

---

# ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ТА СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

---

*Галина Бутенко<sup>1</sup>, Наталія Гончарова<sup>2</sup>*

**Анотація.** У статті визначено відмінності використання засобів оздоровчого та спортивного туризму у процесі фізичного виховання молодших школярів, що полягають у цільовій спрямованості, характері застосування, особливостях організації рухової активності та проведення заходів, у змісті фізичної підготовки та особливостях психоемоційної складової. Мета – визначення впливу засобів туризму на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку. Методи: аналіз і узагальнення, експеримент, методи математичної статистики. Результати. Розроблено рекреаційно-оздоровчу технологію на основі засобів оздоровчого туризму для дітей молодшого шкільного віку у позаурочний час. Суттєвими ознаками пропонованої технології є блоковий принцип побудови занять і використання засобів оздоровчого туризму у формі розваг, рухливих ігор, прогулянок, екскурсій, походів, конкурсно-змагальної діяльності. Із метою визначення відмінностей та особливостей впливу засобів оздоровчого та спортивного туризму на показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання проведено формуючий експеримент, в якому взяли участь 40 учнів 3–4-х класів Кролевецької загальноосвітньої школи № 5 Кролевецької районної ради Сумської області, яких було розподілено на групи: експериментальну, в якій діти займалися за програмою на основі засобів оздоровчого туризму в рамках рекреаційно-оздоровчої технології, та контрольну групу, що займалася за програмою на основі засобів спортивного туризму. До кожної групи входило 20 дітей. Встановлено, що у дітей експериментальної групи статистично достовірно ( $p < 0,05$ ) більш істотно покращення показників статичної рівноваги, гнучкості та координаційних здібностей порівняно з дітьми контрольної групи. У дітей контрольної групи зафіксовано статистично достовірне ( $p < 0,05$ ) покращення показників швидкісних, швидкісно-силових здібностей та загальної витривалості.

**Ключові слова:** молодші школярі, оздоровчий туризм, спортивний туризм, фізична підготовленість.

**Abstract.** The article defines the differences in the use of health related and sports tourism in the process of physical education of junior pupils, which consist in the target orientation, the nature of application, peculiarities of organization of motor activity and conduct of events, the content of physical training and features of the psychoemotional component. Objective – to determine the impact of tourism on physical fitness of children of junior school age. Methods: analysis and generalization, experiment, methods of mathematical statistics. Results. The recreational and health-improving technology on the basis of health related tourism for children of junior school age at extra-curricular time has been developed. Significant features of the proposed technology is the block principle of classes design and the use of health related tourism means in the form of entertainment, mobile games, walks, excursions, campaigns and competitive activities.

In order to determine the differences and characteristics of the influence of health related and sports tourism on physical fitness indices of children of junior school age in the process of physical education, a forming experiment was conducted in which 40 pupils of 3-4 forms of the Krolevets School № 5 of the Krolevets District Council of Sumy region took part. They were divided into groups: an experimental group in which children were engaged in a program based on health-improving tourism within recreational and health related technology, and control group with pupils engaged in the program based on usage of sports tourism facilities. Each group consisted of 20 children. It was found that in children of the experimental group, statistically significant ( $p < 0.05$ ) is a more significant improvement of the static equilibrium, flexibility and coordination abilities as compared to the control group children. In children of the control group, statistically significant ( $p < 0.05$ ) improvement of speed, speed-strength abilities and overall endurance was recorded.

**Keywords:** junior schoolchildren, health related tourism, sports tourism, physical fitness.

**Вступ.** У складних умовах соціально-економічної кризи все більше занепокоєння викликає рівень фізичного стану дітей шкільного віку [7]. На жаль, з кожним роком навчання в школі кількість здорових дітей знижується, що вимагає проведення систематичної фізкультурно-оздоровчої роботи ще на початкових етапах [7, 9, 12]. Основною причиною недостатнього рівня фізичного стану і здоров'я школярів є їх низька рухова

активність [3, 13]. Незадовільні показники свідчать, що система фізичного виховання молодших школярів вимагає вдосконалення, одним із напрямів якого є впровадження інноваційних рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих програм і технологій [1, 5, 6, 11]. До них сьогодні висуваються підвищені вимоги і як до однієї з форм фізичного виховання підростаючого покоління, і як до резервного джерела підвищення рівня рухової ак-

тивності дітей, у тому числі й у позаурочний час [4, 9, 11].

