

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: «ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧНІВСЬКОЇ  
МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТУРИСТСЬКО-  
КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМКУ»

Виконав: студент 2 курсу, групи FK1-M22z  
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)  
Заїка Андрій Вікторович  
Керівник: Скавронський Олександр Павлович,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент  
Рецензенти: Зубаль Майя Вікторівна, кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ .....	7
1.1 Формування та розвиток оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у закладах позашкільної освіти .....	7
1.2. Сучасний стан та підходи до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах позашкільної освіти .....	19
1.3 Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час .....	23
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	30
2.1 Методи дослідження .....	30
2.2 Організація дослідження.....	34
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ, СТРУКТУРИ ТА ОБСЯГУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ .....	35
3.1 Аналіз мотиваційних пріоритетів учнівської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності .....	35
3.2 Аналіз структури та обсягу рухової активності хлопців та дівчат віком 15-16 років .....	38
3.3 Аналіз показників фізичного стану хлопців та дівчат 15-16 років .....	51
ВИСНОВКИ .....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	57

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

АТ діаст.	артеріальний тиск діастолічний
АТ сист.	артеріальний тиск систолічний
ВООЗ	Всесвітня організація охорони здоров'я
ДТ	довжина тіла
ДЮСШ	дитячо-юнацька спортивна школа
ДЮТ	дитячо-юнацький туризм
ЗВО	заклад вищої освіти
ЗОШ	загальноосвітня школа
ЗПО	заклад позашкільної освіти
ЖЄЛ	життєва ємність легенів
ЖІ	життєвий індекс
ЄС	Європейський Союз
ЕС	емоційний стан
ІР	індекс Руф'є
ЛДУФК	Львівський державний університет фізичної культури
МОНУ	Міністерство освіти і науки України
МТ	маса тіла
НДР	науково-дослідна робота
ОПІ	обсяг переробленої інформації
РА	рухова активність
САН	самопочуття, активність, настрої
СІ	силовий індекс
СОТ	спортивно-оздоровчий туризм
ССС	серцево-судинна система
ТКН	туристсько-краєзнавчий напрям
ЧСС	частота серцевих скорочень
ESAP	The European Survey on Aging protocol

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Однією з найбільш гострих проблем сучасності є підвищення рівня здоров'я учнівської молоді [6; 13 та ін.]. Актуальність цього питання зумовлена підвищенням захворюваності серед учнів, зниженням рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності [5; 13; 31 та ін.]. Погіршення стану здоров'я і фізичного розвитку сучасних дітей [14], соціальне замовлення на збереження їх здоров'я зусиллями освітніх закладів [9], відсутність інноваційних підходів, спрямованих на позитивний результат [31] вимагають пошуку найбільш ефективних і прогресивних шляхів вирішення проблем організаційно-методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи серед школярів. У вирішенні зазначених проблем корисним має стати досвід і можливості закладів позашкільної освіти, зокрема центрів дитячо-юнацького туризму, які завдяки відкритості виховної системи, варіативності, розмаїттю гуртків, студій, секцій, клубів за інтересами, спроможні реалізовувати актуальні завдання з формування здорового способу життя, впроваджувати інноваційні підходи в організацію фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми.

Дитячо-юнацький туризм (ДЮТ), орієнтований на соціально важливу категорію нашого суспільства – підростаюче покоління, посідає особливе місце в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності. У першу чергу він покликаний сприяти вихованню та освіті підростаючого покоління засобами туристсько-краєзнавчої роботи, формуванню гармонійно розвиненої особистості. Різними формами туристсько-краєзнавчої роботи в Україні охоплено більше 1 млн. 250 тисяч дітей, що становить 19,1% від загальної кількості учнів. У позашкільних закладах освіти туристсько-краєзнавчого напрямку щорічно займаються майже 536 тисяч учнів [14]. Сучасні економічні і соціальні передумови, що склалися в Україні, сформуvalи суспільне замовлення на розвиток системи ДЮТ. На фоні розвитку зазначеного аспекту залишається незначною увага до туризму, як сфери педагогічної, виховної діяльності, організації активного відпочинку, корисного та

цікавого проведення дозвілля учнівської молоді. Вивчено особливості організації фізичного виховання учнів старших класів на основі використання рекреаційно-спортивної діяльності та туризму (на прикладі Польщі). Так, К. В. Мулик [18] розглядав можливість використання засобів спортивного туризму у фізичній рекреації школярів. Згідно з даними О. В. Антонова [1] досліджено розвиток рухових якостей старшокласників на заняттях з пішохідного туризму у позашкільних навчальних закладах. У працях Т. І. Гриньової [28] оцінено вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10–13 років. Власне, Я. М. Сивохопом [24] обґрунтовано та розроблено зміст, форми, методи, засоби й педагогічні умови як складові методики формування здорового способу життя учнів 6–9 класів у процесі спортивно-краєзнавчої роботи в закладах позашкільної освіти.

Недостатність уваги до можливостей центрів ДЮТ у вирішенні проблем збереження та зміцнення здоров'я школярів, удосконалення їх фізичної підготовленості, а також недостатня кількість ґрунтовних комплексних наукових досліджень, методичних розробок із зазначених питань обумовлюють актуальність роботи. Основне завдання організаційно-методичного забезпечення полягає у впровадженні в освітній процес методологічних, дидактичних і методичних розробок, які відповідають сучасним вимогам педагогічної науки і практики. У зв'язку з цим виникає необхідність теоретичного і практичного вирішення проблеми якісного оновлення організаційно-методичного забезпечення, що передбачає системний аналіз підходів до науково-методичного забезпечення освітнього процесу у закладах позашкільної освіти, теоретичне обґрунтування вимог до розроблення навчальних і методичних матеріалів, визначення шляхів їх реалізації в педагогічній практиці.

**Об'єкт дослідження** – оздоровчо-рекреаційна діяльність учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку.

**Предмет дослідження** – організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати та розробити підходи до підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку для залучення молоді до регулярної рухової активності, організації змістовного дозвілля, покращення показників фізичного та емоційного стану.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан проблеми організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти за результатами аналізу вітчизняної і зарубіжної фахової літератури та передового досвіду.
2. Визначити мотиваційні пріоритети, структуру та обсяг рухової активності, показники фізичного та емоційного стану учнівської молоді – вихованців закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку.
3. Провести аналіз організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку та визначити чинники, що лімітують його ефективність.

**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.** Запропонована технологія організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, що містить структурний, реалізаційний, результативно-оціночний рівні, дала можливість на новому якісному рівні організувати дозвілєву діяльність в умовах закладів позашкільної освіти. Результати дослідження доцільно застосовувати в процесі розроблення навчальних програм і навчально-методичних матеріалів для закладів позашкільної освіти, у освітньому процесі закладів вищої освіти та у системі післядипломної педагогічної освіти, що сприятиме підвищенню ефективності організації і

здійсненню оздоровчо-рекреаційної діяльності з учнями старшого шкільного віку. Матеріали дослідження можуть використовуватись у практиці роботи вчителів фізичної культури у закладах післядипломної освіти та на лекційних заняттях здобувачів вищої освіти, які навчаються на спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

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

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

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 64 сторінках, з яких 53 основного тексту. Робота містить 4 таблиці і 6 рисунків. Дипломна робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновків, та списку 98 використаних літературних джерел.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

### 1.1 Формування та розвиток оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у закладах позашкільної освіти

Оздоровчо-рекреаційна діяльність є невід'ємною частиною життя сучасної людини, яка має високий рівень загальної культури і піклується про власне здоров'я. Тому залучення дітей, молоді і юнацтва до оздоровчо-рекреаційної діяльності є першочерговим завданням фахівців з фізичної культури.

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

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

В ході дослідження нами було встановлено, що під поняттям рекреації Т.Ю. Круцевич [34] зі співавторами розуміє «добровільні заняття, пов'язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці».

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

Узагальнюючи міркування фахівців, А.С. Краєвська [13] запропонувала розглядати рекреацію як систему оздоровчих, пізнавальних, спортивних і



культурно-розважальних заходів, спрямованих на відновлення психофізичних сил людини з використанням рекреаційних ресурсів.

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

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

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

При цьому під фізичною рекреацією Т.Ю. Круцевич [24] розглядає діяльність людини, спрямовану на активний відпочинок та відновлення сил у спеціально виділений для цього час.

Слушною нам видається точка зору Т.Ю. Круцевич, С.Б. Пангелова [24], що фізичною рекреацією варто вважати активний відпочинок у спеціально відведений для цього час, спрямований на відновлення сил, збереження і зміцнення здоров'я, розвагу і отримання задоволення від процесу занять.

Існує низка ознак, що чітко вказують на зміст фізичної рекреації, серед яких такі [10]: ґрунтується на руховій активності; в якості основних засобів використовуються фізичні вправи; проводиться у вільний або спеціально відведений час; здійснюється на добровільних засадах; характеризується наявністю певних рекреаційних послуг; виконується переважно в природних умовах; має оптимізаційний вплив на організм людини; включає освітньо-виховні компоненти; носить переважно розважальний характер; включає культурно-

ціннісні аспекти; містить інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти; має відповідну науково- методичну базу [28].

З поняттями рекреації та фізичної рекреації нерозривно пов'язане поняття рекреаційної або оздоровчо-рекреаційної діяльності, вивчаючи яке ми зупинилися на наступних визначеннях, згідно з якими оздоровчо- рекреаційна діяльність – це:

- діяльність людини у вільний час, яка здійснюється з метою відтворення працездатності та характеризується економічною, соціально- культурною і медико-біологічною функціями [35];

- процес раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямований на відновлення і розвиток її фізичних і духовних сил під час дозвілля [29];

- діяльність, що спрямована на зміцнення здоров'я шляхом заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм і засобів рухової активності та включає елементи розваги [29] ;

- діяльність, що спрямована на оптимізацію оперативної працездатності, підтримка і відновлення життєвих сил; активне дозвілля, відпочинок у вільний час, розваги; засіб набуття і реалізації життєвих цінностей.

Таким чином, узагальнюючи вищевикладене можемо зазначити, що оздоровчо-рекреаційна діяльність – це спеціально організоване дозвілля оздоровчої і відновлювальної спрямованості з використанням засобів рекреації, що має на меті підвищення фізичної працездатності людини і тим самим, ефективності його праці.

Необхідно зауважити, що оздоровчо-рекреаційна діяльність школярів має окремі відмінності. Так, з точки зору Н.В. Свірщук [39], основу оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів складають різноманітні засоби фізичної культури і спорту, які застосовуються у вільний або спеціально відведений час для зміцнення здоров'я та їх активної участі у суспільному житті, а за даними Н.Г. Гончарової, основу рекреаційно-оздоровчих технологій для школярів складають різноманітні види рухової активності та елементів видів спорту [36].

Ми поділяємо думку Т.Ю. Круцевич [29], згідно з якою головним компонентом фізичного виховання школярів є спеціально організована обов'язкова рухова активність, яка регламентується відповідними державними навчальними програмами, та добровільна – що проводиться у вільний від навчання час.

Тоді оздоровчо-рекреаційна діяльність школярів – це спеціально організоване дозвілля учнів з широким використанням засобів ігрових технологій на свіжому повітрі для відновлення психофізичних сил з метою ефективного навчання та формування здорового способу життя.

