порівняльний, дедуктивний, узагальнення, метод аналогій, тощо) дозволили сформулювати закономірності розвитку суспільно-політичних процесів, виокремити їх особливості в певні періоди, встановити характер їх взаємозв'язку і взаємозумовленості.

Правознавча проаналізувати нормативно-правову базу, функціонування та діяльність туристичних та молодіжних спортивних товариств.

Історичний метод – це метод, що дає змогу оцінити виникнення, формування та розвиток процесів і подій у хронологічній послідовності з метою виявлення внутрішніх і зовнішніх зв'язків, закономірностей і суперечностей. Застосування цього методу в дослідженні було зумовлене вивченням хронології формування та розвитку активного туризму на Прикарпатті. Крім того,

історичний метод застосовувався для проведення порівняльного аналізу фактів певних подій в розвитку українського туризму.

Дослідження активного туризму можливе за умови комплексного залучення джерельної бази і її вивчення з позиції історичної об'єктивності. Різноманітність джерел дозволяє науково обґрунтувати предмет дослідження.

Всю сукупність вивчених і виявлених документів та матеріалів з даної тематики, відповідно до розроблених сучасним джерелознавством схем, пропонуємо класифікувати таким чином: архівні документи, законодавчі акти, збірники документів і матеріалів, статuti, матеріали періодичної преси досліджуваного періоду, спогади очевидців.

Особливу увагу приділено архівній евристиці – виявленню, обробці, зіставленню, систематизації, критичному аналізу джерел, які становлять базу дослідницького процесу і безпосередньо впливають на його результат. У даному дослідженні, об'єктом, властивості та ознаки якого вивчали, є патріотичне виховання учнів засобами активного туризму..

Частинами досліджуваного об'єкта виступали аспекти, в яких розглядається активний туризм на Івано-Франківщині.

Методи одержання ретроспективної інформації. Для отримання такої інформації використовували загальнонаукові методи теоретичного рівня дослідження, а саме: аналіз, синтез наукових, методичних літературних джерел і документальних матеріалів.

Теоретичне моделювання. У результаті проведеної пошукової діяльності визначили проблематику дослідження, сформулювали гіпотезу, визначили коло завдань і способи їх вирішення.

## **2.2 Організація дослідження**

Завдання дослідження вирішували поетапно:

На першому етапі (2022 р.) за даними літератури вивчався ступінь дослідження обраної теми, визначались методи дослідження та специфіка його проведення.

Всю сукупність вивчених і виявлених документів та матеріалів з даної тематики, пропонуємо класифікувати таким чином: архівні документи, законодавчі акти, збірники документів і матеріалів, Статути, матеріали періодичної преси досліджуваного періоду, спогади очевидців.

На другому етапі (2022 р.) проводився аналіз джерельної бази.

На третьому етапі (2022 – 2023 рр.) опрацьовано 3 розділ.

На четвертому етапі (2023 р.) – узагальнили отримані результати, сформулювали висновки, оформили магістерську роботу.

Таким чином, для всебічного розкриття теми дипломної роботи використано різноманітну джерельну базу. Основну частину джерельної бази становлять опубліковані документи і матеріали, які дають змогу комплексно проаналізувати патріотичне виховання учнів засобами активного туризму. Значне місце посідає низка періодичних видань та мемуарна література, в яких висвітлено аспекти туризму на теренах українських Карпат. Велике значення мають спогади самих мандрівників-пластунів. Використання різних за інформативною значимістю джерел дали змогу для комплексного розкриття витоків, становлення та розвитку активного туризму і рекреації, та їх впливу на патріотичну свідомість шкільної молоді, що займається в Пласті.

## РОЗДІЛ 3

### ХРАКТЕРИСТИКА ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ПЛАСТУНІВ ТА ЧИННИКІВ , ЩО ЗУМОВЛЮЮТЬ ЇХ РОЗИТОК

#### **3.1 Особливості добової рухової активності школярів, що займаються в Пласті**

Наукові дослідження, проведені останнім часом у нашій країні та за її межами, свідчать про наявність певного зв'язку між руховою активністю і здоров'ям [8, 18, 22, 67, 68]. Установлено, що особи з високими потенційними можливостями до м'язової діяльності володіють доброю стійкістю до широкого спектра несприятливих впливів – від гіпоксії і втрати крові до зрушень у кислотно-основному стані внутрішнього середовища. У той же час, зниження рухової активності (гіпокінезія) призводить до порушення злагодженості в роботі м'язового апарату і внутрішніх органів. Доведено, що через 7–8 днів нерухомого лежання у людини спостерігаються функціональні розлади; з'являється апатія, забудькуватість, неможливість зосередитись на серйозних заняттях, порушується сон; різко знижується м'язова сила, порушується координація не лише у складних, а й простих рухах; погіршується скорочення скелетних м'язів, змінюються фізико-хімічні властивості білків і в кістковій тканині зменшується вміст кальцію. Рухи неможливі без затрат енергії. Тому зменшення рухової активності викликає перш за все зниження енерговитрат. Першочергові зміни й порушення виникають з боку енергетичного обміну й транспортних систем, які забезпечують збереження цього обміну.

Унаслідок гіпокінезії відбуваються структурні зміни в органах і системах. Виникає так звана “атрофія від невикористання”. Зниження функції м'язових волокон приводить до зменшення постійного рівня стимуляції синтетичних процесів у працюючому органі. Знижується продукція метаболітів і активність ферментів, які активізують процеси у функціонуючому органі. Виникає

перевантаження процесів катаболізму над процесами анаболізму. Внаслідок цього зменшується м'язова сила і знижується маса тіла [36, 86].

У м'язових волокнах спостерігаються виражені атрофічні й дистрофічні зміни. Помітно знижується сила м'язів, статична й динамічна витривалість, м'язовий тонус. Порушується збереженість рухових навичок і координація рухів. Тобто при обмеженні обсягу рухів у м'язовій системі страждають енергетична, структурна і регуляторна функції.

Численними науковими дослідженнями [4, 5, 11, 26, 68] доведено, що оптимальна рухова активність людини позитивно впливає на стан здоров'я, фізичну працездатність, нервово-психічну стійкість, творче довголіття.

Використовуючи фремінгемську методику визначення добової рухової активності, ми отримали можливість зіставити ці показники між учнями 10-11 класів [21] (табл. 3.1).

Стосовно стану учнів, які брали участь у дослідженні, їх частоті захворюваності, середнього й нижче середнього рівнів фізичної підготовленості можна стверджувати, що визначений рівень рухової активності є недостатнім і не сприяє підтриманню високого функціонального стану організму.

Тренувальний ефект має лише високий рівень рухової активності, до якого належать організовані заняття й інтенсивні спортивні та рухливі ігри. А цей компонент рухової активності знаходиться в багатьох тільки у вигляді обов'язкових занять фізичними вправами, якщо в цей день його немає, тоді відсутній високий рівень рухової активності.

**Таблиця 3.1 – Середні показники добової рухової активності школярів-пластунів**

Показники	Клас											
	10			11			10			11		
	X	S	Sx	X	S	Sx	X	S	Sx	X	S	Sx
Базовий рівень	8,12	0,11	0,02	8,07	0,27	0,06	7,35	0,72	0,07	8,3	0,28	0,07
Сидячий рівень	5,92	0,94	0,21	4,48	1,04	0,23	4,71	1,13	0,12	8,28	0,94	0,23
Низький рівень	6,82	1,76	0,39	8,06	1,47	0,22	7,59	1,56	0,16	6,37	0,8	0,19
Середній рівень	2,67	1,09	0,24	2,96	1,31	0,29	2,16	1,23	0,13	1,04	0,44	0,11
Високий рівень	0,33	0,29	0,06	0,45	0,45	0,1	0,11	0,38	0,04	–	–	–
Добова рухова активність	32,93	2,09	0,47	34,75	1,54	0,34	29,76	2,71	0,28	29,44	0,53	0,13

### **3.2. Ставлення старшокласниць-пластунів до рекреаційно-оздоровчої діяльності**

Виконання навчальних завдань здійснюється під впливом певних стимулів, спонукань, які виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності пластунів. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації школярів. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності молоді [82]. Мотиваційна сторона фізичного виховання включає три групи

мотивів: зовнішні (заохочення і покарання), змагальні (успіх у порівнянні із собою або оточуючими) і внутрішні (розкриваються в діяльності молоді).

