**ВСТУП**

**Актуальність теми**. Сьогодні в Україні спостерігається помітне зниження рівня залучення різних категорій населення до систематичних занять різними видами рухової активності, що обумовлено багатьма причинами: вже майже 2 роки ми живемо в умовах пандемії, практично повністю відсутня пропаганда здорового способу життя в засобах масової інформації, малоефективними є економічні важелі заохочення до занять руховою активністю, а також згортанням форм активного відпочинку в закладах освіти та рекреаційних установах. І як наслідок, постає проблема зростання рівня дитячої захворюваності, поширення гіпокінезії серед учнівського контингенту та зниження загального рівня їх фізичного здоров’я. Вирішенням цієї проблеми, на думку багатьох науковців, може стати введення нетрадиційних форм фізичного виховання в практику системи навчання і виховання молодших школярів, прикладом яких можуть бути рекреаційні заходи з учнівською молоддю.

Оздоровчо-рекреаційна діяльність є невід’ємною частиною життя сучасної людини, яка має високий рівень загальної культури і піклується про власне здоров’я. Тому залучення дітей, молоді і юнацтва до оздоровчо- рекреаційної діяльності є першочерговим завданням фахівців з фізичної культури. Необхідність розв’язання цієї проблеми зумовлює актуальність теми дипломної роботи.

**Мета роботи** – визначити та охарактеризувати основні підходи до формування рекреаційної культури учнів молодшого шкільного віку.

**Завдання роботи** :

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми за результатами аналізу вітчизняної та зарубіжної фахової науково-методичної літератури.

2. Визначити мотиви, засоби та методи формування рекреаційної культури школярів.

3. Охарактеризувати фізичний стан та сучасні підходи до підвищення ефективності формування рекреаційної культури учнів молодшого шкільного віку

**Об’єкт дослідження –** навчально-виховний процес в закладах загальної середньої освіти та рекреаційна діяльність учнів на уроках фізичної культури.

**Предметом** **дослідження -**  засоби та методи формування рекреаційної культури молодших школярів.

У процесі проведення роботи, для досягнення поставлених завдань, були використані наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури та архівнних джерел; метод педагогічних спостережень; соцологічні методи (анкетування), метод викопіювання; методи математичної статистики***.***

**Наукова новизна** роботи полягає в тому, що: нами розширена та доповнена інформаційна база даних, якахарактеризує фізичний стан молодших школяріів, розширено уявлення про потреби школярів до виконання здоров’яформувальної рекреаційної діяльності, зацікавленості до занять фізичною культурою та інтересів у виборі видів оздоровчої рухової активності та рекреації.

**Практична значущість** отриманих результатів полягає у можливості використання теоретичних положень і практичних рекомендацій у системі фізичного виховання молодших школярів щодо формування рекреаційної культури.

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

**Особистий внесок** здобувача полягає у визначенні напряму, мети, конкретних завдань дослідження, нагромадженні теоретичного та експериментального матеріалу, здійсненні аналізу отриманих даних.

**Апробація результатів роботи.** Результати дослідження обговорювалися на звітній науково-практичній конференції викладачів, аспірантів і студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (25 березня 2021р.), на розширеному засідання кафедри теорії та методики фізичної культури (протокол № 11 від 23 листопада 2021 року).

**Структура та обсяг роботи**: робота складається з вступу, переліку умовних позначень, 3-х розділів, які включають декілька підрозділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Представлену роботу викладено на 65 сторінках друкованого тексту. Роботу проілюстровано рисунками та таблицями. Використано 95 літературних джерел.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИКО – МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ**

* 1. **Впив фізичної рекреації на здоров’я школярів**

Трансформація суспільних відносин, яка зумовлена вступом людства на новий етап культурно-цивілізаційного процесу – глобалізованих інформаційних технологій– посилила інтелектуалізацію всіх сфер життєдіяльності, що викликала зниження зацікавленості людей до фізичних навантажень, занять фізичною культурою й позначилася стійкою тенденцією погіршення здоров’я різних категорій населення [14, 63].

Сформована соціально-економічна ситуація в сучасному суспільстві, інформатизація та темп життя висувають підвищені вимоги до фізичного стану людини [63]. Згідно з даними численних досліджень [6, 11, 16, 69], найбільш гостро це питання постає в підлітковому віці, коли організм молодої людини зазнає суттєвих інтелектуальних навантажень, які проявляються на тлі низької рухової активності (РА).