Розглянемо історичні засади розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у закладах позашкільної освіти.

Вивчаючи оздоровчо-рекреаційну діяльність у історичному аспекті, ми звернули увагу на думку фахівців, згідно з якою будь-яка система фізичного виховання старіє з плином часу, звільняючи місце для нових, більш досконаlih систем, що задовольняють вимоги часу у більшій мірі [27].

За даними С.Б. Пангелова [21], розвитку фізичної рекреації і її широкому розповсюдженню протягом ХІХ ст. – перших двох десятиліть ХХ ст. сприяли політичні, соціальні, економічні, культурні, військові чинники.

Шляхом ретроспективного аналізу великого масиву літературних джерел, О.В. Колотуха виділив наступні періоди становлення системи дитячо-юнацького туризму в Україні [14]:

I етап, що тривав до 1931 року, полягав у зародженні та формуванні організаційної структури системи;

II етап, який включав з 1931 по 1990 роки, характеризувався становленням та формуванням територіальної структури дитячо-юнацького туризму;

III етап, розпочався у 1991 році, відображає становлення сучасної організаційно-територіальної структури дитячо-юнацького туризму в незалежній Україні [54].

У ході дослідження ми встановили, що оздоровчо-рекреаційна діяльність учнівської молоді, зокрема гімназистів, у межах навчального закладу стала

розвиватися наприкінці XIX ст. Вже у 1876 році Міністерство народної освіти з метою нівелювання розумових навантажень учнів у практику навчального процесу під час великої перерви було введено «загальний гімнастичний урок» [83].

За даними, отриманими внаслідок систематизації історико-наукової літератури, В. М. Горбинко встановив, що приблизно в цей же період з'являються дитячі оздоровниці як заклади профілактичного та оздоровчого типу, що започаткувало здійснення оздоровчо-педагогічного руху у світовому масштабі: у 1861 році табір зареєстровано в Сполучених Штатах Америки, де хлопчики після дводенного переходу 10 днів жили у наметах; у 1880 році на озері Асквам (штат Нью-Хемпшир) було створено табір для хлопчиків віком 12-16 років, у якому було передбачено виконання повсякденних справ, а також спортивні ігри та розваги; у 1922 році відкрито перший незалежний табір для дівчат [8]. Автор звертає увагу на те, що серед завдань тогочасних таборів, важливим було вивести міську молодь та дітей у здорове заміське або сільське середовище та організувати рекреаційну діяльність, сприятливу для оздоровлення та відпочинку.

В практиці української освіти відбувалися аналогічні процеси. Так, за твердженнями А.С. Бондар із співавторами [58], поява гімназій у 60-ті роки XIX ст. дала поштовх до впровадження рекреаційних форм фізичного виховання, яке від початку було спрямоване на активний відпочинок і збереження здоров'я вихованців.

У результаті аналізу історико-педагогічної літератури Т.М. Корнієнко[158] отримала інформацію про перший дитячий садок, створений у м. Одеса, який був облаштований ігровими майданчиками, де діти займалися іграми та спортивними розвагами, що забезпечувало їх тривале перебування на свіжому повітрі та активній спортивно-оздоровчій діяльності [18].

На Буковині у 1867 році прихильники здорового способу життя об'єднались в „Загальне гімнастичне товариство у Чернівцях”, головною метою якого було виховання залучення учнівської молоді до здорового способу життя. Історичні

документи свідчать, що у 1886-87 н. р. у спортивному залі товариства займались 507 учнів гімназії м. Чернівці [24].

Існують свідчення про появу у другій половині XIX – на початку XX століття комплексних закладів для оздоровлення учнів у літніх колоніях, у яких медичний та педагогічний персонал був зосереджений на відновленні здоров'я вихованців. Відтак, вони проходили систематичний медичний огляд, у їх режим дня було запроваджено оздоровчі процедури, зокрема ранкова гімнастика, купання, засмагання [18].

Шляхом ґрунтовного аналізу старовинних документів Харківського і Сумського архівів, А.С. Бондар [9] з'ясувала, що існують свідчення про «дачі-колонії», що нагадують дитячі оздоровчі табори, які організовувалися на початку XX ст. при гімназіях за межами міста у рекреаційних зонах. Як стверджує автор, під час літнього відпочинку на «дачах-колоніях» гімназисти займалися суспільно-корисною працею, ходили на екскурсії в околицях дачі, збирали гербарії і різні колекції. У цей же період, у практику позакласної рекреаційної роботи школярів було введено систематичні прогулянки і екскурсії, які стали популярними серед вчителів і учнів [9].

Відомо, що початок XX ст. ознаменувався популярністю та широким розповсюдженням скаутського руху: у 20-30 роках скаутські табори існували майже в усіх країнах Західної Європи, на противагу якому на теренах колишнього Радянського Союзу оздоровчо-виховний процес відбувався під егідою дитячого комуністичного руху в умовах функціонування дитячих піонерських таборів [19].

Тогочасний період історії вимагав вирішення різноманітних викликів, серед яких гостра потреба подолати наслідки голоду, розвитку позашкільної освіти, оздоровлення дітей обумовила появу дитячих лікувально-оздоровчих центрів у середині 20 років XX ст. так, у даний період було засновано дитячий центр «Молода гвардія» в Лузанівці (Одеса), який налічує понад дев'яносторічну історію діяльності і функціонує дотепер [11].

Водночас, прийняття в 1927 р. Ухвали Наркомату просвіти "Про посилення екскурсійної роботи серед дітей і підлітків", сприяло появі в туризмі нового

напряму роботи, який полягав в організації дитячих походів із застосуванням навиків орієнтування і елементів топографії, під час яких школярів навчали похідного побуту, уміння надати долікарську допомогу. Вочевидь, відбувалося поступове злиття туризму і екскурсійної справи з елементами фізкультурно-оздоровчої роботи [11].

З метою виховної і оздоровчої роботи, у 30-х роках була створена широка мережа позашкільних форпостів та хат колгоспних дітей, а ефективною формою позашкільної роботи були гуртки, зокрема, фізкультурно-оздоровчого спрямування. У цей час Центрами позашкільної піонерської роботи стали методично-досвідні дитячі станції різного спрямування: дитячі технічні станції, екскурсійно-туристичні станції, військово-фізкультурної роботи та інші [15].

У 1935 р. (порівняно з 1930 р.), за даними Н.М. Коляди [15], кількість піонерів і школярів, які були охоплені оздоровленням в таборах, збільшилася приблизно в 5 разів і досягла 1,5 млн. осіб і кількість піонерських таборів продовжувала зростати, а однією з найбільш поширених форм роботи у піонерських таборах були спортивні змагання, виконання норм на оборонні значки, екскурсії, участь у збиральній кампанії.

У екскурсійній програмі післявоєнної доби основне місце займали військово-історична тематика і екскурсії, а у 1954 р. на озері Тургояк відбувся Перший зліт туристів-школярів, а у 1955 році на конференції з дитячо-юнацького туризму ухвалено курс на відродження краєзнавчого руху і регулярне проведення експедицій піонерів і школярів за сприяння уряду і редакції газети "Піонерська правда".

Натомість паралельно з масовим патріотичним рухом в країні продовжувалася робота з організації літнього оздоровчого відпочинку дітей, будувалися нові піонерські табори і туристські бази.

Проте за даними І.Я. Дідух, в Галичині, на Волині, Буковині та Закарпатті в цей же віковий період відбувалося становлення "Пласту" - українського скаутського руху, модель якого була пронизана ідеями козацтва, у розвитку якого автор виділяє п'ять ідейно-організаційних етапів:

- 1) початковий – довоєнний (1911-1914 рр.);
- 2) занепаду – воєнно-революційний (1914-1919 рр.);
- 3) відновлення і реформування – (1920-1924 рр.);
- 4) найвищого піднесення – (1924-1930 рр.);
- 5) напівлегальний – “трансформаційний” (1931-1939 рр.).

Вивчаючи документи з питання оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів, Ю. І. Тумак [24] встановив, що у другій половині XIX – на початку XX ст. фізичне виховання дітей та молоді Буковини забезпечували громадські товариства, які частково займались фізичним на моральним вихованням та фізкультурно-спортивні, скаутські організації.

Як стверджує Наровлянський О.Д. [11], питання історії дитячих таборів та особливостей їх роботи упродовж XX – початку XXI ст. широко висвітлювалися у працях А. Макаренка, Є. Мединського, С. Русової, С. Швацького, де значна увага відводилась не лише на ідейне виховання, але й «працетерапію», навчання дітей навичок самообслуговування, впровадженню у їх дозвілля спортивних ігор і змагань.

На основі аналізу нормативно-правового регулювання оздоровлення дітей та підлітків у 50–60-х роках минулого століття, Н.В. Олексієнко виявлено, що основним документом, який регламентував питання організації освітньо-виховної роботи, структури та кадрового забезпечення піонерських таборів було «Положення про заміський піонерський табір», у якому акцентувалася увага на формування у учнів свідомості, колективізму, працьовитості тощо [18]. У цей період піонерський табір ставав провідною формою організації відпочинку й виховної роботи з дітьми та підлітками. Піонерський рух став носити централізований характер, у ньому були задіяні практично всі підлітки, а значна частина старших школярів і студентської молоді була включена у оздоровчо-рекреаційну діяльність виховного спрямування через інститут вожатих.

Внаслідок систематизації наукових даних, було з’ясовано, що у 70-ті роки з метою вдосконалення позакласної освіти з’явилась значна кількість спортивних майданчиків, розширилася мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл, таборів

праці та відпочинку, до роботи з дітьми стали залучати тренерів, а Міністерство освіти почало розробку законодавчої та програмно-нормативної бази, яка регламентує діяльність позашкільних закладів та туристсько-краєзнавчу роботу. Крім того, у другій половині 70-х років було побудовано 1075 нових та реконструйовано значну кількість діючих піонерських таборів [12].

## **1.2 Сучасний стан та підходи до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах позашкільної освіти**

Не зважаючи на те, що в шкільному віці здоров'я дітей безпосередньо залежить від спеціально організованої рухової активності, фактична спеціально організована рухова активність обмежується 30% гігієнічної норми [79], що може свідчити про недостатню увагу до організації позакласних заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування школярів. Таким чином, стає зрозумілим занепокоєння науковців: у обговорення питань організації дозвілля учнівської молоді наразі залучене широке коло педагогів, співробітників медичних закладів та фахівців з фізичного виховання і спорту [9].

Законодавчу, програмно-нормативну базу оздоровлення і відпочинку школярів та документів, які регламентують оздоровчо-рекреаційну діяльність, складають: Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей», Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Типового положення про дитячий заклад оздоровлення та відпочинку» та «Про затвердження Порядку проведення державної атестації дитячих закладів оздоровлення та відпочинку і присвоєння їм відповідних категорій», Наказ Міністерства освіти і науки, молоді та спорту «Про затвердження Державного соціального стандарту оздоровлення та відпочинку дітей». При цьому діяльність позашкільних закладів базується на Законі України про позашкільну освіту, Постановою Кабінету Міністрів про затвердження переліку типів позашкільних навчальних закладів і Положення про позашкільний навчальний заклад, Наказ Міністерства Про затвердження Порядку державної атестації дошкільних, загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладів.