У процесі дослідження нами вивчалися інтереси та мотивація старшокласниць-пластунки, що дало змогу виявити прагнення дівчат, недоліки в організації навчально-виховного процесу, сформулювати певні заходи для поліпшення фізичного виховання у закладах освіти.

Для виявлення ставлення дівчат, які відвідують заняття в Пласті до фізичного виховання і спорту проводилося анкетування. Анкета складалася із 28 запитань. У дослідженні взяли участь 48 учениць 10 та 11 класів Єзупільського Ліцею I-III ступенів, Івано-Франківської облвсті. Результати анкетування свідчать, що рівень інтересу дівчат до фізичного виховання невисокий і знижується у процесі навчання (таб. 3.2)

**Таблиця 3.2 – Інтерес старшокласниць-пластунки до фізичного виховання і спорту, %**

Рівень інтересу	Роки навчання			
	10	11	10	11
Високий	25,3	23,7	18,1	14,6
Середній	35,6	39,4	35,3	34,7
Низький	34,4	30,1	42,2	39,4
Інтерес відсутній	3,2	5,2	2,3	6,1
Негативне ставлення	1,5	1,6	2,1	5,2

Низький інтерес дівчат до фізичної культури і спорту, на нашу думку, пояснюється слабким організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичного



виховання в ЗСО, недооцінкою важливості цього напрямку роботи учителями та виховниками в Пласті.

Зважаючи на те, що оздоровча й спортивна діяльність учнів визначається мотивацією, нами вивчалися мотиви фізичного виховання дівчат-пластунів.

Аналіз результатів анкетування показав, що на перше місце пластунки ставлять мотив відвідування занять в Пласті – прагнення зміцнити здоров'я (перше рангове місце протягом усіх років навчання) (табл. 3.3).

**Таблиця 3.3 – Мотиви відвідування занять з фізичного виховання, ранг**

Назва мотиву	Клас			
	10	11	10	11
Покращити будову тіла	2	2	2	2
Зміцнити здоров'я	1	1	1	1
Підвищити фізичну підготовленість	3	3	3	4
Оволодіти різними знаннями	4	4	5	5
Прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	5	5	4	3
Інтерес до особистості учителя до фахівця, виховника	6	6	6	6

Можна припустити, що дівчата цілком об'єктивно оцінюють стан свого здоров'я. Їм відомо, що виконання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я. Тому дівчата відвідують заняття з фізичного виховання саме з цією метою.

На другому місці знаходиться мотив покращення будови тіла. Дівчата великою мірою виконують фізичні вправи для зменшення маси тіла, корекцію окружностей частин тіла. Цей естетичний мотив може бути, на нашу думку, важливим чинником фізичного виховання дівчат.

Третю, четверту й п'яту рангову позицію займають мотиви підвищити фізичну підготовленість, оволодіти різними знаннями і навиками та прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять. Високе місце мотиву –

прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять вказує на низький пізнавальний інтерес у процесі фізичного виховання, в деякій мірі "відбуванні" занять з цієї дисципліни.

На останньому місці знаходиться мотив – інтерес до особистості викладача як до фахівця, виховника. Очевидно, що частина викладачів фізичного виховання не повною мірою відповідають зразкам фахівця.

На пізнавальну активність впливають різноманітні фактори. Результати анкетування свідчать, що основним фактором який негативно впливає на ставлення школярів до фізичного виховання і спорту є недостатність вільного часу ( табл. 3.4)

**Таблиця 3.4 – Фактори впливу на рухову активність пластунів, ранг**

Фактори	Клас			
	10	11	10	11
Недостатність вільного часу	1	1	1	1
Великий обсяг навчальної роботи	2	2	3	3
Погана спортивна база	3	3	2	2
Поганий стан здоров'я, втома	4	4	4	4

Отже, переважну більшість відомостей про фізичну культуру пластуни отримують від засобів масової інформації. Значне місце для спортивної освіченості дівчат займають учителі фізичної культури. Найменше інформації про фізичну культуру учні отримують із спеціальної літератури, зустрічей з відомими спортсменами та фахівцями фізичного виховання і спорту.

Результати анкетування показали, що ставлення школярів до фізичного виховання можна поліпшити за умов розвитку матеріальної бази, вдосконалення навчального процесу і змісту занять, підвищення емоційного рівня занять. Поряд з цим, важливо зазначити, що ефективність цих засобів буде вищою при

застосуванні у процесі фізичного виховання індивідуального підходу залежно від психофізичних особливостей школярів.

Кожна галузь сучасної науки прагне, як правило, виявити приховані нею об'єктивні закони у формі математичної моделі, тобто у вигляді тих чи інших співвідношень між показниками, які характеризують різноманітні сторони пізнаних явищ. Таку модель визначених співвідношень між показниками називають функціональною залежністю. Сутність її проявляється у тому, що кожне змінене складові його фактори знаходяться в тісному взаємозв'язку. Вміння змінити один фактор так, щоб отримати відповідно зміни іншого, робить педагогічний процес більш цілеспрямованим.

Рухова активність – невід'ємна частина поведінки людини. Вона визначається соціально-економічними й культурними факторами, залежить від роду занять, індивідуальних фізичних і функціональних особливостей, кількістю вільного часу й характеру його використання, доступності спортивних споруд та місць відпочинку, а також від кліматично-географічних умов, які налаштовують на активний відпочинок.

Розрізняють звичайну і спеціальну організовану рухову активність.

До звичайної рухової активності відповідно визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, належать види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, їда, зусилля, витрачені на приготування їжі, придбання продуктів), а також виробнича діяльність.

Спеціально організована м'язова діяльність (рухова активність) включає різні форми занять фізичними вправами, активні переміщення на роботу та з роботи.

Науковими дослідженнями встановлено, що найбільше значення для збереження і зміцнення здоров'я має оптимальна рухова активність. У зв'язку з цим значну наукову цінність має виявлення взаємозв'язків між показниками рухової активності та психофізіологічного стану школярів. Досвід показує, що для розв'язання зазначених завдань найбільш сприятливими є такі форми практичних позанавчальних занять:

— заняття в клубах і групах за інтересами;

– самостійні заняття фізичними вправами, спортом за індивідуально складеними програмами фізичного самовиховання та самовдосконалення, які організовані за власною ініціативою школярів у зручний для цього час при консультації вчителя;

– участь у масових оздоровчих, і спортивних заходах, організованих у навчальному закладі, за місцем проживання;

– заняття у спортивних секціях з метою підвищення спортивної кваліфікації тих школярів, для яких зміст, обсяг та інтенсивність навчально-тренувальних навантажень у групах основного навчального відділення не забезпечують їх подальшого спортивного вдосконалення. Ці заняття є додатковими, вони проводяться на основі добровільної участі школярів. Отже, усі форми фізичного виховання об'єднуються спільною метою і завданнями. Кожна з них, сприяючи розв'язанню загальних завдань, вирішує і специфічні. Саме тому для оптимального розв'язання всіх завдань фізичного виховання варто практикувати різноманітні форми занять шляхом запровадження оздоровчих заходів у режимі дня, широкого залучення школярів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, різноманітних змагань і конкурсів, створюючи для цього необхідні умови.