Підлітковий вік характеризується виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, пов’язану з пошуком свого місця в суспільстві: підліток починає інтенсивно рефлексувати на себе, на інших, суспільство, інакше розставляються акценти – сім’я, школа, однолітки набувають нових значень і змісту [22, 30, 39, 50].

На думку Н. М. Гончарової [18] педагогічний процес фізичного виховання передбачає комплексну реалізацію оздоровчої діяльності, першочергове завдання якої полягає в упровадженні до педагогічної практики охорони здоров’я технологій для попередження (мінімізації) негативного впливу факторів ризику, що передбачає обов’язкове врахування функціональних можливостей дітей, індивідуальних особливостей їх реагування на умови навчального середовища, створення освітнього середовища зі здоров’язберігальними компонентами [58, 59].

За даними наукової спільноти [3, 11, 34, 47], у сфері фізичного виховання одним із трендів сучасних наукових досліджень є вивчення фізичного стану, здоров’я, його формування та збереження учасників освітнього процесу. Загальновідомо, що здоров’я формується в результаті взаємодії як екзогенних, так і ендогенних факторів [3, 16, 35].

Зміщення акцентів педагогічного процесу в бік збільшення навчального навантаження на учнів викликає дисбаланс гармонійного розвитку школярів у період навчання, переважно збільшення часу на теоретичну й практичну підготовку школярів відбувається за рахунок зменшення часу на спеціально організовану РА учнів, реалізацію заходів зі збереження їхнього здоров’я [58, 59].

Низкою досліджень [33, 42, 46, 76] установлено причинно-наслідковий зв’язок між величиною добової РА дітей і підлітків та групою їх здоров’я. Як відзначають науковці, руховий дефіцит є причиною, котра провокує розвиток порушень, що, зі свого боку, посилюють вплив гіпокінезії. За даними наукового пошуку [12, 39, 48], на жаль, продовжує збільшуватися кількість школярів із відхиленнями в стані здоров’я.

Дані численних досліджень [15, 17, 49] указують на повсюдне зниження РА серед учнівської молоді, яке негативно позначається на їхньому фізичному стані. Результати наукових досліджень свідчать про існування тривожної тенденції зниження рівня фізичного стану школярів.

Простежено, що нині моніторинг як специфічний вид наукового дослідження охопив різноманітні сфери діяльності людей: екологію, соціологію, психологію, політику, економіку, освіту [57].

Згідно з уявленнями [39], моніторинг – це процес спостереження за об’єктом, оцінювання його стану, здійснення контролю за характером подій, що відбуваються; попередження небажаних тенденцій розвитку.

На основі зіставлення наявних в літературі даних у працях Е. В. Осипенко, І. Г. Герасимова [13] виокремлено структуру моніторингу фізичного стану учнів за різними напрямами: *педагогічний* – аналіз рівня навчальних досягнень, якості змісту освіти з фізичного виховання, фізичної підготовленості тощо; *психологічний* – вивчення емоційної рівноваги, моральних цінностей і т. ін.; *соціологічний* – дослідження соціальних умов життя, навчання школярів; *медичний* – вивчення стану фізичного здоров’я, санітарно-гігієнічних умов роботи і навчання та ін.; с*татистичний* – збір статистичної інформації відповідно до показників державної й відомчої звітності; *ресурсний* – вивчення обсягів, якості забезпечення матеріально-технічними, фінансовими, науково-методичними ресурсами; *кадровий* – аналіз кадрового складу педагогів, системи підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації кадрів; *управлінський* – комплексне дослідження системи фізичного виховання за різними групами показників для прийняття управлінського рішення, оцінювання ефективності управління [139].

Е. В. Осипенко, І. Г. Герасимовим [39] розроблена комп’ютерна програма «Тести 1.0», спрямована на автоматизацію результатів досліджень під час проведення різних тестів і функціональних проб зі школярами або студентами. У цій версії комп’ютерної програми «Тести 1.0» реалізовано п’ять тестів, як-от: Гарвардський степ-тест, проба Серкина, проба Руф’є, ортостатична проба, тест САН.

У ході проведених робіт О. А. Роднаевой, Е. Н. Шалаєвої [60] відзначено, що більшість учнівської молоді характеризується середньою працездатністю й зниженням адаптаційних можливостей, що свідчить про порушення функціонального стану основних систем організму та робить необхідним формування стійкої мотивації школярів на здоров’я, здоровий спосіб життя й оздоровлення.

