

---

# ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ, ФІТНЕС І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

---

Andreieva O, Blystiv T. Organization of health related and recreational activities of senior schoolchildren in out-of-school educational establishments of tourism and regional direction. Theory and Methods of Physical education and sports. 2019; 3: 57-64  
DOI:10.32652/tmfvs.2019.3.57-64

Андрєєва О, Блістів Т. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 3: 57-64  
DOI:10.32652/tmfvs.2019.3.57-64

---

## ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ У ЗАКЛАДАХ ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІ- ТИ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ

---

*Олена Андрєєва, Тарас Блістів*

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

**Анотація.** У статті подано результати дослідження особливостей організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнів старшого шкільного віку як складових розробки програми оздоровчо-рекреаційних занять. *Мета.* Розробити підходи до підвищення організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти. *Методи.* Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, антропометричні, фізіологічні, педагогічні методи, методи математичної статистики. *Результати.* У дослідженні брали участь 50 учнів 15-річного віку (33 хлопці та 17 дівчат) та 49 осіб 16-річного віку (34 хлопці та 15 дівчат). У результаті проведення комплексного дослідження учнів старшого шкільного віку було встановлено, що середньовікові показники фізичного розвитку, функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичної працездатності знаходились у межах фізіологічної норми. Аналіз добової рухової активності хлопців і дівчат 15–16 років вказує на значну перевагу базового і сидячого рівня, порівняно з іншими видами діяльності. Аналізуючи когнітивні функції, зокрема короткострокову пам'ять, увагу, обсяг переробки інформації у хлопців і дівчат 15–16 років, прийшли до висновку, що переважна більшість осіб мала низькі показники, хоча спостерігається позитивна динаміка покращення результату з віком. Отримані результати доцільно враховувати під час розробки програм оздоровчо-рекреаційних занять із зазначеним контингентом.

**Ключові слова:** оздоровчо-рекреаційна діяльність, фізичний стан, рухова активність, здоров'я, учнівська молодь, туризм.

*Olena Andreieva, Taras Blystiv*

### ORGANIZATION OF HEALTH RELATED AND RECREATIONAL ACTIVITIES OF SENIOR SCHOOLCHILDREN IN OUT-OF-SCHOOL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF TOURISM AND REGIONAL DIRECTION

**Abstract.** The article presents the results of studying the features of organization of health related and recreational activities of senior schoolchildren as components for the development of the program of health related and recreational classes. *Objective.* Develop approaches to improving the organizational and methodological support of health related and recreational activities of students in out-of-school educational establishments. *Methods.* Analysis of scientific and methodological literature and documentary materials, anthropometric, physiological, pedagogical methods of research, methods of mathematical statistics. *Results.* The study involved 50 15-year-old students (33 boys and 17 girls) and 49 16-year-old students (34 boys and 15 girls). As a result of a comprehensive study of senior schoolchildren, it was found that the age average indices of physical development, functional status of the cardiorespiratory system and physical work capacity were within the physiological norm. An analysis of the daily motor activity of boys and girls aged 15–16 indicates a significant advantage of baseline and sedentary levels compared to other types of activities. Analyzing cognitive functions, such as short-term memory, attention, and the amount of information processing in boys and girls 15–16 years old, we conclude that the vast majority of individuals had low scores, although there was a positive trend in improvement with age. The results obtained should be taken into account when designing programs of health related and recreational activities for the specified contingent.

**Keywords:** health related and recreational activity, physical condition, motor activity, health, student youth, tourism.