### **3.3 Практичні рекомендації щодо використання рекреаційних заходів у фізичному вихованні школярів, що займаються в «Пласті»**

1.1. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (далі туристські подорожі) розроблені з метою збереження життя і здоров'я учнівської та студентської молоді під час проведення навчальними закладами, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України, навчально-виховної роботи туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти.

1.2. Навчальні заклади під час підготовки та проведення туристських подорожей керуються Положенням про туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України від 16.05.2005 р. № 295 (z0601-05), зареєстрованим Міністерством юстиції України 01.06.2005 р. за № 601/10881, Єдиною спортивною класифікацією України з видів спорту, що не входять до програми Олімпійських ігор, а також цими Правилами.

1.3. Дія цих Правил поширюється на навчальні заклади, які перебувають у сфері управління Міністерства освіти і науки України, та органи управління освітою, що організовують проведення туристських подорожей.

1.4. Туристські подорожі проводяться шляхом формування туристських груп у різноманітних організаційних формах: екскурсії, експедиції, походи.

Екскурсія - це колективне відвідування учнівською та студентською молоддю визначних місць з освітньою, навчально-виховною, науковою чи розважальною метою.

Експедиція - це подорож, яка проводиться з учнівською та студентською молоддю з метою вивчення історії рідного краю, довкілля, явищ соціального життя, світової цивілізації, географічних, етнографічних, історичних об'єктів та їх дослідження з використанням технічних засобів пересування або без них. Під час проведення експедиції можливе подолання природних перешкод (перевалів, порогів, печер тощо).

Походи - це подорож організованої групи учнівської та студентської молоді з використанням активних форм пересування за визначеним маршрутом, під час проходження якого можливе подолання природних перешкод: перевалів, порогів, печер тощо різних категорій та ступенів складності (далі - туристсько-спортивні походи).

1.5. Експедиції залежно від мети та напрямку роботи можуть бути краєзнавчими, науковими тощо .

Ділянки маршрутів експедицій, що відповідають вимогам туристсько-спортивних походів з певного виду туризму або під час проходження яких долаються локальні перешкоди, характерні для походів, розглядаються як

маршрути з активними способами пересування. Категорія складності для таких маршрутів установлюється, як і для туристсько-спортивних заходів.

Туристський досвід і вік керівників, заступників керівників та учасників експедицій без активних способів пересування повинні відповідати відповідним вимогам. Порядок оформлення документів і випуск групи на маршрут з активними способами пересування відбуваються за тих самих умов, що й для походів відповідної складності.

1.6. Туристсько-спортивні походи поділяються за видами туризму і рівнем складності.

За видами туризму походи поділяються на пішохідні, лижні, гірські, водні, велосипедні, спелеологічні, автомобільні, мотоциклетні, вітрильні. Можливе проведення комбінованих походів з елементами різних видів туризму.

За рівнем складності туристсько-спортивні походи поділяються залежно від технічної складності, кількості природних перешкод, протяжності, тривалості на категорійні (з I до VI категорії складності) та не категорійні.

Категорія складності туристсько-спортивного походу визначається відповідно до основних нормативів туристсько-спортивних походів, та чинними Правилами змагань зі спортивного туризму.

До некатегорійних туристсько-спортивних походів належать походи, що мають складність, протяжність і тривалість, меншу від установленної для маршрутів I категорії складності.

1.7. Тривалість туристсько-спортивних походів повинна бути компактною за часом і визначається з урахуванням основних нормативів. У разі збільшення протяжності маршруту, кількості та складності локальних перешкод, проведення краєзнавчої роботи, а також за рахунок днів, потрібних для проведення розвідки маршруту та резервного часу в разі негоди, тривалість походу може бути збільшена. Розриви між окремими частинами походу більше 3 днів не допускаються.

Збільшення тривалості походів за рахунок днів для проведення краєзнавчої роботи на маршруті допускаються лише для походів, складність яких не перевищує II категорію.

1.8 Експедиції та туристсько-спортивні походи залежно від території проведення поділяються на місцеві та дальні.

До місцевих належать експедиції та туристсько-спортивні походи, що проводяться в межах Автономної Республіки Крим або області. Допускається вихід у сусідні території, якщо це обумовлено адміністративно-територіальним розташуванням навчального закладу, який здійснює подорож, фізико-географічними особливостями місцевості та логічністю побудови маршруту.

Усі інші експедиції та туристсько-спортивні походи вважаються дальніми.

1.9. Категорійні, дальні ступеневі туристсько-спортивні походи, а також місцеві ступеневі походи 2-3 ступенів складності проводяться за умови розгляду маршрутних документів у туристській маршрутно-кваліфікаційній комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України (далі МКК), що мають відповідні повноваження, та позитивного висновку.

Для місцевих некатегорійних походів тривалістю до 4 днів включно, у яких не передбачається подолання категорійних перешкод, а також екскурсій отримання позитивного висновку МКК не потрібно.

1.10. Туристські групи учнівської та студентської молоді (далі - туристські групи), які використовують для руху автомобільні дороги та вулиці, судноплавні водні шляхи, території заповідників, заказників, національних парків, прикордонну зону тощо, зобов'язані діяти відповідно до вимог, що визначають порядок користування цими шляхами та перебування на зазначених територіях.

1.11. Під час проведення експедицій і туристсько-спортивних походів з учнівською та студентською молоддю забороняється безпідставний поділ групи на підгрупи.

Як правило, поділ групи на підгрупи здійснюється у разі потреби проведення розвідки окремих ділянок маршруту; організації базового табору, проміжних пунктів зберігання продуктів харчування та спорядження; проведення радіальних

виходів на маршруті з поверненням до початкового пункту виходу; виникнення та ліквідація наслідків аварійної ситуації, потреби надання допомоги іншим туристським групам або окремим громадянам.

2. Повноваження адміністрації навчальних закладів, яка здійснює туристські подорожі

2.1. Адміністрація навчальних закладів, яка здійснює туристські подорожі, приймає рішення про їх проведення самостійно без погодження з органами державного управління освітою та несе відповідальність за підготовку, успішне проведення туристських подорожей, їх педагогічну доцільність та результативність.

2.2. У разі прийняття рішення про проведення туристської подорожі адміністрація навчального закладу зобов'язана:

2.2.1. Сприяти успішній роботі туристської групи з підготовки та проведення подорожі, систематично контролювати хід її підготовки.

2.2.2. Видати наказ про проведення туристської подорожі, у якому: визначити мету, район, термін проведення, категорію, ступінь складності експедиції або туристсько-спортивного походу; призначити керівника туристської групи та його заступника (заступників, помічника, помічників); обумовити відповідальність керівника та його заступника за збереження життя і здоров'я учасників протягом усього часу подорожі; затвердити персональний склад учасників, маршрут та план проведення подорожі; визначити, у разі потреби, порядок дій керівника групи при плановому поділі групи на підгрупи, а також кандидатури керівників підгруп, їх заступників (помічників).

Для місцевих експедицій з активними способами пересування і туристсько-спортивних походів тривалістю більше 4 днів, дальніх походів та відповідних експедицій з активними способами пересування наказ видається після отримання позитивного висновку МКК.

2.2.3. Провести інструктаж керівника туристської групи та його заступника (заступників) з питань охорони праці та техніки безпеки під час подорожі з дітьми згідно з вимогами Положення про організацію роботи з охорони праці учасників



навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001. р. № 563 (z0969-01), зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 20.11.2001 р. за № 969/6160, з обов'язковою реєстрацією в журналі встановленого зразка, що додається (додаток 5).

2.2.4. Після отримання висновку МКК про можливість проведення туристської подорожі видати керівнику підписані і завірені печаткою наказ про проведення туристської подорожі, посвідчення про відрядження керівника та його заступника, а також завірити печаткою закладу туристські маршрутні документи групи: маршрутний лист для некатегорійних туристсько-спортивних походів, маршрутну книжку для категорійних походів.