В основу визначення структури неспеціальної фізкультурної освіченості учнівської молоді О. А. Томенко [81] покладено взаємозв’язки між показниками соматичного здоров’я, РА, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими діями та мотиваційно-ціннісної сферишколярів 8–11 класів. Високі показники взаємозв’язку (p < 0,001) науковець [81] зафіксував між середнім рівнем РА й індексом рухової активності, між високим рівнем та індексом рухової активності, між індексом рухової активності й індексом соматичного здоров’я, між індексом соматичного здоров’я та індексом засвоєння цінностей фізичної культури, середні показники взаємозв’язку – між обсягами РА на високому рівні енерговитрат та індексом соматичного здоров’я, а також між індексом рухової активності й індексом засвоєння цінностей [81].

Вивчення ціннісних орієнтацій дало змогу М. М. Саїнчуку [63] встановити ієрархію термінальних та інструментальних цінностей. Так, для сучасних юнаків і дівчат старших класів найбільш значущими цінностями-цілями є цінності особистого життя: «*здоров’я*» (узагальнений середній ранг – 3,42 – хлопці та 3,09 – дівчата), «*любов*» (узагальнений середній ранг – 7,01 – хлопці й 5,71 – дівчата), «*наявність хороших і вірних друзів*» (узагальнений середній ранг – 6,34 – хлопці та 5,79 – дівчата), «*щасливе сімейне життя*» (узагальнений середній ранг – 7,44 – хлопці й 6,63 – дівчата), «*свобода*» (узагальнений середній ранг 8,04 – хлопці та 8,58 – дівчата). Відкинуто такі естетичні цінності: «*краса природи і мистецтва*» (узагальнений середній ранг – 12,66 – хлопці та 12,70 – дівчата), професійної самореалізації – «*творчість*» (узагальнений середній ранг – 13,19 – хлопці й 12,79 – дівчата) та альтруїстичні – «*щастя інших людей*» (узагальнений середній ранг 13,33 – хлопці та 12,91 – дівчата) [163]. Групу «індиферентних» становлять такі цінності: «*матеріально забезпечене життя*» (узагальнений середній ранг – 8,99 – хлопці та 9,78 – дівчата), «*життєва мудрість*» (узагальнений середній ранг – 9,05 – хлопці і 10,03 – дівчата) [63].

Потрібно зазначити, що аналіз інструментальних цінностей дав М. М. Саїнчуку [63] підстави стверджувати, що досягати поставлених цілей як хлопці, так і дівчата старших класів будуть різними засобами. Утім, подібно до термінальних, в інструментальних цінностях «ядро» й «хвіст» цінностей за гендерними ознаками перегукуються [63]. Так, ключовими виявилися цінності міжособистісного спілкування – «*життєрадісність*» (узагальнений середній ранг – 6,48 – хлопці та 6,32 – дівчата), «*вихованість»* (узагальнений середній ранг – 6,71 – хлопці й 6,63 – дівчата); безпосередньо-емоційного світовідчуття – «*чесність*» (узагальнений середній ранг – 8,03 – хлопці та 7,40 – дівчата), а відкинутими – цінності самоствердження: «*непримиренність до власних і чужих недоліків*» (узагальнений середній ранг – 13,89 – хлопці й 14,64 – дівчата) та «*високі запити*» (узагальнений середній ранг – 12,77 хлопці й 13,41 – дівчата) [63].

Операції з кореляційними залежностями в термінальних цінностях дали змогу М. М. Саїнчуку [63] виявити дещо відмінну від групового рейтингу ситуацію. Так, у юнаків-старшокласників простежено орієнтацію на цінності «професійної самореалізації» («*розвиток», «активне, сповнене діяльності життя*»), але не виключаючи «абстрактних» («*життєва мудрість», «пізнання*») і «конкретних» («*задоволення», «матеріально забезпечене життя*») цінностей [63]. Дівчата за кореляційним рейтингом чітко орієнтуються на «конкретні цінності» – «*активне сповнене діяльності життя», «щасливе сімейне життя», «задоволення», «наявність хороших і вірних друзів*» [63].

