

Особливості застосування занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності зі школярами з використанням засобів спортивного туризму

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Людина – вище творіння природи, але, для того щоб насолоджуватися її скарбами, вона повинен відповідати принаймні одній вимозі – бути здоровою. На сучасному етапі розвитку світової спільноти одним із найважливіших його векторів визнано положення європейської політики «Здоров'я-2020: основи європейської політики на підтримку дій держави й суспільства в інтересах здоров'я та благополуччя» [11, 12, 20 та ін.].

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

Зумовлена євроінтеграційними прагненнями України зміна світоглядної парадигми щодо забезпечення пріоритету людини в усіх сферах її суспільства [1, 8, 11 та ін.] передбачає, що у вибудованому на гуманістичних та демократичних принципах українському соціумі здоров'я людини постає найвищою цінністю, найважливішим надбанням; його беззаперечною прерогативою, запорукою життєстійкості та прогресу [7, 9, 11 та ін.].

На тлі проголошення здорової дитини метою найближчого та віддаленого майбутнього будь-якої країни [11, 13, 14 та ін.] на сьогодні в Україні набирає загрозливих масштабів зниження рівня «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного й соціального здоров'я громадян [6, 11, 14 та ін.].

За твердженням науковців [2, 3, 6 та ін], завдання з формування, збереження й зміцнення здоров'я дітей і молоді не може залишатися без уваги суспільства. Велике соціальне значення виводить його за рамки однієї країни та надає загальносвітової вагомості [2, 6, 10, 19 й ін].

У сформованій системі шкільного фізичного виховання не повною мірою задіяно основні механізми, що стимулюють формування здоров'яформувальної культури. Це стосується її методологічної та змістовної переорієнтації на освіту у сфері фізичної культури, у якій забезпечено необхідну комплексність впливів спрямованої фізкультурно-спортивної діяльності на навчання, виховання й розвиток особистості в соціальному, фізичному та психічному компонентах індивідуального здоров'я [15]. Саме на цій основі потрібно прогнозувати ефективність формування основних компонентів особистісного новоутворення – здоров'яформувальної культури, яка є суттєвою основою збереження й зміцнення здоров'я в наступні етапи онтогенезу [15].

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання в навчальному закладі є забезпечення формування необхідного рівня фізичного розвитку та мотивації школяра до рухової активності. Одним зі шляхів розв'язання цієї проблеми може стати застосування технологій спортивно-оздоровчого туризму, по-перше, як виду фізкультурно-спортивної діяльності, а по-друге, як напряму мотиваційної сфери [15].

Мета дослідження – провести аналіз наукових даних і практичного досвіду з проблеми розробки та використання занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності в процесі фізичного виховання школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Протягом усієї історії існування людини її зв'язок із природою була досить тісною, оскільки історія розвитку людства – це значною мірою історія використання природного оточення [9]. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність – це спеціально організована рухова активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми й види якої добровільно обирає та реалізовує людина під час дозвілля з метою відновлення працездатності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань і дотримання здорового способу життя [9].

Згідно з твердженнями М. В. Дутчака [4, 5], оздоровча рухова активність – це будь-який вид рухової активності, що приносить користь для здоров'я, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди та ризику для організму. За типологією оздоровчо-рекреаційні заняття поділяють на дві групи (відновлення, розвитку), які об'єднують у чотири основні типи занять: лікувальні,

оздоровчі, спортивні й пізнавально-рекреаційні [4, 5].

У сучасних умовах особливе значення надається саме системному формуванню в підлітків емоційно-позитивного ставлення до рекреаційно-дозвілдової діяльності, яка є основним фундаментом здоров'я й нормального розвитку [4, 5].

Виявлена в попередніх дослідженнях тенденція зниження обсягу рухової активності школярів негативно позначається на їхньому фізичному розвитку, фізичній підготовленості й функціональному стані. Саме це й зумовлює особливу соціальну значущість дослідження. Результати досліджень літературних джерел [1, 3, 15, 16, 17] свідчать про те, що сучасна організація фізичного виховання в навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного стану, здоров'я та зацікавленості значної кількості школярів до занять фізичними вправами й будь-якої рухової активності.