2.2.5. Контролювати відправлення керівником туристської групи повідомлення, форма якого додається (додаток 6), до відповідної аварійно-рятувальної служби, яка обслуговує територію, де проводиться експедиція або туристсько-спортивний похід, не пізніше ніж за 10 днів до виїзду групи на маршрут (за наявності рекомендації МКК) і вести контроль за дотриманням групою термінів проходження маршруту.

2.2.6. У разі порушення туристською групою встановлених контрольних термінів проходження маршруту терміново встановити зв'язок з територіальними органами управління освітою та відпорною аварійно-рятувальною службою для з'ясування місцезнаходження групи та надання їй, за потреби, допомоги.

2.2.7. Після завершення туристської подорожі заслухати повідомлення керівника туристської групи та його заступника на педагогічній раді, розмістити кращі матеріали, зібрані під час подорожі, у навчальних кабінетах, музеях, на виставках, оформити відповідні документи на присвоєння спортивних розрядів учасникам походів, результати діяльності урахувати під час їхньої атестації та заохочення.

3. Вимоги формування туристських груп та учасників туристсько-спортивних походів

3.1 Туристські групи формуються з числа учнів загальноосвітніх, позашкільних, професійно-технічних і студентів вищих навчальних закладів, які об'єднуються на добровільних засадах за спільними інтересами, мають відповідний туристський досвід і підготовку для участі в запланованій туристській подорожі.

Досвід та вік учасників, експедицій і походів, керівників, їх заступників мають відповідати відповідним вимогам, що додаються.

До участі в категорійних і ступеневих туристсько-спортивних походах та експедиціях з активними способами пересування допускаються, як виняток, учні, вік яких на рік менший від дозволеного, у разі отримання ними теоретичної та практичної підготовки протягом року на заняттях у туристських гуртках навчальних закладів та наявності медичного дозволу.

Учасники експедицій та некатегорійних туристсько-спортивних походів з активними засобами пересування, що включають елементи категорійних походів вищих категорій, повинні відповідати вимогам до учасників і керівників походів вищих категорій складності, елементи яких включені до даної подорожі.

3.2. Якщо в експедиції або туристсько-спортивному поході беруть участь 3 або більше туристських груп із загальною кількістю не менше 30 учнів або студентів (для походів II-VI категорій складності не менше 20) і їх маршрути та графіки руху в цілому збігаються, то можливе покладання загального керівництва цими групами на спеціально призначеного старшого керівника. У цьому разі всім керівникам зараховується досвід керівництва подорожжю.

В експедиціях і туристсько-спортивних походах можуть брати участь альпіністи, які мають відповідний технічний та експедиційний досвід, достатній, за висновками МКК, для проходження маршруту.

3.3. Під час проведення екскурсій (крім автобусних) з учнівською або студентською молоддю в межах населеного пункту, де проживають або навчаються екскурсанти, призначення заступника керівника туристської групи не є обов'язковим.

Під час проведення екскурсій з учнівською молоддю (крім автобусних) та зі студентською молоддю на будь-яких видах транспорту, пов'язаних з виїздом за межі населеного пункту, де проживають або навчаються екскурсанти, керівний склад туристської групи комплектується відповідно до вимог, що висуваються до складу керівників місцевих некатегорійних походів.

Під час проведення автобусних екскурсій керівний склад туристської групи комплектується згідно з вимогами Правил надання послуг пасажирського автомобільного транспорту, затверджених постановою Кабінету Міністрів України від 18.02.1997 р. № 176 (176-97-п) (зі змінами).

3.4. Кількісний склад туристської групи, яка бере участь у туристській подорожі, визначається керівником групи спільно з адміністрацією навчального закладу з урахуванням відповідних вимог.

Під час проведення автобусних екскурсій кількісний склад екскурсійної групи визначається з урахуванням кількості місць для сидіння в автобусі.

3.5 учасники комбінованих туристсько-спортивних походів, що включають ділянки маршруту з різних видів туризму, повинні мати відповідний туристський досвід для проходження таких ділянок.

3.6. Учасники туристсько-спортивних походів, що проводяться в міжсезоння(час з несприятливими для даного виду туризму природними умовами), повинні мати відповідний туристський досвід участі в таких походах тієї самої категорії складності, що проводяться в звичайних умовах.

3.7. Учасники туристсько-спортивних походів, у яких передбачається проходження класифікованих локальних перешкод, повинні мати відповідну підготовку та досвід проходження таких самих локальних перешкод, складність яких на півкатегорії нижча за від максимальної у запланованому поході (для водного та спелеотуризму на категорію). Одна третина учасників таких походів (крім походів IV-VI категорій складності) можуть мати досвід подолання локальних перешкод, характерних для цього маршруту, на одну півкатегорію нижче.

3.9. До участі в туристсько-спортивних походах I і II категорій складності допускаються учні, вік яких менший за визначений в основних вимогах до віку та кількісного складу учасників туристських походів, що додається (додаток 4), але не більше 20 відсотків від загальної чисельності туристської групи, які беруть участь у поході зі своїми батьками, особами, які їх замінюють, або іншими особами, що несуть за них повну відповідальність. Туристський досвід їм зараховується лише з віку, зазначеного в основних вимогах до віку та кількісного складу учасників туристських походів.

У походах III-V категорій складності одну третину членів групи можуть становити туристи з досвідом участі в походах на дві категорії складності нижче, у походах II категорії складності з досвідом участі в походах 3-го ступеня складності. При цьому дві третини учасників повинні мати відповідні туристський досвід і вік.

У походах вище III категорії складності при поділі групи в кожній підгрупі (екіпажі, штурмовій групі тощо) можуть бути учасники віком старше 18 років з відповідним туристським досвідом.

3.10. Учасникам водних походів I-III категорій складності повинні мати відповідний досвід походів у будь-якому класі плавальних засобів, а починаючи з IV категорії складності у тому самому класі плавальних засобів або на байдарці.

3.1. Учасники лижних категорійних походів повинні мати досвід організації ночівель у зимових умовах (досвід «холодних» ночівель) і вміти надавати долікарську допомогу у разі простудних захворювань та обморожень.

3.12. Для участі в спелеопоходах допускаються учасники:

у спелеопоходах I категорії складності: у горизонтальних необводнених печерах з 13 років, у вертикальних печерах з 14 років;

у спелеопоходах II категорії складності: у горизонтальних з 14 років, у вертикальних з 15 років;

у спелеопоходах III категорії складності: у горизонтальних з 15 років, у вертикальних з 16 років.

Проходження печер, у яких передбачається застосування апаратів для автономного дихання, дозволяється учасникам походів старше 18 років. Учасники та керівники таких походів повинні мати посвідчення плавця-підводника.

Тимчасовий поділ туристської групи, яка здійснює спелеопхід будь-якої категорії складності, на підгрупи допускається тільки при роботі в одній печері. У цьому разі кожна підгрупа повинна очолюватись керівником або його заступником і мати комплект життєзабезпечення, розрахований на непередбачені обставини в печері, не менше, ніж на 2 доби.

При проходженні вертикальних печер, починаючи з II категорії складності, та горизонтальних печер, починаючи з III категорії складності, у групі повинно бути не менше одного керівника або його заступника на чотирьох учасників.

3.13. Учасники категорійних походів з будь-якого виду туризму, а також учасники ступеневих водних походів повинні вміти плавати.

3.14. Учасники туристсько-спортивних походів, у яких використовуються технічні засоби пересування (автотуризм, мотоциклетний туризм), повинні мати відповідний досвід участі в походах на таких самих засобах пересування.

#### 4. Вимоги до керівника туристської групи

4.1. Керівник, його заступник (заступники) туристської групи призначаються адміністрацією навчального закладу, яка здійснює подорож.

Заступником керівника експедиції або походу призначається особа старше 18 років. Досвід заступника керівника повинен відповідати вимогам, які висуваються до досвіду учасників. Керівник і його заступник (заступники) повинні мати знання і навички з надання першої долікарської допомоги. Кількість заступників керівника визначається навчальним закладом, який здійснює туристські подорожі.