Згідно з думкою С. В. Сухаревої [76], визначення та оцінка індивідуальної особливості структури фізичної активності ґрунтуються на перетворенні показників в єдину бальну систему оцінювання. Виділення науковцем [76] типів фізичної активності ґрунтується на систематизації структурних компонентів щодо середнього значення фізичного розвитку, підготовленості й соціальної активності відповідно до нормативних вимог. Класифікація компонентів структури дала змогу фахівцеві [76] виокремити низку типів фізичної активності в певній рівневої ієрархії:

*– перший «цільовий» рівень*. До нього відносимо 1 тип фізичної активності без недоліків у структурних компонентах, тобто фізично більш розвинутою, фізична підготовленість та соціальна активність перебувають на вищому від середнього рівні;

*– другий «передцільовий» рівень* об’єднує тип 2, 3, 4 з недоліком в одному структурному компоненті;

*– третій «пограничний» рівень* уключає 5, 6, 7 типи з недоліком у двох структурних компонентах;

– четвертий *«критичний»* рівень ґрунтується на восьмому типі, де всі структурні категорії фізичної активності – на нижчому від середнього рівні. На думку С. В. Сухаревої [76], така рівнева модель дає змогу визначити цільові установки педагогічного процесу з формування фізичної активності й установити значимість окремих типів цілеспрямованої рухової діяльності школярів. Аналіз індивідуальних особливостей структури фізичної активності уможливив С. В. Сухаревій [76] визначити рівень фізичної активності школярів 11–15 років (n = 772). Згідно з даними автора, найбільша кількість дітей належить до пʼятого типу фізичної активності (31,2 %) – фізично підготовлений, що не розвинений, неактивний, і до 8 типу (20,4 %) – фізично не підготовлений, що не розвинений, неактивний. Як зазначає фахівець [76] більшість школярів, які беруть участь у дослідженні, відстають у фізичному розвитку й вважають за краще пасивно проводити своє дозвілля. 16,5 % школярів мають другий тип фізичної активності (фізично підготовлений, розвинений, неактивний), 10,8 % – третій (фізично підготовлений, що не розвинений, активний), 9,1 % – шостий тип (фізично не підготовлений, розвинений, неактивний). Лише 6,8 % досліджуваних входять до гармонійно розвиненому 1 типу, де рівень фізичного розвитку, підготовленості й соціальної активності вищий від середнього рівня. А найменша кількість школярів належить до сьомого типу (3,7 %) – фізично не підготовлений, що не розвинений, активний і належить до четвертого типу фізичної активності (1,5 %) – фізично не підготовлений, розвинений, активний [76].

Аналіз структури вільного часу школярів, проведений Н. В. Ковальовою, показав нераціональність його планування. У 18,1 % старшокласників вільного часу мало або зовсім немає. Це свідчить про невміння школярів розподіляти свій час. Як зазначає фахівець, Н. В. Ковальова, спектр занять для молоді у вільний час обмежений переважно домашніми формами, неорганізованими дворовими групами, форми діяльності яких часто деструктивні в культурному, психічному та фізичному аспектах, і не створюють комплекс умов для якісного дозвілля. Структура їхнього вільного часу містить переважно пасивні форми відпочинку, переваги мають малий і сидячий рівні рухової активності. Н. В. Ковальовою встановлено причини, що заважають старшокласникам брати участь у позакласній роботі з фізичного виховання: велике навчальне навантаження (73,8 %), відсутність груп, які б зацікавили (33,8 %), недостатність знань для організації самостійних занять (29,2 %) й ін. Школярами виділено пріоритетні рухової активності у процесі позакласних занять: силові види тренування, аеробіка, спортивні та рекреаційні ігри, плавання, катання на велосипедах, роликових ковзанах, паркур. Згідно з результатами отриманих автором [79], у досліджуваного контингенту школярів переважають низький і нижчий від середнього рівні здоров’я (78,4 %), високий рівень захворюваності (середня кількість днів, пропущених у навчальному році через хвороби, – 11 днів).

Порівняльний аналіз рівнів розвитку фізичних якостей у підлітків 13–14 років, які не займаються додатковою організованою руховою активністю, та їхніх одноліток, які займаються як ігровими, так і екстремальними видами РА, дав змогу Ю. І. Іванишину [60] зробити висновки про вищу ефективність засобів екстремальних видів РА в удосконаленні фізичних кондицій учнівської молоді підліткового віку.

Ю. І. Іванишин [60] обстежено 196 осіб, із них 102 – не займались у спортивних секціях у позаурочний час (І група), 47 – займалися волейболом чи баскетболом (ІІ група) і 47 – займались екстремальними видами РА (ІІІ група).