Особливі умови туристської діяльності сприяють вихованню відповідальності за свої вчинки, дисциплінованості, високих моральних якостей особистості: взаємовиручки, чуйності та уваги до товаришів [17]. Туризм є найбільш комплексним видом виховання здорової й загартованої людини. Він учить колективізму, дружби, товариства, розширює кругозір, збагачує духовне життя, є прекрасним засобом пізнання краси природи. Він допомагає у виборі професії, робить позитивний вплив на організм школяра [17; 18].

Термін «туризм» уперше трапляється в англійських джерелах початку XIX ст. і позначає екскурсію або подорож, яка закінчується поверненням до місця початку подорожі [18]. Туризм – це можливість оздоровлення за рахунок підвищення рухової активності [18].

Наукові дослідження [2, 9, 19, 20] засвідчують, що одним із напрямів, який сприяє розв'язанню вищезазначеної проблеми, є туристське багатоборство, яке може бути в системі як шкільного, так і позашкільного навчання та є одним із найбільш ефективних, доступних і найменш витратних засобів фізичного оздоровлення, розвитку й покращення фізичного стану підлітків.

Під час аналізу спеціальної науково-методичної літератури [15, 16, 17, 20] встановлено, що саме туризм як один із видів активного відпочинку чинить оздоровчу дію, позитивно впливає на фізичну працездатність і сприяє вдосконаленню фізичних якостей людини. Заняття туризмом переважно проводять на відкритому повітрі. Вони мають помірні, регульовані фізичні навантаження, що сприяє покращенню стану серцево-судинної системи [15, 16, 17].

У великому арсеналі засобів оздоровчої рухової активності спортивно-оздоровчий туризм займає особливе місце, передусім, як комплексний засіб різнобічного розвитку особистості, формування духовно-моральних цінностей, фізичного вдосконалення, соціалізації та професійного самовизначення [16].

Однією з найважливіших функцій спортивно-оздоровчого туризму є функція соціалізації, базисом якої виступає комунікативна активність особистості, що характеризується широтою розвитку міжлюдських обмінів і різнобічним спілкуванням у підлітковому середовищі.

У ході дослідно-експериментальної роботи [16] встановлено, що включення сюжетних ігор у традиційні туристські завдання для виховання міжособистісного спілкування та комунікативної взаємодії школярів дають змогу ефективно забезпечити формування комунікативної функціональної грамотності підлітків, а саме:

- 1) створити ситуацію активного пошуку, надати можливість зробити власне «відкриття», реалізувати свої можливості;
- 2) виконувати різні види діяльності в різних соціальних умовах, а також будь-які навчальні та життєві завдання, вибудовувати соціальні відносини [16].

Туристське багатоборство (раніше – спортивний туризм) слугувало своєрідною підготовкою туристів до виконання походів, подолання різних перешкод, що трапляються на маршруті й на сьогодні стало самостійним видом спорту, котрий передбачає проходження спортсменами без порушення правил і в мінімально можливий час спортивної дистанції, що містить як природні, так і штучні перешкоди та вимагає їх подолання з використанням технічних, фізичних прийомів і способів [2, 3].

Проходження спортивних дистанцій здійснюється з використанням спеціального туристського спорядження (страхувальна система, мотузки, карабіни, жумар, вісімка) [2, 3, 20].

У туристському багатоборстві існують траси, які поділяються на класи складності, при цьому перший клас вважається найлегшим, п'ятий – найскладнішим. Туристичне багатоборство може бути водним, гірським, пішим, лижним [2, 3, 20].

