

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

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: **«СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ  
СИСТЕМ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ»**

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

**Карцан Аркадій Русланович**

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

Рецензенти: **Мисів Володимир Михайлович**,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ВІДПОЧИНКУ ТА ПІЗНАННЯ.....	7
1.1. Основні етапи розвитку туризму і рекреації в суспільстві .....	7
1.2. Рекреаційно-оздоровчі системи та їх місце у системі фізичного виховання школярів .....	19
1.3. Вплив засобів рекреації на здоров'я людини.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1. Методи дослідження .....	30
2.2. Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3. СУЧАСНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ .....	35
3.1. Аналіз мотиваційних пріоритетів учнівської молоді до оздоровчо- рекреаційної діяльності.....	35
3.2. Туристичні походи основна форма рекреації школярів.....	38
3.3. Характеристика сучасних підходів до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності .....	51
ВИСНОВКИ .....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	57

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

ДЮТ – Дитячо-юнацький туризм

МТСС – Міжнародна туристсько-спортивна спілка

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти

## ВСТУП

**Актуальність теми.** [4; 6-11; 24; 46].

Людство володіє різноманітними спортивними програмами, але лише рекреаційна діяльність і туризм мають всі необхідні компоненти для здоров'я. Це – спілкування з природою, зміна оточення, психологічне розвантаження і головне – фізична активність. Характерні і інші особливості туризму: він простий в організації, доступний людям будь-якого віку, разом з тим він є природним і посильним видом спорту, оскільки навантаження в ньому легко дозуються і практично є тренуючими. Спортивний туризм розвиває такі прекрасні риси людського характеру, як колективізм, дисциплінованість, наполегливість і ін [7; 11-16; 26; 33; 42; 46].

Педагог, який освоїть курс туристсько-краєзнавчої роботи, зможе на якісно новому рівні організувати процес виховання та спілкування зі своїми учнями. При цьому появляються нові можливості для підвищення педагогічної майстерності. Під час туристських подорожей та краєзнавчих заходів відбувається збагачення як дитини, так і педагога. Це – новий рівень навчання та виховання, це – можливість створити моменти радості та щастя для дитини.

Дитячо-юнацький туризм (ДЮТ), орієнтований на соціально важливу категорію нашого суспільства – підростаюче покоління, посідає особливе місце в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Для організації занять туризмом справді оздоровчим, пізнавальним і безпечним для здоров'я учнів необхідно налагодити систему навчання для досконалого оволодіння знаннями, уміннями та навичками з питань туристської техніки та тактики. Тому на сучасному етапі розвитку освіти необхідно посилити краєзнавчо-туристську спрямованість підготовки вчителів. Це можна здійснювати за допомогою розробки нових програм (авторських), підручників, навчальних посібників, створення спецкурсів та включення завдань із безпосередніх краєзнавчих досліджень і туристських походів у процес вивчення різних

дисциплін, проходження польових і педагогічних практик, проведення краєзнавчо-туристської роботи в позашкільних навчальних закладах, дитячих громадських об'єднаннях.

**Об'єкт дослідження** – організація процесу навчання в освітніх закладах.

**Предмет дослідження** було вивчення теоретичного та практичного компонентів програмного матеріалу щодо становлення та розвитку оздоровчо-рекреаційних систем в закладах освіти.

**Мета дослідження** – охарактеризувати етапи становлення та розвитку рекреаційно-оздоровчих систем школярів у закладах освіти.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити та проаналізувати основні етапи становлення та розвитку туризму і рекреації в суспільстві.

2. Вивчити думку фахівців-практиків про стан рекреаційно-оздоровчої діяльності зі школярами в закладах освіти.

3. Дослідити рівень мотивації до оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів.

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

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

Отримані дані прислужаться спеціалістам у вирішенні проблеми залучення молоді до регулярної рухової активності, організації змістовного дозвілля, формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами. Результати нашого дослідження доцільно застосовувати під час занять гуртків із туризму та позакласних занять із фізичної культури. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи вчителів фізичної культури у закладах

післядипломної освіти та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

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

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 67 сторінках, з яких 56 основного тексту. Робота містить 6 таблиць. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 98 використаних літературних джерел.

## РОЗДІЛ 1

### ТУРИЗМ І РЕКРЕАЦІЯ ЯК ЗАСІБ ВІДПОЧИНКУ І ПІЗНАННЯ

#### 1.1 Основні етапи розвитку туризму і рекреації в суспільстві

Перенесення рюкзака за плечима стало повсякденністю в наш час. Багато людей відчують бажання та задоволення від подорожей. Кожен обирає свій стиль та засіб пересування, але усіх їх єднає спільне прагнення насолоджуватися красою своєї місцевості та планети в цілому. Вони хочуть випробувати свої сили, відпочити від звичайного ритму життя та відновити душевні та фізичні резерви. Сучасній людині часто бракує чистого повітря, якісної води та можливості відчувати м'язове навантаження, щоб "втомлюватися від вражень, а не від рутини", насолоджуючись спілкуванням з природою – джерелом нашого існування.

Історія туризму має глибокі коріння, які сягають глибоко в минуле. Утворення перших держав Стародавнього світу (I тисячоліття до н.е.) сприяло культурному обміну та торговельним зв'язкам між народами, що вимагало достовірної інформації про країни, їхнє населення та звичаї. Відомо, що подорожі відбувалися ще в античні часи з торговельними, завойовницькими та релігійними метами.

Тривалість подорожей зафіксована ще за 3 тисячі років до н.е., коли єгиптяни плавали Нілом, перевозячи великі блоки для будівництва пірамід. У період Римської імперії, за 200 років до нашої ери, римляни вирушали в подорожі кораблями, верхи на конях, у колісницях чи пішки, освоюючи нові території. Заможні римляни обирали Єгипет та Грецію для відвідування місць поклоніння богам та морських курортів. Римські "туристи" проявляли інтерес до місцевої історії та релігії, відвідуючи грецькі храми в Афінах. Також в період середньовіччя мільйони людей подорожували за релігійними переконаннями, подолюючи великі відстані до святих місць, таких як Мекка чи Єрусалим.

Хрестові походи, що тривали від XI до XIII століть, можна вважати своєрідним "туризмом", який дозволяв європейцям ознайомитися з культурою Середнього Сходу. Це сприяло розвитку торгівлі, готельного бізнесу та подорожей.

Великі географічні відкриття серед XV-XVI століть, пов'язані з іменами таких дослідників, як Христофор Колумб, Васко да Гама, Амеріго Веспуччі, Фернан Магеллан, були виразом вічного прагнення людини вивчати Землю, її найвіддаленіші куточки та дізнаватися про народи, що там мешкають, їхнє життя, звичаї та культуру.

У XVI столітті, з розвитком продуктивних сил та зміцненням зв'язків між країнами та континентами, мандрівництво з метою вивчення світу значно поширилося. Це стало передвісником майбутнього туризму, зокрема його пізнавальної функції. З часом подорожі стали також інструментом для зміцнення здоров'я. Французький філософ-просвітитель Жан-Жак Руссо в XVIII столітті в романі "Еміль" виділяв важливість організованих походів для фізичного розвитку молоді. Наприкінці XVIII століття туристські подорожі стали неот'ємною частиною виховного процесу в багатьох школах та навчальних закладах Західної Європи. [62].

Звісно, подорожі, які відбувалися до XIX століття, не можна вважати туризмом у сучасному розумінні. Вони можуть бути розглянуті лише як попередник туризму. Сучасна туристична індустрія, із своєю структурою, матеріально-технічною базою, методами роботи та органами управління, сформувалася лише у XIX столітті. З розвитком індустріального суспільства, поліпшенням транспортної інфраструктури та появою залізничного транспорту та пароплавства туризм отримав новий імпульс. У другій половині XIX століття у багатьох країнах Європи виникли самодіяльні туристичні організації - клуби та товариства. Вони розробляли туристичні маршрути, забезпечували туристів місцями відпочинку та надавали сервіс під час подорожей. Цей період відзначав початок формування туристичної галузі. Перший клуб такого роду з'явився у Великій Британії в 1857 році, а потім в Австрії (1862 р.), Італії, Швейцарії (1863



р.), Німеччині (1869 р.), а пізніше в Франції, Росії та інших країнах [2, 22-24, 37, 52].

Золотим віком для туризму став ХХ століття, особливо його друга половина. Саме тоді туризм став невід'ємною частиною повсякденного життя сотень мільйонів людей по всьому світу. Багато видів туризму мали військово-прикладне спрямування, зумовлене необхідністю швидкого пересування в ускладнених умовах, групових походів за заздалегідь спланованими маршрутами та подолання природних перешкод. Скаутський рух, заснований в Англії, також враховував концепції туризму. У той же час, в деяких країнах Західної Європи став популярним рух "Мандруючі школярі", який передбачав організацію походів у суворих умовах. У ряді країн були створені спеціалізовані туристські асоціації та клуби, які розробляли маршрути, маркували траси та встановлювали критерії оцінки [44].

З ХХ століття туризм також визначається важливим соціокультурним явищем. Завдяки подорожам, мандрівкам, походам та екскурсіям люди краще ознайомлюються із своєю країною, вивчають її особливості, історичні пам'ятки тощо. Міжнародний туризм, який приваблює мільйони людей (у 2000 році понад 700 мільйонів чоловік), не лише підвищує культурний рівень, але також сприяє встановленню взаєморозуміння та довіри між країнами та народами, сприяє мирному та гармонійному співіснуванню. За даними світових організацій, таких як ООН, ЮНЕСКО та ВТО, туризм стає лідером світової економіки, випереджаючи експорт нафти та автомобілів [41].

Туризм в Україні пройшов ті ж етапи розвитку, що й в країнах Європи. Його прототипом також було мандрівництво. Іноземці та вітчизняні любителі старовини, культурні діячі та інші особи подорожували українськими землями [31].

З найдавніших часів територію України стали об'єктом зацікавлення іноземних мандрівників, які залишали цінні записи про народи, що жили на цих землях. Перші відомості можна знайти в творах античних авторів. Наприклад, в історії "Скіфія" відомого давньогрецького історика Геродота (бл. 484-420 рр. до

н.е.) докладно описано північно-чорноморські степи України, населені в той час скіфами.

Літописи Київської Русі, Галицько-Волинського князівства, українські літописи XIV-XVII ст., подорожні записки іноземних дипломатів, купців та мандрівників, які в різні епохи відвідували Україну, свідчать про неабиякий інтерес до її території, кліматичних умов, побуту та культурних пам'яток.

Українські мандрівники, прагнучи пізнати світ, вирушали в країни Західної Європи та Близького Сходу. Українські купці шукали нові торговельні шляхи та встановлювали контакти з іншими народами. Військові дружини київських князів регулярно влаштовували завойовницькі походи на сусідні території [43].

Першою українською жінкою-мандрівницею можна вважати княгиню Ольгу, яка особисто об'їхала всю територію Київської Русі та відвідала імператора у Константинополі. Історія давньої України невіддільна від важливої події - введення християнства. Віруючі люди, відвідуючи церкву, слухали проповіді про життя Ісуса Христа, святі місця та святині. Побожні особи, що подорожували до святих місць, називалися пілігримами, странниками, богомольцями чи паломниками. Св. Антоній з Чернігівщини, засновник Києво-Печерського монастиря, може бути вважений першим мандрівником-паломником. Він вирушав на Схід двічі, спершу за часів правління Володимира Святославича, а пізніше - під час правління Святополка Володимировича, як протест проти вбивства братів Бориса та Гліба. Його подорожі залишили слід в історичних джерелах [43].

Історія також зберігає інші приклади київських мандрівників, які в XI-XII ст. подорожували на Схід, до святих місць, такі як ігумен Варлаам, ігумен Ніфонт (Волинський), інок Єфрем з Києво-Печерського монастиря. Першим паломником, який залишив опис своєї подорожі до Єрусалима, був ігумен Данило з Чернігівщини. Його записки стали цінним джерелом географічної, історичної та етнографічної інформації, а також свідчать про глибоку повагу до "руських паломників" та гордість за свою землю [43].

На теренах України, згідно історичних літописів і хронік, зафіксовані численні відвідини мандрівників із різних куточків світу, які відчували магію

Києво-Печерської і Почаївської лавр, Київської Софії та інших культурних і сакральних артефактів різних регіонів України [43].