4.2. При проведенні місцевих експедицій та походів нижче 2-го ступеня складності адміністрація навчального закладу, яка здійснює подорож, за згодою керівника туристської групи та за умови забезпечення безпеки учасників замість заступника керівника може призначати помічника керівника (помічників) з числа

учнів (для груп учнівської молоді) або студентів (для груп студентської молоді), які мають досвід участі в таких самих подорожах.

4.3. У разі проведення походів II-VI категорій складності керівник повинен мати досвід участі в поході тієї самої категорії складності в будь-якому виді туризму, а також досвід керівництва походом на одну категорію складності нижче у будь-якому виді туризму і при цьому повинні мати досвід участі та керівництва в подоланні локальних перешкод, характерних для заявленого походу, тієї самої категорії складності або на півкатегорії складності нижче.

4.4. У разі проведення некатегорійних туристсько-спортивних походів та експедицій з активними способами пересування, що включають елементів категорійних походів, а також категорійних походів, що включають елементи більш вищих категорійних походів, керівник повинен відповідати вимогам до керівників походів вищих категорій складності, елементи яких включені до даної подорожі.

4.5. У разі проведення ступеневих водних походів і категорійного з будь-якого виду туризму керівник повинен вміти плавати та мати відповідний досвід участі і керівництва в тих самих класах плавальних засобів, що й у запланованому поході.

4.6. У разі проведення туристсько-спортивного походу в період міжсезоння керівник повинен мати досвід керівництва походом, що проводився в такий час з несприятливими для даного виду туризму природними умовами, або походом тієї самої категорії складності, який здійснений у звичайних умовах.

4.7. У разі проведення некатегорійного походу, у якому передбачається проходження класифікованих локальних перешкод, керівник туристської групи повинен мати досвід проходження локальних перешкод такої самої категорії складності та керівництва проходженням на півкатегорії (для водного та спелеотуризму на категорію) складності нижче від максимальної для заявленого походу.

4.8. У разі проведення комбінованих походів керівник повинен мати відповідний досвід для проходження ділянок, що включені до маршруту комбінованих походів.

4.9. У разі проведення лижних походів керівник повинен мати досвід організації ночівель у зимових умовах (довід “холодних” ночівель) та вміти надавати долі карську допомогу при простудних захворюваннях та обмороженнях.

4.10. У разі використання під час проведення туристсько-спортивного походу технічних засобів пересування (автотуризм, мотоциклетний туризм) керівник повинен мати відповідний досвід керівництва або участі в походах на таких самих засобах пересування.

4.11. Якщо під час проведення спелеопоходу передбачається проходження печер із застосуванням апаратів для автономного дихання, керівник повинен мати посвідчення плавця-підводника та досвід роботи у сифонах.

## 5. Обов'язки і права керівника та заступника керівника туристської групи

5.1. Керівник туристської групи та його заступник (заступники) несуть відповідальність за життя, здоров'я учасників подорожі відповідно до законодавства, а також за виконання плану заходів, зміст оздоровчої, виховної і пізнавальної роботи, правил протипожежної безпеки, охорони природи, пам'яток історії і культури тощо.

5.2. Керівник туристської групи та його заступник (заступники) зобов'язані:

5.2.1. При підготовці та проведенні будь-яких туристських подорожей:

- забезпечити підбір учасників подорожі відповідного віку та туристського досвіду;

- ознайомити учасників подорожі з цими Правилами; провести цільовий інструктаж учасників, помічників керівника з питань охорони праці та техніки безпеки під час подорожі з учнями та студентами згідно з вимогами Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 01.08.2001 р. № 563 (z0969-01), зареєстрованого в Міністерстві

юстиції України 20.11.2001 р. за № 969/6160, з обов'язковою реєстрацією в журналі встановленого зразка;

- сприяти страхуванню учасників туристської подорожі;
- отримати необхідну документацію та дозволи на проведення туристської подорожі;
- провести збори батьків учасників туристської подорожі (для подорожей учнів та студентів віком до 18 років);
- забезпечити під час подорожі дотримання учасниками належного громадянського порядку, санітарно-гігієнічних норм, виконання Правил дорожнього руху (1306-2001-п), правил пожежної безпеки (z1410-04), використання туристського спорядження, а також інших правил безпеки життєдіяльності.

5.2.2. При підготовці туристських подорожей з активними способами пересування:

до початку проведення туристської подорожі проконтролювати проходження медичного огляду всіма її учасниками;

при підборі групи врахувати туристську кваліфікацію учасників, їх фізичну, технічну та спеціальну підготовку, а також психологічну сумісність;

розробити план підготовки подорожі і розподілити між учасниками обов'язки згідно з цим планом, ознайомити учасників подорожі з їх правами та обов'язками;

організувати всебічну підготовку учасників подорожі, перевірити необхідні знання, уміння та навички, у т.ч. і вміння плавати, надавати долікарську та використовувати туристське спорядження, організувати необхідні тренування групи;

провести запобіжне інформування учасників подорожі про фактори ризику в запланованій подорожі і про відповідні заходи щодо запобігання травматизму;

разом з учасниками всебічно ознайомитись з районом подорожі, розробити раціональні основний та запасний варіанти маршруту подорожі та вивчити їх



складові ділянки, способи та засоби їх подолання, а також аварійні варіанти виходу з маршруту;

підготувати відповідний картографічний матеріал, розробити план та графік подорожі, визначити контрольні пункти та терміни проходження маршруту, заходи з техніки безпеки, ознайомити з цими матеріальними учасників подорожі;

за потреби отримати консультації щодо маршруту в МКК або інших установах та організаціях;

узгодити з адміністрацією навчального закладу, проводить туристську подорож, та МКК порядок дій при планових (у разі потреби) поділах групи на підгрупи, а також кандидатури керівників, заступників керівників (помічників) підгруп, туристська кваліфікація яких відповідає вимогам, викладеним у розділі 4 цих Правил;

організувати підбір та підготовку якісного групового та індивідуального спорядження, у т.ч. і спорядження для страховки, з урахуванням вимог техніки безпеки та специфічних особливостей конкретної подорожі (району подорожі, виду туризму, категорії (ступеня) складності походу, часу проведення подорожі тощо);

організувати підготовку та підбір продуктів харчування, складання кошторису витрат, з'ясувати можливості поповнення запасу продуктів на маршруті;

одержати (у разі потреби) дозвіл на відвідування району з обмеженим доступом (заповідники, заказники тощо);

оформити в установленому порядку маршрутні документи;

розробити план дослідницької, краєзнавчої, природоохоронної роботи та інших заходів на маршруті, якщо такі заплановано проводити;

надіслати до відповідної аварійно-рятувальної служби повідомлення (за наявності рекомендації МКК) за зразком, що додається (додаток б), не пізніше ніж за 10 днів до початку маршруту з активними способами пересування. Якщо маршрут проходить територією, що обслуговується декількома підрозділами, надіслати повідомлення в кожний з них;

у разі потреби зміни маршруту, складу групи, термінів проведення або інших записів у маршрутних документів до від'їзду групи в подорож погодити ці зміни з адміністрацією навчального закладу, яка здійснює подорож, та МКК, що дала позитивний висновок про можливість проведення подорожі, і повідомити про це аварійно-рятувальну службу, яка зареєструвала групу.