Як засвідчили дані спеціальної науково-методичної літератури [1, 2, 3, 20], система виховних заходів може бути оптимальною, якщо реалізовується із застосуванням різноманітних методів і

методичних прийомів фізичного виховання, із якими ми, безперечно, погоджуємося. Водночас потрібно враховували загальні вимоги до відбору й використання методів і методичних прийомів, які відображено в численних роботах науковців [15, 16, 17], а саме:

- ✓ життя в колективі, лідерство (завдання розвитку комунікативних і лідерських якостей);
- ✓ створення та підтримка комфортного соціально-психологічного клімату в туристській групі;
- ✓ завдання соціалізації дитини за допомогою її самореалізації у виконанні туристських обов'язків (певного функціоналу) в природних і штучно створених мікрогрупах (відділення, бригада, «проблемна» група);
- ✓ накопичення досвіду лідерства в малих групах (командир бригади, командир відділення, лідер «справи»);
- ✓ виживання в природному середовищі (завдання оволодіння навичками виживання в природному середовищі);
- ✓ завдання фізичного оздоровлення школярів засобами туризму;
- ✓ формування рухових навичок, сили, спритності, витривалості, швидкості реакції за допомогою ходьби пішки, їзди на велосипеді з навантаженням і без нього, бігу, щоденних фізкультурних вправ, спортивних ігор та змагань;
- ✓ загартовування, купання.

Певна кількість наукових праць [2, 3, 20] указує, що туристське багатоборство з оздоровчою направленістю може містити такі елементи:

1) *туристсько-спортивні естафети*. Естафета передбачає подолання визначеної дистанції командою, у якій кожен учасник (чи кілька) долає частину дистанції або ж почергово всю її, передаючи естафету товаришам по команді.

Залежно від цих факторів естафети можуть проводитися як на відкритих майданчиках, так і в приміщеннях. Вибір виду естафети та її етапів залежить від наявності кваліфікованих кадрів (педагогів, батьків, залучених громадських туристських кадрів) і матеріально-технічних можливостей (наявність туристського та спортивного обладнання, спорядження тощо) [2, 3, 20];

2) *змагання зі спортивного туризму та орієнтування*. Під час проведення цих змагань потрібно уникати зайвого ускладнення змагань. До програми змагань доцільно включити, насамперед, найпростіші етапи, які не вимагають високого рівня спеціальної підготовки й значної кількості спеціального спорядження (подолання умовного болота по купинах, за допомогою жердин, переправа по колоді чи мотузці з перилами, «маятник», «підлаз» тощо). Цей вид змагань не потребує спеціальної фізичної підготовленості та в ньому можуть брати участь школярі, які раніше не займалися туризмом [2, 3, 20];

3) *змагання з краєзнавчого орієнтування*. Для них потрібно вміти орієнтуватися в населеному пункті, знати його «малу географію», історію свого населеного пункту, його історичні пам'ятки, пам'ятні місця. При цьому учасникам може бути запропоновано або набрати максимальну кількість балів за певний час, або ж побувати на певній кількості пунктів за найменший час (обравши оптимальний маршрут) [2, 3, 20];

4) *квести*. Квест (від англ. *quest* – пошук, пошуки пригод) – аматорське спортивно-інтелектуальне змагання, основою якого є виконання заздалегідь підготовлених завдань командами або окремими гравцями.

Висновок. Підсумовуючи результати проведених досліджень з позиції теоретичного аналізу, підкреслимо те, що критичний стан здоров'я дітей в Україні є відображенням складної соціально-економічної та політичної ситуації на фоні високого рівня захворюваності школярів, низького рівня їхньої рухової активності та мотивації до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. Дослідники підкреслюють, що порушення резистентності організму несприятливими факторами впливу спостерігаємо вже під час навчання в початковій школі й згодом ситуація тільки погіршується. У контексті вирішення питання підвищення резервів здоров'я школярів науковці особливе місце відводять визначенню факторів, що безпосередньо впливають на стан здоров'я школярів і розкривають можливі шляхи нівелювання їх впливу засобами фізичного виховання. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується значними системними перетвореннями змісту освіти. Аналіз наукових джерел засвідчує, що фахівці галузі фізичної культури й спорту постійно працюють над пошуком шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. Серед напрямів підвищення оздоровчого потенціалу процесу фізичного виховання визначають широке запровадження сучасних форм рухової активності,

інноваційних засобів фізичного виховання, трансформацію підходів до організації та проведення занять й ін., на що спрямовано увагу провідних спеціалістів сфери фізичної культури та спорту.