У Законі України «Про позашкільну освіту» [30] міститься наступне визначення: «позашкільний навчальний заклад – складова системи позашкільної освіти, яка надає знання, формуючи вміння та навички за інтересами, забезпечує потреби особистості у творчій самореалізації та інтелектуальний, духовний і фізичний розвиток, підготовку до активної професійної та громадської діяльності, створює умови для соціального захисту та організації змістовного дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань та стану здоров'я вихованців, учнів і слухачів».

В той же час, згідно Закону України, до позашкільних навчальних закладів, створених з метою оздоровлення школярів, відносять [30]:

- спортивно-оздоровчі гуртки, секції, клуби, центри на базі загальноосвітніх навчальних закладів;
- клуби та об'єднання оздоровчого спрямування за місцем проживання;
- фізкультурно-оздоровчі, спортивні заклади і установи.

Варто вказати, що до комплексних позашкільних навчальних закладів належать палаци, будинки дітей та юнацтва, центри дитячої та юнацької творчості, серед яких надається позашкільна освіта за різними напрямками, зокрема, за такими напрямками як: туристсько-краєзнавчий, еколого-натуралістичний, фізкультурно-спортивний або спортивний, військово-патріотичний, оздоровчий. Натомість, до профільних позашкільних навчальних закладів, які здійснюють організацію роботи зі школярами за певним напрямом позашкільної діяльності, віднесено: центри, клуби туристсько-краєзнавчого, еколого-натуралістичного, спортивно-оздоровчого, військово-патріотичного спрямування, станції юних туристів, натуралістів, дитячо-юнацькі спортивні школи, оздоровчі заклади, туристські бази [30].

З метою організації дозвілля школярів застосовуються спеціальні заходи оздоровчо-рекреаційного спрямування, серед яких: фестивалі, конкурси, фізкультурно-масові заходи, туристсько-спортивні змагання, зльоти, квести з використанням елементів пішохідного, водного, велосипедного, гірського туризму та інших видів спорту. Всі вказані заходи покликані сприяти зміцненню

здоров'я та дозволяють виявити рівень фізичної підготовленості учасників до мандрівок та змагань, допомагають школярам ефективно налагоджувати комунікації та змістовно проводити вихідні дні і канікули.

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

Фахівці наводять наступні особливості оздоровчих та рекреаційних програм.

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

Рекреаційні програми базуються на застосування фізичних вправ та ігор розважального характеру у неформальних групах за місцем проживання або у спеціальних рекреаційних місцях, таких як бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази, і не вимагають від учасників спеціальної підготовки. При їх складанні фахівці акцентують увагу на емоційну складову та доступність фізичного навантаження для якнайбільшого числа учасників [27].

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

Так, за переконаннями О. Ю. Ажиппо [3], оптимальними з точки зору організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнів є позашкільні навчальні заклади, розташовані у місцях, екологічно сприятливих для відпочинку дітей, серед яких оздоровчі дитячі табори, оздоровчі бази, комплекси, санаторії. Водночас, до ефективної позакласної рекреаційної роботи у навчальних закладах

автор відносить масову фізкультурно-оздоровчу і спортивну роботу. При цьому, серед головних завдань позакласної роботи автор вказує на задоволення потреб школярів у регулярних заняттях з фізичного вдосконалення та можливість проявити свій фізичний потенціал у різноманітних змаганнях. Ми погоджуємося з висновками автора, та хочемо додати, що на нашу думку, важливими завданнями оздоровчо-рекреаційної діяльності зі школярами є також їх навчання змістовної організації власного дозвілля та розширення уявлення про тісний взаємозв'язок між руховою активністю та рівнем фізичного здоров'я.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел дозволили О. Сургай [29] визначити основні види спортивно-оздоровчого туризму, серед яких: пішохідний, лижний, велосипедний, водний, автомобільний, мотоциклетний тощо. Автор послідовно доводить, що оздоровчо-спортивний туризм є формою активного відпочинку і гармонійного розвитку школярів, а оздоровчий ефект забезпечує поєднання позитивного комплексного впливу природних факторів із загально-зміцнюючою м'язовою діяльністю.

Вивчення питань впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій в освітніх закладах допомогло І.І. Головач [5] виявити низку протиріч, в тому числі між наявними підходами та викликами сьогодення, обґрунтувати необхідність впровадження позакласної роботи з фізичної культури молодших школярів засобів екологічного туризму і на основі проведених досліджень запропонувати програму позакласних занять, організаційно-педагогічними умовами якої є комплексний підхід до використання виховних можливостей циклів навчальних дисциплін та резервів поза навчальних видів роботи, раціональне поєднання традиційних та інноваційних форм і методів формування екологічної культури школярів та відповідне дидактико-методичне і кадрове забезпечення. На думку автора, ефективність програми зумовлена комбінуванням теоретичних і практичних занять впродовж року та організація активних занять в природньому середовищі. Так, у рамках програми фізкультурно-оздоровча діяльність молодших школярів включено: веселі старту з екологічними перешкодами, велосипедний турнір, подолання смуги перешкод, облаштування екологічної

стежки, екологічного походу, екскурсії, проведення зльотів і змагань, загартовування, встановлення та обладнання наметів, біваку.

Аналізуючи вплив різних видів туризму на розвиток різних фізичних якостей школярів, Т. І. Гриньова довела, що заняття пішохідним туризмом сприяють розвитку гнучкості, спритності і швидкісно-силових якостей, а велосипедний туризм позитивно впливає на розвиток швидкості, спритності і швидкісно-силових якостей. Водночас, заняття водним туризмом сприяли значному підвищенню силових здібностей учасників експерименту.

Зазначаючи, що фактична спеціально-організована рухова активність школярів більшості підлітків становить 40 хвилин на добу при гігієнічній нормі 12-15 годин на тиждень, О. А. Томенко [27] запропонував при організації дозвілля зосередити увагу на застосуванні заходів оздоровчо- рекреаційного спрямування, серед яких автор виокремлює як найбільш ефективні наступні: туристичні походи, пішохідні прогулянки, ігри на свіжому повітрі.

Згідно з результатами науково-дослідної роботи Рут Єжи Зигмунда [35], туристсько-краєзнавча робота, а саме участь в прогулянках, екскурсіях, походах вихідного дня і багатоденних мандрівках викликає в організмі у школярів певні зміни адаптивного характеру, істотно впливає на їхню розумову і фізичну працездатність. Тому, на думку науковця, у практику оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів необхідно включати різноманітні за тематикою екскурсії, нові туристські маршрути з урахуванням вікових можливостей, потреб у краєзнавчій діяльності, гірські туристські маршрути. Проектуючи маршрут походу, слід достатню увагу приділити підбору спорядження, а під час подорожі необхідно правильно організовувати привали і ночівлі, створити відповідні санітарно-гігієнічні умови та сприяти підтримці комфортного психологічного клімату.

Враховуючи, що заняття фізичними вправами є пріоритетними в організації змістовного дозвілля школярів, сприяють підвищенню рівня їх рухової активності, відновленні після навчальних занять та збереження фізичного здоров'я, Н.В. Ковальова [15] теоретично обґрунтувала, розробила і впровадила в

практику позакласної роботи з фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах технологію проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, особливістю якої є урахування мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності, в особливості структури їхнього вільного часу, матеріально-технічної бази навчального закладу, кадрового потенціалу.

Так, Я.М. Сивохопом вперше теоретично обґрунтовано і розроблено методику формування здорового способу життя учнів 6–9 класів у процесі спортивно-краєзнавчої роботи в позашкільних навчальних закладах, сутність якої трактується як комплекс ієрархічно вибудованого і логічно взаємопов'язаного між собою інтегрованого й диференційованого навчально-виховного змісту, спортивно-краєзнавчих форм, методів і засобів його реалізації на трьох рівнях реалізації (пропедевтичному, основному, творчо-прогностичному) й відповідних їм педагогічних умов досягнення загальної мети і конкретних цілей формування досліджуваного феномена; здійснено виокремлення й систематизацію провідних груп принципів конструювання навчально-виховного змісту як індивідуальної, так і колективної спортивно-краєзнавчої роботи учнів 6–9 класів у позашкільних навчальних закладах, спрямованої на формування у них здорового способу життя, класифіковано як традиційні, так і інтерактивні форми, методи і засоби спортивно-краєзнавчого та суто краєзнавчого спрямування [24].

Вивчивши науково-історичні матеріали про становлення та розвиток національної скаутської організації «Пласт» в Україні та узагальнивши характерологічні особливості виховної методики Пласту, І.І. Остапійовською розроблено модель технології формування активної громадянської позиції підлітків у Пласті. Традиційно запропонована технологія включала мету, завдання, методи педагогічного впливу та очікуваний результат, а основними формами організації діяльності підлітків були гурткові сходи, ради; курінні сходи, збірки, прогулянки; мандрівки; табори; теренові ігри і змагання. Експериментальна перевірка запропонованої технології засвідчила позитивну динаміку рівнів сформованості активної громадянської позиції підлітків.

Завдяки дослідження впливу туризму на формування мотивацій до здорового способу життя учнівської та студентської молоді, серед позитивних рис туризму Г.В. Кобеньок [47] вказав такі: підвищення рухової активності і фізичне загартовування, позитивний вплив на психоемоційний стан підлітка, розкриття індивідуальних здібностей та сприяння соціалізації дитини, можливість обирати з поміж пішохідного, лижного, водного, гірського, велосипедного, спелеологічного видів туризму або їх комбінацій, можливість приймати участь у туристській діяльності з 10 – 12 років та відносно невеликі матеріальні витрати для занять, активне і продуктивне дозвілля [47].

З метою подолання дефіциту рухової активності підлітків, І. Г. Васканом розроблено модель формування рухової активності підлітків у позаурочній діяльності, в основі якої лежить взаємозв'язок усіх компонентів навчального процесу за дотримання визначеної мети, завдань, функцій, принципів, педагогічних умов, методів й засобів діяльності.

Досягнення оптимального рухового режиму, який забезпечує нормальне функціонування усіх органів і систем організму школяра, передбачало використання фізичних вправ, ігор, розваг, природних та гігієнічних чинників для активного відпочинку, чергування різних видів діяльності.

Розробляючи інноваційні підходи в організаційному забезпеченні фізкультурно-оздоровчої роботи у позашкільних навчальних закладах, В. Л. Маринич [17] розроблені комплексні інноваційні проекти оздоровчого спрямування «Здорове покоління», «Літня школа радості і здоров'я», «Школа радості і здоров'я», впровадження яких сприяє фізичному і духовному розвитку вихованців, усвідомленому визначенню вподобань через заняття в гуртках позашкільних навчальних закладів.

Аналізуючи можливості інноваційних технологій ігрової спрямованості для розвитку психомоторних здібностей школярів старших класів, О.В. Антоновим [12; 13] розроблено систему засобів пішохідного туризму, у основу якої покладено методику роботи з мотузками, методику застосування смуги мотузкових перешкод, методику побудови смуг перешкод, методику тімблдіingu

та інтерактивні технології для наочного сприйняття елементів пішохідного туризму. Так, згідно з пропозиціями автора, навчання старшокласників в'язати туристські вузли базується на використанні авторських

### **1.3 Міжнародний досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час**

В процесі дослідження нами було вивчено і проаналізовано накопичений досвід організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у вільний час.