Один із відважних мандрівників, український козак Яків Малик, у середині XVI століття дістався аж до Індії, де став видатним візиром Гуджарата і спорудив фортецю в ренесансному стилі.

Перші подорожі вітчизняних та іноземних мандрівників, паломництва віруючих, а також зростаючий інтерес до знань призвели до появи видатних особистостей серед мандрівників: землепрохідця Василя Григоровича-Барського, Григорія Сковороди, Миколи Миклухо-Маклая (який здійснив 10 подорожей до Нової Гвінеї, Філіппін, Малакки, Австралії та написав понад 160 наукових праць з антропології, географії та етнографії) [43].

З розвитком індустріального суспільства в XIX столітті утворилися сприятливі умови для трансформації неорганізованого мандрівництва в організований туризм. З середини XIX століття розпочалося формування туристських регіонів в Україні. Звісно, найбільш привабливим став Крим, який перетворився на елітний курорт і одночасно став центром гірського туризму та одним із перших екскурсійних центрів Російської імперії. Були відзначені кілька маршрутів для полегшення пішогодження в гори, які стали прототипами сучасних туристичних трас, що є одними з ефективних засобів взаємодії туристів із природою. Крім того, на Чатир-Дазі було засновано перший туристичний притулок [39].

В часи радянського союзу туризм спочатку розвивався безладно, і приблизно 10 років відбувалося пошуків оптимальних форм. Ініціатором та організатором розвитку масового самодіяльного туризму став Комсомол, який з середини 20-х років вів активну діяльність з організації відпочинку молоді. Поєднання відпочинку з підвищенням політичного та культурного рівня, виконання громадської роботи під час походів – ось основна мета пролетарського туризму. Екскурсії широко використовувалися в новій трудовій школі та позашкільній освіті [43].

На західноукраїнських теренах спостерігалися подібні за змістом, але відмінні за формою процеси: туризм тут став справою передової громадськості.

Справжній підйом активної діяльності туристичних організацій відбувся у середині та на кінці ХХ століття. У 50-х роках минулого століття відбувся бурхливий розвиток самодіяльного туризму: були створені Ради по туризму і екскурсіям, туристські клуби, формувалися штати інструкторів-методистів, створювалися Клуби розумного відпочинку, які існують і донині. У 80-і роки ведена робота з розвитку самодіяльного туризму охоплювала 96 тисяч туристичних секцій та клубів, фізкультурних колективів підприємств, установ і навчальних закладів. Працювали пункти прокату туристського інвентарю та спорядження. Розроблено понад 20 тисяч маршрутів походів по рідному краю, 1200 класифікованих категорійних маршрутів, описано 1400 гірських перевалів (в межах СРСР). Тоді регулярно туризмом займалося понад 2 мільйони 400 тисяч чоловік. Слід відзначити, що за кількістю учасників масовий спортивний туризм посідав друге місце серед видів спорту, після легкої атлетики. Члени турклубів також проводили роботу з охорони природи, пам'яток історії та культури [39].

Постійний прогрес самодіяльного туризму та зростання його ролі у суспільному житті вимагали більш ефективної організації та управління цією галуззю. У 80-і роки минулого століття Республіканська рада по туризму та екскурсіям, під керівництвом Центральної ради, створила систему постійно діючих курсів, семінарів, шкіл і філій. Вищі навчальні заклади також активно включалися у процес підготовки інструкторів туризму, надаючи студентам навички для активного життя в походах. З розпадом СРСР ця система була руйнована, викликаючи значні проблеми, пов'язані з економічною кризою та перебудовою управлінської структури країни. Спортивно-оздоровчий туризм, зокрема, втратив свою популярність в суспільстві.

Міжнародна туристсько-спортивна спілка (МТСС) взяла на себе роль координатора у галузі оздоровчо-спортивного туризму. У 1991 році було укладено угоду про співробітництво в галузі туризму між країнами СНД, яка передбачала створення єдиного правового туристичного простору та застосування

єдиної міжнародної системи класифікації та стандартизації туристських послуг. МТСС розробила "Міжнародну хартію спортивного туризму", в якій зазначено, що спортивний туризм є найефективнішим напрямом розвитку світового туризму, об'єднуючи оздоровчий, спортивний та пізнавальний туризм. У 1997 році було створено Міжнародну федерацію спортивного туризму з метою підтримки розвитку цієї галузі в країнах СНД та Балтії. Багато дитячих організацій і об'єднань, що спрямовані на виховання молоді та забезпечення її фізичного розвитку, враховують туризм як ефективний засіб для втілення в життя навчально-виховних завдань [43].

Педагогічна дисципліна "Туризм" була вперше включена у навчальні плани інститутів та технікумів фізичної культури колишнього срср у 1983 році. Протягом періоду 1986-1990 рр. було здійснено декілька досліджень, присвячених розробці та обґрунтуванню моделей туристської діяльності та системи туристської підготовки. На жаль, після 1990 року ця робота була припинена, і лише зараз у багатьох вищих навчальних закладах передбачено вивчення цього курсу. Знання основ туризму дозволяє майбутнім вчителям ефективно впроваджувати туристсько-краєзнавчу роботу як засіб фізичного розвитку учнів та сприяти формуванню здорового способу життя.

Сучасну туристсько-краєзнавчу діяльність слід сприймати не лише як окремий компонент, але як новий важливий елемент навчання майбутніх учителів загальноосвітньої школи. Ця форма діяльності дозволяє вирішувати широкий спектр завдань:

Відродження духовності та моральності: Туристсько-краєзнавча діяльність сприяє відродженню національних традицій, звичаїв та моральних цінностей.

Вивчення географічних особливостей рідного краю: Учасники знайомляться з унікальними географічними особливостями свого регіону.

Дослідження історії рідного краю: Проходження через темні сторінки історії дозволяє краще зрозуміти минуле.

Спілкування з природою та її охорона: Туризм сприяє взаємодії з природою та розвиває почуття відповідальності за її збереження.

Засвоєння народного світосприймання та психології: Учасники отримують уявлення про менталітет та психологію народу.

Вивчення традицій національної культури: Учасники знайомляться з різноманіттям пісен, архітектури, побуту та одягу.

Фізичний розвиток і формування рухових навичок: Активна діяльність на свіжому повітрі зміцнює організм та розвиває рухові навички.

Створення автономного соціального середовища: Туризм сприяє формуванню високого рівня духовності та піднесеності почуттів.

Оздоровчо-спортивний туризм, об'єднуючи спорт і відпочинок, не лише має важливе соціальне значення, але й приносить економічну вигоду. Активна участь у цьому виді діяльності щорічно дозволяє економити значні кошти для державного бюджету, враховуючи витрати на лікування, соціальне страхування та оздоровлення.

Туризм і краєзнавство взаємодоповнюють одне одного, створюючи нерозривну єдність у роботі з дітьми. Важливо, щоб подорожі та краєзнавчі дослідження стали необхідністю для освіти, оскільки вони позитивно впливають на світогляд учнів, виховують патріотичні почуття та формують необхідні вміння та навички. Учасники подорожей навчаються взаємодопомозі та подоланню труднощів, а краєзнавство стає першим кроком до наукових досліджень, розвиваючи навички самостійного пошуку та аналізу.

Найпоширенішою формою є гуртки. Вони можуть бути різного спрямування: історики-краєзнавці, географи-краєзнавці, екологи-краєзнавці, юні музеєзнавці, юні етнографи, юні археологи, юні геологи, літературне краєзнавство тощо. Детально про роботу таких гуртків можна дізнатися з «Орієнтовних навчальних програм туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді», виданих у 1996 році Інститутом змісту та методів навчання УДЦТКУМ. Програми розраховані на дворічний курс, на кожен рік відводиться 216 годин. Основою кожної програми є базовий блок, на який відводиться 123 год. у перший рік навчання і 142 год. – у другий. Ці програми складені фахівцями і стануть у великій пригоді вчителям-початківцям.

Поняття «краєзнавство» на різних етапах розвитку суспільства мало не одне значення. Розглянемо стисло історію краєзнавства.

Ще у школах Київської Русі вивчали історію й елементи землезнавства. Джерелами знань були літописи, усна народна творчість, описи мандрівок руських землепрохідців, купців тощо.

У XVI-XVII ст.. на уроках вчителі широко застосовували бесіди, спираючись на відомий дітям матеріал. З метою засвоєння природничих наук проводилися спостереження за зміною погоди, сезонним розвитком рослин. У книжках було багато фактів з історії краю, етнографічного матеріалу. У братських школах і в Запорізькій Січі молодь навчалася військової справи, зокрема вмінню орієнтуватися на місцевості, складати її прості плани [13].

Після шкільної реформи 1804 р. шкільне краєзнавство майже не розвивається. У 60-х роках XIX ст. інтерес до краєзнавства у школах посилюється. Про необхідність проводити таку роботу наголошували революціонери-демократи. У 1856 році починає функціонувати гурток туристів при Київському університеті. Навчальні екскурсії впроваджуються в шкільні програми як обов'язковий вид учбової діяльності [23].

Основи теорії шкільного краєзнавства закладені видатним російським педагогом К.Д. Ушинським. Він вперше обґрунтував педагогічну доцільність туризму і краєзнавства. Він вбачав у них, передусім, могутній засіб виховання національно свідомих громадян. У кожному регіоні, підкреслював він, сконцентрована велика маса відомостей, — історичних, географічних, етнографічних, статистичних та інших, — які вчитель має уміло використовувати у своїй роботі. Справедливо дорікаючи географічне товариство царської Росії, яке майже не займалося поширенням знань про вітчизну серед юнацтва, К. Д. Ушинський вказав, що значну частину має взяти на себе школа, насамперед ті, хто очолює освітні відомства. Окрім того, вчений закликав перейняти в іноземців одну важливу рису — любов і повагу до Батьківщини, але не для того, щоб «бути іноземцями, а лише для того, щоб не бути ними в своїй країні». З цього приводу він говорив, що найглибше почуття у людини, яке вмирає останнім, — це любов до

Батьківщини. К. Д. Ушинський доводив, що навчати молодь у Росії не повинні іноземці, які прищеплюють свою культуру, а вчителі-патріоти, які викладають тільки російською мовою. За це його називали «Отцом русской педагогики» [43].

Політична реакція, що наступила у 70-х рр., уповільнила методичну творчість прогресивних учителів. Деяке поживлення краєзнавчої діяльності вчителів стало помітним на початку ХХ ст.

Після революції 1917 р. створюється ціла система державного краєзнавства. Активізація краєзнавчого руху в Україні в 20-х роках ХХ ст. зумовлена процесами українського національного відродження. На початку 30-х років спостерігається поступове згортання краєзнавчого руху у зв'язку з директивним переведенням його в русло дослідження радянського періоду місцевої історії. Хвиля репресій фактично знищила краєзнавчий рух. Якісно новий етап припадає на 60-і роки ХХ ст. Інтенсивний розвиток краєзнавства, його спрямування у наукове русло значною мірою обумовлене підготовкою 26-томного видання «Історії міст і сіл Української РСР».

Краєзнавство, а особливо дитячий туризм, були важливими елементами педагогічної системи А.С. Макаренка. Він писав про те, що щорічний літній похід – це нова традиція. У складних умовах походу А.С. Макаренко спостерігав, у вихованців зміцнюється почуття колективізму, дружби і взаємодопомоги, формуються вольові якості. У походах рельєфніше розкриваються позитивні і негативні риси окремих вихованців, що дає змогу внести відповідні корективи у виховний процес [40].

Слід відзначити, що педагогічна специфіка туристської діяльності полягає в тому, що ця робота має на меті не тільки оздоровлення і загартування людей, а й отримання конкретних, виразно визначених освітньо-виховних результатів. Безпосереднє знайомство з матеріальною і духовною культурою молоді, народу, природою рідного краю, вивчення у зв'язку з цим відповідних історичних та географічних матеріалів, поширення набутих знань серед населення, стимулює любов до Батьківщини, до культури і природи своєї нації.



Аналіз документів і науково-педагогічної літератури показує [11, 14, 22, 43], що впродовж багатьох десятиріч прогресивні педагоги намагалися використовувати туризм для прищеплення любові своїм вихованцям до рідної домівки, до своєї «малої батьківщини», а через неї і до всієї України. До таких педагогів-творців належав також Сухомлинський. Він не тільки розкрив виховні функції туристично-краєзнавчої роботи у своїх працях, але й апробував власні теоретичні висновки у практичній роботі з молоддю. Відомо, що він багато років був директором Павлишської школи Кіровоградщини. Основні напрями його виховної роботи — це любов до Батьківщини, матері, трудове, моральне, патріотичне та естетичне виховання. Так, з малечю він проводив заняття в лісі, на галявині під голубим небом, учні всіх класів приймали активну участь у туристських заходах. У досвіді В.О. Сухомлинського є всі напрямки сучасного краєзнавства.