**Вступ.** Однією з найбільш гострих проблем сучасності є зміцнення здоров'я учнівської молоді [3–5, 9]. Актуальність цього питання зумовлена підвищенням захворюваності серед учнів, зниженням рівня їхньої фізичної підготовленості та рухової активності [13]. Погіршення стану здоров'я і фізичного розвитку сучасних дітей [2, 7, 11, 17, 19, 20], соціальне замовлення на збереження їхнього здоров'я зусиллями освітніх закладів [13, 15], відсутність інноваційних підходів, спрямованих на позитивний результат [9, 10], вимагають пошуку найбільш ефективних і прогресивних шляхів 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 [12, 13, 17]. На сьогодні невирішеними залишаються завдання, пов'язані з оздоровчо-рекреаційною діяльністю школярів. Аналіз наукової літератури та педагогічного досвіду свідчить про істотне зростання масиву досліджень, присвячених проблемі підвищення рухової активності дітей шкільного віку [1, 4, 5, 9, 20], покращенню показників їхньої фізичної підготовленості [8, 18, 19]. Проте серед сучасних розробок бракує фундаментальних досліджень з проблем організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в умовах закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Оскільки саме у навчально-виховному процесі позашкільних навчальних закладів органічно поєднуються різні форми освітньої діяльності з організацією змістовного педагогічно спрямованого дозвілля вихованців, що сприяє вирішенню такої актуальної для сьогодення проблеми їхньої зайнятості у вільний від навчання час. Недостатке організаційно-методичне забезпечення діяльності закладів позашкільної освіти лімітує ефективність впроваджуваних розробок. Зазначене обумовлює необхідність та доцільність розгляду закладів позашкільної освіти з точки зору підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді, особливо дітей старшого шкільного віку.

За результатами проведених теоретичних досліджень встановлено, що вітчизняними і зарубіжними дослідниками ведеться активний пошук вирішення питань, котрі пов'язані з впровадженням оздоровчо-рекреаційної діяльності у повсякденне життя підростаючого покоління. Дослідники демонструють неабияку зацікавленість у вивчен-

ні особливостей організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у позашкільних навчальних закладах. Так, О. Андрєвою, Н. Ковальновою, І. Хрипко [5] визначено основні чинники, що лімітують впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах, проаналізовано ряд документів планування оздоровчо-рекреаційної діяльності для старшокласників. В. Підгайною досліджувались мотиваційні пріоритети оздоровчо-рекреаційної рухової активності юнаків 16-17 років [16]; А. Мандюком [14] визначено найпопулярніші види фізкультурно-спортивної діяльності, якими займаються у вільний час учні 15–17 років, а також встановлено фактори, що впливають на цей вибір. Здійснення оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів відбувається передовсім за рахунок впровадження технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а серед основних форм її реалізації слід виділити спортивні, рекреаційні, оздоровчі програми та фітнес-програми.

Дані наукових розвідок І. Когут, В. Маринич [13] вказують на те, що основними формами організації фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах залежно від змісту і кількості вихованців, залучених до неї, є масові заходи спортивного й оздоровчого спрямування, заняття – секційні й гуртові, індивідуальні й самостійні. Фізкультурно-оздоровча робота в позашкільних навчальних закладах має оздоровчо-виховний характер, що формує потреби в регулярних заняттях руховою активністю, а в ДЮСШ – спортивний, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Оздоровчо-виховний характер масових заходів оздоровчого спрямування, а також гурткових і секційних занять, неперенавантаженість навчальними годинами, можливості осучаснення змісту навчальних програм є перевагами в складових організації фізкультурно-оздоровчої роботи позашкільних навчальних закладів.

Недостатність уваги до можливостей центрів дитячо-юнацького туризму у вирішенні проблем збереження та зміцнення здоров'я школярів, удосконалення їхньої 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 розробки навчальних і методичних матеріалів, визначення шляхів їх реалізації в педагогічній практиці.

Роботу виконано відповідно до теми 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» плану НДР НУФВСУ на 2016–2020 рр. (номер держреєстрації 0116U001630).

**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 її залучення до регулярної рухової активності, організації змістовного дозвілля, покращення показників фізичного та емоційного стану.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді було проведено дослідження з визначення мотивації школярів, рівня їхнього фізичного стану, експертне оцінювання доцільності змін.

Аналіз науково-методичної літератури проводили з метою теоретичного обґрунтування об'єкта дослідження, а також узагальнення наукових підходів до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів старших класів – вихованців закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Для вивчення літературних джерел застосовували такі методи дослідження, як аспектний, герменевтичний, критичний аналіз, що дало підстави для визначення тенденції розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності, окреслення напрямів застосування рекреаційних технологій в умовах закладів позашкільної освіти. Використані теоретичні методи дослідження, узагальнення сучасного практичного досвіду дозволили визначити актуальність дослідження, уточнити і конкретизувати мету, завдання і спрямованість педагогічних експериментів, розробити зміст комплексної програми.