5.2.3. Під час проведення туристських подорожей з активними способами пересування керівнику та його заступнику необхідно:

дотримуватися затвердженого маршруту, робити, у міру можливості, відмітки в маршрутних листах про проходження маршруту;

дотримуватися рекомендацій і вказівок МКК та відповідної аварійно-рятувальної служби;

забезпечити дотримання учасниками правил використання туристського спорядження, у т.ч. для страховки;

повідомляти телеграмою навчальний заклад, який здійснює подорож, а також відповідну МКК та відповідну аварійно-рятувальну службу про початок та закінчення подорожі, а також про проходження групою контрольних пунктів;

у разі зміни маршруту або складу групи за будь-яких обставин після виїзду в подорож повідомити про це за першої нагоди адміністрацію навчального закладу, яка здійснює подорож, відповідну МКК та відповідну аварійно-рятувальну службу;

уживати заходів, спрямованих на забезпечення безпеки учасників подорожі: зміна маршруту, припинення подорожі у зв'язку з виникненням небезпечних природних явищ та за інших обставин, а також (у разі потреби) надання допомоги потерпілому; при цьому ускладнення маршруту допускається тільки у виняткових випадках і не дає підстави для підвищення залікової категорії складності походу;

не допускати безпідставного поділу групи, відставання від групи окремих учасників, а також від'їзду окремих членів групи без супроводу одного з заступників керівника (від'їзд одного чи кількох учасників можливий лише за умови, що в групі два чи більше заступників керівника);

у разі поділу групи призначати керівника підгрупи з-поміж своїх заступників та їх помічників (можливе призначення помічників керівника з-поміж найдосвідченіших учасників учнів, студентів), що мають відповідний рівень туристської кваліфікації з урахуванням вимог, викладених у цих Правилах;

у разі аварійної ситуації (раптового виникнення умов, що загрожують життю та здоров'ю учасників подорожі) вжити заходів щодо збереження життя та здоров'я учасників, виходячи з конкретної ситуації та реальної наявності сил та засобів для ліквідації аварії;

за будь-якого поділу групи визначити підгрупам завдання для виконання, контрольні терміни, порядок дій і зв'язок;

у разі нещасного випадку керівник туристської групи зобов'язаний: терміново організувати надання першої долікарської допомоги потерпілому та його доправлення до лікувальної установи, викликати (у разі потреби) найближчу аварійно-рятувальну службу; повідомити про випадок, що стався, керівника навчального закладу, що проводить подорож, відповідну МКК, службу безпеки життєдіяльності та інші відповідні служби; до прибуття комісії з розслідування зберегти обстановку на місці в тому стані, у якому вона була на момент події (якщо це не загрожує життю і здоров'ю оточення і не призведе до більш тяжких наслідків) . про нещасний випадок, що трапився під час далеких подорожей поза територією району (міста), керівник групи також повідомляє відповідний орган управління освітою;

організувати (у разі потреби) оперативну допомогу іншій групі, що перебуває в даному районі і потребує допомоги.

5.3. Після закінчення туристської подорожі керівник і його заступники спільно з учасниками в обумовленні строки оформляють звіт про подорож і подають його навчальному закладу, який здійснює подорож.

Звіт про експедицію або туристсько-спортивний похід з активними способами пересування подається у відповідну МКК. Після розгляду та

затвердження звіту в МКК керівник оформлює довідки про здійснення походу та спортивні розряди на кожного учасника групи.

#### 5.4. Керівник туристської групи має право:

у разі потреби і за наявності в групі не менше двох заступників керівника передати керівництво своєму заступнику за умови, що в наказі на проведення туристської подорожі обумовлено, кому може передаватися керівництво в екстремальних ситуаціях. Про передачу керівництва керівник групи повинен за першої нагоди повідомити навчальний заклад, який здійснює подорож;

звертатися до вищих відомчих і туристсько-спортивних організацій у разі незгоди з оцінкою його дій під час подорожі;

враховуючи фізичний, технічний та моральний стан групи або її окремих учасників, а також свій власний, припинити подорож і зняти групу з маршруту.

#### 6. Обов'язки та права учасника туристської подорожі

##### 6.1. Учасник туристської подорожі зобов'язаний:

брати активну участь у підготовці подорожі і складанні звіту про неї, сумлінно виконувати покладені на нього обов'язки;

своєчасно виконувати розпорядження керівника туристської групи та його заступника, помічників;

у період підготовки до подорожі пройти медичний огляд у закладі охорони здоров'я і подати довідку про стан здоров'я керівникові;

своєчасно повідомляти керівника туристської групи або його заступника про погіршення стану здоров'я чи травму;

виконувати правила пожежної безпеки, правила безпеки на воді, правила поведінки в лавинонебезпечних районах та інші правила особистої та колективної безпеки; володіти необхідними навичками страховки та самостраховки у поході, а також знати способи запобігання травматизму і надання долікарської допомоги;

дотримуватися правил використання туристського спорядження;

у разі виявлення зброї, вибухонебезпечних та незнайомих предметів, не торкатися і не зрушувати їх з місця. Про місцезнаходження таких предметів

терміново повідомити керівника туристської групи або його заступника, які за першої нагоди зобов'язані повідомити про знахідку відповідні місцеві органи;

дбайливо ставитися до природи, пам'яток історії, культури.

6.2. Учасник має право:

користуватися туристським спорядженням навчального закладу, який здійснює подорож, на встановлених умовах;

брати участь у виборі й розробці маршруту;

після подорожі брати участь у зборах групи з оцінки дій учасників подорожі, у тому числі і своїх власних;

у разі значного погіршення стану здоров'я наполягати на припиненні участі в подорожі, сході з маршруту.

7. Оформлення маршрутної документації для проведення

туристських подорожей з активними способами пересування

7.1. Документом для проведення походів I-VI категорій складності та некатегорійних походів, які включають елементи походів II- VI категорій складності, є маршрутна книжка.

Документом на проведення некатегорійних походів є маршрутний лист.

7.2. Документи на похід (маршрутна книжка або маршрутний лист та їх копії, довідки про туристський досвід учасників та керівника, картографічний матеріал та інші документи, які потрібні для випуску групи на маршрут) подаються до МКК з відповідними повноваженнями не пізніше ніж за 10 діб до початку походу (без урахування часу на пересилання документів) з урахуванням графіка її роботи.

Маршрутні листи для здійснення місцевих походів тривалістю до 4 днів реєструються навчальними закладами, які здійснюють подорожі.

7.3. Якщо категорія складності походу перевищує повноваження МКК, то маршрутні документи з попереднім висновком МКК надсилаються до тієї МКК, що видала повноваження відповідній МКК. Якщо з тих чи інших обставин МКК, що видала повноваження, не може забезпечити розгляд документів, то останні направляються до Центральної МКК Федерації спортивного туризму України.

7.4. За позитивного висновку відповідної повноважної МКК про можливість здійснення групою заявленого походу керівнику туристської групи видається зареєстрована та підписана головою (заступником голови) МКК маршрутна книжка, маршрутний лист зі штампом МКК, а також бланк повідомлення аварійно-рятувальної служби, яка обслуговує територію, де проводиться подорож. Після заповнення бланк повідомлення завіряється підписом голови (заступника голови) МКК і штампом МКК. У разі потреби до маршрутної книжки вносяться особливі вказівки і рекомендації групі, місце реєстрації групи у відповідній аварійно-рятувальній службі перед виходом на маршрут.

7.5. Усі вказівки МКК, що дала позитивний висновок про можливість проведення походу, заносяться до маршрутної книжки і є обов'язковими для учасників та організаторів походу.

Керівник туристської подорожі й адміністрація навчального закладу, яка здійснює похід, не мають права вносити зміни до маршрутних документів без відома МКК, що дала позитивний висновок про можливість проведення походу.

7.6. Видача довідок про зарахований похід здійснюється МКК після розгляду звіту про туристсько-спортивний похід.