27 березня 1990 р. у Києві відбувся I Всеукраїнський краєзнавчий з'їзд, що проголосив створення Всеукраїнської спілки краєзнавців. У 1993 р. відновлено видання журналу «Краєзнавство».

Сьогодні краєзнавство успішно розвивається в усіх регіонах України, розширюються контакти вчених-краєзнавців з фахівцями, які ведуть наукові дослідження з проблем туризму. Тісне співробітництво розпочалося з I Всеукраїнської науково-практичної конференції «Туризм і завдання національного культурного відродження України» (жовтень 1992р., Черкаси). Історики, географи, архітектори, етнографи у своїх виступах оцінювали сучасний стан туризму в Україні, накресливали шляхи його розвитку, наголошували на необхідності поглиблення взаємодії краєзнавства та туризму, що сприятиме розширенню знань серед населення. У 1994 р. у Косові відбулася II Всеукраїнська науково-практична конференція з проблем туризму, в центрі уваги якої було відновлення історичної пам'яті народу засобами туризму.

Отже, краєзнавство слід розглядати як багатогранну діяльність – освітньо-пізнавальну, пошуково-дослідну, суспільно-корисну [25].

Освітньо–пізнавальна робота організовується вчителями-предметниками і виконується всіма учнями в процесі вивчення основ наук.

Пошуково-дослідна діяльність – це діяльність юних геологів, археологів, етнографів, географів, фенологів.

Суспільно-корисна праця – це різностороння діяльність учнів у інтересах суспільства, це турбота про стан школи, збереження та охорона природи.

Уже написано багато книг з теоретичних питань краєзнавства, про форми діяльності краєзнавців, методи вивчення своєї місцевості, про значення такої роботи. І ніхто з авторів не сказав, як виник і культивувався в них самих інтерес до рідного краю. А це тривалий процес духовного зростання людини, процес, якому не має меж. Тож не дивно, що багато вчителів, особливо молодих, не знають, з чого почати вивчення рідного краю, якими шляхами йти до подальшого пізнання його, як передавати ті знання іншим. Вчитель може прочитати багато статей, тематичної літератури, але застосувати те, що робить інший, він, частіше всього, не зможе. Адже у нього інші умови середовища.

Учитель, обізнаний з рідним краєм лише за літературними джерелами, може конкретизувати абстрактні й складні поняття, зробити їх яскравим та життєво цінними. Це, зрозуміло, активізує навчання, учні не тільки сприймають матеріал, а й діляться своїми знаннями та спостереженнями [54].

Але сьогодення школи вимагає від учителя більшого: активного краєзнавчого дослідження засобами спостереження за природними явищами, організації екскурсій та походів. Тільки тоді вчитель зуміє навчити своїх учнів «не лише дивитися, а й бачити, не лише знати, а й розуміти», прищепити їм той «інстинкт місцевості», про який говорив у свій час К.Ушинський: «Я гадаю, що не з курйозами і дивами треба в школі знайомити дитину, а, навпаки, привчити її знаходити цікаве в тому, що безперестанно і скрізь оточує її, і тим самим показати їй на практиці зв'язок між наукою і життям. Ось на якій основі я охоче ознайомлю дитину з хвойним лісом, зі свійськими тваринами, зі звичайнісінькими металами, а не з електричним вугром, тропічним колібрі та іншими дивами природи, про які дитина із задоволенням почитає в якій-небудь книжці» [61].

## **1.2 Рекреаційно-оздоровчі системи та їх місце у системі фізичного виховання школярів**

Туризм як вид діяльності дуже багатогранний. Одні люди пов'язують туристські подорожі з новими враженнями, знайомствами і спілкуванням. Інші йдуть у світ незайманої, чистої і вічної природи, подалі від «кам'яних джунглів» міст. Люди йдуть, щоб випробувати, перевірити себе, перебороти труднощі, що виникають. Лікар не забуває згадати про здоров'я й емоції. Художник говорить про почуття і натхнення. Психолог цінує подорож за можливість розкрити багатогранний внутрішній світ самої людини. Будь-який учений знаходить у русі необхідність, а в подорожі – практичний інтерес у сфері своєї наукової теми.

Якісний рівень набуває подорож, що має прогресивну мету. Наукова мета – і подорож стає дослідницькою експедицією. Вона відкриває людині нові грані, додаючи знань, причому здобутих практично. Учитель веде дітей у похід, щоб більше довідатися про учнів, допомогти їм пізнати навколишній світ, правильно оцінити й покращувати свій характер. Філософ зіставляє явища й елементи природи – адже природа навколо і всередині людини. Часто, не усвідомлюючи цього, по-філософськи, ми дивимося на мерехтливий вогонь, на рух води, слухаємо ліс і прибії, захоплюємося величчю гір і переносимося думкою в чорну глибину космосу.

У кожній подорожі є певний зміст нашого життя: і філософський, і практичний. Справа в тому, що кожна людина вкладає в це поняття щось своє, іноді дуже особисте. Можна стверджувати: скільки мандрівників на планеті – стільки й думок.

Одне з найголовніших почуттів, що приходять до нас у подорожах, – відчуття себе у безупинно оновлюваному потоці життя [64].

Якщо звести воедино судження про подорожі і туризм різних людей, то ми можемо скласти наше загальне уявлення про туризм.

Туризм – це спорт, здоров'я, задоволення, хобі, розвага, робота, форма самоствердження, спілкування, спосіб пізнання навколишнього світу – вибирайте на свій смак [60].

Історично визначилися такі види туризму:

1. По характеру подорожей: гірський, сухопутно-рівнинний, підземний, водний, підводний, комбінований.

2. По способу руху: пішохідний, гірський, лижний, велосипедний, на байдарках і плотах, автомобільний, кінний. [11, 14, 18, 43]

По формі та змісту туристська діяльність різноманітна – це прогулянки, походи, екскурсії, експедиції, табори, зльоти, змагання.

Прогулянка – це пересування на місцевості з пізнавальною, оздоровчою метою. Це сама проста і доступна короткочасна форма туристської діяльності, яка доступна найменшим учасникам, тобто учням молодших класів.

Екскурсія – це колективне відвідування певних об'єктів із пізнавальною чи науковою метою. Екскурсії також якнайкраще підходять для роботи з молодшими школярами.

Туристська експедиція являє собою організовану багатоденну подорож в недосліджений район, або до цікавого об'єкта з метою вивчення.

Сама поширена форма туризму – це походи.

Туристський похід – це подорож з активними засобами пересування в віддалених від місця проживання районах, що має навчальну, оздоровчу, спортивну, дослідницьку мету.

По протяжності походи діляться на одноденні, дводенні, багатоденні.

По масштабу району розрізняють місцеві та дальні подорожі. Місцевий туризм – це подорож в межах свого району, області. Дальній туризм – це подорож у районах, віддалених від місця проживання.

По формі організації подорожей розрізняють плановий і самодіяльний туризм.

Плановий туризм – це одноденні та багатоденні подорожі, які організовуються через туристичні фірми, через спортивні товариства, через

спортивні клуби. Такі подорожі проходять з повним забезпеченням транспортом, харчування, екскурсійним обслуговуванням. Вчителі в своїй роботі використовують таку форму туризму, але великих знань і затрат часу від них не вимагається. Зовсім інша ситуація, коли потрібно організувати самодіяльний похід, тому що він повністю залежить від сил і засобів самих учасників [27].

В залежності від мети походи поділяються на пізнавальні, оздоровчі, спортивні і агітаційно-масові. Пізнавальні походи найбільше пов'язані з краєзнавством, тому що, як правило, зосереджені на вивченні свого краю, рельєфу, клімату, флори і фауни, господарства, історії. Оздоровчі походи сприяють загартуванню організму, розвитку і вдосконаленню рухових якостей, підвищують працездатність, служать прекрасною формою активного відпочинку. Спортивні походи покращують фізичну підготовленість, загартовують волю, сприяють фізичній досконалості. Агітаційно-масовий туризм – це походи, присвячені великим подіям з метою пропаганди туризму (в Рівненській області щорічно проводиться Зірковий похід, присвячений визволенню краю від німецько-фашистських загарбників, та сходження на г. Говерлу 24 серпня).

За визначенням ООН сталим є туризм, який за своєю діяльністю не шкодить навколишньому середовищу, має екологічну життєздатність, а також не справляє негативного впливу на культурні та соціальні устої місцевого населення. Самодіяльний туризм повністю відповідає цим вимогам, він є альтернативою масовому. В порядку зростаючої складності самодіяльні подорожі поділяються на походи вихідного дня, багатоденні не категорійні подорожі та походи I-V категорій складності. Головний критерій для визначення складності маршруту – кількість та характер природних перешкод в ньому.

Останнім часом виник і поширюється так званий зелений туризм. Це є один з видів екологічного туризму, який активно розвивається в багатьох країнах Європи, в Україні також. Його ще називають агро туризмом. Він дає змогу міським жителям відпочити у сільській місцевості, на природі, позбутися стресів, відвідати місцеві пам'ятки. Найбільшого поширення набув зелений туризм у Карпатському регіоні.

Тим, хто хоче випробувати себе у труднощах і одержати великий емоційний заряд від спілкування з природою, підійде активний туризм. Людям зі слабкою фізичною підготовкою, літнім чи просто лінивим для подорожей краще використовувати різні засоби напівпасивного пересування: автомобіль, човен, коней і т.д.

Наші предки постійно піклувалися про здоров'я, фізичну досконалість нащадків, готували їх до важкої праці, виживання за складних природних та соціальних умов, до оборони рідних домівок, Батьківщини загалом. Через це фізичне виховання передбачало розвиток сили, витривалості, спритності, взаємодопомоги, кмітливості, тренування розуму. Це відображено в народних іграх, які нині дедалі ширше застосовуються в дитячих садках, школах, у домашніх умовах, що є не тільки ефективною формою активного дозвілля і відпочинку, а й водночас фізичного загартування юних громадян. А старші діти, молодь беруть участь у дорослих, зокрема козацьких, іграх і забавах, у військово-патріотичних видах спорту – стрільба, плавання, туризм.

Популярність дитячо-юнацького туризму зростає з кожним роком. Шкільний туризм і краєзнавство – це діяльність учнів, що виходить за рамки програмного матеріалу, та організовується з метою доцільного використання вільного часу. Іншими словами можна сказати, що туристсько-краєзнавча робота – це засіб гармонійного розвитку підлітків і юнацтва, що реалізується у формі відпочинку, спорту та суспільно-корисної праці. Багато джерел вказують на те, що туризм позитивно впливає на організм. Доведено, що покращуються функціональний стан кардіореспіраторної системи, що проявляється у збільшенні об'єму вдиху-видиху, силові показники, витривалість. Причому позитивний вплив відбувається і під час одноденних подорожей, а не тільки в багатоденних. Заняття туризмом не дає такого розвитку м'язів як, скажімо, гімнастика, боротьба, бокс, атлетизм, але головне досягнення туристів – це здоров'я. У туристів формується ряд цінних навичок, наприклад, правильної ходи – для пересічних громадян часто-густо завдання пройти 15-20 кілометрів непосильне. А медицина доводить, що навіть перевантаження не діють так згубно на організм, як пасивність, лінощі. Річ у тім,

що за пасивного відпочинку в організмі розладнуються важливі фізіологічні функції, людина недостатньо компенсує витрачену раніше енергію. Тому людині вкрай необхідні заняття спортом.

Сьогодні держава звертає велику увагу на виховання підростаючого покоління. І, зважаючи на те, що важливе місце у формуванні особистості належить туризму та краєзнавству, у школах передбачено уроки фізичного виховання по туризму, а також розширюється фізкультурно-масова та туристсько-краєзнавча робота.