Сьогодні туризм є одним з популярних масових видів оздоровлення, рухової активності, а також сучасним видом спорту. Він має великий потенціал для рекреаційної, оздоровчої та спортивної діяльності школярів, оскільки реалізується як комплекс засобів фізичного виховання та підвищення рівня фізичного стану, спортивного удосконалення і досягнення спортивних результатів [4, 12]. Переважна кількість програм для школярів базується на засобах спортивного туризму, в тому числі і для дітей молодшого шкільного віку [8]. Але оздоровчий напрям фізичного виховання школярів є основною вимогою сьогодення, тому обґрунтування, розробка та впровадження програм і технологій на основі засобів оздоровчого туризму є актуальними і своєчасними [2, 5].

Дослідження проблем введення засобів оздоровчого туризму в процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку як позакласних занять мають фрагментарний характер. Відкритими залишаються питання деяких особливостей і відмітних рис засобів оздоровчого і спортивного туризму. Також недостатньо вивченими є питання їх впливу на фізичну підготовленість молодших школярів.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2016–2020 рр. за темою 3.13 «Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій у процесі фізичного виховання різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001615).

**Мета дослідження** – визначення особливостей впливу засобів оздоровчого та спортивного туризму на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, провідного педагогічного досвіду; педагогічні методи (спостереження, експеримент, тестування), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводили на базі Кролевецької загальноосвітньої школи № 5 Кролевецької районної ради Сумської області. У дослідженні взяли участь 40 учнів 3–4-х класів.

Процес фізичного виховання в школі передбачає набуття не тільки прикладних умінь і навичок, а й базових знань, що дозволяють творчо застосовувати їх у різних життєвих ситуаціях. Базові знання дають можливість використовувати величезну кількість сучасної інформації з оздоровчої фізичної культури та спорту з найбільшою користю і вигодою для свого здоров'я. Для визначення відмінностей впливу оздоровчого та спортивного туризму на фізичну підготовленість дітей молодшого шкільного віку, на основі аналізу науково-методичної літератури та результатів констатуючого експерименту [14] було розробле-

но рекреаційно-оздоровчу технологію. З метою визначення її ефективності було проведено формуючий експеримент, в якому взяли участь 40 учнів 3–4-х класів, яких було розподілено на експериментальну (ЕГ) – 20 дітей (10 хлопчиків та 10 дівчаток) і контрольну групу (КГ) – 20 дітей (9 хлопчиків та 11 дівчаток). Діти ЕГ займалися за запропонованою рекреаційно-оздоровчою технологією на основі засобів оздоровчого туризму, що входять до позакласних занять, діти КГ займалися у гуртку «Юні туристи-краєзнавці» за програмою, розробленою Українським державним центром туризму і краєзнавства на основі засобів спортивного туризму [10]. Обидві групи займалися тричі на тиждень по 2 год протягом навчального року.

Реалізацію запропонованої рекреаційно-оздоровчої технології здійснювали в три етапи: підготовчий (оцінювання фізичного стану дітей, вибір засобів, форм, методів реалізації технології та розробка рекреаційно-оздоровчої програми), основний (проведення рекреаційно-оздоровчих занять із здійсненням поточного контролю) і заключний (досягнення очікуваних результатів та повторне оцінювання фізичного стану дітей).

Розроблена програма у рамках рекреаційно-оздоровчої технології крім оздоровчих завдань передбачає вирішення комплексу виховних і навчальних завдань, а саме: розширення знань дітей про здоровий спосіб життя, фізичну культуру і спорт, природу і правила поведінки в ній, вплив рухової активності і фізичних вправ на здоров'я людини; стимулювання розумової діяльності в результаті включення творчих завдань; формування стійкої мотивації до участі в оздоровчих програмах; підвищення рівня адаптаційно-резервних можливостей організму, фізичної працездатності, фізичної підготовленості, розвиток рухових якостей; підвищення рівня фізичного здоров'я; формування навичок соціальної активності і норм поведінки.

Структура рекреаційно-оздоровчої програми складається з трьох компонентів, до яких входять відповідні блоки:

- інформаційний («Будь здоров», «Друзі природи»);
- мотиваційний («Конкурсний», «Змагальний»);
- операційно-діяльнісний («Туристи», «Фізкультурники», «Орієнтувальники» і «Краєзнавці»).