Перспективи подальших досліджень – розробка технології корекції фізичного стану підлітків засобами спортивного туризму.

Джерела та література

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2015. 368 с.
2. Гончарова Н. М. Концептуальні підходи здоров'яформуючої діяльності в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. Т. 3, № 6(15), С. 334–8.
3. Гончарова Н. М. Здоров'яформуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: [монографія]. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 336 с.
4. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.
5. Дутчак М. В. Основні положення концепції гуманізації процесу залучення населення до рухової активності в Україні. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2007. № 12. С. 47–53.
6. Іваніцький Р., Альошина А., Бичук О. До питання доцільності впровадження варіативного модуля «фітнес» у процес фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки* /уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. № 2 (42). С. 59–63.
7. Кашуба В. О., Гончарова Н. М., Бутенко Г. О. Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 19–25.
8. Кашуба В. О., Гончарова Н. М., Бутенко Г. О. Організаційно-методичні умови здійснення рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів у процесі фізичного виховання. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2016. № 2. С. 19–26.
9. Кашуба В. А., Бондарь Е. М., Гончарова Н. Н., Носова Н. Л. Формирование моторики человека в процессе онтогенеза: монография. Луцк: Вежа-Друк; 2016. 232 с.
10. Кашуба В., Гончарова Н., Бутенко Г. Потенціал оздоровчого туризму щодо оптимізації процесу адаптації дітей до умов навчання в школі. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. № 25–26. С. 148–54 (Фахове видання України).
11. Кашуба В., Носова Н., Коломиец Т., Козлов Ю. Контроль состояния биogeометрического профиля осанки человека в процессе занятий физическими упражнениями. *Спортивный вестник Придніпров'я*. 2017. № (2). С. 183.
12. Кашуба В. О. Из досвіду використання фітнес технологій, спрямованих на корекцію тілобудови людини. *Спортивный вестник Придніпров'я: наук.-практ. журн. Дніпро*, 2018. № 1. С. 131–138.
13. Кашуба В., Гончарова Н. Практичний досвід впровадження здоров'яформуючих технологій у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. № 30. С. 91–99.
14. Кашуба В., Гончарова Н. Засади здоров'яформуючої діяльності дітей молодшого шкільного віку в контексті сучасних освітніх інновацій. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2018. № 31. С. 52–59.
15. Макаров В. М. Инновационная модель формирования здорового образа жизни населения средствами спортивно-оздоровительного туризма. 2013. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnaya-model-formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-naseleniya-sredstvami-sportivno-ozdorovitel'nogo-turizma>
16. Махов И. И., Махова О. В. Формирование коммуникативной функциональной грамотности подростков средствами и формами спортивно-оздоровительного туризма: результаты деятельности опытно-экспериментальной площадки. 2018. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kommunikativnoy-funktsionalnoy-gramotnosti-podrostkov-sredstvami-i-formami-sportivno-ozdorovitel'nogo-turizma-rezultaty>.
17. Петросян С. А. В походе школьники. Москва: [б. и.], 1991. С. 21.
18. Эргашев Р. К. Формирование здорового образа жизни средствами активного туризма и краеведения. 2018. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-sredstvami-aktivnogo-turizma-i-kraevedeniya>
19. Kashuba V., Goncharova N., Butenko H. Practical Implementation of the Concept of Health-Forming Technologies into the Process of Physical Education of Primary School Age Children. Education, Health and Sport formerly. *Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz*. [Интернет]. Bydgoszcz, Poland, 2018. № 8(6). P. 469–77.
20. Kashuba V., Goncharova N. Optimization of the Process of Primary School Age Children Adaptation: Practical Expertise. Education, Health and Sport formerly. *Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz*. [Интернет]. Bydgoszcz, Poland, 2018. № 8(7). P. 665–74. URL: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6580>.