Згідно Програми для закладів освіти «Основи здоров'я і фізичної культури» сітка годин по туризму виглядає таким чином (табл. 1.1):

**Таблиця 1.1 – Тематика уроків туризму в ЗЗСО (4-5 класи)**

Клас	Кількість годин	Зміст занять
4	2	Підготовка групового та особистого спорядження до туристської подорожі. Упакування спорядження та укладка рюкзака. Встановлення намету. Гігієна туриста. Загальні гігієнічні вимоги. Забезпечення самоконтролю. Комплектація похідної аптечки. Рух у похідному строю. Зміни темпу руху. Зупинки для відпочинку. Подолання перешкод.
5	4	Орієнтування в поході. Топографічна підготовка. Користування компасом. Визначення азимута та рух за азимутом. Визначення місця та обладнання бівуаку.

Таблиця 1.2 – Тематика уроків туризму в ЗЗСО (6-9 класи)

Клас	Кількість годин	Зміст занять
6	4	<p>Перша медична допомога. Транспортування потерпілого.</p> <p>Краєзнавство.</p> <p>Підготовка до участі у змаганнях з туристської техніки на етапах: 1) укладання рюкзака; 2) підготовка до розпалення вогнища; 3) встановлення намету;</p> <p>4) орієнтування на місцевості; 5) вміти читати головні топографічні знаки;</p> <p>6) перша медична допомога; 7) подолання завалів, хаш, чагарників; 8) в'язання вузлів; 9) рух через умовне «болото» по купинах; 10) рух по жердинах; 11)переправа вбхід через умовну річку; 12) траверс схилу;</p> <p>13) спортивний спуск; 14) підготовка до переправи одним із способів (на плавзасобах, мотузка з поручнями, вбхід з поручнями, по колоді, навісна переправа).</p>
7	4	<p>Оздоровлююче значення.</p> <p>Фізична підготовка юного туриста.</p> <p>Орієнтування на місцевості різними способами.</p>
8	4	<p>Засвоєння елементів туристської техніки: спуск, підйом та траверс схилу, в'язання вузлів (провідник, подвійний провідник, вісімка, булінь, брамшкотовий, удавка, прямий, зустрічний, схоплюючий); різні види переправ, рух по купинах і жердинах.</p>
9	6	<p>Орієнтування на місцевості.</p> <p>Надання першої медичної допомоги.</p> <p>Технічні етапи туристських змагань.</p>

Як видно з таблиці, для проведення занять з туризму вчителю необхідно добре знати теорію туристсько-краєзнавчої роботи та техніку туризму.



На жаль, дитячий туризм ще не посів у школі належного місця. Туристсько-краєзнавча робота у школах поки що має епізодичний характер. Так, за даними «Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді» на туристські стежини до 1995р. виходило лише 7% учнів України [27].

Згідно опитування, яке проводилося серед вчителів фізичного виховання Закарпатської області (всього 97 чол.), лише 10,7% респондентів вважає, що у шкільній програмі повинні бути такий вид спорту як туризм. Як зазначено далі, закономірно, що вчителі вказують саме ті фізичні вправи та види спорту, які не впроваджуються у навчально-виховний процес з-за відсутності належної матеріальної бази, без наявності відповідного спортивного майданчика, а також ті, які, на думку вчителів, не протипоказані на заняттях фізичною культурою у певній школі [4].

Однією з причин слабкої туристсько-краєзнавчої роботи в школах є недостатня увага педагогічних вузів до питань підготовки вчителів для такої роботи [48].

### **1.3 Вплив засобів рекреації на здоров'я людини**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Активні види туризму відрізняються від інших видів спорту своєю руховою технікою. Нині стоїть завдання збереження генетичної цілісності і фізичних можливостей людини, інакше гіподинамія та несприятливе середовище можуть знищити її як біологічний вид. Згадаймо, що з моменту виділення людини з тваринного середовища її пересування зводилися в основному до тривалої ходьби, бігу (у процесі полювання і збирання) і перенесення на собі добутої їжі. Особливо трудомісткою ця рухова техніка стала після настання на Землі великого зледеніння [8].

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

Наголошуючи на тому, що Карпатський регіон має ідеальні умови для розвитку активного туризму, за переконаннями В.Я. Луцького [74] розвиток туристичної діяльності у регіоні вимагає модернізації туристичної інфраструктури краю та широкої рекламної діяльності в засобах масової інформації. При цьому реалізації моделі розвитку активного туризму та вдосконаленню роботи серед школярів за свідченнями автора сприяє підготовлений навчально-методичний посібник "Туризм у школі" (2008) та "Основи шкільного туризму" (2010), а також відповідні нові туристські маршрути, буклет і путівник "Слідами галицьких просвітників" для велосипедного, пішохідного, лижного туризму.

Фізична рекреація людини як біологічного виду оптимальним шляхом можлива через її давні рухові технології та в екологічно чистому середовищі, тобто через використання засобів активного туризму і рекреації. Вивченню особливостей використання засобів активного туризму в оздоровчо-рекреаційній діяльності учнівської молоді у освітніх закладах передувало встановлення етапів розвитку цієї галузі в Україні.

За даними літературних джерел, формування рекреаційно-оздоровчих систем в Україні нараховує декілька етапів:

- 1) зародження дитячо-юнацького туризму та рекреації (період Російської та Австро-Угорської імперій, XIX початок XX століття);
- 2) розвиток дитячо-юнацького туризму і рекреації в радянський період (20-ті – 90-ті роки XX століття);
- 3) розвиток дитячо-юнацького туризму у часи незалежної України. (1991 рік і до сьогодні).

Рекреаційно-туристська діяльність дітей та юнацтва передбачає використання мережі існуючих оздоровчих закладів підприємств свого регіону, організацію наметових таборів (базових, профільних, пересувних), проведення туристсько-краєзнавчих походів та експедицій. Отже, нейтралізувати шкідливий вплив на здоров'я умов життя та праці можна найбільш ефективно засобами туризму і рекреації. Фізична рекреація – одна з найбільш популярних форм активного відпочинку, яка поступово відвоює втрачені позиції масового виду рухової активності населення України.

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

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

Для розв'язання поставлених у дипломній роботі завдань нами використовувався комплекс адекватних взаємопов'язаних теоретичних та емпіричних методів, а саме:

- теоретичний аналізі узагальнення даних науково-методичної літератури та аналіз документальних джерел;
- соціологічні методи дослідження;
- педагогічні методи дослідження;
- структурно-функціональний аналіз;
- методи математичної статистики.

У процесі аналізу науково-методичної літератури значна увага приділялася джерелам, які присвячені питанням оздоровлення учнівської молоді засобами туризму та організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у центрах дитячо-юнацького туризму. Це дозволило нам отримати інформацію щодо особливостей використання засобів активного туризму в оздоровчо- рекреаційній діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку та систематизувати міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час.

У результаті наукового пошуку нам вдалось проаналізувати понад 90 джерел архівної, сучасної української та закордонної літератури.

Особлива увага приділялась аналізу змісту авторефератів дисертацій з проблем забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді та кадрового і методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах освіти.

Це дозволило визначити предмет, завдання, концептуальні положення та основні напрямки дослідження.

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

Вивчення та проведений аналіз літературних джерел дало можливість:

- обґрунтувати та скласти уявлення про стан та перспективи організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах освіти;
- узагальнити дані про особливості професійної діяльності фахівців з туризму і рекреації;
- виявити необхідні теоретичні та практичні складові змісту туристсько-краєзнавчого напрямку та шляхи оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді.

Для вивчення літературних джерел використовували такі методики:

Аспективний аналіз, який застосовувався у дипломній роботі, у наукових статтях при розгляді наукового тексту під кутом зору поставленої проблеми, на основі вивчення думки інших авторів.

Герменевтичний аналіз – метод виявлення вірного змісту використовуваних термінів і понять, що був спрямований на отримання нової інформації й внесення наукової новизни в дослідження.

Критичний аналіз – метод, що мав на меті виявлення сильних й слабких сторін досліджуваних наукових текстів вітчизняної й закордонної літератури.

Аналіз ресурсів мережі Інтернет дозволив опрацювати сучасні підходи до організації оздоровчої та рекреаційної діяльності учнівської молоді, системно розкрити теоретичні засади рекреаційної діяльності в зарубіжних клубах, проаналізувати практичні проблеми рекреаційної сфери сучасності. Окремо ми приділяли увагу державним, законодавчим та програмно-нормативним документам, які визначають державну політику щодо розвитку галузі фізичної культури і спорту. Ці документи й нормативно-правові акти є доступними на урядовому порталі України ([www.gov.ua](http://www.gov.ua)), а також посиланнях з нього.

Соціологічні методи дослідження включали опитування та анкетування.

Впродовж усіх етапів дослідження нами проводилося опитування – учасників туристських мандрівок, зльотів, змагань з метою визначення мотиваційних пріоритетів школярів до видів рухової активності, особливості організації їх вільночасової діяльності, загальнокультурних інтересів, оцінювання попереднього рухового досвіду, структури дозвілля тощо.

Для вирішення завдань дослідження використовувався метод анкетування. У анкетуванні брали участь вчителі фізичної культури закладів середньої освіти Закарпатської області.

Включені до анкети запитання та відповіді на них респондентів дали змогу встановити: характеристику сучасного стану та перспектив туристської роботи в закладах освіти, перелік форм проведення туристської роботи, причини, від яких залежить якість роботи, шляхи подальшої оптимізації туристської діяльності, доцільність підготовки кадрів в ЗВО, бажану тривалість фахової туристської підготовки, введення у ЗВО спеціальності “Активний туризм”.

Розроблена анкета містить 14 запитань такого типу:

1. Коли відбулося перше знайомство з туризмом (поїздка, екскурсія, похід)?
2. Чи сподобався туристичний захід? Так, ні, чому?
3. Як часто проводилися туристичні заходи у Вашому навчальному закладі (школа, ліцей)?
4. Чи проводилися уроки фізичного виховання по темі «Туризм»?
5. Чи вважаєте Ви доцільним введення в програму з фізичного виховання для учнів 4-9 класів уроків туризму?
6. Чи вважаєте Ви достатнім рівень забезпеченості кадрами з туристсько-краєзнавчою освітою сучасних шкіл?
7. Чи забезпечена школа сьогодні необхідною матеріальною базою для ведення туристсько-краєзнавчої роботи зі школярами?
8. Чи отримали Ви належні знання та вміння, навички, вивчаючи предмет «ОКТД»(організація краєзнавчо-туристської діяльності), для роботи у школі?



9. Чи хотіли б Ви займатися туризмом професійно (робота в позашкільному закладі, ведення гуртків, здобуття спортивних розрядів зі спортивного туризму та інше)?

10. Чи сприяють, на Вашу думку, заняття туризмом покращенню стану здоров'я?

11. Чи потрібно розширювати туристсько-краєзнавчу роботу у школах та ВНЗ?

12. Чи потрібно змінювати кількість годин (навчального матеріалу) по даному предмету (курс «ОКТД», «Туризм»)?

13. Що позитивне та корисне Ви взяли з даного предмету для повсякденного життя?

14. Ваші пропозиції по організації туристсько-краєзнавчої роботи у вашому закладі.

Обробка отриманих даних відбулася шляхом обчислення відсоткового співвідношення різних за змістом відповідей.

Педагогічне спостереження проводилося з метою визначення нових організаційних форм, уточнення змісту навчального матеріалу, методів проведення занять, а також з метою аналізу організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах освіти.

Педагогічний експеримент є таким методом досліджень, при якому відбувається активний вплив на педагогічні явища шляхом створення нових умов, що відповідають меті дослідження. Педагогічний експеримент – це своєрідно сконструйований і здійснений педагогічний процес, що включає принципово нові його елементи і здійснюється таким чином, що дає можливість глибше, ніж зазвичай, бачити зв'язки між різними його сторонами і точно враховувати результати внесених змін [66].

Педагогічний експеримент застосовувався нами з метою встановлення зв'язку між застосовуваними педагогічними впливами та досягнутими результатами; виявлення необхідних умов для реалізації поставлених завдань.

За допомогою методів математичної статистики нами були оброблені дані, отримані у процесі експериментальної діяльності. Під час аналізу даних ми використовували метод середніх величин і вибіркового методу, що включало знаходження середнього арифметичного значення ( $\bar{x}$ ), стандартного відхилення ( $S$ ) і коефіцієнта варіації ( $V$ ).

## 2.2 Організація дослідження

Дослідження складалося з трьох етапів.

На першому етапі дослідження (вересень – грудень 2022 р.) вивчалася та аналізувалася література вітчизняних та зарубіжних авторів, яка висвітлює питання становлення та розвитку рекреаційно-оздоровчих систем учнівської молоді.