Також було використано аналіз досягнень вітчизняних і зарубіжних дослідників, експертних оцінок та власних досліджень з проблеми організації оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей старшого шкільного віку у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Соціологічні методи дослідження застосовували для оцінки загальнокультурних інтересів, мотивації школярів до видів рухової діяльності, визначення мети оздоровчих занять. Проводили анкетування, в якому брали участь директори закладів позашкільної

освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, вчителі фізичної культури закладів середньої освіти, науково-педагогічні працівники закладів вищої освіти для визначення характеристики сучасного стану та перспектив туристської роботи в закладах освіти, перелік форм проведення такої роботи, причини, від яких залежить її якість, шляхи подальшої оптимізації організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності. Структурно-функціональний аналіз згаданої діяльності будували на основі виділення в соціальних системах структурної складової і їхньої ролі (функції) відносно одна одної. Він включав системно-структурний опис об'єкта, елементів, що його складають, визначення функціональної ролі кожного з них, фіксування системотвірних зв'язків між елементами і підсистемами, визначення цілей окремих підсистем і системи управління в цілому. Результати структурно-функціонального аналізу зіставляли з даними конкретних соціологічних досліджень.

Здоров'я учнів оцінювали, виходячи із загальноприйнятих критеріїв. Під час визначення оптимальної методики ми віддавали перевагу найбільш доступній, інформативній, неінвазивній та такій, що дає можливість за короткий проміжок часу охопити значну групу дітей. Тому дослідження фізичного здоров'я проводили за експрес-методикою оцінки рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. Оцінку фізичного розвитку школярів проводили шляхом зіставлення антропометричних (довжина та маса тіла) і фізіометричних (життєва ємність легень (ЖЄЛ) та м'язова сила кисті) показників з віковими та регіональними стандартами за класичною методикою. Вимірювання ЖЄЛ проводили за допомогою сухого спірометра за загальноприйнятою методикою, дослідження м'язової сили кистей – за допомогою кистьового динамометра.

Функціональний стан систем організму оцінювали за допомогою широко застосовуваних у практиці вікової фізіології індексів Рур'є, Робінсона та інших, які характеризують роботу кардіореспіраторної, вегетативної нервової систем. Для визначення добового обсягу рухової активності різного характеру хлопців та дівчат 15–16 років використовували методику Фремінгемського дослідження. Вивчення психофізіологічних показників учнів здійснювали за допомогою тестових методик. Для оцінювання обсягу переробки інформації використовували тест «ESAP» (The European Survey on Aging Protocol), який рекомендовано Європейською асоціацією психологів після апробації в рамках пілотного проекту «EXCELSA-Pilot» на теренах ЄС та України. Його основою є модифікована методика Векслера–Шеннона. Для оцінювання самоефективності застосовували методику Р. Шварцера та М. Єрусалема. Для оцінюван-

ня емоційного стану використовували методику американських психологів А. Уессмана і Д. Рікса, обсягу уваги – методику «Розстановка чисел». Зазначені підходи ми використовували в процесі констатуючого педагогічного експерименту.

Перетворювальний педагогічний експеримент проводили з метою оцінювання ефективності розробленої програми, тривалість якого становила один навчальний рік. Систематизацію матеріалу і первинну математичну обробку було виконано за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2010. Для оцінювання значущості різниці між показниками було використано t-критерії Стюдента, Вілкоксона.

За результатами анкетування виявлено, що метою оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників є отримання задоволення та позитивних емоцій (82,8 %), активний відпочинок, розваги (76,8 %), а також спілкування з друзями (74,7 %). Окрім запропонованих анкетой варіантів відповідей 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 у підвищенні рухової активності, емоційного розвантаження та покращення стану здоров'я, оскільки менше 20,0 % опитуваних вказали саме на ці варіанти відповідей. Аналіз добової рухової активності хлопців і дівчат 15–16 років вказує на значну перевагу базового і сидячого рівня серед інших видів діяльності. У дівчат цього віку реєструється менша тривалість високого та середнього рівнів рухової активності порівняно з хлопцями, проте достовірної різниці в розподілі за рівнями рухової активності нами не виявлено ( $p > 0,05$ ). Переваги мають малий та сидячий рівні рухової активності (табл. 1).