Зміст блоків операційно-діялісного компонента, спрямованого на підвищення фізичного стану молодших школярів, передбачає такий розподіл матеріалу: під час підготовчого етапу заняття проводять на основі завдань і вправ ознайомчого характеру, загальнорозвиваючих фізичних вправ і дихальних вправ; на заняттях основного етапу діти набувають базові вміння та навички з туризму, розвивають фізичні якості, розширюють межі рухового досвіду; на заняттях заключного етапу закріплюються набуті знання, вміння та навички на основі конкурсно-змагальної та похідної діяльності.

Таблиця 1 – Відмітні риси програм на основі засобів оздоровчого та спортивного туризму

Зміст	Оздоровчий туризм	Спортивний туризм
Ступінь розробки	На основі етапності, диференціального підходу, забезпечення умов ефективного впровадження	Відповідно до вимог оформлення навчальних програм
Мета для вчителя	Підвищення фізичного стану дітей	Навчання техніки і тактики спортивного туризму, спортивного орієнтування, досягнення спортивних результатів
Мета для дітей	Активний відпочинок, розвага, оздоровлення	Досягнення спортивного результату, виконання нормативів
Характер рухової активності	Обмежений рамками фізичної рекреації	Виходить далеко за рамки фізичної рекреації
Тренувальний процес	Спеціальної підготовки не потрібно	Потрібен регулярний систематичний спортивно-тренувальний процес
Правила проведення заходів	Порядок проведення відбувається згідно з плануванням оздоровчої роботи	Дотримання правил змагань зі спортивного туризму, виконання розрядних вимог
Зміст загальної фізичної підготовки	Загальнорозвиваючі вправи, вправи для розвитку культури рухів, пересувань і стрибків, вправи для розвитку фізичних якостей, рухливі ігри, естафети	Загальнорозвиваючі вправи; засоби інших видів спорту (легка атлетика, гімнастика, плавання); спортивні ігри, естафети; тренувальний туристичний похід
Психоемоційна складова	Спрямована на отримання задоволення від рухової активності	Спрямована на виховання відчуття відповідальності й обов'язку перед колективом, самостійності
Участь у заходах	Участь у прогулянках, екскурсіях, іграх, розвагах, походах, конкурсно-змагальній діяльності	Участь у змаганнях зі спортивного туризму на дистанціях I класу, участь в туристично-краєзнавчому поході 1–3-го ступеня складності
Особливості застосування засобів туризму	У вигляді засобів фізичної рекреації, спрямованих на активне відновлення фізичних і психічних сил	У вигляді тренувальних і змагальних навантажень, спрямованих на досягнення спортивного результату

Відмітними рисами запропонованої рекреаційно-оздоровчої технології та програми «Юні туристи-краєзнавці» є особливості застосування засобів туризму, організація рухової активності, правила проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, показники психоемоційної складової, зміст загальної фізичної підготовки і головне – цільова спрямованість. Так, домінуючою метою для дітей ЕГ є активний відпочинок, розвага й оздоровлення, тоді як для дітей КГ – досягнення спортивного результату (табл. 1).

Фізична підготовленість, як один із показників фізичного стану дітей, характеризує рівень розвитку фізичних якостей і ступінь формування рухових умінь і навичок у результаті спеціалізованого процесу фізичного виховання. Рівень фізичної підготовленості учасників експерименту визначали за результатами рухових тестів («Біг 30 м» (с), «Біг/ходьба 1000 м» (хв), «Стрибок у довжину з місця» (см), кистьова динамометрія (кг)) за допомогою індексів, розроблених спеціально для визначення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку. За результатами п'яти індексів (силовий, швидкісно-силовий, швидкісний, індекс витривалості, індекс Руф'є) проводили оцінку рівня фізичної підготовленості молодших школярів (низький, середній, достатній і високий) [10].