Було визначено історичний розвиток туризму і рекреації, охарактеризовано основні види і форми рекреаційної діяльності, сучасний стан та перспективи розвитку названої галузі. Вивчався вплив туристичних походів на організм людини, позитивне значення якого відмічає низка науковців. Було визначено мету і завдання дослідження.

Другий етап над дипломною роботою тривав з листопада 2022 р. по жовтень 2023 р. В цей період було проведено педагогічне спостереження та анкетування для встановлення мотивів і інтересів школярів до оздоровчо- рекреаційної діяльності. Також на цьому етапі методами математичної статистики було здійснено обробку результатів, отриманих в ході досліджень.

На третьому етапі роботи (вересень 2023 – листопад 2023 р.) були проаналізовані результати досліджень. Сформовані основні висновки роботи та практичні рекомендації, структурно і стилістично оформлено текст роботи. Дипломну роботу було підготовлено до апробації та офіційного захисту

Всього в дослідженні взяли участь 184 респонденти. Серед них 97 учителів фізичної культури і 87 учнів середнього шкільного віку закладів освіти Закарпатської області.



### РОЗДІЛ 3

## СУЧАСНИЙ СТАН ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

### 3.1 Аналіз мотиваційних пріоритетів учнівської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності

В умовах формування сучасної держави, оздоровлення молоді є першочерговим завданням, а проблема організації їх активного та змістовного відпочинку потребує невідкладного вирішення [37]. Проте на даний час фахівці констатують недостатність наукових досліджень спрямованих на розробку інноваційних технологій організації рекреаційно-оздоровчої діяльності в загальноосвітніх та закладах позашкільної освіти (ЗПО), які враховують інтереси і потреби дітей та молоді і сфокусовані на залученні їх до систематичних занять фізичними вправами та видами спорту з метою оздоровлення [22].

У процесі дослідження нами було вивчено і проаналізовано накопичений досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час. Щодо форми організації та місця проведення занять, усі учасники анкетування надають перевагу груповим формам проведення занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю, самостійно хотіли б займатися 2% (n=2) опитуваних, у школі – 18,2% (n=18), у місцях масового відпочинку – 3% (n=3). Водночас, зрозуміло, що переважна більшість, яка склала 76,8% (n=76) воліли б займатися оздоровчо-рекреаційною діяльністю за місцем проживання. Найбільш помітними причинами, які заважають займатися оздоровчо-рекреаційною діяльністю, виявилась фінансова неспроможність 28,3% (n=28) і надмірне навчальне навантаження 19,2% (n=19), а варіанти відповідей щодо: відсутності бажання; зручного спортивного одягу; володіння необхідними знаннями – не вказав жоден із учасників анкетування.

На запитання «В чому, на Вашу думку, проявляється ефект оздоровчо-рекреаційних занять» – 76,8% (n=76) опитуваних вказали покращення настрою і самопочуття. При цьому 61,6% (n=61) назвали як найбільш вагомий ефект підвищення самооцінки. Майже всі опитані школярі (96 %) вважають для себе дуже важливим мотивом – спілкування та дружні стосунки.

Престиж та авторитет у друзів і батьків є найбільш вагомим мотиваційним пріоритетом для 61,6% школярів, а в 42,8% відповідей підлітків зазначено бажання стати майстром спорту відвідуючи заняття з туризму (табл. 3.1).

**Таблиця 3.1 – Мотиви школярів до занять активним туризмом і рекреацією (n=87)**

<b>Назва мотивів</b>	<b>Найбільш важливий</b>	<b>Не дуже важливий</b>	<b>Не важливий</b>
Позитивні емоції	63,6%	26,3%	10,1%
Ігри та розваги	87,9%	8,1%	4%
Рухова активність, покращення постави	18,2%	(38,4%)	(43,4%)
Спілкування, позитивні дружні стосунки	100%	0,0%	0,0%
Самовдосконалення	17,2%	(37,4%)	(45,5%)
Стати майстром спорту	72,7%	(21,2%)	(6,1%)
Стати професіоналом	13,1%	(44,4%)	(42,4%)
Стати сильним	36,4%	(41,4%)	(22,2%)
Бути цілеспрямованим	17,2%	(15,2%)	(67,7%)
Робота в команді	52,5%	(36,4%)	(11,1%)
Відновлення працездатності	8,1%	(29,3%)	(62,6%)
Оцінка тренера, вчителя	71,7%	(25,3%)	(3%)

**Таблиця 3.1 – Мотиви школярів до занять активним туризмом і рекреацією (n=87)**

<b>Назва мотивів</b>	<b>Найбільш важливий</b>	<b>Не дуже важливий</b>	<b>Не важливий</b>
Задоволення внутрішніх потреб на тренуваннях	12,1%	(21,2%)	(66,7%)
Бути схожим на успішних у спорті Людей	49,5%	(37,4%) <sup>37</sup>	(13,1%)
Зміцнення здоров'я	24,2%	(45,5%)	(30,3%)
Концентрація на процес, а не результат	19,2%	(39,4%)	(41,4%)
Психоемоційна розрядка, засіб рекреації	28,3%	(40,4%)	(31,3%)
Престиж, авторитет у друзів, батьків	61,6%	(30,3%)	(8,1%)
Набуття практичних навичок	52,5%	(30,3%)	(17,2%)
Використання своїх талантів, здібностей	64,6%	(29,3%)	(6,1%)
Корекція маси тіла	24,2%	(28,3%)	(47,5%)
Зменшення захворюваності	14,1%	(20,2%)	(65,7%)
Використання своїх умінь і навичок	60,6%	(31,3%)	(8,1%)
Відчуття відповідальності перед тренером і командою	58,6%	(32,3%)	(9,1%)
Оздоровчо-рекреаційний інтерес	17,2%	(23,2%) <sup>23</sup>	(59,6%) <sup>59</sup>

Так, оцінка тренера та вчителя виявились дуже важливим мотивом для 71,7% школярів, а 58,6% підлітків вказали на відчуття відповідальності перед тренером та командою впродовж систематичних занять у гуртку з туризму.

У проведеному опитуванні з'ясувалось, що 64,6% юнаків та дівчат 15- 16 років мають стійкий мотив який полягає у розвитку власних талантів і здібностей, а 60,6% вбачають можливість застосування своїх умінь та навичок у навчальному процесі позашкільного закладу, ще 52,5% вважають важливим набуття практичних навичок.

На думку фахівців, оздоровчо-рекреаційні заходи на дозвіллі, до яких належать: фестивалі, конкурси, фізкультурно-масові заходи, туристсько-

спортивні змагання, зльоти, квести із використанням елементів пішохідного, водного, велосипедного туризму та інших видів рухової активності, дають можливість не лише зміцнити здоров'я та виявити рівень фізичної підготовленості учасників до мандрівок і змагань, але дозволяють молоді ефективно спілкуватися, товаришувати, обмінюватися досвідом організації та проведення вихідних та канікулярних днів [8, 29]. Оскільки на даному етапі розвитку сфери освіти в цілому і позашкільної зокрема, залишаються не в повній мірі вивченими питання, пов'язані з впровадженням оздоровчо-рекреаційної діяльності у повсякденне життя підростаючого покоління, ми вважаємо актуальним вивчення шляхів її активізації.

### **3.2. Туристичні походи основна форма рекреації школярів**

Туризм у сучасній школі традиційно культивується як засіб пізнання, як можливість оздоровлення дітей та підлітків, а також як основа для краєзнавчої роботи.

Однією з важливих необхідних умов якісної підготовки з питань туристсько-краєзнавчої роботи є участь школярів у навчальних походах.

Наша країна є досить багатою географічно, історично. У починаючих туристів можуть, як-то кажуть, очі «розбігтися». Але починати, звичайно, потрібно з найпростішого.

Одноденні походи дуже популярні в роботі зі шкільною та студентською молоддю. Вони не вимагають спеціального матеріально-технічного забезпечення і спеціальної туристської підготовки керівника подорожі. Але, разом з тим, існують певні принципи організації таких заходів, що значно полегшують підготовку і сприяють безпечному проведенню.

Будь-який похід організовується з певною метою. Для одноденного походу приводом може бути бажання відпочити на лоні природи та оздоровитися, навчитися проводити певні краєзнавчі спостереження, підготуватися до категорійного походу, відпрацювати елементи туристської техніки, підтримання

традицій спортивного колективу тощо. З метою подорожі узгоджується і комплектування туристської групи. Знову ж таки, діапазон тут необмежений: від сімейного кола до чітко визначеного складу, що залежить від рівня технічної, фізичної підготовки. Коли група сформувалась і визначена мета, необхідно розробити маршрут. Для цього збирається інформація про місцевість: чи є там вода, чи дозволені стоянки туристів, де краще зупинитися на відпочинок і ночівлю. Якщо хтось з учасників бував раніше на цьому маршруті, то, звичайно, він буде провідником. Якщо ні, – то потрібно звернутися до досвідчених туристів, заглянути в довідники, або в'яснити всі питання в туристському клубі. Для складання маршруту потрібен картографічний матеріал. В нагоді стане також туристська схема чи карта, плани лісових угідь. Звичайно, в групі принаймні один учасник має вміти користуватися картою та компасом. При плануванні маршруту намагаються прокласти його по самим цікавим місцям. Вибираючи маршрут, враховують пору року. Наприклад, влітку краще рухатися лісом, що захищає від спеки, чим по польовій дорозі.

Якщо в похід беруть спорядження, то його список складають завчасно, а також перевіряють якість. Продукти теж купуються згідно складеного меню, щоб не нести зайвого. Обов'язково в похід беруть аптечку та мінімум ремонтного набору. Доброю традицією у туристів стало фотографування, тому потрібен фотоапарат.

Керівник походу призначає місце та час загального збору. Для туристів-початківців планують похід не більше 10 км в день, а для учнів молодших класів ще менше. Якщо група готується до складного походу, то проходять близько 30 км. Починають рухатися рівним темпом, який під силу найслабкішому учаснику. По лісовій та польовій дорозі можна рухатися вільно, лише слідкувати, щоб ніхто не відставав і не відходив в сторону. По дорозі, де рухається транспорт, при поганій видимості йдуть колоною по одному. Часто з дому беруть приготовлені бутерброди, тому варити їсти не має потреби. Але в холодну пору року краще запланувати приготування чаю чи кави.



Після відпочинку та приготування їжі потрібно залишати прибрані місця: сміття спалюють, а те, що не горить, забирають з собою, щоб викинути у смітники. Залишки їжі можна покласти під дерево, кущ, на пеньок – їх з'їдять звірі. Залишаючи стоянку, перевіряють ретельно, чи не забули бува чого з речей.

Після походу варто провести його обговорення. Це допоможе уникнути помилок в наступних походах.

Організація багатоденних походів.

Багатоденні подорожі вимагають серйозної підготовки. Перші походи з ночівлею варто планувати в межах свого району чи області. Туризм настільки різноманітний, що здатен задовольнити найбільш вимогливих мандрівників. Адже по одному і тому ж маршруту можуть пройти десятки груп, при цьому виконуючи різні завдання.

Найчастіше зустрічаються такі напрямки:

- спортивні (пройти категорійний похід);
- навчально-тренувальні (навчитися бівачним роботам, орієнтуванню, підготуватися до змагань);
- краєзнавчі (познайомитися з новим районом, його природою, історією, цікавими людьми і т.д.);
- дослідницькі (вивчити новий маршрут, скласти опис реліктів, зібрати колекцію мінералів);
- екскурсійні (відвідати пам'ятні місця);
- військово-патріотичні;
- суспільно-корисні.

Краще, якщо перед походом буде поставлена тільки одна мета. Як правило, новачкам не варто ставити ніяких спеціальних вимог, крім успішного проходження даного маршруту і навчання деяким вмінням. Тільки після того, як юний турист оволодів елементарними навичками, він може застосовувати свої знання для досягнення якоїсь іншої мети.

Визначившись з районом подорожі, група має його вивчити. Над цим питанням працюють всі без винятку учасники. Необхідно знати географічні,

економічні та інші особливості. Корисно ознайомитися з технічними звітами про походи в цьому районі, проведені раніше. Тим, хто вперше вирушає в той чи інший регіон, слід скористатися одним з еталонних маршрутів. Вони найбільш логічні та цікаві, включають в себе характерні для даного району перешкоди. Консультації з різних питань можна отримати в маршрутно-кваліфікаційній комісії (МКК), на станціях юних туристів, в центрах туризму, краєзнавства. МКК є практично в усіх областях, вони складаються з досвідчених туристів, які можуть і мають право перевіряти правильність розробленого маршруту, відповідність досвіду учасників та керівника вибраній складності походу, правильність підбору спорядження та розрахунку харчування і т.п.