Розглядаючи як одну з актуальних проблем сьогодення проблему організації рухової активності підлітків та зважаючи на друковану пресу як на найбільш дієвий засіб популяризації здорового способу життя, О. Жданова, Л. Чеховська [12] здійснили огляд публікацій за фізкультурно-спортивною тематикою на шпальтах трьох тиражних газет м. Кракова та встановили, що у них у більшій мірі відображена інформація щодо видів спорту, видатних спортсменів, охорони здоров'я, дозвілля тощо, що надає молоді інформацію про види спорту, які культивуються в місті, та наявні місця дозвілля. Ми переконані, що саме пропагандистська діяльність із залученням засобів масової інформації є стимулом для прищеплення підростаючому поколінню засад здорового способу життя та навернення до занять оздоровчо-рекреаційної діяльності. Утім, ми вважаємо, що новини про спорт, туризм, масово-спортивні заходи тощо, варто викладати у мережі Інтернет, оскільки, на жаль, сучасні підлітки рідко читають друковані ЗМІ. Отже, при плануванні заходів пропагандистського характеру цей факт необхідно враховувати.

Соціально-економічні труднощі суспільства Російської федерації, безробіття, високий рівень захворюваності школярів, а також відсутність можливості оздоровити школяра у літніх таборах відпочинку підштовхнули А.В. Бірюкову [31] створити Сектор рекреації у відділі виховної роботи і додаткової освіти на базі Комітету з освіти та довести, що внаслідок реалізації даної стратегії рекреації

відбувається нівелювання факторів, що негативно впливають на здоров'я підлітків, досягається рекреаційний ефект на рівні їх фізичного, психічного і соціального здоров'я, формується позитивне сприйняття рекреаційної діяльності і здорового способу життя, а також розширюється кругозір учнів та задовольняються їх рекреаційні потреби. Цікавим є результат порівняльного аналізу рекреаційних програм зарубіжних і російських авторів, виконаних автором, де вона стверджує, що на відміну від російських програм, які сприяють адаптації школярів до умов середовища, попередженню ситуацій ризику, коли лише навчальне середовище підлаштовується під індивідуальні психофізичні особливості підлітків, зарубіжні програми спрямовані на розвиток відчуття безпеки, особистої самоідентифікації, навчання правил поведінки і моральних цінностей [31].

Розуміючи під позаурочними заняттями рекреацією та туризмом добровільну участь учнів старших класів середньої школи в спортивно- рекреаційно-туристичних секціях з метою підвищення рухової активності, відпочинку, отримання задоволення і самовдосконалення в гімнастичних вправах, В.Б. Таубер [26] запропонував з метою організації рекреаційно- оздоровчих заходів учнів старших класів загальноосвітніх ліцеїв і середніх навчальних закладів м. Познань (Польща) в позанавчальний час включали заняття спортом - спортивні та рухливі ігри, пляжні спортивні ігри, водні та зимові види спорту, плавання; туризмом - походи пішохідні, туристичні, екскурсійні, велосипедні, водні, наприклад, на байдарках, моторних човнах, рекреаційно-оздоровчі процедури загартовування. У спортивно-туристичних походах основним засобом тренування основних фізичних якостей учнів є біг по пересіченій місцевості з подоланням природних перешкод від 20 до 60 хв при ЧСС в межах 120-160 уд·хв<sup>-1</sup>, причому трасу для таких пробіжок рекомендовано вибирати з невеликим перепадом висоти. При цьому за твердженням автора додаткові заняття рекреаційно-оздоровчого характеру та спортивно-туристичної діяльності забезпечують послідовне загартовування організму, підвищення працездатності, адаптації до фізичних і психічних навантажень.



Туристсько-краєзнавча діяльність впродовж багатьох років є найбільш ефективним напрямом виховної роботи учнів Республіки Білорусь. Згідно з практичним досвідом функціонування гуртка «Пошук» під керівництвом Ю. М. Метельського, 4 заняття в тиждень за розділами «Краєзнавство» і «Туризм», знайомство з природними і культурними об'єктами, дозволяє розширяти теоретичні знання школярів з навчальних предметів, виховувати та фізично загартовувати їх.

Внаслідок узагальнення передового досвіду з організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів в Європейському регіоні та інших країнах світу, підвищення їх рухової активності встановлено, що в Мілані (Італія) реалізують проект «Пішохідний шкільний автобус», в Чеській республіці організують спеціальні оздоровчі табори для дітей, які страждають на ожиріння; проводять місячник «Пішки до школи», а в Норвегії реалізують проект «Дитяча стежка» [10].

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1 Методи дослідження

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

- теоретичний аналізі узагальнення даних науково-методичної літератури та аналіз документальних матеріалів;

- соціологічні методи дослідження;
- метод експертних оцінок;
- педагогічні методи дослідження;
- методи оцінки обсягу рухової активності;
- методи оцінки фізичного здоров'я;
- психофізіологічні методи дослідження;
- структурно-функціональний аналіз;
- методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів.

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 300 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 позашкільної освіти.

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

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

Вивчення та проведений аналіз літературних джерел дало можливість:

- обґрунтувати та скласти уявлення про стан та перспективи організації технології оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах позашкільної туристсько-краєзнавчого напрямку;

- узагальнити дані про особливості професійної діяльності фахівців з туризму, що працюють в профільних позашкільних установах;

- виявити необхідні теоретичні та практичні складові змісту навчання туристсько-краєзнавчої підготовки у системі позашкільної туристсько-краєзнавчого напрямку та шляхи оптимізації оздоровчо- рекреаційної діяльності учнівської молоді.

Для вивчення літературних джерел використовували такі методики:

Аспективний аналіз, який застосовувався в дисертації, 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 для роботи з дисертацією 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 фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності учнівської

молоді, системно розкрити теоретичні засади рекреаційної діяльності в зарубіжних клубах, проаналізувати практичні проблеми рекреаційної сфери сучасності. Окремо було приділено увагу державним, законодавчим та прогамно-нормативним документам, які визначають державну політику щодо розвитку галузі фізичної культури і спорту, туризму і науки. 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 вихованців-гуртківців – 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 директори закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, вчителі фізичної культури закладів середньої освіти, науково-педагогічні працівники закладів вищої освіти.

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 фізкультурного профілю, бажану тривалість фахової туристської підготовки, введення у ЗВО фізкультурного профілю спеціальності “Активний туризм”.

Заключний блок питань стосувався відомостей про респондентів, зокрема з'ясовувалась їх освіта, стаж роботи і т.д.

Питання анкет для різних груп респондентів не суттєво відрізнялися за змістом, але були адаптовані до кожної групи.

Крім того, проводилося анкетування на Всеукраїнському семінарі директорів обласних туристсько-краєзнавчих центрів за участю представників більшості областей України. В анкетуванні взяли участь 23 респонденти. Запропонована анкета містила 23 запитання, в якій були як закриті, так і відкриті запитання.

Також анкетування проводилося на загальноміській зустрічі вчителів фізкультури м. Львова за участю 100 вчителів фізичного виховання загальноосвітніх шкіл I-III ступенів. Слід зазначити, що у анкетуванні прийняли участь 47% жінок і 53% чоловіків. З них 97% опитуваних мають вищу фахову освіту, з них 80% здобули освіту у ЛДУФК. Педагогічний стаж у 55% вчителів більше 11 років.

У зв'язку з цим, можна вважати, що опитані нами вчителі є кваліфікованими фахівцями, добре ознайомленими із місцевими умовами і можливостями проведення туристської роботи.

Для визначення стану оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді було проведено анкетування школярів, які займаються в гуртках з туризму.

За допомогою анкетування вивчались особливості рухових пріоритетів на дозвіллі вихованців закладів позашкільної освіти у рамках Чемпіонатів України серед юніорів з пішохідного та водного туризму.

З метою перевірки отриманої анкетної інформації на доступність, стійкість і точність розроблені анкети апробувалися у попередніх дослідженнях. Завданнями перевірки було: уточнити зміст питань; з'ясувати повноту набору питань; відкоригувати набір варіантів відповідей; виявити зайві запитання; уточнити послідовність запитань; з'ясувати, чи не втомлює респондентів надмірна кількість запропонованих питань; визначити, при відповіді на які запитання виникали об'єктивні складності; з'ясувати, розуміння респондентами трактування запитань; поцікавитись, яка причина відповіді респондента „важко зорієнтуватись”, „не

розумію запитання”); дізнатися, чому у респондентів з’являється бажання не відповідати на запитання; визначити, чи респонденти повністю зрозуміли правила заповнення анкети; пересвідчитись, чи достатньо місця для відповідей в анкеті на відкриті запитання.

Метод експертних оцінок. Опитування експертів широко застосовувалося як з метою отримання необхідної інформації, так і для перевірки її надійності. В якості експертів були залучені 23 керівники ТКЦ, які дали згоду приймати участь в опитуванні, всі опитані перебувають на керівних посадах обласної ланки ТКЦ України. Стаж їхньої педагогічної діяльності в освітянських позашкільних закладах, де проводиться туристська робота, перевищував 10 років і становив у загальному від 10 до 35 років.

У процесі відбору експертів також враховувалися їх якості: компетентність (рівень кваліфікації та освіченість експерта у визначеній сфері діяльності); креативність (здатність вирішувати творчі задачі); аналітичність, самокритичність і широта мислення. Усі експерти мали вищу освіту.

Також, додатково проведено опитування експертів:

1етап – серед організаторів (Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді який підпорядкований Міністерству освіти і науки України) та головної суддівської колегії 43-го Чемпіонату України серед юніорів із пішохідного туризму та 3-го Чемпіонату України серед юніорів із водного туризму.

2етап – проведений під час функціонування робочої групи із удосконалення Правил змагань зі спортивного туризму, до якої увійшли провідні працівники закладів позашкільної освіти України, фахівців в галузі дитячо-юнацького спортивного туризму (м. Київ, організатор - Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді МОНУ). В усіх випадках опитувальні листи (листи експертів) поширювались роздавальним способом. До складу експертів увійшли найбільш досвідчені туристи, які працюють в туристських осередках більшості областей України та мають великий стаж туристсько-спортивної діяльності, проводили курси (семінари) туристської підготовки, є

діючими керівниками туристських походів не нижче III категорії складності та найвищого рівня Всеукраїнських змагань з видів спортивного туризму.

Узгодженість думок експертів оцінювалася за допомогою коефіцієнта конкордації Кендалла  $W$ , а його статистична значущість встановлювалася за допомогою критерію  $\chi^2$ -квадрат на рівні значущості  $p < 0,05$ . Зазначимо, що усі розрахунки були виконаними за допомогою програмного комплексу STATISTICA 8.0, який призначений для проведення статистичного аналізу даних. У підсумку отримані результати обробки анкет – узагальнена думка експертів приймалась як раціональне вирішення проблеми.