Як відзначає автор Ю. І. Іванишин, [90] близько 80 % підлітків І групи проявили низький рівень фізичної підготовленості, у ІІ групі частка таких становила 44,68 %, а серед підлітків ІІІ групи лише 17,02 % мали низький рівень фізичної підготовленості (χ2І-ІІ = 10,01 > χ2*к*р = 9,49, р < 0,05; χ2І-ІІІ = 45,25 > χ2*к*р = 18,47, р < 0,001; χ2ІІ-ІІІ = 9,62 > χ2*к*р = 9,49, р < 0,05). Потрібно підкреслити, що серед школярів, які не займаються додатковою організованою руховою активністю, та представників ігрових видів спорту немає осіб з високим рівнем логічної й механічної пам’яті, у той час як серед представників екстремальних видів РА частка таких становила 14,89 і 17,02 % відповідно [60].

Потрібно відзначити достовірно нижчі частки осіб із нижчим від середнього рівнем, а також відсутність осіб із низьким рівнем логічної та механічної пам’яті серед підлітків, які займалися додатковою організованою руховою активністю (χ2І-ІІ = 13,24 > χ2*к*р = 9,49; р < 0,05; χ2І-ІІІ = 28,06 >  χ2*к*р = 18,47; р < 0,001) [60].

У результаті проведення дослідження фізичного стану школярів 15–16 років Т. В. Блистівим [24] установлено, що середньовікові показники фізичного розвитку перебували в межах фізіологічної норми. Потрібно зазначити, що ознаки гіпотонії характерні для 24,4 % хлопців 15 років, 17,6 % дівчат цього віку, 8,8 % хлопців 16 років та 13,3 % 16-річних дівчат (АТ < 110/70), а гіпертензії – для 18,1 % хлопців 15 років, для 11,7 % дівчат цього віку, для 5,9 % 16-річних хлопців і для 13,3 % дівчат 16 років.

 Як стверджує Т. В. Блистів [24], індекс Робінсона в хлопців і дівчат 15–16 років свідчить, що аеробні можливості організму відповідають низькому рівню. Оцінювання рівня соматичного здоров’я за методикою Г. Л. Апанасенка дало змогу фахівцю [24] встановити, що в хлопців і дівчат 15–16 років середньостатистичний результат суми балів відповідає низькому рівню.

Простежено, що аналіз результатів тестів, які характеризують фізичну підготовленість, проведений Т. В. Блистівим [24] показав, що в хлопців і дівчат 15–16 років найбільш відсталими є такі якості, як спритність, гнучкість та витривалість.

Авторська програма М. М. Саїнчука [63], підґрунтя якої становлять українські народні рухливі ігри, виконувала всі групи завдань (освітні, оздоровчі, виховні), ґрунтувалася на принципах фізичного виховання, передбачала виховання фізичних якостей, ураховувала психологічні компоненти, які висуваються до формування ціннісних орієнтацій, тим самим окреслюючи раціональний алгоритм, починаючи з отримання знань, їх прийняття, інтеріоризації й закінчуючи закріпленням у відповідній поведінці [163].

Н. В. Ковальова запропонувала технологію проєктування позакласної роботи старшокласників із фізичного виховання є розробка, обґрунтування й упровадження системи заходів, котрі впливають на залучення старшокласників до фізкультурно-оздоровчої діяльності, дають змогу упорядкувати методичну допомогу вчителям фізичної культури з планування та організації позакласної роботи.

Структура технології включає п’ять складових частин: мету, принципи, умови, рівні впровадження, критерії ефективності. Відмінність запропонованих ученим підходів від наявних полягає в плануванні позакласної роботи з урахуванням мотивів й інтересів школярів до видів рухової активності, в особливості структури їхнього вільного часу, матеріально-технічної бази навчального закладу, кадрового потенціалу.

Утілення Н. В. Ковальовою технології проєктування позакласної роботи старшокласників здійснюється на структурному, реалізаційному й результативно-оцінному рівнях.

Компоненти структурного рівня характеризують зміст і стан технології, реалізаційного – містять розробку календарного плану фізкультурно-масових заходів та програму секційних занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості, планування яких протягом навчального року дає змогу сформувати в старшокласників інтерес до позакласної роботи з фізичного виховання, а також сприяє їх поступовому залученню до широкого кола секційних занять [15]. Результативно-оцінний рівень уключає основні дії та компоненти для подальшого вдосконалення технології проєктування позакласної роботи старшокласників [15].

Сучасне життя висуває до системи середньої освіти нові вимоги до загальної та професійної культури, духовно-моральної, інтелектуальної та фізичної досконалості [12-32, 52-54, 64]. Науковці [21, 26, 44] відзначають, що сформована система фізичного виховання школярів загальноосвітніх закладів не сприяє виконанню оздоровчих завдань. Пошук відповідей на поставлені питання активізує наукові розробки фахівців, спрямовані на вдосконалення й модернізацію процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах. Це зумовило неминучість процесів формування нової парадигми фізичного виховання [5, 7, 14, 55].