Побудова маршруту залежить від специфіки походу і конкретних умов місцевості. Він може бути лінійним (наскрізним), лінійно-радіальним – з екскурсіями в бік від основного шляху, коловим – з поверненням в початкову точку. Плануючи маршрут, група повинна враховувати поступове збільшення кілометражу і складність природних перешкод в другій третині подорожі, оскільки вага рюкзака ще велика і учасники походу ще не достатньо втягнулися в роботу. Перші днювання (для відпочинку, ремонту спорядження) повинні плануватися на 3-4 день подорожування. Для зменшення похідних навантажень рекомендується визначити пункти, куди можна переслати частину продуктів, або можна поповнити запаси харчування. Стараються спланувати маршрут таким чином, щоб він проходив по природним шляхам (долини річок, лісові дороги і стежини, перевали, річкові переправи), через туристські бази і населені пункти. Якщо графік руху складається відірвано від характеристик місцевості, географічних та історичних особливостей, то частенько туристи залишають поза увагою самі цікаві місця: водоспади, пам'ятники загиблим у роки Великої Вітчизняної війни, урочища, реліктові дерева чи рослини тощо. А саме ці речі мають найбільше виховне значення.

Для випадків, коли хтось захворіє чи травмується, коли стається непередбачуване (розливаються ріки, підвищується лавинонебезпечність і т.п.), складається запасний варіант маршруту.

Маршрут повинен починатися та закінчуватися у місцях з зручним транспортним сполученням. Після того, як маршрут визначено, складають план-графік походу за схемою:

Від того, хто ввійде до складу групи, яка фізична підготовка та туристський досвід учасників, яке завдання ставиться перед групою, на який час і засоби розраховують, залежить успіх всієї подорожі.

Туристська група – це колектив. Як правило, підбираються люди з однієї організації, або такі, що побували разом в одноденних походах декілька разів. Бажано, щоб всі туристи мали приблизно однакову фізичну підготовку та вік. Всіх членів групи повинна єднати дружба та єдина мета. Варто знати, що фізично слабка група з позитивним мікрокліматом здатна на більше, чим група майстрів, що не порозумілися.

Вимоги до учасників та до керівників походів в залежності від складності маршруту та від виду подорожі детально сформульовані в Правилах про проведення подорожей з учнівською та студентською молоддю (див. додаток В).

Оптимальною вважається група з дванадцяти учасників. Таким кількісним складом характеризується більшість експедицій знаменитих мандрівників, в цих межах комплектується більшість спортивних груп. Не складає труднощів переїзд невеликої групи, влаштування на ночівлю на обмежених територіях чи в населеному пункті, рух на небезпечних ділянках. При необхідності така група здатна швидко евакуюватися. Число туристів повинно бути кратне числу наметів, засобам сплаву чи руху.

Перед походом необхідно проводити спільні тренування. Після кількомісячної бездіяльності не можна давати організму великі навантаження. Тренувальні походи повинні бути з ночівлею в польових умовах, щоб перевірити готовність групи розпалювати вогнище в будь-яких умовах, готувати їжу, ставити намети швидко і якісно, пакувати рюкзак за лічені хвилини. Під час таких тренувань створюється особливий психологічний клімат в групі. При всій доступності туризму він все ж таки розрахований на людей здорових.

За місяць до виїзду всі учасники походу проходять медогляд і отримують дозвіл на участь. Це необхідно тому, що під час походу туристи позбавлені лікарського контролю. Маршрути походів, особливо категорійних, часто прокладені по місцях, де немає медичних закладів, де у випадку травми чи захворювання доводиться розраховувати лише на власні сили.

Для вдалого проведення походу слід завчасно передбачити всі види можливих робіт і розподілити обов'язки.

Всі туристські групи перед виходом на маршрут повинні оформити відповідні документи. Для походів вихідного дня чи на дво-, триденний похід достатньо маршрутного листка. Заповнюється маршрутний листок керівником групи, підписується відповідальною особою організації та завіряється печаткою. В маршрутний листок записують всіх учасників, а також вказується план руху. По закінченню подорожі маршрутний листок повертається в організацію, що видала його.

Маршрутна книжка – документ для групи, яка здійснює подорож терміном 3 дні та більше, за межі своєї області чи категорійний похід. В книжку вписують список учасників з паспортними даними, детальний календарний план подорожі по днях, контрольні пункти і терміни подачі повідомлень з маршруту. Книжка видається керівнику тільки після перевірки в МКК розробленого маршруту і перевірки готовності учасників до такої подорожі. По приїзді до початкової точки походу туристська група повинна зареєструватися в контрольно-рятувальній службі (КРС) і отримати відмітку в маршрутній книжці. Під час походу керівник зобов'язаний ставити відмітки в маршрутну книжку в організаціях чи установах, що трапляються по дорозі. Про проходження контрольних пунктів та про закінчення походу сповіщається організація, яка організувала групу, а також КРС, що реєструвала. Ці заходи потрібні для того, щоб проконтролювати групу, а в разі порушення встановлених контрольних термінів – зв'язатися з групою чи надати їй допомогу.

Важливою умовою вдалого проведення подорожі є підготовка необхідного спорядження. Умови і характер туристських подорожей ставлять певні вимоги до

спорядження. Воно повинно бути легким, міцним, надійним, зручним в користуванні. Туристське спорядження поділяють на особисте та групове, а також на спорядження для пішохідних, лижних, водних, гірських та інших подорожей. Потрібно пам'ятати, що вага групового спорядження у походах з активними засобами руху не повинна перевищувати 5 кг на одну людину. Виключення становлять велосипедні походи. Щодо особистого спорядження, то теж необхідно вдумливо підбирати речі. Часто недосвідчені туристи набирають в рюкзаки речі, без яких можна обійтися у поході: біноклі, магнітофони, складні стільці. На перших же кілометрах це відображається на швидкості руху. При підборі спорядження та продуктів харчування потрібно керуватися нормами, зазначеними у таблиці 3.3.

**Таблиця 3.3 – Норми ваги рюкзаків**

Вік учасників, років	Вага рюкзаків, кг	
	хлопці	Дівчата
11	8	6
12	10	7
13	12	8
14	14	10
15	16	12
16	18	14

У спеціальній літературі є багато порад відносно списку необхідного спорядження. Кожен, хто збирається в подорож може скористатися рекомендаціями, пам'ятаючи, що це не є догмою.

Поганий догляд за спорядженням призводить до поломок чи до втрат. Відомі випадки, коли туристи були змушені перервати подорож із-за пошкодження особистого чи групового спорядження: спалені черевики, загоряння намету від іскор невдало розміщеного багаття, втрата сірників, сокир, казанів і т.п. При

незначних пошкодженнях можна усунути неполадки власними силами при наявності ремонтного набору. Тому в похід беруть: пасатижі малі, шило, викрутку, набір швейних голок, гачки, наперсток, нитки швейні №10-20, нитки шовкові, дріт, резинку, цупку стрічку, ізоляційну стрічку, ремені, клей, шурупи, цвяхи дрібні, ножиці, віск, шматки брезенту; для лижних, чи велосипедних, чи водних – запасні деталі або матеріали для ремонту засобів пересування.

В туризмі дрібниць немає. Це стосується також і харчування. Безвідповідальне ставлення до цього питання, коли покладаються на випадок, нерідко приводить до недоїдання, а іноді і до аварійних ситуацій. При поганій організації харчування навіть нескладний багатоденний похід може перетворитися в серйозне випробування.

Раціональне харчування у поході – це дотримання співвідношення білків, жирів, вуглеводів у пропорції 1:1:4/5. Харчування туриста повинно відповідати його енергетичним витратам, які знаходяться в межах від 3000 до 5000 ккал в день в залежності від умов походу та фізичних навантажень. Наприклад, в лижних гірських походах турист щоденно витрачає 4000 ккал, а в пішохідних, велосипедних та інших- близько 3000 ккал. Норми споживання білків для дітей необхідно збільшити.

Організація харчування дітей в туристичних походах помітно відрізняється від харчування дорослих. Так, якщо питома вага білків тваринного походження для дорослих складає 50%, то для дітей 60 %. Потребам дитячого організму в найбільшій мірі відповідає молочний білок, так як і всі інші компоненти молока, тому воно повинно розглядатися як обов'язковий, не підлеглий заміні, продукт. В умовах походу молоко можна замінити сухим або згущеним, але при цьому варто пам'ятати, що 100г свіжого молока відповідає 12 г сухого або 25 г згущеного. При організації харчування дітей в умовах туристичних походів необхідно передбачати достатній набір кондитерських виробів: печива, цукерок, варення, джемів, шоколаду, халви. Цукор в дитячому харчуванні під час походу повинен становити не менше 20% загальної кількості вуглеводів.

Вітамінізація організму мандрівників в літньо-осінній період не складає труднощів, тобто вживаються всі ягоди, фрукти, овочі, які знайомі учасникам походу. Важче з вітамінами в зимово-весняний період, особливо тоді є потреба у вітаміні С. Найкращим джерелом його є ягода шипшини, тому потрібно передбачати вживання настоїв і чаю з шипшини. Можна використовувати і хвою, особливо сосни, ялини. Джерелом вітамінів можуть бути і сухофрукти, які можна використовувати і для підкормки в дорозі, а також і для каш.

Режим харчування – дуже важливий момент. Пам'ятайте, що не можливе харчування уривками, в різний час. Дітям рекомендується часто їсти, але не по багато.

У нескладному поході розпорядком звичайно передбачається триразове гаряче харчування. В цьому випадку на обід виділяється 40% денного раціону, на сніданок – 35%, на вечерю – 25%. На коротких привалах бажане споживання цукерок, халви, цукру. Вже через 10-15хв ці продукти засвоюються організмом і почуття голоду та втомленості знижуються.

У категорійних походах, як правило, гаряче харчування – дворазове. Тоді 40% добового раціону становить сніданок, 35% – вечеря і 25% – великі та малі привали.

Водно-сольовий режим вимагає до себе великої уваги. Відомо, що організму людини для його нормальної роботи потрібно близько 2-2.5 літрів води на добу. Така потреба задовільняється за рахунок вільної рідини, а також за рахунок води, що наявна у рідких та твердих продуктах харчування. В самому організмі також утворюється вода в результаті хімічних реакцій (окис 100г жиру дає організму 107мл води, 41 мл білків і 55 мл вуглеводів).

В умовах походу потрібно пам'ятати, що для організму не бажано як надлишок, так і недостатнє поступання води. Її надлишок збільшує навантаження на нирки, підсилює вимивання з організму необхідних йому солей. Обезводнення організму може призвести до складних розладів. Раціональна організація харчування передбачає, щоб основне поповнення організму водою відбувалося до і після руху в найбільш зручний для цього час. А це значить – ввечері, коли

навантаження на серце найменше. Дозволяється вживання води і під час руху при умові збереження розумного дозування і режиму. Це можна робити під час великих привалів, вживаючи від 250 до 500 мл в залежності від погоди, навантаження, темпу руху, характеру шляху. На малих привалах (через 45-50 хвилин руху) можна випивати 100-200 мл (з врахуванням вище згаданих умов). Необхідно уникати вживання води на маршруті в другій половині ходового дня. В цей час при значній втомлюваності різко пригнічується секреція слюнних залоз, в результаті чого виникає сухість слизової оболонки рота, підвищується густина слюни, що заважає її ковтати, тобто з'являється почуття спраги. Щоб уникнути цього, необхідно з'їсти дольку кураги, чорносливу, сухофрукти. Цю ж спрагу легко втамувати кислою цукеркою.

Дуже часто в поході поповнюється раціон за рахунок збору ягід, грибів, інших дикоростучих рослин. Варто тільки пам'ятати, що збирати можна те, що добре знаєш. В наших лісах є багато ягід, на вигляд дуже привабливих, але отруйних.

Під час походу в їжу можна використовувати і деякі дикоростучі рослини: кропиву – для салату, борщу; бульби підземних пагонів стрілолиста – варити, вони нагадують печені каштани; молоді м'які корені лопуха – варити, смажити, пекти. А для заварювання чаю в лісі – величезні можливості: квіти звіробою, чебрець, малина, ожина, липа і т.п.