Педагогічні методи дослідження. Педагогічні методи дослідження включали педагогічні спостереження, педагогічне тестування і педагогічний експеримент. Метод педагогічного спостереження використовувався з метою аналізу організації оздоровчо- рекреаційної діяльності у закладах позашкільної освіти.

Педагогічне тестування фізичної підготовленості здійснювалося за допомогою визначення рівня прояву основних фізичних якостей на основі результату виконання комплексу рухових тестів. Для оцінки фізичної підготовленості були використані тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України:

1. Біг 60 м; 100 м (с) – для визначення рівня розвитку швидкості;
2. Човниковий біг 4x9 (с) – для визначення рівня розвитку спритності;
3. Нахил тулуба вперед (см) – для визначення рівня розвитку гнучкості;
4. Стрибок у довжину з місця (см) – для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей;
5. Біг 1500 м, 2000 м (хв., с) – для визначення рівня розвитку витривалості. Умови виконання тестів відповідали загальноприйнятим методикам їх проведення.

## 2.2 Організація дослідження

Дослідження складалося з трьох етапів.

На першому етапі (2001 – 2009 роки) проводився теоретичний аналіз ступеня розробки проблеми оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів, кадрового забезпечення закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, генез розвитку фізичної рекреації, становлення мотиваційних теорій, проектування рекреаційної діяльності вихованців центрів позашкільля. Шляхом вивчення літературних джерел вітчизняних і закордонних авторів, законодавчої та програмно-нормативної бази, було визначено об'єкт, предмет, мету, завдання досліджень, обґрунтовано методи досліджень та їх обсяги, на цьому етапі формувалася понятійний апарат дослідження.

Другий етап дослідження (2022 – 2023 р.) полягав у проведенні констатувального дослідження з оцінки показників фізичного стану (фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, когнітивних показників, показників емоційного стану, морфофункціонального стану, рухової активності, взяли участь 99 школярів), обґрунтуванні етапів та змісту технології проектування оздоровчо-рекреаційної діяльності, впровадження результатів у практику роботи закладів позашкільної освіти на підставі аналізу, та узагальнення теоретичних та експериментальних досліджень. 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



## РОЗДІЛ 3

# АНАЛІЗ МОТИВАЦІЙНИХ ПРІОРИТЕТІВ, СТРУКТУРИ ТА ОБСЯГУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

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

Для вирішення завдання дисертаційного дослідження були проведені спеціальні дослідження щодо вивчення мотиваційних пріоритетів хлопців та дівчат віком 15-16 років, структури та обсягу їх рухової активності, а також показників фізичного стану.

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

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

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

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

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

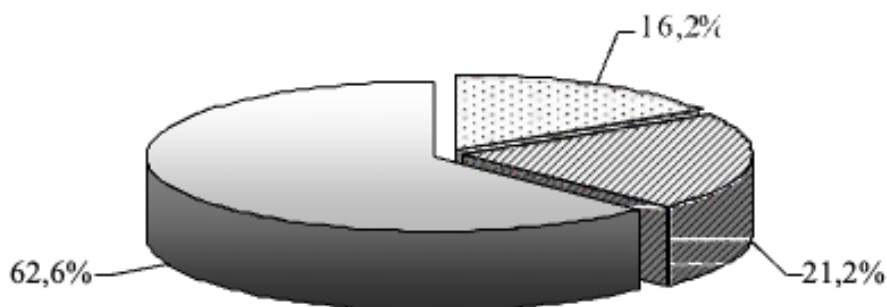
Було встановлено, що окрім спортивних змагань, які відвідують усі учасники анкетування, у оздоровчо-рекреаційних заходах беруть участь 76,8% (n=76), а у культурно-масових заходах – 12,1% (n=12) опитаних. До того ж, 3% (n=3) відвідують заходи, не зазначені у анкеті. З поміж інших, школярі вказали на участь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

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

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

У проведеному опитуванні з'ясувалось, що школярі, які брали участь в опитуванні, традиційно проводять вільний час в активному дозвіллі та на

прогулянці: на дані варіанти відповідей позитивно відповіли 75,8% (n=75) і 74,7% (n=74), відповідно.



**Рис. 3.1. Розподіл вихованців закладів позашкільної освіти ТКН у ставленні до оздоровчо-рекреаційної діяльності у школі, %, (n=99)**

- ▣ – задоволений;
- ▨ – частково;
- – ні

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

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

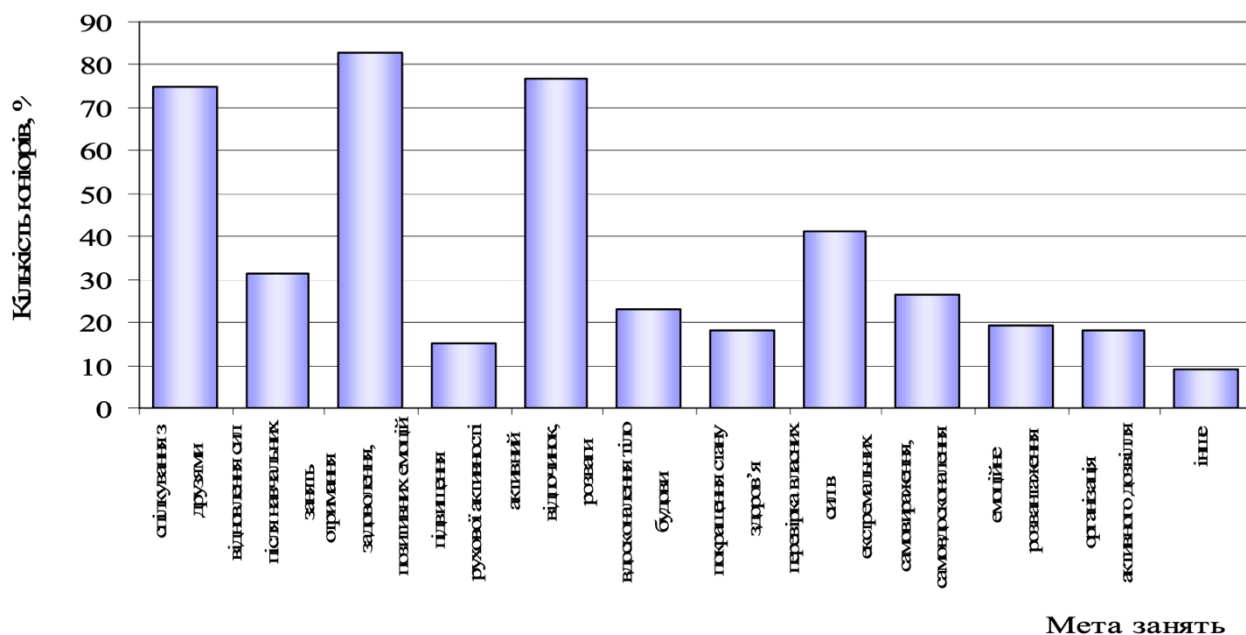
Під час проведення соціологічного дослідження було встановлено, що головними стимулами до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю стали: трансляції спортивних змагань (68,7%; n=68), поради друзів (58,6%; n=58), а також програми про екстремальні види спорту (51,5%; n=51).

У подальшому ми пересвідчилися, що метою оздоровчо-рекреаційною діяльності опитуваних передусім є отримання задоволення та позитивних емоцій

(82,8%; n=82), активний відпочинок, розваги (76,8%; n=76), а також спілкування з друзями (74,7%; n=74) (рис. 3.4).

Окрім запропонованих анкетною варіантів відповідей, для учнів старшого шкільного віку цієї вікової групи важливим у заняттях стали також перевірка власних сил в екстремальних (41,4%; n=41) і відновлення сил після навчальних занять (31,3%; n=31).

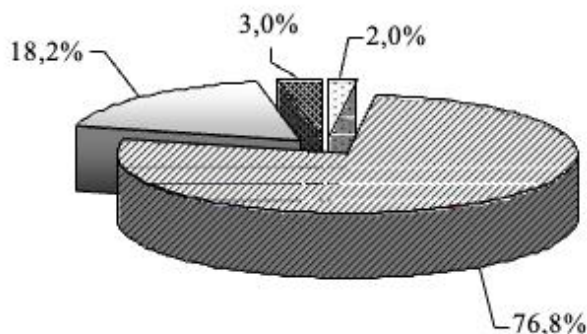
Однак гуртківці, на нашу думку, не повністю розуміють важливості оздоровчо-рекреаційної діяльності з метою підвищення рухової активності, емоційного розвантаження та покращення стану здоров'я, оскільки менш як 20% опитуваних вказали на ці варіанти відповідей при відвідуванні оздоровчо-рекреаційних заходів.



**Рис. 3.4. Мета занять підлітків різними видами оздоровчо- рекреаційної діяльності, (n=99)**

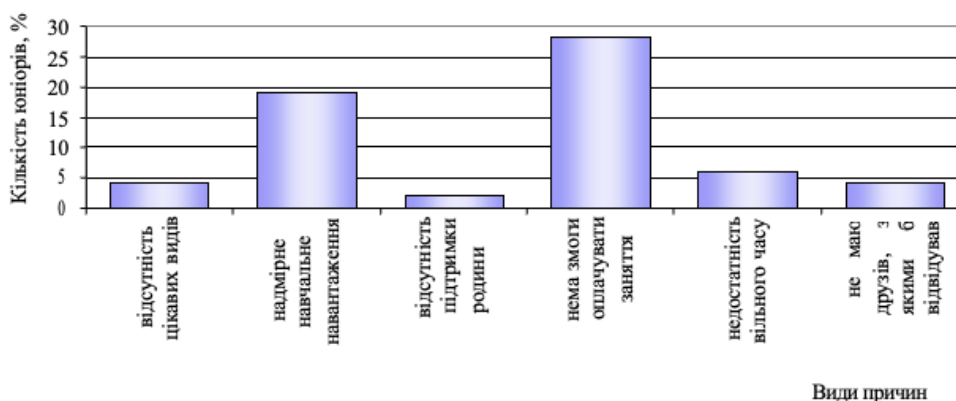
На наступне запитання анкети щодо форми організації та місця проведення занять, усі учасники анкетування надають перевагу груповим формам проведення занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю, самостійно хотіли б займатися 2% (n=2) опитуваних, у школі – 18,2% (n=18), у місцях масового відпочинку – 3% (n=3).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

воліли б займатися оздоровчо- рекреаційною діяльністю за місцем проживання (рис. 3.5).



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 (рис. 3.6).