**1.2. Сучасний стан та чинники розвитку рекреаційної діяльності учнівської молоді.**

Рухова активність – невід'ємний компонент життєдіяльності людини, що проявляється у виконанні нею певної кількості рухових актів і обумовлюється низкою факторів, серед яких найбільш важливими є: соціально-економічні, культурні, вік і вид професійної діяльності, індивідуальні, психологічні, фізичні та функціональних особливості, кількість вільного часу й характеру його використання, наявність спортивних споруд і місць відпочинку, клімато-географічні умови, що сприяють активному відпочинку [5, 7, 27, 28, 33, 94].

Рухову активність доцільно розглядати як важливий чинник збереження не лише високої фізичної, але психічної працездатності людини [8, 10, 12]. Також, вона є не тільки засобом реалізації рухової функції, але має загальнобіологічне значення. Останнє полягає в тому, що рухова діяльність здійснює тонізуючий вплив на центральну нервову систему, сприяє формуванню більш досконалих й економних механізмів функціонування організму в умовах довкілля, що його оточує.

Останнім часом спостерігається значне обмеження рухової активності в усіх віково-гендерних групах, що в свою чергу призвело до зниження функціональних можливостей організму людини. Така зміна функціонального стану центральної нервової системи – одна з головних причин зниження адаптаційних можливостей організму. Також, значне зменшення кількості рухів, що виконується людиною упродовж доби, тижня і т.д. (гіподинамія та гіпокінезія) – призводить до патологічних відхилень у розвитку різних систем організму [17, 47, 62, 75, 89].

Під синдромом або гіпокінетичною хворобою фахівці розуміють комплекс функціональних та органічних змін і хворобливих симптомів, що розвиваються внаслідок неузгодженої дії та взаємодії окремих систем та організму в цілому із довкіллям. Чим інтенсивнішою є рухова діяльність, тим повніше реалізується генетична програма, збільшується енергетичний потенціал і функціональні ресурси організму, тривалість його життя [69].

Деякі дослідники [9, 53] вважають, що рухова активність – це невід'ємна складова загального способу життя та поведінки людини. На думку Г.Л. Апанасенка [4], рухова активність – це діяльність індивідуума, спрямована на досягнення та підтримку фізичних кондицій, необхідних і достатніх для покращення стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної діяльності.

Поняття «рухова активність», на думку цих дослідників, включає суму спонтанно або спеціально організованих рухів, що виконує людина протягом життя. До спонтанної рухової активності належать спонтанно або спеціально організована трудова, побутова, навчальна діяльність, а також групи рухів підібрані та організовані задля задоволення природних потреб людини (особиста гігієна, вживання їжі, зусилля витрачені на її приготування зусилля, придбання продуктів, тощо).

До спеціально організованої рухової активності належить ігрова та змагальна діяльність, що здійснюються в різний спосіб: під керівництвом фахівця з фізичної культури, самодіяльно в складі групи чи самостійно. Фізичні вправи, за допомогою яких можна надолужити добову нестачу рухів, що є необхідною для нормального функціонування організму, зміцнення здоров'я і емоційну радість, – сьогодні в усіх країнах визнані єдиним, найбільш ефективним засобом боротьби з гіподинамією [16].

Дослідження місця і ролі фізичної культури в життєдіяльності різних соціально-демографічних груп населення, а також окремих компонентів і факторів формування здорового способу життя, знайшли відображення в достатній кількості літературних джерел. Результати деяких досліджень [55, 61] свідчать, що використання фізичної культури у повсякденному житті здійснює, в кращому випадку, лише третина дорослого населення, а раціональну фізкультурну активність – не більше 10,0%. За даними деяких досліджень [17], активність у заняттях фізичними вправами і спортом в дитячому та юнацькому віці в наступні періоди життя не зберігається, а точніше – знижується більш ніж у 2-3 рази. Крім того, тривале використання фізичних вправ на рівні спорту вищих досягнень не є гарантом гарного здоров'я і фізичного стану в подальшому, в тому числі після припинення активних занять [51, 64, 84].

Сьогодні, раціональна організація рухової активності набула особливого значення внаслідок порушення балансу між споживаною їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. [58]. Особливу роль у цій проблемі відіграє організація рухового режиму учнівської молоді, навчальна діяльність яких пов'язана з низькою руховою активністю. Хронічний дефіцит рухової активності у режимі дня студентської молоді стає реальноюзагрозою її здоров'ю та нормальній фізичній працездатності [31, 91].