У результаті проведення комплексного дослідження фізичного стану школярів 15–16 років було встановлено, що середньовікові показники знаходились у межах фізіологічної норми, проте виявлено, що ознаки гіпотонії характерні для 24,4 % хлопців і 17,6 % дівчат 15 років, 8,8 % хлопців та 13,3 % дівчат 16 років ( $AT < 110/70$ ), а гіпер-

тензії – для 18,1 % хлопців і 11,7 % дівчат 15 років, 5,9 % хлопців і 13,3 % дівчат 16 років. Аналіз отриманих результатів індексу Робінсона у хлопців і дівчат свідчить, що аеробні можливості організму відповідають низькому рівню. Оцінювання рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка дозволило встановити, що середньостатистичний результат суми балів відповідає низькому рівню.

Аналізуючи когнітивні функції, зокрема короткострокову пам'ять, увагу, обсяг переробки інформації у хлопців і дівчат 15–16 років, прийшли до висновку, що переважна більшість осіб мала низькі показники, хоча спостерігається позитивна динаміка покращення результату з віком. У дівчат середньостатистичний результат обсягу переробки інформації достовірно вищий ( $p < 0,05$ ), ніж у хлопців. Аналіз емоційного стану вказує на хронічну перевагу психічної сфери внаслідок нервово-емоційного перевантаження від інтелектуальної діяльності, порушення режиму, недостатньої рухової активності. Аналіз результатів тестів, які характеризують фізичну підготовленість, показав, що найбільш відсталими є такі якості, як спритність, гнучкість та витривалість.

Структурно-функціональний аналіз оздоровчо-рекреаційної діяльності закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку виявив, що вона характеризується застарілими підходами до відбору і компонування змісту роботи, недосконалою структурою дозвіллевої навчально-виховної діяльності не лише гуртка, секції, а й позанавчального закладу в цілому. Ця діяльність кваліфікується обмеженими можливостями практичного застосування у здійснюваній туристсько-краєзнавчій роботі, побудованій на репродуктивних формах організації та відсутності умов практичного втілення під час вирішення питань залучення старшокласників до рухової активності у вільний час.

Причинами низької ефективності впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності у роботу закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, поданими у показниках, на думку

Таблиця 1 – Показники рухової активності хлопців та дівчат 15–16 років (n = 99)

Рівень рухової активності	Хлопці, років				Дівчата, років			
	15 (n = 33)		16 (n = 34)		15 (n = 17)		16 (n = 15)	
	хв	%	хв	%	хв	%	хв	%
Базовий	549,6	38,2	558,0	38,8	551,4	38,3	556,8	38,7
Сидячий	509,0	35,3	546,6	38,0	528,6	36,7	549,6	38,2
Малий	279,6	19,4	244,8	17,0	270,0	18,8	251,2	17,4
Середній	70,8	4,9	58,7	4,0	62,2	4,3	56,4	3,9
Високий	31,0	2,2	31,9	2,2	27,8	1,9	26,0	1,8

експертів, є незадовільний стан матеріально-технічної бази ( $\bar{x}$ ;  $s$ ) (1,2; 0,5), організаційно-методичного забезпечення (2,2; 0,6), що заважає вихованцям долучатися до цієї діяльності. Найменш вагомою причиною є низький рівень теоретичних знань та практичних навичок фахівців (4,9; 0,3) при  $W = 0,863$ ;  $p < 0,05$ . На думку експертів, найефективнішою формою впровадження є секційна робота (1,4; 0,7), найменш ефективною – участь представників шкіл у районних, міських, обласних заходах (5,1; 2,2) при  $W = 0,763$ ;  $p < 0,05$ . Головними критеріями ефективності впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності у роботу закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку експерти визначили підвищення рівня фізичного здоров'я (1,8; 1,6), рухової активності (2,4; 1,3), покращення показників емоційної сфери школярів (7,5; 1,7) при  $W = 0,709$ ;  $p < 0,05$ .