Після такої ґрунтовної підготовки залишається лише здійснити омріяну подорож.

Привали та ночівлі.

За своїм призначенням привали поділяються на малі, великі і привали з ночівлею.

На маршрут потрібно виходити рано-вранці. Під час походу через 45-60 хвилин варто зробити малий привал. Його призначення – короткий відпочинок, усунення дрібних технічних неполадок в одязі, взутті, спорядженні та санітарна зупинка. Перша така зупинка робиться через 10-15 хвилин після виходу з місця ночівлі, або на початку походу.



Великий привал влаштовують приблизно в середині дня для приготування їжі і відпочинку. Він повинен припадати на найбільш спекотний час з тим, щоб продовжувати рух, коли спаде полуднева спека. Тривалість великого привалу 2-3 години. Хоча в окремих випадках вона залежатиме від багатьох причин: від виду подорожі, від погодних умов, тощо. Зазвичай привали роблять в мальовничому місці, де є паливо і питна вода, а якщо дозволяють умови – де можна купатись. Привали з ночівлею в польових умовах влаштовують в кінці дня за 1,5-2 години до настання темряви, щоб при світлі обладнати місце майбутньої ночівлі. До місця бівуаку ставлять вищі вимоги, ніж до великого привалу. Місце для привалу з ночівлею – це насамперед площадка, на якій можна розмістити потрібну кількість наметів і вогнище для приготування їжі, яму для відходів, туалети тощо. Обов'язкова умова – джерело доброї питної води і наявність палива. Бажано, щоб місцевість була суха, захищена від вітру, але добре освітлювана сонцем, особливо в ранкові години, щоб швидше можна було просушити одяг, намети, взуття після ранкової роси або дощу.

На березі річки організувати ночівлю потрібно вище населеного пункту і водопоєю тварин, щоб вода не була забруднена. Вище стоянки влаштовують місце для забору питної води, а нижче стоянки – ділянку для умивання, купання, миття посуду та прання одягу і білизни.

В лісовій місцевості бажано розташовуватись на галявині або узліссі, а не в гущавині, бо від вогнища можуть спалахнути дерева. Для ночівлі кращим є хвойний ліс, тому що в ньому ґрунт сухіший, ніж в листяному.

Не варто встановлювати намети під схилом, бо вода під час дощу затопить намети. Якщо ж іншого виходу немає, намет потрібно обкопати рівчачками 8 x 10см з усіх сторін.. Вони відведуть воду по схилу місцевості. Під час дощу не можна торкатись стін намету, якщо він виготовлений з промокаючої тканини (брзент, парашутна тканина). Навет потрібно ставити на рівному місці пагорбу так, щоб вітер не збивав намет вбік і не задував у вхід. Крім того, намети бажано ставити на оптимальній відстані один від одного. Але це не повинно бути самоціллю. Не можна в погоні за зовнішнім виглядом табору забувати про

зручності для туристів. Під дно намету кладуть листя, дрібні гілки, мох. Коли намет ставлять на снігу або льоду, на підлогу всередині намету кладуть мотузку, штурмовки, пусті рюкзаки, вистеляючи якомога рівніше дно. Якщо намет не має водонепроникного дна, то обов'язково під намет кладуть поліетиленову плівку.

Значно полегшує роботу по захисту намету тент, виготовлений з водонепроникної тканини або поліетилену, розміри якого перевищують розміри намету по довжині – на 1 метр, а по ширині – 50 -70см.

Важливим елементом правильної організації ночівлі є розпалювання вогнища та приготування їжі. Успіх цієї справи залежить від організації підготовчих робіт. Для цього заздалегідь розподіляються обов'язки. Частина людей ставлять намети, всі інші заготовляють паливо, щоб його вистачило не тільки для приготування їжі, а й на нічне вогнище і на ранок. Чергові готують місце для вогнища, розпалюють вогонь, готують продукти, воду. У тиху погоду вогнище треба розпалювати за 5-7 метрів від дерев, щоб вогонь не нищив зелень і не спричинив лісову пожежу. Коли вітряно, вогнище треба розпалювати ще на більшій відстані від дерев. Насамперед, потрібно розчистити вибране для вогнища місце, розмітити майданчик 1 x 1м, зняти лопаткою з нього дерен і ним обкласти місце вогнища (униз травою). Паливо покласти на оголену землю. Найкраще паливо для вогнища – сухий, не гнилий хмиз дуба, берези, граба, горішника. Таке паливо горить яскравим полум'ям і дає мало диму. Смоляниста деревина сосни, ялини дає багато густого диму та іскор. Щоб готувати їжу на такому багатті, треба почекати, поки нагорить вугілля, інакше полум'я з таких дров дуже закоптить посуд. Для готування їжі не слід використовувати паливо з осики: жар невеликий, а від багаття на всі боки летять іскри. Щоб швидко розпалити вогнище, треба зібрати сухий хмиз, березову кору, наламати сухих гілочок сосни, ялини. Потім взяти трохи сухої березової кори, старого сухого моху, жмутки сухої трави і скласти це на землі пухкою купкою. Якщо доводиться розпалювати гілочками, їх потрібно скласти курінцем. Таке вогнище дає високе вузьке полум'я, тому ним користуються не тільки для підпалу, а й для освітлення, приготування їжі. Щоб вода швидко закипіла, користуються вогнищем „колодязь”.

Для сушіння одягу і взуття, а також для того, щоб посидіти перед вогнищем, роблять тайгове вогнище. Дрова при цьому вкладають вздовж і трохи навхрест поліно на поліно, або неправильним колодязем. Таке вогнище дає багато тепла і довго горить.

Під час сирій погоди для розпалювання використовують сухий спирт, або недогарок свічки. Під час дощу вогнище розкладають під прикриттям тенту, брезенту, або плаща. Розпалювати вогонь потрібно з боку вітру. Напряму вітру найпростіше визначити, намочивши палець у воді і піднявши його вгору :з якого боку відчувається прохолода, звідти й дме вітер. Заготовлені дрова складають за 1,5-2м від вогню з підвітряної сторони, щоб тепле повітря обдувало заготовлені дрова і, тим самим, підсушувало їх.

Перед виходом на маршрут потрібно закидати землю яму для відходів, а місце вогнища закласти дерном.

Під час організації привалів і ночівель важливо дотримуватись правил техніки безпеки.

Під заходами безпеки розуміють не тільки спеціальні заходи, що вживаються при зустрічі з реальною небезпекою. Найкращим заходом попередження нещасних випадків є готовність зустріти небезпеку. Для забезпечення безпеки в туристському поході велике значення має різностороннє вивчення маршруту: він повинен відповідати фізичній підготовленості учасників походу. Вимагається також безвідмовне виконання правил дисципліни. Потрібно пам'ятати, що суворо забороняється рух групи в темноті, в тумані. Особливі вимоги техніки безпеки ставляться перед учасниками походу при організації привалів і ночівель.

У гірських або передгірних районах місце для привалу розташовують там, де не загрожує затоплення можливими сельовими потоками, або каменепади. Не можна зупинятись на ночівлю в руслі гірської річки, що висохла, або на обміліні біля самої води, бо дощ уночі може підняти рівень води за короткий час і затопити місце привалу.

Під час грози не можна знаходитись біля окремо стоячих дерев, в які може вдарити блискавка. Під час грози в горах необхідно зібрати всі металеві речі в стороні від табору і вище нього. Щоб уникнути опіків біля вогню, не можна працювати біля вогнища без одягу, роздувати вогнище (для цього можна використати рукавиці, гілки). Переміщувати казанки з гарячою їжею потрібно тільки в рукавицях, а з готовою їжею – залишати на віддалі не менше 2 метрів від місця її прийому. Сокири потрібно зберігати в чохлах, рюкзаках, що виключає можливість її випадання і нанесення травми учаснику походу. На привалах гострі предмети необхідно складати в одному місці, не застромлювати їх в дерева, на ніч кладіть їх під палатку. При користуванні пилюкою і сокирою потрібно працювати в рукавицях, обрубуючи гілля дерева, що лежить. Не можна кидати ножі і сокири в дерева.

Серйозної уваги вимагає від учасників походу організація купання в водоймі. Місце для купання в річках потрібно вибирати вище спуску каналізаційних вод, вище ділянок, що використовуються для прання білизни, водопою худоби. Категорично забороняється купатись поблизу гідротехнічних споруд, плотів, шлюзів, дамб.

Глибина місця купання при швидкості течії не вище 0,5 м/с повинно бути не більше 1,5 метра. Температура води для купання – не нижче 18 градусів. Кожне купання проводиться з дозволу керівника групи і тільки в його присутності. Для спостереження і своєчасного надання допомоги один з керівників повинен знаходитись на березі. Одночасно може купатись не більше 8 чоловік і не більше 10 хвилин. Під час купання не потрібно кричати, тому що крик – це сигнал про допомогу. Категорично забороняється пірнати з містків, човнів, обривистого берега, а також купання в сутінки і в нічний час, після прийому їжі на протязі 1,5 години.

Дотримання правил техніки безпеки при організації привалів і ночівель – головний фактор успішного здійснення туристської подорожі, збереження життя і здоров'я її учасників.

### 3.3. Характеристика сучасних підходів до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності

Результати відповідей респондентів на питання анкети свідчать про важливість проведення у ЗСО туристської роботи: 80% респондентів вважають її дуже важливою, 15% – важливою (табл. 3.3).

Серед форм організації туристської роботи які впроваджені у ЗСО, 72% назвали походи вихідного дня, 50% – участь представників шкіл в районних, міських, обласних заходах, 45% – походи під час канікул. Зауважимо, що респонденти, як правило, називали кілька форм її організації.

Більшість опитаних (67%) вважають проведення в школах туристської роботи “важливим” і 19% – “дуже важливим”.

За п’ятибальною шкалою 45% опитаних оцінюють сьогоdnішній стан туристської роботи в школах, як задовільний, а 48% як не задовільний. Туристську роботу з учнями 55% респондентів проводять інколи, а 36% -не проводять взагалі. На запитання: “Які форми туристської роботи переважають в сучасній школі?” вчителі, зазначаючи декілька варіантів відповіли: “походи під час канікул” – 38,3%, “походи вихідного дня” – 30,7%, “секційна робота” – 15%. Поза увагою залишилися такі форми як: шкільні туристські зльоти, участь у туристських змаганнях та ін.

Зокрема педагоги, якщо й проводять туристську роботу зі школярами, то понад 40% респондентів відчувають недостатність фахових спеціалізованих знань здобутих у виші. Для ефективного проведення туристської роботи 65% фахівців згодні підвищувати свою кваліфікацію.

Серед основних чинників, що спричиняють загальний незадовільний стан туристської діяльності респонденти вказують недостатнє матеріально-технічне і фінансове забезпечення, відсутність туристського спорядження, інвентарю, кваліфікованих фахівців дитячо-юнацького та молодіжного туризму.

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

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

На запитання “Чи залежить, з Вашої точки зору, покращання туристської роботи від спеціалізованої підготовки кадрів”? – 86% вчителів фізичної культури відповіли “залежить” і “дуже залежить”.

Так, 93% вчителів шкіл вважають обов’язковим введення у профільних ЗВО спеціальності “Спортивно-оздоровчий туризм”.

З їх точки зору фахова туристська підготовка повинна здійснюватися за такими освітньо-кваліфікаційним рівнями як: спеціаліст – 55,7%, молодший спеціаліст, магістр по 17% відповідей.

Так, 62 % вчителів вважають, що вона повинна тривати 2-3 роки або весь період навчання. Натомість 38% опитаних вважають достатнім навчатися один рік. Більшість опитаних (96%) називають вкрай потрібним або потрібним включення розділу туризм в традиційну педагогічну практику студентів.

Проведене нами анкетування працівників освітянських закладів дозволяє констатувати:

1. Результати опитування фахівців, які очолюють ЗПО туристсько-краєзнавчого напрямку та вчителів фізичної культури свідчать про їх розуміння важливості туристської роботи, наявність об'єктивних причин, які лімітують їх активізацію, серед яких – кадрова проблема.

2. Більшість фахівців підкреслили важливість підготовки фахівців з туризму в ЗВО та необхідність перепідготовки учителів закладів освіти.