Питанню розробки і обґрунтування режимів рухової активності присвячена велика кількість досліджень з питань: вимірювання та оцінки режиму рухової активності людей в різних умовах праці та навчання; обґрунтування добового й тижневого обсягу рухової активності [37]. У літературі є відомості про зв'язок між руховою активністю і рівнем фізичної підготовленості та працездатності [53], зустрічаються різні погляди на нормативи рухової активності для людей різних видів професійної діяльності [27].

Для нормального розвитку, функціонування організму та збереження здоров'я, кожній людині потрібно добирати індивідуальний діапазон рухової активності. При цьому, мінімальний рівень такої активності дозволяє підтримувати функціональний стан організму на досягнутому рівні, оптимальний рівень – досягати більш високих рівнів у функціональних резервах організму, максимальний рівень – відокремлює надмірні фізичні навантаження, що призводять до перевтоми та значного зниження працездатності [15, 77]. Саме тому, на думку переважної більшості дослідників[56, 78, 86], необхідно встановити обсяги раціональної рухової діяльності відповідно до закономірностей нормального розвитку і повноцінної життєдіяльності для усіх віково-гендерних груп людей, систематизувати встановлені обсяги у вигляді конкретних кількісних показників (нормованих величин), розробити найбільш ефективні за змістом програми педагогічного впливу на їх організм у процесі занять фізичними вправами.

Як свідчить аналіз наукової літератури, деякі дослідники [74] пропонують встановлення оптимальної рухової активності здійснювати із дотриманням певної послідовності:

1) пошук загальних закономірностей, що визначають раціональну норму рухової активності;

2) розробка рекомендацій з організації та методики проведення різних форм занять (самодіяльних та організованих індивідуальних і групових);

3) розробка рекомендацій з організації і проведення спеціальних форм занять у режимі праці та вільного часу в залежності від характеру праці.

Питання оптимальних рухових режимів, їх обсягів та інтенсивності є достатньо дослідженим у теорії спортивної діяльності. Що стосується оздоровчих форм фізичної культури, то пошук оптимальних і гранично припустимих параметрів фізичних навантажень для різних групових та індивідуальних занять осіб різного віку та статі залишається актуальним питанням. Зокрема, наявні рекомендації різних фахівців здебільшого мають суперечливий, а деколи і дискусійний характер [7, 19, 36, 44]: не знайдено єдиної думки у питаннях найбільш доцільних форм м'язової діяльності, характеру м'язового навантаження та їх величин за обсягом і потужністю впливу на організм тих, хто займається; дотепер відсутні єдині кількісні критерії дозування фізичних навантажень.

За даними К.Енсона (цит. за С.С. Акопяном [2]), в розвинутих країнах світу протягом доби величина «біологічного» часу складає близько 10 годин, «робітника» – 9 годин, «вільного» – 5 годин. Виходячи з того, що кількість і якість рухової активності в кожної людини неоднакова, можна встановити лише загальні раціональні норми рухового режиму. Ці норми повинні складатися з урахуванням індивідуальних особливостей. При цьому, загальний обсяг витрат енергії протягом дня не повинен перевищувати зазначеної норми [83].

Пошук шляхів розв'язання зазначеної проблеми відбувається в декількох напрямах: одні автори [36] встановлюють і рекомендують для занять з особами різного віку конкретну кількість годин на тиждень; інші [93] – намагаються відобразити норми рухової активності у вигляді добових енерговитрат; треті – в умовних балах необхідну кількість кроків упродовж дня, тижня, місяця; четверті – пропонують раціональні обсяги та режими рухової активності поєднувати із запланованими паузами і перервами під час занять [8, 23, 24].

**1.3. Фізична рекреація - як соціокультурне явище.**

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

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

В ході дослідження нами було встановлено, що під поняттям рекреації Т.Ю. Круцевич [64] зі співавторами розуміє «добровільні заняття, пов’язані із задоволенням, відпочинком, відновленням фізичних і духовних сил після важкої праці».

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

Узагальнюючи міркування фахівців, А.С. Краєвська [53] запропонувала розглядати рекреацію як систему оздоровчих, пізнавальних, спортивних і культурно-розважальних заходів, спрямованих на відновлення психофізичних сил людини з використанням рекреаційних ресурсів.