Дані констатуючого експерименту, експертні висновки стали основою для 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; зовнішня співпраця з різними організаціями, що забезпечує залучення дітей різного віку та висококваліфікованих фахівців відповідного профілю; 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 у навчально-виховний процес з метою підвищення його якості та результативності; сприяння поширенню передового педагогічного досвіду; здійснення моніторингу педагогічного процесу, його 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

стала оздоровчо-рекреаційна програма занять на основі засобів пішохідного туризму. Програму реалізовували у позанавчальний час, вона розрахована на 10 місяців з тижневим навчальним навантаженням 6 год. Основну увагу на теоретичних та практичних заняттях зосереджували на оволодіння загальнотуристськими навичками, засобами орієнтування, організації бівуаку тощо, одночасно розпочинаючи засвоєння основ пішохідного туризму. В межах теоретичної складової підготовки вихованцям було запропоновано застосування інтерактивних засобів з метою підвищення їх обізнаності про сучасний стан та умови реалізації діяльності у сфері рекреації та туризму. Поступово збільшували кількість занять, відведених на оволодіння специфічними прийомами, характерними для даного виду туризму. Практичні заняття проводили в природному середовищі з використанням різноманітних рельєфних локацій та різних природно-кліматичних умов.

Ефективність розроблених підходів до організаційно-методичного забезпечення характеризується підвищенням обсягу спеціально організованої рухової активності старшокласників, покращенням їхнього фізичного здоров'я, психофізіологічних показників. Так, наприкінці педагогічного експерименту у хлопців і дівчат обох вікових груп спостерігається позитивна динаміка у результатах контрольних вправ, що характеризують такі рухові якості: швидкість, спритність, швидко-кісно-силові якості та витривалість. Під час виконання тестового завдання біг 2000 м (хлопці) і 1500 м (дівчата) середньостатистичний результат покращився у хлопців на 30 с, що становить 8,3 % ( $p < 0,05$ ), у дівчат – на 33 с, тобто 9,7 % ( $p < 0,05$ ). У хлопців середньостатистичний результат з бігу на 100 м покращився на 0,5 с, що становить 3,6 % ( $p < 0,01$ ), у дівчат – на 0,3 с – 1,9 % ( $p > 0,05$ ). Достовірні зміни простежуються в руховому тесті «човниковий біг  $4 \times 9$  м», у хлопців 16 років середньостатистичний результат покращився на 0,7 с, що становить 6,8 % ( $p < 0,01$ ), у дівчат – на 0,9 с, тобто 8,5 % ( $p < 0,01$ ).

У хлопців і дівчат відбулися позитивні зміни функціонального стану кардіореспіраторної системи, підвищився рівень фізичної работоздатності та соматичного здоров'я. Під впливом занять з використанням засобів активного туризму достовірно ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$ ) покращилися частота серцевих скорочень у стані спокою, ЖЄЛ, проби Штанге і Генча, життєвий індекс, індекси Робінсона та Руф'є. У хлопців результат оцінки когнітивних функцій покращився на 6,9 бала, тобто 20,8 % ( $p < 0,01$ ), у дівчат – на 8,3 бала – 26,2 % ( $p < 0,01$ ). В обох групах цей показник відповідає рівню, вищому за середній. Інтегральний показник емоційного стану після завершення педа-

гогічного експерименту у хлопців 16 років становить 8,9 бала, у дівчат відповідно 8,8 бала і вказує на дуже добрий стан. Аналогічні тенденції спостерігалися у школярів п'ятнадцятирічного віку. Це свідчить про дієвість та результативність запропонованих підходів до організаційно-методичного забезпечення.

**Висновки.** 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. Вказується на значний інтерес науковців до підвищення ефективності організації діяльності закладів освіти, зокрема, позашкільної. Проте в умовах реорганізації освітня галузь невизначеним є організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності для школярів старших класів в умовах центрів дитячо-юнацького туризму, краєзнавства. Сучасний стан організації та її здійснення як ефективної форми виховання особистості у дозвіллевій діяльності вступає у протиріччя з вимогами часу і можливостями закладів позашкільної освіти.

У ході дослідження обґрунтовано та розроблено підходи до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності, що базується на принципах прозорості, адаптованості, стабільності, передбачуваності, багаторівневості, спадкоємності організаційно-методичного супроводу та її об'єднання в єдиний оптимально взаємодіючий комплекс. Виявлено позитивний вплив запропонованих підходів на рівень соматичного здоров'я, морфофункціонального стану, когнітивних функцій, фізичної підготовленості школярів 15–16 років. Визначено передумови цілеспрямованої трансформації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку на основі аналізу мотиваційних пріоритетів, структури та обсягу рухової активності, характеристики показників фізичного та емоційного стану школярів.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у можливості використання розроблених підходів до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді під час дозвілля.