Серед основних причин, що обумовлюють незадовільний стан туризму вказані: нестача кваліфікованих фахівців, відсутність спорядження та скрутне фінансове становище закладів освіти. Переважна більшість респондентів (93%) вважають необхідним введення у вишах фізкультурного профілю спеціальності спортивно-оздоровчий туризм (СОТ) та включення розділу «Туризм» у програму педагогічної практики.

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання в навчальному закладі є забезпечення формування необхідного рівня фізичного розвитку та мотивації школяра до рухової активності. Одним зі шляхів розв'язання цієї проблеми може стати застосування технологій спортивно-оздоровчого туризму, по-перше, як виду фізкультурно-спортивної діяльності, а по-друге – як напряму мотиваційної сфери школярів.

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризуються значними системними перетвореннями змісту освіти. Аналіз наукових джерел засвідчує, що фахівці галузі фізичної культури й спорту постійно працюють над пошуком шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. Серед напрямів підвищення оздоровчого потенціалу процесу фізичного виховання визначають широке запровадження сучасних форм рухової активності, інноваційних засобів фізичного виховання, трансформацію підходів до організації й проведення занять та ін., на що спрямовано увагу провідних фахівців сфери фізичної культури й спорту.

## ВИСНОВКИ

1. Підводячи підсумки історичного шляху становлення та розвитку рекреаційно-оздоровчих систем, потрібно відзначити, що людство завжди, на всіх етапах свого розвитку використовувало мандрівництво, а згодом туризм і рекреацію, для задоволення своїх пізнавальних, оздоровчих, біологічних, виховних, економічних цілей.

Спортивно-оздоровчий туризм як один із найбільш доступних та масових видів туризму ефективно розвивається у нашій країні і має велике значення для навчання, виховання та оздоровлення учнівської молоді.

2. Аналіз та узагальнення літературних джерел свідчить про те, що основними напрямками розвитку активного дозвілля учнівської молоді в Україні, які сприятимуть більш активному їх залученню до різних видів рекреації є: широке впровадження у дозвілля інноваційних видів рухової активності; систематична пропаганда здорового способу життя; застосування аніматорів в роботі об'єктів сфери дозвілля і рекреації; розвиток еко – і агротуризму у різних регіонах України; заострення уваги на розвитку національних традицій у сфері дозвілля, зокрема застосування нових видів рухової активності з національним компонентом.

3. В результаті проведеного анкетування школярів було виявлено неабияку зацікавленість опитаних сучасним станом туристсько-рекреаційної роботи у закладах освіти. Молоді люди високо оцінюють значимість туристських заходів для покращення стану здоров'я людини.

4. Оздоровчо-рекреаційна діяльність кваліфікується обмеженими можливостями її практичного застосування у здійснюваній туристсько-краєзнавчій роботі в закладах освіти, побудованій на репродуктивних формах її організації та відсутності умов практичного втілення під час розв'язання питань залучення старшокласників до рухової активності у вільний час. Причинами низької ефективності впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності у роботу



закладів освіти, на думку експертів, є незадовільний стан матеріально-технічної бази, організаційно-методичного забезпечення, що заважає вихованцям долучатися до оздоровчо-рекреаційної діяльності; найменш вагомою причиною є низький рівень теоретичних знань та практичних навичок фахівців. Виявлено думки експертів щодо ефективних форм організації активного дозвілля молоді: найефективніша форма впровадження – гурткова секційна робота, найменш ефективна – участь представників шкіл у районних, міських, обласних заходах.

5. Засоби активного туризму і рекреації у руках творчого педагога є одним із могутнім способів залучення учнів до активної навчально-пізнавальної і спортивно-рекреаційної роботи. Успішні результати шкільної туристської роботи залежать від того, як педагог сам розуміє цю роботу і як він зуміє зацікавити своїх вихованців. Багатоденні подорожі є суттєвим доповненням до знань, практичних вмінь та навичок, це є неоціненним досвідом подолання природніх перешкод. Тому у шкільних програмах з фізичної культури потрібно передбачити участь школярів у туристичних походах різної складності і тривалості, оскільки в їх основі лежать самостійні дії школярів, що є фундаментом, на якому базується процес навчання та виховання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В.В., Тонкошкур М.В. Історія туризму: підручник. Харків: Форт; 2010. 286 с.
2. Абрамов В.В. Спортивний туризм: підручник. Харків: ХНАМГ; 2011. 367 с.
3. Ажиппо О.Ю., Бондар А.С. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні. *Спортивна медицина*. 2014. № 1. С. 41–46.
4. Андрєєва О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №1. С. 4–9.
5. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту:24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2014. 44 с.
6. Андрєєва О.В., Гакман А.В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. №4. С. 216–220.
7. Андрєєва О.В., Ковальова Н.В, Хрипко І.В. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. В: Костюкевич ВМ, редактор. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. №5. Вінниця; 2018.
8. Андрєєва О., Головач І., Хрипко І. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності В: Костюкевич ВМ, редактор. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2016. №1. С. 11–15.
9. Антонов О.В. Інноваційні технології ігрової спрямованості із

застосуванням засобів пішохідного туризму для розвитку психомоторних здібностей школярів старших класів. В: *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр.* 2013. Вип.112. №1. С. 150-153.

10. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореферат]. Умань, 2003. 22 с.

11. Блистів Т, Білошицький Т. Доцільність участі вчителів фізкультури у проведенні краєзнавчо-туристичної роботи в школі. В: *Краєзнавство і туризм: освіта, виховання, стиль життя*. Матеріали 3-ї Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон; 2002. С.13-15.

12. Блистів Т. До питання формування змісту туристичної освіти в фізкультурних закладах освіти. В: *Інформатизація рекреаційної та туристичної діяльності: перспективи культурного та економічного розвитку*. Праці II Міжнар. конгр. Трускавець; 2003. С. 194–198.

13. Блистів Т. Комп'ютерне моделювання у сфері рекреаційно-оздоровчої діяльності та туризму. В: *Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії*. Матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав-Хмельницький; 2015. С. 244-246.

14. Блистів Т. Мотиваційні пріоритети школярів до занять у центрах дитячо-юнацького туризму. *Спортивна наука України* [Інтернет]. 2015. №1(65). С. 70-75. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/293>.

15. Блистів Т. Оптимізація змісту підготовки фахівців для сфери туризму в закладах освіти фізкультурного профілю. В: *Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів. 2002. Вип.6. №2. С. 513-516.

16. Блистів Т. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках. В: *Молода спортивна наука України. Зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів:ЛДІФК. 2001. Вип.5. №1. С. 10-12.

17. Блистів Т. Особливості освітньо-професійної програми підготовки фахівців з туризму. В: *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів*. Матеріали 2-ї Міжнар. наук.-практ. конф. Київ; 2013. С. 12-14.

18. Блистів Т. Особливості рухових пріоритетів на дозвіллі вихованців центрів дитячо-юнацького туризму. *The International Scientific Association "SCIENCE & ENESIS"*. 2015. №2. С. 53-54.
19. Блистів Т. Характеристика рухових пріоритетів вихованців центрів дитячо-юнацького туризму. В: Кашуба ВО, редактор. *Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті*. Матеріали ІІІ Всеукр. електрон. конф., присвяч. 85-річчю НУФВСУ. Київ; 2015. С. 70-72.
20. Блистів ТВ, Горбацьо ІІ, Нужний ОВ. Теорія і практика туристичних походів: навч. посіб. Львів: Українські технології; 2006. 132 с.
21. Блистів ТВ. Доцільність підготовки фахівців для сфери туризму у фізкультурних закладах освіти. В: *Проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму і краєзнавства в закладах освіти*. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. Київ; 2002. С. 60-62.
22. Блистів ТВ. Особливості організації туристських подорожей з активними способами пересування. В: *Краєзнавство і туризм у соціокультурному розвитку особистості*. Матеріали ІІ Міжнар. наук.-практ. конф. Глухів; 2011. С. 125-128.
23. Бондар АС, Серета НВ, Петренко ІВ. Особливості організації спортивного туризму в рекреаційній діяльності дітей та підлітків. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*. 2016. С. 28-36.
24. Блистів, Т. В. (2019). Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. [Дисертація]. Київ: НУФВСУ, 258 с.
25. Випасняк, І. П. (2019). Корекційно-профілактичні технології у процесі фізичного виховання студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату: монографія. Івано-Франківськ: Вид. Кушнір Г.М., 347 с.
26. Випасняк Ігор, Іванишин Ірина, Стефанків Михайло. Стан позашкільної освіти з фізичної культури в Підкарпатті. *Фізична культура в школі: стан і перспективи розвитку* [Текст]: зб. тез доп. ІІ Регіональної наук.-практ.

конф. (23-24 квітня 2021 р.) / уклад.: Б.М. Мицкан. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2021., С. 7-10.

27. Випасняк, І., Іванишин, І., Луцький, В. Стан розвитку спортивно-оздоровчого туризму як складової частини системи фізичного виховання учнівської молоді Карпатського регіону. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*: 2019. №34. С. 31–37.

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

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

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

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

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

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

34. Гриньова ТІ. Мотиви та зацікавленість дітей до занять різними видами спортивного туризму. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013.

Вип. 5(38). С. 82-85.

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

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

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

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

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

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

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

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

43. Ковальова Н, Андреева О. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. В: *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Зб. наук. пр. Київ; 2011. №7. С. 8-13.

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

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

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

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

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

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

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

51. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*.

2007. Вип. 1. С. 16-20.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61. Сургай О. Основні види спортивно-оздоровчого туризму та його функції. В: Приступа Є, редактор. *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр.



з галузі фіз. культури та спорту. 2009. Вип. 13. №4. С. 188–192.

62. Теоретичні та прикладні аспекти рекреаційного природокористування в Україні: монографія / К. Кілінська, В. Руденко, Н. Аніпко, Н. Андрусак, Н. Коновалова та ін. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2010. 250 с.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

73. Тумак ЮІ. Законодавче регламентування фізкультурно-спортивної та

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

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

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

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

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

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

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

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

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

82. Футорний СМ. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій

формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2015. 44 с.

83. Чепелюк А.В., Кушнір Р.Г. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: посібник (курс лекцій). Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. 96 с.

84. Чернявський МВ. Технологія впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в процес фізичного виховання молодших школярів. В: *Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Зб. наук. пр. Чернігів; 2008. Вип. 55. №2. С. 157–160.

85. Шандор ФФ, Кляп МП. Сучасні різновиди туризму: підручник. Київ: Знання; 2013. 334 с.

86. Шафранський ВВ. Методичні рекомендації щодо покращення підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму. Тернопіль: Тернограф; 2010. 32 с.

87. Шиян ОІ. Державна освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді: монографія. Львів: Львів. держ. ун-т фіз. культури; 2010. 295 с.

88. Школа ОМ. Новітні технології в процесі фізичного виховання школярів: проблеми переходу від теорії до практики. В: *Педагогічний вектор розвитку фізичного виховання в Україні*. Матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Краматорськ. 2014. С. 34-9.

89. Юрчишин ЮВ. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ; 2012. 22 с.

90. Юшковська ОГ, Круцевич ТЮ, Середовська ВЮ, Безверхня ГВ. Самостійні заняття з фізичного виховання: навч. посіб. Одеса: Одеський мед університет; 2012. 364 с.

91. Andrieieva, O.V., Sainchuk, O.M. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. *Pedagogics, psychology, medical- biological problems of physical training and sports*, 2014. №2. С. 3-8.

<http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.923507>.

92. Bator A, Buła A, Stanek L. Popularne gry rekreacyjne. Kraków: AWF; 2002.
93. Denek K. Znaczenie krajoznawstwa w edukacji szkolnej. W: Lewowicki T, redaktor. W kręgu teorii i praktyki kształcenia wielostronnego. Warszawa 1994. 52 s.
94. Denek K. Realizacja procesu kształcenia poza ławką szkolną. Toruńskie Studia Dydaktyczne. 1995. V. 7. S. 125–128.
95. Denek K. Wycieczki we współczesnej szkole. Poznań: Eruditus; 1997. 122 s.
96. Lobożewicz T. Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej. Warszawa: AWF; 1996. 89 s.
97. Dziubiński Z, redaktor. Podręcznik instruktora rekreacji ruchowej. Warszawa: AWF; 2008. 92 s.
98. Siwiński W, Kielbasiewicz I. Teoria i metodyka rekreacji. Poznań: AWF; 2001. 31 s.