Аналіз рівня фізичної підготовленості дітей ЕГ і КГ дав можливість отримати такі результати (табл. 2):

- високий рівень фізичної підготовленості у дітей ЕГ і КГ не було виявлено як на початку експерименту, так і наприкінці;

- достатній рівень на початку експерименту у дітей ЕГ і КГ не виявлено, наприкінці експерименту в ЕГ у 15 % (n = 3) дітей (20 % (n = 2) хлопчиків і 10 % (n = 1) дівчаток) спостерігається достатній рівень фізичної підготовленості, а в КГ цей рівень встановлено у 20 % (n = 4) дітей (22,22 % (n = 2) хлопчиків і 18,18 % (n = 2) дівчаток);

- середній рівень на початку експерименту було зафіксовано у 30 % (n=3) дітей ЕГ (30 % (n = 3) хлопчиків і 30 % (n = 3) дівчаток) і у 25% (n = 5) дітей КГ (11,11 % (n = 1) хлопчиків і 36,36 % (n = 4) дівчаток). Наприкінці експерименту спостерігається збільшення кількості дітей з цим рівнем фізичної підготовленості як в ЕГ – 65 % (n = 13) молодших школярів (60 % (n = 6) хлопчиків і 70 % (n = 7) дівчаток), так і в КГ – 60 % (n = 12) учнів початкових класів (55,56 % (n = 5) хлопчиків і 63,64 % (n = 7) дівчаток);

- низький рівень фізичної підготовленості на початку експерименту в ЕГ було виявлено у 70 % (n = 14) дітей (70 % (n = 7) хлопчиків і 70 %

**Таблиця 2** – Розподіл дітей за рівнями фізичної підготовленості в динаміці формуючого педагогічного експерименту (n = 40), %

Група	Стать	n	Рівень фізичної підготовленості							
			На початку експерименту				Наприкінці експерименту			
			В	Д	С	Н	В	Д	С	Н
ЕГ	х	10	–	–	30,00	70,00	–	20,00	60,00	20,00
	д	10	–	–	30,00	70,00	–	10,00	70,00	20,00
КГ	х	9	–	–	11,11	88,89	–	22,22	55,56	22,22
	д	11	–	–	36,36	63,64	–	18,18	63,64	18,18

Примітка: х – хлопчики, д – дівчатка; рівень: В – високий, С – середній, Д – достатній, Н – низький

**Таблиця 3** – Показники тестування фізичної підготовленості дітей в динаміці формуючого педагогічного експерименту (n=40)

Тест	Статистичний показник	Показники фізичної підготовленості							
		На початку експерименту				Наприкінці експерименту			
		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
		х (n=10)	д (n=10)	х (n=9)	д (n=11)	х (n=10)	д (n=10)	х (n=9)	д (n=11)
Біг 30 м, с	$\bar{x}$	6,33	6,83	6,47	7,01	5,86	6,47	5,73	6,56*
	S	0,38	0,26	0,39	0,59	0,55	0,33	0,40	0,50
Човниковий біг 4×9 м, с	$\bar{x}$	12,93	13,53	12,25	13,43	12,03	12,45	11,70	12,82
	S	0,65	0,35	0,65	0,54	0,67	0,31	0,52	0,76
Біг/ходьба 1000 м, хв	$\bar{x}$	6,92	7,69	6,52	7,82	6,30	7,05	5,49*	6,92
	S	0,44	0,43	0,25	0,55	0,35	0,53	0,27	0,63
Нахил уперед з положення сидючи, см	$\bar{x}$	1,22	1,09	1,50	2,10	4,56*	2,73*	4,40*	4,40*
	S	4,79	2,39	1,65	2,38	4,16	4,58	3,24	2,22
Стрибок у довжину з місця, см	$\bar{x}$	127,33	116,18	128,60	116,40	138,00*	125,82*	139,70*	128,00*
	S	11,84	9,85	14,65	9,85	10,64	6,03	14,10	7,35
Статична рівновага, разів	$\bar{x}$	7,50	8,30	9,89	6,45	5,00*	5,50*	7,11*	5,18*
	S	5,21	4,97	5,53	5,22	3,16	4,38	4,65	4,58

Примітка: х – хлопчики, д – дівчатка; \* – p < 0,05 порівняно з показниками на початку експерименту

(n = 7) дівчаток), в КГ дітей з даним рівнем було 75 % (n = 15) (88,89 % (n = 8) хлопчиків і 63,64 % (n = 7) дівчаток). Наприкінці експерименту кількість молодших школярів з низьким рівнем фізичної підготовленості зменшилася до 20 % (n = 4) в ЕГ (20 % (n = 2) хлопчиків і 20 % (n = 2) дівчаток) і до 20 % (n = 4) в КГ (22,22 % (n = 2) хлопчиків і 18,18 % (n = 2) дівчаток).