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

## Література

1. Ажиппо ОЮ. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні. Спортивна медицина. 2014; 1: 41–46.
2. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007; 2: 10-13.
3. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; 3: 35 – 40.
4. Андреева ОВ, Чернявський МВ. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005; 4: 34–37.
5. Андреева ОВ, Ковальова НВ, Хрипко ІВ. 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. пр. № 5. Вінниця; 2018: с. 11–8.
6. Антонов ОВ. Розвиток рухових якостей старшокласників на заняттях з пішохідного туризму у позашкільних навчальних закладах: [автореферат]. Луганськ; 2014. 20 с.
7. 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. мат. 10 Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю; 2016. Трав 12-13; Львів; 2016. с. 101-5.
8. Гринева ТИ, Мулик КВ. Динаміка показателів фізических качеств ребят 10–13 лет под влиянием занятий разными видами туризма. В: Ермаков СС, редактор. Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми і фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. № 10. Харків; 2013. с. 16–21.
9. Єлісеєва ДС. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням [автореферат]. Дніпро; ДДІФК. 2016. 22 с.
10. Кіндзера АБ. Оптимізація фізичної активності школярів у позаурочний час. В: Приступа Є, редактор. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. Вип. 20. Т. 12. Львів; 2016. с. 222-6.
11. Ковальова Н, Андреева О. Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2012; 2: 29–34.
12. Колотуха ОВ. Дитячо-юнацький туризм в Україні як територіальна соціально-економічна система: проблеми та перспективи розвитку [автореферат]. Київ; 2005.
13. Маринич В, Когут І. Характеристика організації фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; 3: 35-40.
14. Мандюк А. Форми фізкультурно-спортивної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл віком 15–17 років у вільний час. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2018; 1(63): 42-6.

15. Сивохоп ЯМ. Формування здорового способу життя учнів 6-9 класів у процесі спортивно-краєзнавчої роботи в позашкільних навчальних закладах [автореферат]. – Умань; 2017. 20 с.

16. Підгайна В. Аналіз мотиваційних пріоритетів до оздоровчо-рекреаційної рухової активності юнаків 16-17 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;4:84-7.

17. Andrieieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES) Vol 19 (Supplement issue 3), Art 147, pp 1022 - 1029, 2019.

18. Blagii O, Berezovskyi V, Balatska L, Kyselytsia O. Palichuk Yu, Yarmak O. Optimization of psychophysiological indicators of adolescents by means of sport orienteering. Journal of Physical Education And Sport, 18 Supplement Issue 1, 526 – 531. Doi:10.7752/Jpes.2018.S175.

19. Galan Y, Yarmak O, Kyselytsia O, Paliichuk Y, Moroz O, Tsybanyuk O. (2018). Monitoring the physical condition of 13yearold schoolchildren during the process of physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018; 18(2): 663–669. DOI:10.7752/jpes.2018.02097.

20. Vaskan I, Moseychuk Yu, Koshura A, Kozhokar M, Tsybanyuk O, Yarmak O, Galan Ya. Comparative analysis of indicators of the morpho-functional condition of the young men aged 15-16 years during the process of physical education. Journal of Physical Education and Sport, 18(4), pp.2504 – 2508. Doi:10.7752/Jpes.2018.04375.

## Literature

1. Azhyppo OI. Peculiarities of recreational and physical culture and sports activity of children and youth in Ukraine. Sportyvna medytsyna. 2014; 1: 41–46.

2. Andreieva O. Peculiarities of physical recreation of different population groups. Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu. 2007; 2: 10-13.

3. Andreieva O. Sociopsychological factors determining recreational and health related activities of different age persons. Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu. 2014; 3: 35 – 40.

4. Andreieva OV, Cherniavskiy MV. Issues and prospects of introducing recreational and health related classes in general schools. Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu. 2005; 4: 34–37.

5. Andreieva OV, Kovaliova NV, Khrypko IV. Analysis of issues and prospects of introducing recreational and health related activities of senior schoolchildren in conditions of general educational establishments. In: Kostiukevych VM, editor. Fizkultura, sport ta zdorovia natsii. N 5. Vinnytsia; 2018: p. 11–8.