References

1. Aloshyna, A. I. (2015). *Profilaktyka y korektsiia porushen oporno-rukhevoho aparatu v doshkilniat, shkoliariv ta studentskoi molodi u protsesi fizychnoho vykhovannia* [Prevention and correction of functional disorders of the musculoskeletal system of children and youth in the process of physical education]: monohrafiia. Lutsk: Vezha-Druk, 368 (in Ukrainian).
2. Honcharova, N. (2018). *Kontseptualni pidkhody zdoroviaformuiuchoi diialnosti v protsesi fizychnoho vykhovannia ditei molodshoho shkilnoho viku* [Conceptual Approaches of Health-Forming Activity in the Process of Physical Education of Primary-School Children]. *Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu* [Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sport], 6(15), T. 3, 334–8 (in Ukrainian).
3. Honcharova, N. (2018). *Zdoroviaformuiuchi tekhnolohii u protsesi fizychnoho vykhovannia ditei molodshoho shkilnoho viku* [Hygienic bases of physical education of children of school age]: monohrafiia. Lutsk: Vezha-Druk, 336 p. (in Ukrainian).
4. Dutchak, M. (2015). *Paradyhma ozdorovchoi rukhvoi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannia i praktychne zastosuvannia* [Paradigm of health-related motor activity: theoretical substantiation and practical application]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu* [Theory and Methods of Physical Education and Sports], № 2, P. 44–52 (in Ukrainian).
5. Dutchak, M. (2007) *Osnovni polozhennia kontseptsii humanizatsii protsesu zaluchennia naseleння do rukhvoi aktyvnosti v Ukraini* [Substantive provisions of conception of humanizing of process of bringing in of population to motive activity in Ukraine]. *Aktualni problemy fizychnoi kultury i sportu* [Contemporary problems of physical culture and sports], № 12, 47–53 (in Ukrainian).
6. Ivanitsky, R., Aleshina, A., & Bychuk, A. (2018). *Do pytannia dotsilnosti vprovadzhennia variatyvnoho modulua «fitness» u protses fizychnoho vykhovannia ditei z vadamy slukhu* [On the question of the feasibility of introducing the variable module «fitness» in the process of physical education of children with hearing impairments]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi* [Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society], (2(42), 59–63 (in Ukrainian).
7. Kashuba, V., Honcharova, N., Butenko, H. (2016). *Efektivnist vykorystannia zasobiv ozdorovchoho turizmu yak osnovy rekreatsiino-ozdorovchoi tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni molodshykh shkoliariv* [Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* [Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports], 2, 19–25 (in Ukrainian).
8. Kashuba, V., Honcharova, N., Butenko, H. (2016). *Orhanizatsiino-metodychni umovy zdiisnennia rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti shkoliariv u protsesi fizychnoho vykhovannia* [Organizational and methodological conditions of schoolchildren's recreation and health activities implementing in the process of physical education]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Fizychno vykhovannia ta sport* [Journal of Zaporizhzhya National University. Physical Education and Sports], 2, 19–26 (in Ukrainian).
9. Kashuba, V., Bondar, E., Goncharova, N., Nosova, N. (2016) *Formirovanie motoriki cheloveka v protsesse ontogeneza* [Formation of human motility in the process of ontogenesis]: monografiya. Lutsk: Vezha-Druk, 232 p. (in Ukrainian)
10. Kashuba, V., Honcharova, N., Butenko, H. (2017). *Potentsial ozdorovchoho turizmu shchodo optymizatsii protsesu adaptatsii ditei do umov navchannia v shkoli* [Health tourism potential on optimizing the process of children's adaptation to the conditions of school education]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriya: Fizychna kultura* [Newsletter of Precarpathian University. Physical culture], 25–26, 148–54 (in Ukrainian).
11. Kashuba, V., Nosova, N., Kolomiets, T., Kozlov Yu. (2017). *Kontrol sostoyaniya biogeometricheskogo profilya osanki cheloveka v protsesse zanyatiy fizicheskimi uprazhneniyami* [[Control status byoheometrycheskoho the profile posture busy man in the process fyzichesky my exercises](#)]. *Sportivnyi visnyk Pridniprova* [Sports Bulletin Dnieper], (2), 183 (in Ukrainian).
12. Kashuba, V. (2018). *Iz dosvidu vykorystannia fitness tekhnolohii, spriamovanykh na korektsiiu tilobudovy liudyny* [From experience with fitness technologies aimed at correcting the constitution of man]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia* [Sports Bulletin Dnieper], Dnipro,1, 131–138 (in Ukrainian).
13. Kashuba, V., Honcharova, N. (2018). *Praktychnyi dosvid vprovadzhennia zdoroviaformuiuchykh tekhnolohii u protses fizychnoho vykhovannia ditei molodshoho shkilnoho viku* [Practical Experience of Introducing Health Technologies in the Process of Physical Education of Children of Primary School Age.]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky* [Youth Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University], 30, 76–82 (in Ukrainian).
14. Kashuba, V., Honcharova, N. (2018). *Zasady zdoroviaformuiuchoi diialnosti ditei molodshoho shkilnoho viku v konteksti suchasnykh osvitykh innovatsii* [Principles of healthforming activity of children of elementary school age in the context of modern educational innovations]. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky* [Youth Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University], 31, 31–37 (in Ukrainian).
15. Makarov, V. (2013). *Innovatsionnaya model formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya sredstvami sportivno-ozdorovitelnogo turizma* [An innovative model for the formation of a healthy lifestyle by means of sports and recreational tourism]. Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnaya-model->