Таким чином, підвищили рівень фізичної підготовленості в процесі формуючого експерименту в ЕГ – 65 % (n = 13) дітей (70 % (n = 7) хлопчиків і 60 % (n = 6) дівчаток), в КГ – 70 % (n = 14) учасників експерименту (77,78 % (n = 7) хлопчиків і 63,64 % (n = 7) дівчаток). Дітей зі знижен-

ням рівня або зі зменшенням величини показника оцінки фізичної підготовленості в процесі формуючого педагогічного експерименту не виявлено.

Аналіз результатів педагогічного тестування в динаміці формуючого експерименту свідчить про те, що (табл. 3):

- наприкінці навчального року статистично достовірно (p < 0,05) у хлопчиків КГ покращилися показники загальної витривалості, гнучкості, швидкісно-силових здібностей і статичної рівноваги, у дівчаток КГ достовірно (p < 0,05) покращилися показники швидкісних і швидкісно-силових здібностей та показники гнучкості і статичної рівноваги. В ЕГ як у хлопчиків, так і у



дівчаток відбулося достовірне ( $p < 0,05$ ) поліпшення показників гнучкості, статичної рівноваги і швидкісно-силових здібностей;

- у дітей КГ виявлено більший приріст показників швидкісних здібностей (у хлопчиків – на 4,01 %, у дівчаток – на 1,15 %), показників загальної витривалості (у хлопчиків – на 6,84 %, у дівчаток – на 3,19 %) і швидкісно-силових здібностей (у хлопчиків – на 0,25 %, у дівчаток – на 1,67 %) порівняно з дітьми ЕГ;

- у дітей ЕГ спостерігається більш значущий приріст показників координаційних здібностей (у хлопчиків – на 2,47 %, у дівчаток – на 3,44 %), гнучкості (у хлопчиків – на 80,44 %, у дівчаток – на 40,93 %), а також показників статичної рівноваги (у хлопчиків – на 5,22 %, у дівчаток – на 14,05 %) порівняно з показниками рухових тестів дітей КГ.

#### Висновки:

1. Засоби оздоровчого туризму від засобів спортивного туризму відрізняються цільовою спрямо-

ваністю, характером їх застосування, особливостями організації рухової активності та проведення заходів, змістом фізичної підготовки та особливостями психоемоційної складової.

2. Використання засобів як оздоровчого, так і спортивного туризму сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості молодших школярів.

3. У дітей, які займаються оздоровчим туризмом, спостерігається більш значущий приріст величин показників координаційних здібностей, гнучкості та статичної рівноваги. У дітей, котрі займаються спортивним туризмом, виявлено більш значущий приріст показників швидкості, загальної витривалості та швидкісно-силових здібностей.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у визначенні впливу занять оздоровчим туризмом та спортивним туризмом на фізичну підготовленість дітей інших вікових категорій.

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

#### Література

1. Андрєєва О. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах / О. Андрєєва, М. Чернявський // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 34–37.
2. Андрєєва О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 35–40.
3. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олимп. лит., 2009. – 528 с.
4. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10–13 років : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова. – Х., 2014. – 20 с.
5. Кашуба В. Потенціал оздоровчого туризму щодо оптимізації процесу адаптації дітей до умов навчання в школі / В. Кашуба, Н. Гончарова, Г. Бутенко // Вісн. Прикарпат. ун-ту., 2017. – Вип. 25–26. – С. 148–154.
6. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : підручник / Н. В. Москаленко, О. В. Шиян. – Дніпропетровськ, 2011. – 238 с.
7. Полька Н. С. Оптимізація фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах / Н. С. Полька, С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова // Environment&Health, 2013. – № 2. – С. 12–17.
8. Програми з позашкільної освіти: туристсько-краєзнавчий напрям / [упоряд. Н. В. Савченко]. – К., 2012. – Режим доступу до ресурсу: <http://ukrjuntur.org.ua/nasha-bbloteka/programi-gurtkv>
9. Сайнчук О. М. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять скандинавською ходьбою у фізичному вихованні молодших школярів : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. М. Сайнчук. – К., 2015. – 233 с.
10. Фізична культура: програма для загальноосвітніх навчальних закладів: 1–4-ті кл. / [Т. Круцевич, В. Єрмолова, Л. Іванова та ін.] // Здоров'я та фіз. культура. – Шк. світ. – 2013. – № 6. – С. 1–24.
11. Хрипко І. В. Вплив програм з традиційними та інноваційними засобами фізичного виховання на фізичний стан молодших школярів : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / І. В. Хрипко. – К., 2012. – 20 с.
12. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / М. В. Чернявський. – К., 2012. – 20 с.
13. Швець О. Фізична підготовленість молодших школярів із різним рівнем рухової активності / О. Швець // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2014. – Вип. 18. – Т. 1. – С. 338–341.
14. Butenko H. (2017). Physical condition of primary school children in school year dynamics / Butenko H., Goncharova N., V. Saienko et al. // *J. of Physical Education and Sport*. – 2017. – Vol 17, iss. 2. – P. 543–549, DOI:10.7752/jpes.2017.02082.