## 8. Кінцеві положення

За порушення цих Правил, крім відповідальності, установлені законодавством, навчальні заклади, які здійснюють туристські подорожі, можуть порушити клопотання перед відповідними органами виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту щодо застосування до порушників таких заходів впливу:

не зарахування участі або керівництва в здійсненому поході;

заборона участі в походах певної категорії складності на певний термін або керівництва ними;

заборона на певний час керівництва туристськими групами.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що у переліку заходів з нівелювання негативної дії комплексу еколого-соціальних чинників на організм індивіда провідне місце посідає фізичне виховання, оскільки дозволяє підвищувати його резистентність організму до впливу означених чинників, вирішувати комплекс навчально-виховних і розвивально-оздоровчих завдань. Одним з основних показників ефективності цього процесу є фізичний стан учня, передусім його загальна фізична працездатність та фізична підготовленість. Проте практично відсутні дослідження, спрямовані на визначення ефективності існуючого змісту фізичного виховання в аспекті зміни означених показників школярів, які займаються в Пласті.

2. Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять і, як наслідок, сприяння запровадженню фізичного виховання в побут школярів. Фізичне виховання в позанавчальний час створює умови для найбільш повного забезпечення всебічного розвитку особистості, розв'язує завдання безпосереднього включення школярів у самодіяльну рекреаційно-оздоровчу діяльність, допомагає розвитку творчої індивідуальності, більш повному задоволенню інтересів учнівської молоді.

3. Використання різноманітних форм занять фізичними вправами, спортом і туризмом зумовлює різний рівень фізичної підготовки, знань здоров'я школярів, забезпечує різнобічність їх інтересів та ін. Важливою умовою патріотичного виховання вбачаємо насамперед виховання молоді на кращих традиціях історичного минулого та прогресивних національних ідеях мандрівництва і таборування у системі пластового виховання; формування у зростаючого покоління національно-патріотичних, загальнолюдських ідеалів; активізації на сучасному етапі науково-пошукової роботи засобами туризму і краєзнавства з урахуванням специфіки регіонів; розгортання дослідження різних періодів

місцевої історії, культури, природи; правдивої переоцінки набутої віками величезної спадщини українського народу.

4. Патріотичне виховання учнів основної школи засобами туристсько-краєзнавчої роботи визначається як систематична і планомірна туристсько-краєзнавча діяльність навчальних закладів, що спрямована на збереження духовно-моральної і культурно-історичної спадщини українців; популяризацію кращих здобутків національної духовної культури, героїчного минулого і сучасного українського народу, збереження та вшанування національної пам'яті.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. Київ : Здоров'я, 1990. 168 с.
2. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття). Вища освіта у медсестринстві : проблеми і перспективи : зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції – 10-11 листопада 2011. Житомир : Полісся, 2011. С. 27-31.
3. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія. Київ : Здоров'я, 1998. 248 с.
4. Бекас О. О., Фурман Ю. М. Порівняльний аналіз існуючих методів визначення та критеріїв оцінки фізичного стану дорослого населення та молоді різного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 9. 2003. С. 34-42.
5. Боднар І. Тести й нормативи для визначення рівня фізичної підготовленості і здоров'я школярів середнього шкільного віку. Спортивна наука України. 2015. № 4 (68). С. 9-17.
6. Бондаренко О. В. Впровадження електронних діагностичних систем в практику діагностики та моніторингу здоров'я у класичному університеті. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: «Валеологія: сучасність і майбутнє». 2018. № 23. С. 66-72.
7. Борисова Ю. Ю., Власюк О. О., Новак Т. Я. Оцінка фізичного розвитку школярів 7-17 років. Науковий часопис НПУ М. П. Драгоманова. Випуск 3К (162). 2023. С. 69-73.
8. Борщенко В. В., Беженар Є. І. Валеологічна освіта учнів початкової школи у позакласній роботі. Педагогічні науки. Сучасні проблеми в науці. 2022. С. 488-491.
9. Бучківська Г. В., Демченко І. І., Бабій І. В. та ін. Проблеми валеологічної освіти в рамках системного підходу. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 5 (125). 2020. С. 35-43.

10. Валеологія : навчальний посібник. Лукащук-Федик С. В., Бадюк Р. А., Циквас Р. С. Тернопіль. Вид-во “Економічна думка”. 2006. 194 с.

11. Вовк В. В. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі початкових класів. Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді : реалії та перспективи: збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27-28 квітня 2017 р.). Полтава : ПНПУ, 2017. С. 94-97.

12. Вовканич Л., Крась С. Аналіз схем вікової періодизації постнатального онтогенезу людини. Спортивна наука України. № 6 (82). 2017. С. 9-17.

13. Волошко Л. Б., Науменко М. А. Застосування ходьби в оздоровчих заняттях з дітьми. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи. Збірник наукових матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю до 90-річчя Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 19 листопада 2020 року. Полтава : НУПП ім. Юрія Кондратюка, 2020. С.114-115.

14. Волошко Л. Б. Переваги оздоровчої ходьби як засобу зміцнення здоров'я учнів молодшого шкільного віку. Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології : реалії і перспективи : зб. матеріалів V Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (14 листоп. 2019 р.). Полтава, Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. С. 210-204.

15. Гетьман Т.О. Психологічні чинники збереження здоров'я молодших школярів : автореф. дис. на здоб. наук. ст. к.псих.н. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2014. 23 с.

16. Гнатюк О. В. Роль учителя початкових класів у формуванні валеологічної культури здобувачів освіти в інформаційному суспільстві. Психологія : теорія і практика. Випуск 1 (3). 2019. С. 63-70.

17. Голяка С., Спринь О., Гацьова Л., Чудійович С. Валеологічна освіта та коригувальна гімнастика як засоби профілактики порушень постави школярів. Перспективи та інновації науки № 9 (27). 2023. С. 131-145.

18. Гончаренко М. С., Лупаренко С. Є. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. № 3 (5). 2010. С. 30-38.

19. Гончаренко М. С., Новикова В. Є. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 12. 2006. С. 39-43.

20. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 214 с.

21. Даниско О. В. Вплив рухової активності на психофізичний та соціальний розвиток школярів. Культура здорового способу життя. Механізми формування особистої відповідальності за власну безпеку та здоров'я. Збірник матеріалів круглого столу, (Полтава, 11 квітня 2023 р.). Упорядник та комп'ютерна верстка Ярошенко Т. І. Полтава : ПАНУ. 2023. С. 17-20.

22. Дегтяренко-Мельник Т. В., Бринза І. В. Психофізіологія : навчальний посібник. Одеса, 2023. 273 с.

23. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ, 1996. 26 с.

24. Державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text>.

25. Долот В. Д. Здоров'я як економічна категорія: фактори, що впливають на рівень здоров'я населення та охорону здоров'я. Інвестиції : практика та досвід. № 1. 2016. С. 74-76.

26. Дубасенюк О. А. Фактори, що впливають на здоров'я людини. Інноваційні здоров'язберігаючі технології у закладах освіти: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В. В. Танської, О. А. Сорочинської, О. В. Павлюченко. Житомир. ЖДУ імені Івана Франка, 2020 С. 31-34.

27. Дудіцька С., Гуліна С. Формування культури здоров'я молодших школярів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. Випуск 41. 2023. С. 12-17.

28. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків, 2017. 488 с.
29. Задача А. В. Педагогічні аспекти підвищення компонентів фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в системи фізичного виховання. Сучасні тенденції розвитку науки та освіти в умовах євроінтеграції : Міжнародна науково-практична конференція, м. Вінниця, 29-30 березня 2022 р. : тези та статті / ред. кол. : Драбовський А. Г., Дибчук Л. В. та ін. Вінниця : Вінницький кооперативний інститут, 2022. С. 151-153.
30. Захарова О. В. Дефініція «здоров'я» у педагогічній літературі: багатозначність наукових підходів до змісту і складників. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький : РВВ ЦДПУ ім. В.Винниченка. 2018. Вип. 173. С. 181-185.
31. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1 (16). С. 22-33.
32. Кирилович О. Здоров'язбережувальні технології в освітньому процесі початкової школи. Вісник науки та освіти. № 8 (14). 2023. С. 543-550.
33. Коваленко І. Стан здоров'я молодших школярів і особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості та частоти захворювань. Молода спортивна наука України. 2011. Т.2. С.90-94.
34. Кондратюк С. М. Основи педіатрії. Навчальний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 286 с.
35. Костюкевич В. М., Шевчик Л. М., Сокольвак О. Г. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
36. Коц С. М., Майорова О. Р., Луганська В. О. Дослідження показників фізичного розвитку у дітей шкільного віку та їх адаптаційних можливостей. Сьогодення біологічної науки. Матеріали III Міжнародної наукової конференції. Суми, 2019. С. 44-47.