[formirovaniya-zdorovogo-obraza-zhizni-naseleniya-sredstvami-sportivno-ozdorovitel'nogo-turizma](#) (in Russian).

16. Mahov, I., Mahova, O. (2018). *Formirovanie kommunikativnoy funktsionalnoy gramotnosti podrostkov sredstvami i formami sportivno-ozdorovitel'nogo turizma: rezultaty deyatelnosti opytno-eksperimentalnoy ploschadki* [Formation of communicative functional literacy of adolescents with means and forms of sports and health tourism: results of activity experimental site]. Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-kommunikativnoy-funktsionalnoy-gramotnosti-podrostkov-sredstvami-i-formami-sportivno-ozdorovitel'nogo-turizma-rezultaty>. (in Russian).
17. Petrosyan, S. (1991). *V pohode shkolniki* [Schoolchildren hiking], M. S. 21 (in Russian).
18. Ergashev, R. (2018). *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni sredstvami aktivnogo turizma i kraevedeniya* [Formation of a healthy lifestyle by means of active tourism and local history]. Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-sredstvami-aktivnogo-turizma-i-kraevedeniya> (in Russian).
19. Kashuba, V., Goncharova, N., Butenko, H. (2018). Practical Implementation of the Concept of Health-Forming Technologies into the Process of Physical Education of Primary School Age Children. Education, Health and Sport formerly. *Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz*. Bydgoszcz, 8(6), 469–77 (In Poland).
20. Kashuba, V., Goncharova, N. (2018) Optimization of the Process of Primary School Age Children Adaptation: Practical Expertise. Education, Health and Sport formerly. *Journal of Health Sciences. Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz*. Bydgoszcz, Poland, 8(7), 665–74. Retrieved from: <http://www.ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6580>. (In Poland).

Анотації

Мета дослідження – провести аналіз наукових даних та практичного досвіду з проблеми розробки й використання занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності в процесі фізичного виховання школярів. Завдання з формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей і молоді не може залишатися без уваги суспільства. Велике соціальне значення виводить його за рамки однієї країни й надає загальносвітової вагомості. Підсумовуючи результати проведених досліджень із позиції теоретичного аналізу, підкреслимо те, що критичний стан здоров'я дітей в Україні є відображенням складної соціально-економічної та політичної ситуації на фоні високого рівня захворюваності школярів, низького рівня їхньої рухової активності та мотивації до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. Дослідники підкреслюють, що порушення резистентності організму несприятливими факторами впливу спостерігаємо вже під час навчання в початковій школі й згодом лише погіршується. У контексті вирішення питання підвищення резервів здоров'я школярів науковці особливе місце відводять визначенню факторів, що безпосередньо впливають на стан здоров'я школярів та розкривають можливі шляхи нівелювання їх впливу засобами фізичного виховання. Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується значними системними перетвореннями змісту освіти. Аналіз наукових джерел засвідчує, що фахівці галузі фізичної культури й спорту постійно працюють над пошуком шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл. Серед напрямів підвищення оздоровчого потенціалу процесу фізичного виховання визначають широкое запровадження сучасних форм рухової активності, інноваційних засобів фізичного виховання, трансформацію підходів до організації та проведення занять й ін., на що спрямовано увагу провідних спеціалістів сфери фізичної культури та спорту.