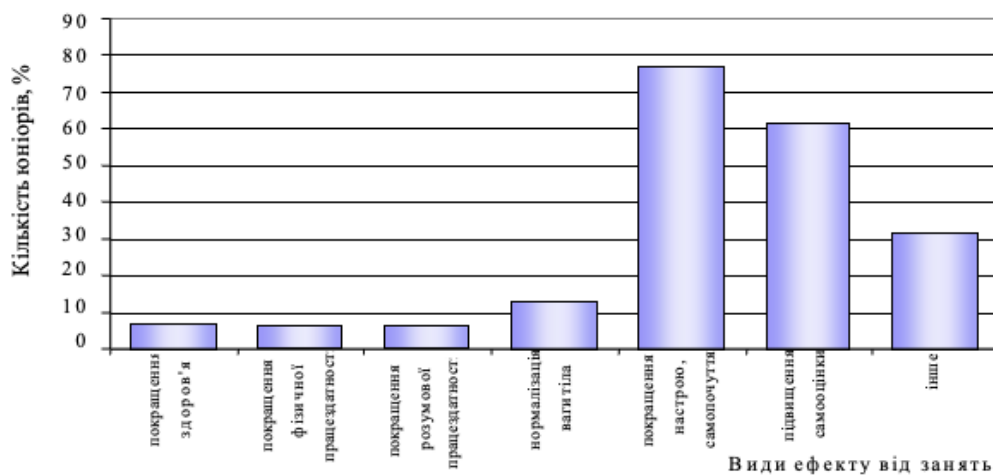
На запитання «В чому, на Вашу думку, проявляється ефект оздоровчо- рекреаційних занять» – 76,8% (n=76) опитуваних вказали покращення настрою і самопочуття. При цьому 61,6% (n=61) назвали як найбільш вагомий ефект підвищення самооцінки.



**Рис. 3.6. Причини, що заважають школярам займатися оздоровчо- рекреаційною діяльністю, n=99**

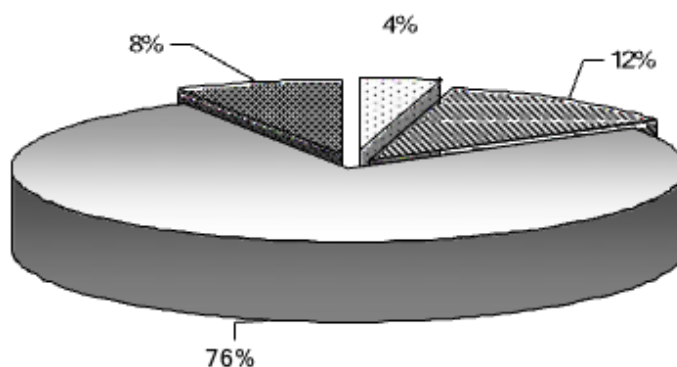
Цікавим видався той факт, що 31,3% (n=31) старшокласників дали свій варіант відповіді не передбачений анкетною, а саме: налагодження стосунків з

ровесниками, досвід організації самостійного побуту, отриманий під час туристсько-спортивних походів, перемога над собою тощо (рис. 3.7).



**Рис. 3.7. Структура очікуваного ефекту від занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю, (n=99)**

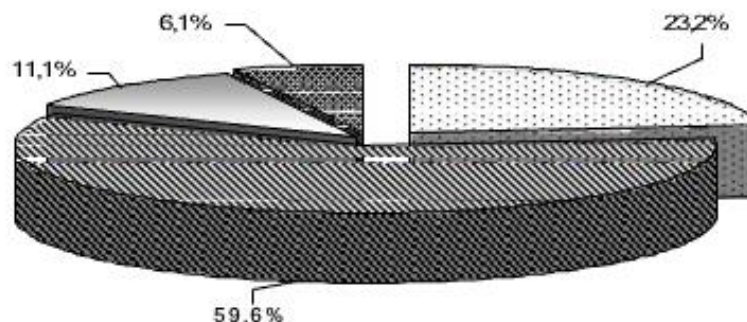
Результати відповідей на запитання, щодо тривалості перебування на свіжому повітрі свідчать, що 75,8% (n=75) опитаних буває на свіжому повітрі 2-3 години на добу і лише 4% (n=4) менше години (рис. 3.8).



**Рис. 3.8. Тривалість перебування школярів на свіжому повітрі, %, (n=99)**

Натомість за комп'ютером або телевізором до 1 години на добу проводить 23,2% (n=23), 3-4 години – 11,1% (n=11), понад 4 години – 6,1% (n=6) учасників

опитування. До того ж, 59,6% (n=59) старшокласників зазначило, що проводить за комп'ютером 2-3 години у день (рис. 3.9).



**Рис. 3.9. Тривалість витраченого часу школярів за комп'ютером, %, (n=99)**

Слід констатувати, що дуже багато часу присвячує шкільна молодь спілкуванню у соціальних мережах або приділяє грі за комп'ютером. В той же час хочемо зазначити, що кількість школярів, які приділяють свій вільний час перебуванню біля комп'ютера або телевізора з кожним роком збільшується. Вочевидь, інші школярі, які активно не займаються спортом, проводять за комп'ютером значно більше часу (табл. 3.1). Отримані соціологічні дані враховані в подальшому при організації оздоровчо-рекреаційної і туристської діяльності учнівської молоді.

Результати опитування показали, що серед вихованців позашкільних закладів освіти туристсько-краєзнавчого напрямку більше половини опитаних,

а саме 63,6% відповіли, що найбільш важливим мотивом до занять є позитивні емоції, а ігри та розваги приваблюють у заняттях 87,9% школярів.

Усі опитані школярі (100%) вважають для себе дуже важливим мотивом – спілкування та позитивні дружні стосунки.

Престиж та авторитет у друзів і батьків є найбільш вагомим мотиваційним пріоритетом для 61,6% школярів, а в 72,7% відповідей підлітків зазначено бажання стати майстром спорту відвідуючи заняття з туризму.

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 талентів 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.

### **3.2. Аналіз структури та обсягу рухової активності хлопців та дівчат віком 15-16 років**

Рухова активність (РА) є невід'ємною частиною поведінки людини, яка обумовлює нормальний розвиток фізичних і психічних якостей, забезпечує підвищення рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму, сприяє формуванню здорового способу життя людини та успішній навчальній діяльності. Низка авторів вважають, що РА є найважливішим компонентом способу життя і поведінки дітей, яка визначається соціально- економічними умовами, рівнем культури, доступністю закладів, спрямованих на фізичне вдосконалення, якістю фізичного виховання в навчальному закладі та функціональними особливостями організму дітей [9].

Дані, наведені у літературі, вказують на низький рівень РА різних груп населення [3, 10, 14 та інші]. Особливо негативними можуть бути наслідки пасивного способу життя у дітей, підлітків та юнацтва.

До обговорення питань організації дозвілля учнівської молоді наразі залучене широкий загаль педагогів, співробітників медичних закладів та фахівців з фізичного виховання і спорту, оскільки невідповідність рухової активності дітей, підлітків і юнацтва стає на перешкоді розв'язання проблем, пов'язаних із збереженням і зміцненням здоров'я підростаючого покоління.



Фахівці схильні умовно поділяти РА дітей і підлітків на РА у процесі фізичного виховання, РА, яка відбувається під час навчання та суспільно корисної діяльності, а також спонтанна РА у побуті, під час дозвілля [20].

З огляду на багатовекторність окреслених проблем, на даний час питання нормування та оцінки РА залишаються не вирішеними. Втім гігієнічною нормою РА фахівці вважають науково-обґрунтовані кількісні параметри оптимальної РА, яка задовольняє біологічні потреби людини у рухах з урахуванням статевовікових особливостей людини.

Не зважаючи на те, що в шкільному віці здоров'я дітей залежить безпосередньо від спеціально організованої рухової активності, фактична спеціально-організована рухова активність обмежується 30% від гігієнічної норми. Такий стан може свідчити про недостатню увагу вчителів загальноосвітніх середніх закладів до організації позакласних заходів з фізичного виховання школярів у позаурочний час та індиферентність з боку батьків у питаннях залучення дітей до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури дозволяє констатувати недостатню кількість наукових праць з вивчення РА різних груп населення, а також на активний пошук найбільш ефективних методів вивчення показників РА [260]. Так, аналізуючи літературні дані, ми звернули увагу на спосіб оцінки рівня РА учнів з урахуванням метаболічного еквіваленту і самоконтролю РА, який дозволяє оцінити енерговитрати дітей на РА і встановити фактори, що стають на перешкоді дотриманню гігієнічних норм РА.

З поміж методів визначення РА Т. Ю. Круцевич виокремлює методику анкетування, у основі якої лежить опитування щодо видів діяльності за попередній період, методику хронометражу, яка заснована на реєстрації діяльності дитини протягом доби, а також розрахунок добових енерговитрат [16].

Для визначення добового обсягу рухової активності різного характеру хлопців та дівчат 15-16 років ми використовували методику Фремінгемського дослідження. Обсяг рухової активності шкільної молоді залежать від багатьох фізіологічних, соціально-економічних, побутових, психологічних та інших

факторів: віку, статі, типу конституції, рівня фізичної підготовленості, мотивації до занять, способу життя, географічних і кліматичних умов, кількості вільного часу і характеру його використання, доступності спортивних споруд тощо. Результати досліджень обсягу рухової активності представлені в таблицях 3.2 та 3.3.

Результати проведеного нами дослідження рухової активності хлопців і дівчат 15-16 років підтвердили дані спеціальної літератури про низький рівень рухової активності даного статевовікового контингенту.

**Таблиця 3.2 – Показники рухової активності хлопців і дівчат 15 років, (n=50)**

Рівень рухової активності	Хлопці (n= 33)		Дівчата (n=17)	
	Кількість хвилин	Співвідношення у %	Кількість хвилин	Співвідношення у %
Базовий рівень РА	549,6	38,2	551,4	38,3
Сидячий рівень РА	509,0	35,3	528,6	36,7
Малий рівень РА	279,6	19,4	270,0	18,8
Середній рівень РА	70,8	4,9	62,2	4,3
Високий рівень РА	31,0	2,2	27,8	1,9

Отримані дані рухової активності хлопців і дівчат 15 років вказують на перевагу базового і сидячого рівня. На базовий рівень, до якого належать сон, відпочинок лежачи, юнаки в середньому витрачають 549,6 хв., що у відсотковому співвідношенню становить 38,2 %, а дівчата 15 років витрачають в середньому 551,4 хв., що у відсотковому співвідношенню становить 38,3 %. До сидячого рівня належать такі види діяльності: пересування в транспорті, читання, малювання, перегляд телепередач, настільні та комп'ютерні ігри, споживання їжі, виконання домашнього завдання. Отже, на сидячий рівень рухової активності юнаки 15 років в середньому витрачають 509,0 хв., а дівчата 528,6 хв., що у відсотковому співвідношенню становить - 35,3 % у хлопців та 36,7 % у дівчат.

Аналіз рухової активності малого рівня до якої відносяться особиста гігієна, стояння з невеликою рухливістю, пересування пішки, заняття в школі, окрім

фізичної культури займають в середньому 279,6 хв. у хлопців і 270,0 хв. у дівчат, що у відсотковому співвідношенні становить 19,4 % у хлопців та 18,8 % у дівчат та можуть свідчити про великий обсяг навчального навантаження.

Рухова активність середнього рівня до якого належать домашня робота з господарства, прогулянки, ранкова гімнастика, у хлопців 15 років в середньому становила 70,8 хв., у дівчат 62,2 хв., що у відсотковому співвідношенні становить 4,9 % у хлопців та 4,3 % у дівчат.

До високого рівня рухової активності належать спеціально організовані заняття різними видами спорту, фізичними вправами, спортивними та рухливими іграми. На нього юнаки та дівчата 15 років в середньому витрачають 31,0 хв. та 27,8 хв. відповідно, що у відсотковому співвідношенні становить 2,2 % у хлопців та 1,9 % у дівчат добової рухової активності.