## Literature

1. Andreieva O. Problems and prospects of introducing recreation and health related lessons in schools / O. Andreieva, M. Cherniavskiy // *Teoriya i metodyka fizykhovannia i sportu*. – 2005. – N 4. – P. 34–37.
2. Andreieva O. Sociopsychological factors determining recreational and health related activity of different age persons / O. Andreieva // *Teoriya i metodyka fizykhovannia i sportu*. – 2014. – N 3. – P. 35–40.
3. Bar-Or O. Children health and motor activity: from physiological bases to practical usage / O. Bar-Or, T. Rowland. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2009. – 528 p.
4. Hriniova T. I. Impact of health related sessions of various types of sports tourism on physical condition formation of children aged 10–13 years : author's abstract for Ph. D. in Physical Education and Sport : 24.00.02 / T. I. Hriniova. – Kharkiv, 2014. – 20 p.
5. Kashuba V. Potential of health related tourism with respect to optimization of children adaptation to school education / V. Kashuba, N. Honcharova, H. Butenko // *Visnyk Prykarpatskoho Universytetu*. 2017. – Iss. 25–26. – P. 148–154.
6. Moskalenko N. V. Innovation technologies in physical education of schoolchildren: textbook / N. V. Moskalenko, O. V. Shiiian. – D., 2011. – 238 p.
7. Polka N. S. Physical education optimization in educational institutions / N. S. Polka, S. V. Hozak, O. T. Ielizarova // *Environment&Health*, 2013, – N 2. – P. 12–17.
8. *Program of out-of-school education* / [compiled by N. V. Savchenko]. – Kyiv, 2012. – Access mode: <http://ukrjuntur.org.ua/nasha-bbloteka/programi-gurtkv>
9. Sainchuk O. M. Programming physical culture and health related sessions in Scandinavian walking for junior pupils : author's abstract for Ph. D. in Physical Education and Sport : 24.00.02 / O. M. Sainchuk. – Kyiv, 2015. – 233 p.
10. *Physical culture: program for educational institutions: 1–4<sup>th</sup> forms* / [T. Krutsevich, V. Iermolova, L. Ivanova et al] // *Zdorovia ta fizkultura. Shkilnyi svit*. – 2013. – N 6. – P. 1–24.
11. Khrypko I. V. Influence of programs with traditional and innovational means of physical education upon physical condition of junior pupils : author's abstract for Ph. D. in Physical Education and Sport : 24.00.02 / I. V. Khrypko. – Kyiv, 2012. – 20 p.
12. Cherniavskiy M. V. Recreational and health related technologies in the process of physical education of junior pupils: author's abstract for Ph. D. in Physical Education and Sport : 24.00.02 / M. V. Cherniavskiy. – Kyiv, 2012. – 20 p.
13. Shvets O. Physical fitness of junior schoolchildren with different level of motor activity / O. Shvets // *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. – Vinnytsia, 2014. – Iss. 18. – Vol. 1, – P. 338–341.
14. Butenko H. (2017). Physical condition of primary school children in school year dynamics / Butenko H., Goncharova N., V. Saienko et al. // *J. of Physical Education and Sport*. – 2017. – Vol 17, Iss. 2. – P. 543–549, DOI:10.7752/jpes.2017.02082.

<sup>1</sup> Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, Глухів, Україна

<sup>2</sup> Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

Надійшла 12.03.2018