Перспективи подальших досліджень – розробка технології корекції фізичного стану підлітків засобами спортивного туризму.

Ключові слова: оздоровчо-рекреаційна рухова активність, спортивний туризм, школярі, здоров'я.

Елена Демьянчук, Алла Алёшина. Особенности применения занятий оздоровительно-рекреационной двигательной активности со школьниками с использованием средств спортивного туризма. Цель исследования – провести анализ научных данных и практического опыта по проблеме разработки и использования занятий оздоровительно-рекреационной двигательной активности в процессе физического воспитания школьников. Задачи по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей и молодежи не могут оставаться без внимания общества. Большое социальное значение выводит его за рамки одной страны и предоставляет общемировой значимости. Подводя итоги исследований с позиции теоретического анализа, подчеркнем, что критическое состояние здоровья детей в Украине является отражением сложной социально-экономической и политической ситуации на фоне высокого уровня заболеваемости школьников, низкого уровня их двигательной активности и мотивации к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям.

Исследователи подчеркивают, что нарушения резистентности организма неблагоприятными факторами влияния наблюдается уже во время учебы в начальной школе и со временем только ухудшается. В контексте решения вопроса повышения резервов здоровья школьников ученые особое место отводят определению факторов, непосредственно влияющих на состояние здоровья школьников, и раскрывают

возможные пути нивелирования их влияния средствами физического воспитания. Современный этап развития образования в Украине характеризуется значительными системными преобразованиями содержания образования. **Анализ научных источников** показывает, что специалисты отрасли физической культуры и спорта постоянно работают над поиском путей повышения эффективности процесса физического воспитания учащихся общеобразовательных школ. Среди направлений повышения оздоровительного потенциала процесса физического воспитания определяют широкое внедрение современных форм двигательной активности, инновационных средств физического воспитания, трансформацию подходов к организации и проведению занятий и многое другое, на что направлено внимание ведущих специалистов сферы физической культуры и спорта.

Перспективы дальнейших исследований – разработка технологии коррекции физического состояния подростков средствами спортивного туризма.

Ключевые слова: оздоровительно-рекреационная двигательная активность, спортивный туризм, школьники, здоровье.

Olena Demianchuk, Alla Alosyna. Peculiarities of Using Recreational Motor Activity with Schoolchildren Using Sports Tourism. The objective of the study is to analyze the scientific data and practical experience on the problem of development and use of recreational motor activity in the process of physical education of students. The task of shaping, preserving and strengthening health of children and young people cannot be ignored by society. Great social importance takes it beyond the borders of one country and gives it worldwide weight. Summarizing the results of the research from the point of view of theoretical analysis, it should be emphasized that the critical state of health of children in Ukraine is a reflection of difficult socio-economic and political situation against the background of high morbidity of schoolchildren, low level of their physical activity and motivation for systematic physical and health improving to occupy. Researchers point out that the disruption of the body's resistance to unfavorable influencing factors is already observed during elementary school education and subsequently only worsens. In the context of addressing the issue of increasing the reserves of students' health, scientists give a special place on the identification of factors that directly affect health of students and reveal possible ways of leveling their impact through physical education. The current stage of development of education in Ukraine is characterized by significant systemic transformations of the content of education. Analysis of the scientific sources shows that experts in the field of physical culture and sports are constantly working to find ways to improve the efficiency of the physical education of students in secondary schools. Among the ways of enhancing health potential of the physical education process are the widespread introduction of modern forms of physical activity, innovative physical education, transformation of approaches to the organization and conducting of classes, and many others, which attracted the attention of leading specialists in the field of physical culture and sports.

Prospects for further research are development of the correction technology of physical condition of teenagers by means of sports tourism.

Key words: health and recreational motor activity, sports tourism, schoolchildren, health.