6. Antonov OV. Development of motor qualities in senior schoolchildren in pedestrian tourism classes in out-of-school educational establishments: [author's abstract]. Luhansk; 2014. 20 p.

7. Honcharova NM, Butenko HO, Prokopenko AO. Terms of introducing recreational and health related technologies in physical education process of school age children. In: Issues of activating recreational and health related activity: zb. mat. 10 Vseukrainskoi nauk.-prakt. konf. z mizhnarodnoiu uchastiu; 2016. May 12-13; Lviv; 2016. p. 101-5.

8. Grineva TI, Mylik KV. Dynamics of physical quality indices of children aged 10–13 years under the impact of practicing different types of tourism. In: Iermakov SS, editor. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu. N10. Kharkiv; 2013. p. 16–21.

9. Ieliseieva DS. Innovation technology of health strengthening in senior school age children during independent physical education [author's abstract]. Dnipro; DSIPC. 2016. 22 p.

10. Kindzera AB. Optimizing physical activity of schoolchildren. In: Prystupa I, editor. Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. Iss. 20.Vol. 12.Lviv; 2016. p. 222-6.

11. Kovaliova N, Andreieva O. Technology of projecting recreational and health related activity of senior schoolchildren. Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu. 2012;2:29–34.

12. Kolotukha OV. Children and youth tourism in Ukraine as a territorial socioeconomic system: issues and development projects [author's abstract]. Kyiv; 2005.

13. Marynych V, Kohut I. Characteristics of physical culture and health related work organization in out-of-school educational establishments. Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu. 2014;3:35-40.

14. Mandiuk A. Forms of physical culture and sports activity of general school children aged 15–17 years at leisure time. Slobozhanskyi naukovo-sport. Visnyk. 2018;1(63):42-6.

15. Syvokhop IM. Healthy life style formation in 6-9 grade pupils in the process of sports and regional work in out-of-school educational establishments [author's abstract]. – Uman; 2017. 20 p.

16. Pidhaina V. Analysis of motivation priorities towards health related and recreational motor activity of boys aged 16-17 years. Teoriia i metodyka fizvykhovannia i sportu. 2017;4:84-7.

17. Andrieieva O, Kashuba V, Carp I, Blystiv T, Palchuk M, Kovalova N, Khrypko I. Assessment of emotional state and mental activity of 15-16 year-old boys and girls who had a low level of physical activity. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES) Vol 19 (Supplement issue 3), Art 147, pp 1022 - 1029, 2019

18. Blagii O, Berezovskyi V, Balatska L, Kyselytsia O. Palichuk Yu, Yarmak O. Optimization of psychophysiological indicators of adolescents by means of sport orienteering. Journal of Physical Education And Sport, 18 Supplement Issue 1, 526 – 531. Doi:10.7752/Jpes.2018.S175.

19. Galan Y, Yarmak O, Kyselytsia O, Paliichuk Y, Moroz O, Tsybanyuk O. (2018). Monitoring the physical condition of 13-year-old schoolchildren during the process of physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018; 18(2): 663–669. DOI:10.7752/jpes.2018.02097.

20. Vaskan I, Moseychuk Yu, Koshura A, Kozhokar M, Tsybanyuk O, Yarmak O, Galan Ya. Comparative analysis of indicators of the morpho-functional condition of the young men aged 15-16 years during the process of physical education. Journal of Physical Education and Sport, 18(4), pp.2504 – 2508. Doi:10.7752/Jpes.2018.04375.

Надійшла 04.11.2019

---

**Інформація про авторів**

Андреєва Олена Валеріївна  
<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>,  
[olena.andreeva@gmail.com](mailto:olena.andreeva@gmail.com)

Блистві Тарас Васильович  
<https://orcid.org/0000-0002-0681-2494>,  
[blitivt@gmail.com](mailto:blitivt@gmail.com)

Національний університет фізичного  
виховання і спорту України,  
вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03150, Україна

**Information about the authors**

Andreieva Olena  
<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>,  
[olena.andreeva@gmail.com](mailto:olena.andreeva@gmail.com)

Blystiv Taras  
<https://orcid.org/0000-0002-0681-2494>  
[blitivt@gmail.com](mailto:blitivt@gmail.com)

National University of Ukrain  
on Physical Education and Sport,  
03150, Kyiv, Fizkul'tury str., 1