**Таблиця 3.3 – Показники рухової активності хлопців і дівчат 16 років, (n=49)**

Рівень рухової активності	Хлопці (n= 34)		Дівчата (n=15)	
	Кількість хвилин	Співвідношення у %	Кількість хвилин	Співвідношення у %
Базовий рівень РА	558,0	38,8	556,8	38,7
Сидячий рівень РА	546,6	38,0	549,6	38,2
Малий рівень РА	244,8	17,0	251,2	17,4
Середній рівень РА	58,7	4,1	56,4	3,9
Високий рівень РА	31,9	2,2	26,0	1,8

В результаті визначення рівня рухової активності 16 річних хлопців і дівчат, ми виявили значну перевагу базового та сидячого рівня. На які в середньому юнаки витрачають 558,0 хв. та 546,6 хв., а дівчата 556,8 хв. та 549,6 хв. що у відсотковому співвідношенні становить 38,8 % і 38,0 % у хлопців та 37,8 % і 38,2 % у дівчат добової рухової активності.

На малий та середній рівень юнаки витрачають 244,8 хв. та 58,7 хв., а дівчата 251,2 хв. та 56,4 хв., що у відсотковому співвідношенні становить 17,0 % і 4,1 % у хлопців та 17,4 % і 3,9 % у дівчат добової рухової активності. Найменше часу

юнаки і дівчата 16 років витрачають на високий рівень, а саме у хлопців всього 31,9 хв., у дівчат лише 26,0 хв. що у відсотковому співвідношенні становить 2,2 %, у хлопців та 1,8 % у дівчат добової рухової активності.

Отже, у хлопців і дівчат 15-16 років у відсотковому співвідношенні на базовий, сидячий та малий рівень припадало приблизно 93 % -94 % добової рухової активності, а на середній і високий приблизно 6-7 %. У дівчат 15- 16 років зафіксована менша тривалість високого та середнього рівнів рухової активності порівняно з юнаками. Проте достовірної різниці в розподілі за рівнями рухової активності хлопців і дівчат нами не виявлено ( $p>0,05$ ).

### **3.3. Аналіз показників фізичного стану хлопців та дівчат 15-16 років**

Фізичний розвиток прийнято розглядати як один з компонентів фізичного стану [41]. Фізичний розвиток відображає формування структурних і функціональних особливостей організму в онтогенезі. Фенотипічні ознаки організму формуються під впливом спадкової природи людини та навколишнього середовища. У широкому значенні розвитком називають процес якісних і кількісних змін, які відбуваються в організмі людини і зумовлюють підвищення рівня складності організації і взаємодії всіх його систем. Розвиток включає в себе три основних фактори: ріст, диференціацію органів і тканин, формотворення. Вони тісно пов'язані між собою і взаємодіють [20].

За даними науково-методичної літератури юнацький вік характеризується продовженням процесу росту та розвитку, що проявляється у відносно спокійному і рівномірному його перебігу в окремих органах і системах. Одночасно завершується статеве дозрівання. З цим пов'язані чітко виражені статеві та індивідуальні прояви як у будові та і у функціях організму. В цьому віці уповільнюються ріст тіла в довжину і збільшення його розмірів в ширину, а також приріст в масі. Різниця між юнаками та дівчатами в розмірах і формах тіла досягають максимуму. У хлопців значні переваги у довжині і масі тіла, вони на 10-12 см вищі ніж дівчата та на 4-8 кг важчі. Маса м'язового компоненту хлопців

у співвідношенні до маси всього тіла більша на 13 %, а маса жирового компоненту менша на 10 % ніж у дівчат [28].

У хлопців та дівчат 15-16 років майже завершується процес окостеніння переважної частини скелету. Ріст трубчастих кісток в ширину збільшується, а в довжину уповільнюється. Інтенсивно розвивається грудна клітка, особливо у хлопців. Розвиток опорно-рухового апарату супроводжується формуванням м'язів, сухожилів і зв'язок. У дівчат на відміну від хлопців спостерігається значно менший приріст м'язової маси, помітно відстає у розвитку плечовий пояс, але інтенсивно розвивається тазовий пояс і м'язи тазового дна [25].

Показники фізичного розвитку дозволяють визначити наявність деяких функціональних порушень органів та систем, в свою чергу, функціональний стан впливає на зміни у фізичному розвитку [32].

Із характеристик морфо-функціонального стану визначалась довжина тіла (ДТ) і маса тіла (МТ), динамометрія правої і лівої кисті, частота серцевих скорочень у спокої (ЧССсп), артеріальний тиск систолічний (АТсист) та діастолічний (АТдіаст), життєва ємкість легень (ЖЄЛ), проба Штанге і проба Генча. Результати досліджень представлені у таблицях 3.4. та 3.5.

Для аналізу антропометричних показників хлопців і дівчат 15-16 років, нами використовувались дані таблиць антропометричних стандартів, розроблені групою авторів на контингенті українських школярів [16].

Впродовж дослідження показників фізичного розвитку хлопців і дівчат 15 років, були отримані середні величини антропометричних показників, характер розподілу яких знаходився в межах вікових норм. Мінімальна та максимальна величина ДТ у хлопців 15 років склала 166,5 см та 186,5 см, у дівчат дані показники знаходились у межах 158,5 см та 175,5 см, відповідно.

У хлопців і дівчат спостерігається варіативність показника маси тіла, коефіцієнти варіації знаходяться в межах від 15,0 % до 16,0 %, що свідчить про неоднорідність вибірки. Аналіз індивідуальних результатів маси тіла у хлопців 15 років дав змогу виявити 18,1 % (n=6) осіб з надлишковою масою тіла та 24,4 % (n=8) з дефіцитом маси тіла. Серед дівчат найбільший відсоток 29,4 % (n=5) мали

надлишкову масу тіла та у 17,6 % (n=3) зафіксований дефіцит маси тіла. Діапазон мінімальної та максимальної величини МТ у хлопців 15 років склав 43,3 кг та 107,5 кг, у дівчат 49,5 кг та 72,5 кг., відповідно.

**Таблиця 3.4 – Середньостатистичні показники морфо-функціонального стану хлопців і дівчат 15 років (n= 50)**

Досліджувані показники	$\bar{x}$	S	Me	25 %	75 %	V, %
<b>Хлопці (n= 33)</b>						
ДТ, см	176,0	5,76	174,5	171,8	180,8	3,3
МТ, кг	64,7	10,33	66,1	59,8	68,2	16,0
Динамометрія правої кисті, кг	33,8	9,07	33,9	27,9	39,9	26,8
Динамометрія лівої кисті, кг	29,0	8,46	29,0	23,0	34,0	29,2
ЧСС <sub>сп</sub> , уд·хв. <sup>-1</sup>	85,9	5,80	86,0	82,0	89,0	6,8
АТ <sub>сист.</sub> , мм рт. ст.	114,8	8,18	116,0	111,0	121,0	7,1
АТ <sub>діаст.</sub> , мм рт.ст.	72,1	7,01	68,0	68,0	78,0	9,7
ЖЄЛ, мл	2893,9	583,19	2949,8	2549,8	3049,8	20,2
Проба Штанге, с	42,0	13,26	40,0	37,0	51,0	31,6
Проба Генча, с	22,7	13,57	21,0	18,0	22,0	59,8
<b>Дівчата (n=17 )</b>						
ДТ, см	165,5	4,46	165,4	162,5	168,2	2,7
МТ, кг	60,1	9,04	59,8	56,0	62,1	15,0
Динамометрія правої кисті, кг	27,8	3,29	27,6	25,6	30,3	11,8
Динамометрія лівої кисті, кг	23,1	3,41	22,9	21,6	25,7	14,8
ЧСС <sub>сп</sub> , уд·хв. <sup>-1</sup>	89,9	11,75	89,6	80,2	92,5	13,1
АТ <sub>сист.</sub> , мм рт. ст.	111,3	11,33	110,9	101,2	120,1	10,2
АТ <sub>діаст.</sub> , мм рт. ст.	68,1	10,54	61,5	59,7	75,9	15,5
ЖЄЛ, мл	2540,0	195,67	2600,0	2400,0	2700,0	7,7
Проба Штанге, с	36,2	5,86	36,0	32,0	38,0	16,2
Проба Генча, с	21,5	6,91	20,0	17,0	26,0	32,1

Вивчення стану динамометрії правої та лівої кисті у хлопців та дівчат 15 років свідчить про достовірно вищий ( $p < 0,05$ ) середньостатистичний результат правої кисті у обох статевих групах. Дана особливість є закономірною, оскільки у віці 15-16 років простежується асиметрія у збільшенні сили м'язів.

Впродовж дослідження особливостей фізичного розвитку хлопців та дівчат 16 років, нами були отримані середні величини антропометричних показників, які відповідали віковій нормі (табл. 3.5).

Мінімальна та максимальна величина ДТ у хлопців 16 років склала 168,0 см та 189,5 см, у дівчат зазначені показники знаходились у межах від 157,0 см до 171,5 см, відповідно. Діапазон величини МТ у хлопців був наступний: від 45,5 кг до 106,0 кг у дівчат 46,0 кг та 73,4 кг, відповідно.

Спостерігається висока варіативність показника МТ як у хлопців 16 років так і дівчат. Коефіцієнти варіації перевищують 14,6 %, що свідчить про неоднорідність вибірки. Аналіз індивідуальних показників МТ у хлопців 16 років дав змогу виявити осіб з надлишковою масою тіла, а саме 8,8 % (n=3), дефіцит маси тіла спостерігався у 14,7 % (n=5). У дівчат надлишкову масу тіла мали 26,7 % (n=4), а дефіцит маси тіла спостерігається у 6,7 % (n=1).

Функціональний стан серцево-судинної системи хлопців і дівчат – одна з найважливіших характеристик фізичного здоров'я. Вона є провідною в адаптації організму до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей організму.

Визначений середньостатистичний показник ЧСС у стані спокою у хлопців та дівчат 15 років, а також у дівчат 16 років знаходиться вище вікової норми. Викликає також занепокоєння факт, що у 27,3 % хлопців 15 років та у дівчат 15 років 47,1 % індивідуальні результати знаходяться в межах від 84 уд·хв<sup>-1</sup> до 120 уд·хв<sup>-1</sup>, даний результат може свідчити про психоемоційне напруження. Серед хлопців 16 років індивідуальні показники ЧСС у стані спокою, вищі за вікові норми виявлені у 23,5 % осіб, серед дівчат 16 років 66,7 % теж мали показники ЧСС вищі за вікові норми.

Так, АТ систолічний є одним із найбільш інформативних функціональних параметрів і чітко відображає зміни, пов'язані із станом його регуляторних ланок: периферичного судинного опору, активності симпатичного відділу вегетативної нервової системи, тонусом вазомоторного центру, силою серцевих скорочень, хвилиним об'ємом кровообігу. У свою чергу АТ діастолічний залежить, від

тонусу дрібних і середніх судин та пов'язаний з активністю парасимпатичної іннервації та станом судинної стінки. Величину АТ прийнято розглядати як гомеостатичний показник, у зв'язку з чим його відхилення в одну або іншу сторону може свідчити про певні зміни в загальному функціональному стані організму. Впродовж нашого дослідження ми з'ясували, що ознаки гіпотонії характерні для 24,4 % хлопців 15 років, 17,6 % дівчат 15 років, 8,8 % хлопців 16 років та 13,3 % дівчат 16 років ( $АТ < 110/70$ ), а ознаки гіпертензії характерні для 18,1 % хлопців 15 років, для 11,7 % дівчат 15 років, для 5,9 % хлопців 16 років і для 13,3 % дівчат 16 років.