37. Коцур Н. І., Товкун Л. П., Миздренко О. М. Валеологія : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014.11. Середня освіта (фізична культура). Переяслав (Київ.обл.) : Домбровська Я. М., 2020. 164 с.

38. Кошель В. М. Валеологія та основи медичних знань : посібник для студ. спец. «Дошкільна освіта», викладачів закладів вищої освіти, вихователів дітей дошкільного віку та батьків. Чернігів : ФОП Баликіна О.В., 2020. 142 с.

39. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. література, 2011. 224 с.

40. Лехан В. М., Онул Н. М., Крячкова Л. В. Засади міжнародної та національної політики і стратегій у сфері громадського здоров'я. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lmpzi>.

41. Лупаїна І. С., Ляшевич А. М., Волинець Т. С., Чернуха В. С. Оцінка фізичного розвитку учнів початкових класів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації № 14. 2022. С. 23-28.

42. Максимчук Б. А. Історичні передумови становлення валеологічної культури Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / голов. ред. М. О. Носко. Чернігів, 2013. Вип. 107. Т. 1. С. 228-231.

43. Майхрук М. Валеологія в системі дошкільної освіти. Практикум. Частина 1. Bohdan Books, 2023. 290 с.

44. Мандюк А. Б. Порівняльний аналіз тестів рівня фізичної підготовленості в Україні та зарубіжних країнах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. № 2. С. 90-94.

45. Марченко О., Холодова О. Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. Науковий журнал НУФВіСУ «Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія». № 1. 2023. С. 70-74.

46. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Жара Г. І. Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. Вісник. Серія : Педагогічні науки. № 3. 2019. С. 262-266.

47. Микитюк О. М., Данильченко С. І. Анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку. Медико-біологічні основи фізичного виховання в школі. *Physical Education Theory and Methodology*. № 1. 2003. С. 31-39.

48. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. Автори : Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А. та ін. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/cvfwy>.

49. Назарук В. Л., Дністрянський Б. В. Оздоровча ходьба та біг підтюпцем як засоби фізичної терапії. організація і структура занять. *Медсестринство*. № 1. 2023. С. 21-24.

50. Омері І., Яценко С. Анатомія і фізіологія дитини. 2015. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/11464/>.

51. Основи законодавства України про охорону здоров'я : Закон України від 19.11.1992 р. № 2801-ХІІ (із змінами та доповненнями). *Відомості Верховної Ради України*. 1993. № 34. С. 59-83. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_015](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_015).

52. Пангелов Б., Красов О., Хакало А. Інноваційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів в контексті вимог нової української школи. *Теорія і практика фізичної культури і спорту*. № 1 (2). 2022. С. 76-53.

53. Поліщук В. М. Вікова періодизація та вікова класифікація. *Науковий вісник ХДУ*. Випуск 1. Том 2. 2017. С. 103-108.

54. Поліщук Н., Ільченко С. Формування здорового способу життя у молодших школярів на уроках фізичної культури. *Наука і техніка сьогодні*. № 7 (21). 2023. С. 424-433.

55. Резнік В. Формування здорового способу життя молодших школярів у процесі навчання. Інновації в початковій освіті: досвід, виклики сьогодення, перспективи : матеріали І Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. здобувачів другого (магістер.) рівня вищ. освіти ф-ту початк. навчання, Харків, 16 трав. 2023 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди; [за заг. ред. О. А. Мкртічян]. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2023. С. 27.

56. Рихаль В. І., Гук Г. І., Гарбар Д. О., Дмитрів Р. Л. Показники фізичного здоров'я учнів середнього шкільного віку. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Випуск 9 (154). 2022. С. 86-91.

57. Романюк Н. Є., Романюк Л. М., Нагорна О. П. Моніторинг стану здоров'я як основний елемент визначення проблем громадського здоров'я в Україні. Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. № 1. 2023. С. 66-69.

58. Саїнчук О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів. Молодіжний науковий вісник. № 15. 2014. С. 65-69.

59. Сарафинюк П. В. Оцінка рівня теоретичних валеологічних знань, фізичного розвитку та захворюваності у молодших школярів. 2019. 64 с.

60. Семидоцька Ж. Д., Чернякова І. О., Авдєєва О. В. Сучасний світ і здоров'я людини: шлях у майбутнє : навчальний посібник для здобувачів вищих медичних закладів освіти. Міністерство охорони здоров'я України, Харківський національний медичний університет. Харків : ХНМУ, 2023. 68 с.

61. Сивохоп Е. Е., Хома Т. В. Вплив позаурочних форм занять на мотивацію школярів до спортивної діяльності. In The 7th International scientific and practical conference "Innovative areas of solving problems of science and practice"(November 08-11, 2022) Oslo, Norway. International Science Group. 2022. 700 p. (p. 446).

62. Сітовський А. М. Фізична працездатність школярів визначається рівнем їх біологічної зрілості. Актуальні проблеми розвитку природничих та гуманітарних наук. Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2022. С. 393-394.

63. Сніжко А. О. Історичні аспекти вивчення розвитку валеології. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. № 4 (2). 2015. С. 57-62.

64. Станкевич Т. В., Гозак С. В., Єлізарова О. Т. та ін. Здоров'я та життєдіяльність дітей в умовах сучасних викликів : актуалізація досліджень. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lmpqgm>.

65. Таблиці антропометричних стандартів для дітей окремих регіонів України віком від 1 до 14 років. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/lmvfk>.

66. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 1-2 класи, затвердження наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dcaab>.

67. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Савченко О. Я. 3-4 класи, затвердження наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/cvuza>.

68. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 1-2 клас, затвердження наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/ddjdp>.

69. Типова освітня програма, розроблена під керівництвом Шияна Р. Б. 3-4 клас, затвердження наказом МОН України від 12.08.2022 № 743-22. Електронний ресурс. Режим доступу : <http://surl.li/dexnc>.

70. Ткачук С. В., Давиденко О. В. Характеристики рухової активності хлопчиків і дівчат молодшого шкільного віку в умовах мегаполісу. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт». 2013. Т. 2. Вип. 7. С. 306-311.

71. Тонкопей Ю., Шудрець К. Перспективи організації оздоровчо-фізкультурної діяльності в умовах Нової української школи. Grail of Science. № 27. 2023. С. 622-625.

72. Фізична культура : навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи. 2016. Електронний ресурс. Режим доступу : <https://ru.osvita.ua/school/program/program-1-4/57061/>.

73. Філіпцова К. А. Вікова фізіологія і валеологія: навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 383 с.

74. Харицький О. Фізична культура, як чинник збереження фізичного здоров'я. Пріоритетні напрями європейського наукового простору : пошук студента. Випуск 13. 2023. С. 152-154.



75. Чижик В. В., Сітовський А. М., Романюк В. П. Вікові нормативи фізичної працездатності школярів 11-17 років. Перспективи розвитку фізичної культури і спорту у закладах освіти. Луцький національний технічний університет. 2022. С. 341-348.

76. Чижик Т. Г. Фізична підготовка дітей передшкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи : монографія. Миколаїв : Іліон, 2020. 130 с.

77. Шевчук І. В. Підготовка майбутніх вчителів до використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Академічні візії № 19. 2023. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/381>.

78. Шукатка О. В., Олійник Н. А. Формування здорового способу життя молодших школярів. Гуманітарний форум. № 1.1. 2023. С. 35-39.