**Таблиця 3.5 – Середньостатистичні показники морфо-функціонального стану хлопців і дівчат 16 років (n= 49)**

Досліджувані показники	$\bar{x}$	S	Me	25 %	75 %	V, %
<b>Хлопці (n= 34)</b>						
ДТ, см	178,4	4,79	179,1	175,2	180,9	2,7
МТ, кг	68,8	12,38	66,7	60,8	71,8	18,0
Динамометрія правої кисті, кг	39,5	5,91	39,5	35,8	42,2	15,0
Динамометрія лівої кисті, кг	37,9	5,91	38,0	34,0	40,8	15,6
ЧСС <sub>сп</sub> , уд·хв. <sup>-1</sup>	81,4	6,93	80,8	77,9	83,5	8,5
АТ <sub>сист.</sub> , мм рт. ст.	121,5	8,55	121,0	111,9	130,2	7,0
АТ <sub>діаст.</sub> , мм рт.ст.	77,8	5,56	80,8	71,5	81,5	7,1
ЖЄЛ, мл	3100,6	315,81	3001,1	2901,7	3200,0	10,2
Проба Штанге, с	46,7	12,39	44,2	39,2	52,4	26,5
Проба Генча, с	26,1	7,70	24,0	22,1	31,9	29,5
<b>Дівчата (n=15 )</b>						
ДТ, см	166,4	4,03	166,0	163,5	169,5	2,4
МТ, кг	61,0	9,93	60,0	56,5	63,4	16,3
Динамометрія правої кисті, кг	27,9	3,19	27,3	25,9	29,3	11,4
Динамометрія лівої кисті, кг	23,1	1,97	23,6	21,2	24,7	8,5
ЧСС <sub>сп</sub> , уд·хв. <sup>-1</sup>	87,1	8,96	86,4	83,5	92,8	10,3
АТ <sub>сист.</sub> , мм рт. ст.	122,7	17,09	123,9	110,4	128,3	13,9
АТ <sub>діаст.</sub> , мм рт. ст.	81,7	12,37	80,4	74,5	85,4	15,1
ЖЄЛ, мл	2712,9	466,29	2751,2	2400,2	2601,9	16,0
Проба Штанге, с	40,9	13,44	40,0	30,0	53,0	32,9
Проба Генча, с	25,8	5,61	25,0	21,0	30,0	21,7



Нами проаналізовано стан респіраторної системи за величиною ЖЄЛ, а також за показниками проб із затримкою дихання на вдиху – проба Штанге і видиху – проба Генча. Величина показників ЖЄЛ знаходиться у певній залежності від розмірів тіла і віку, а також суттєво залежить від функціонального стану і фізичної підготовленості школярів. Як відомо, з науково-методичної літератури у дівчат 15-16 років грудна клітка, серце, легені, життєва ємкість легень, сила дихальних м'язів, максимальна легенева вентиляція і обсяг споживання кисню є меншими ніж у хлопців. Тому, функціональні можливості органів кровообігу і дихання у дівчат значно нижчі.

Отримані середньостатистичні результати ЖЄЛ у хлопців і дівчат 15-16 років знаходяться у межах вікових норм. Аналіз індивідуальних результатів ЖЄЛ у хлопців 15 років виявив 15,5 % осіб, у яких результати були нижчі за вікові норми, також спостерігається висока варіативність даного показника. Коефіцієнт варіації становить  $V=20,0\%$ , що свідчить про неоднорідність вибірки.

При аналізі результатів проб із затримкою дихання у хлопців та дівчат 15-16 років достовірних різниць з віковими нормами не виявлено. У хлопців 15 років мінімальний та максимальний результат проби Штанге знаходився в наступних діапазонах 17,0 с та 1 хв. 15 с, у дівчат 15 років 12,0 с та 1 хв. 10 с, відповідно. Мінімальні та максимальні результати проби Генча у хлопців 15 років знаходились в такому діапазоні від 10,0 с до 43,0 с, у дівчат від 5,5с до 40,0 с, відповідно.

У хлопців та дівчат 16 років мінімальні та максимальні результати проби Штанге склали: від 28,1 с до 1 хв 26 с у хлопців та від 29,0 с до 1 хв 20 с у дівчат. Діапазон результатів проби Генча виявився наступним - від 12,8 с до 43,5 с у хлопців та від 17,0 с до 41,0 с у дівчат.

Нами спостерігається висока варіативність у показниках проби Штанге і Генча, у хлопців і дівчат 15-16 років. Коефіцієнти варіації перевищують 14,6 %, що свідчить про неоднорідність вибірки.

Оцінка соматичного здоров'я досліджуваного контингенту здійснювалась нами за допомогою системи, розробленої Г.Л. Апанасенко. Зазначена система

полягає в розрахунку гомеостатичних інтегральних індексів, які дозволяють оцінити рівень фізичного здоров'я юнацького контингенту.

Перевагою даної методики є врахування антропометричних показників, показників функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також реакцій серцево-судинної системи школярів на динамічне навантаження, та зручна інтерпретація результатів.

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

Основними причинами, що перешкоджають участі старшокласників у позакласних заняттях є – брак часу і велике навчальне навантаження, відсутність секцій, які б їх зацікавили. У роботі проаналізовано добову рухову активність школярів старших класів. Результати також побічно вказують на нераціональну організацію вільного часу і відсутність регулярних, повноцінних рекреаційно-оздоровчих занять, які викликають та підтримують інтерес старшокласників. Переваги мають малий та сидячий рівні рухової активності.

## ВИСНОВКИ

1. На основі системного аналізу фахової вітчизняної та зарубіжної літератури, діючих законів та нормативно-правових документів у галузі позашкільної освіти встановлено, що перспективи розвитку вітчизняної освіти є найпріоритетнішою темою для обговорення в наукових та педагогічних колах. Відмічається значний інтерес науковців до підвищення ефективності організації діяльності закладів освіти, зокрема, позашкільної. У той же час в умовах реорганізації освітянської галузі невизначеним є організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності для школярів старших класів в умовах центрів дитячо-юнацького туризму, краєзнавства. Сучасний стан організації та здійснення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнів старшої школи, як ефективної форми виховання особистості у дозвіллевій діяльності, вступає у протиріччя з вимогами часу і можливостями закладів позашкільної освіти щодо її ефективного здійснення.

2. За результатами анкетування метою оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників передусім є отримання задоволення та позитивних емоцій (82,8 %), активний відпочинок, розваги (76,8 %), а також спілкування з друзями (74,7 %). Окрім запропонованих анкетною варіантів відповідей для учнів старшого шкільного віку важливим у заняттях стали також перевірка власних сил в екстремальних умовах (41,4 %) і відновлення сил після навчальних занять (31,3 %). Однак гуртківці не повністю розуміють важливість оздоровчо-рекреаційної діяльності з метою підвищення рухової активності, емоційного розвантаження та покращення стану здоров'я, оскільки менше 20,0 % опитуваних вказали на ці варіанти відповідей при відвідуванні оздоровчо-рекреаційних заходів. Аналіз добової рухової активності хлопців і дівчат 15–16 років вказує на значну перевагу базового і сидячого рівня посеред інших видів діяльності. У дівчат 15–16 років реєструється менша тривалість високого та середнього рівнів рухової активності

порівняно з хлопцями, проте достовірної різниці в розподілі за рівнями рухової активності хлопців і дівчат нами не виявлено ( $p > 0,05$ ).

3. У результаті проведення комплексного дослідження фізичного стану школярів 15–16 років було встановлено, що середньовікові показники фізичного розвитку знаходились у межах фізіологічної норми. У той же час встановлено, що ознаки гіпотонії характерні для 24,4 % хлопців 15 років, 17,6 % дівчат 15 років, 8,8 % хлопців 16 років та 13,3 % дівчат 16 років ( $AT < 110/70$ ), а гіпертензії – для 18,1 % хлопців 15 років, для 11,7 % дівчат 15 років, для 5,9 % хлопців 16 років і для 13,3 % дівчат 16 років. Аналіз отриманих результатів індексу Робінсона у хлопців і дівчат 15–16 років свідчить, що аеробні можливості організму відповідають низькому рівню. Оцінювання рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка дозволило встановити, що у хлопців та дівчат 15–16 років середньостатистичний результат суми балів відповідає низькому рівню.

4. Отримані дані констатувального експерименту, експертні висновки стали підґрунтям розробки підходів до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, основними з яких визначено: підвищення рівня організаційно-методичної роботи у закладі відповідно до єдиної методичної теми шляхом застосування інноваційних форм організації методичної роботи; зовнішня співпраця з різними організаціями, що забезпечує залучення дітей різного віку, допомагає залучати висококваліфіковані кадри відповідного профілю та внутрішня взаємодія на рівні закладу позашкільної освіти, що полягає у перетворенні традиційних форм організації таких творчих об'єднань, як гуртки, студії, секції за певними напрямками позашкільної освіти, у комплексні програми, які об'єднують кілька напрямів, що сприяють залученню учнівської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності; забезпечення безперервності та наступності навчання і виховання; створення зрозумілого алгоритму впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності на базі закладу позашкільної освіти; набуття молодим поколінням соціального досвіду; впровадження інноваційних та інтерактивних методик в навчально-виховний процес з метою підвищення його якості та

результативності; сприяння поширенню передового педагогічного досвіду педагогів; здійснення моніторингу педагогічного процесу, своєчасне корегування; покращення матеріально-технічної бази та кадрового, програмно-методичного забезпечення закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Складовою організаційного забезпечення слугувала запропонована дворівнева система організаційної взаємодії закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку (зовнішня та внутрішня). Складовою методичного забезпечення постала оздоровчо-рекреаційна програма занять на основі засобів пішохідного туризму. Програма реалізовувалася у позанавчальний час, вона розрахована на 10 місяців, з тижневим навчальним навантаженням 6 годин.

## 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. Андреева О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. №1. С. 4–9.
5. Андреева 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. Андреева О.В., Гакман А.В. Технологія розробки рекреаційно-оздоровчих програм у літньому оздоровчому таборі. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. №4. С. 216–220.
7. Андреева О.В., Ковальова Н.В, Хрипко І.В. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. В: Костюкевич ВМ, редактор. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. №5. Вінниця; 2018.
8. Андреева О., Головач І., Хрипко І. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності В: Костюкевич ВМ, редактор. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2016. №1. С. 11–15.
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 III Всеукр. електрон. конф., присвяч. 85-річчю НУФВСУ. Київ; 2015. С. 70-72.

20. Блистів ТВ, Горбацьо П, 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 II 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. II Регіональної наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2021 р.) / уклад.: Б.М. Мицкан. Івано-Франківськ: Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника, 2021., С. 7-10.



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

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 ЛДІФК різних курсів навчання. В: *Молода спортивна наука України*. Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів; 2006. Вип. 10. №3. С.157-161.

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

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'язбережувальних 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'язбережувальні 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.