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

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

За результатами проведених досліджень, О.В. Андрєєва [10] виявила, що на сьогодні концептуальний апарат фізичної рекреації знаходиться в стадії формування. Водночас автор наголошує, що найбільш системно даний термін розкрито Ю.Є. Рижкіним [236], згідно з яким у широкому змісті фізична рекреація розглядається як біосоціокультурний феномен, притаманний людині, який проявляється через її рухову діяльність переважно у сфері дозвілля та у вузькому змісті як типові види фізкультурно- рекреаційної діяльності, які здійснюються у самостійних чи організованих формах.

При цьому під фізичною рекреацією Т.Ю. Круцевич [164] розглядає діяльність людини, спрямовану на активний відпочинок та відновлення сил у спеціально виділений для цього час.

Слушною нам видається точка зору Т.Ю. Круцевич, С.Б. Пангелова [164], що фізичною рекреацією варто вважати активний відпочинок у спеціально відведений для цього час, спрямований на відновлення сил, збереження і зміцнення здоров'я, розвагу і отримання задоволення від процесу занять.

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

У здоров’ї населення України за останні роки намітилася ціла низка негативних тенденцій, багато з яких значною мірою пов’язані з незадовільною екологічною ситуацією. З’явилася нова група «екологічно зумовлених хвороб». З огляду на це необхідним є розширення можливостей населення для активнішого стилю життя.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Отже, нейтралізувати шкідливий вплив на здоров'я умов життя та праці можна найбільш ефективно засобами туризму. Туризм - одна з найбільш популярних форм активного відпочинку, яка поступово відвойовує втрачені позиції масового виду рухової активності населення України.

З метою організації дозвілля школярів застосовуються спеціальні заходи оздоровчо-рекреаційного спрямування, серед яких: фестивалі, конкурси, фізкультурно-масові заходи, туристсько-спортивні змагання, зльоти, квести з використанням елементів пішохідного, водного, велосипедного, гірського туризму та інших видів спорту. Всі вказані заходи покликані сприяти зміцненню здоров’я та дозволяють виявити рівень фізичної підготовленості учасників до мандрівок та змагань, допомагають школярам ефективно налагоджувати комунікації та змістовно проводити вихідні дні і канікули.

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

Фахівці наводять наступні особливості оздоровчих та рекреаційних програм.

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

Рекреаційні програми базуються на застосування фізичних вправ та ігор розважального характеру у неформальних групах за місцем проживання або у спеціальних рекреаційних місцях, таких як бази відпочинку, профілакторії, лісопаркові зони, туристичні бази, і не вимагають від учасників спеціальної підготовки. При їх складанні фахівці акцентують увагу на емоційну складову та доступність фізичного навантаження для якнайбільшого числа учасників [270].

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

Так, за переконаннями О. Ю. Ажиппо [3], оптимальними з точки зору організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнів є позашкільні навчальні заклади, розташовані у місцях, екологічно сприятливих для відпочинку дітей, серед яких оздоровчі дитячі табори, оздоровчі бази, комплекси, санаторії. Водночас, до ефективної позакласної рекреаційної роботи у навчальних закладах автор відносить масову фізкультурно-оздоровчу і спортивну роботу. При цьому, серед головних завдань позакласної роботи автор вказує на задоволення потреб школярів у регулярних заняттях з фізичного вдосконалення та можливість проявити свій фізичний потенціал у різноманітних змаганнях. Ми погоджуємося з висновками автора, та хочемо додати, що на нашу думку, важливими завданнями оздоровчо-рекреаційної діяльності зі школярами є також їх навчання змістовної організації власного дозвілля та розширення уявлення про тісний взаємозв’язок між руховою активністю та рівнем фізичного здоров’я.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел дозволили О. Сургай [59] визначити основні види спортивно-оздоровчого туризму, серед яких: пішохідний, лижний, велосипедний, водний, автомобільний, мотоциклетний тощо. Автор послідовно доводить, що оздоровчо-спортивний туризм є формою активного відпочинку і гармонійного розвитку школярів, а оздоровчий ефект забезпечує поєднання позитивного комплесного впливу природих факторів із загально-зміцнюючою м’язовою діяльністю.

Зрозуміло, що дієвість заходів, спрямованих на організацію активного дозвілля школярів, насамперед залежить від рівня їх мотивації до оздоровчо- рекреаційної діяльності. Дана теза підтверджена авторитетними фахівцями з фізичного виховання і спорту. Аналізуючи динаміку організації дозвілля підлітків м. Києва, Т. Ю. Круцевич та Г.В. Безверхня встановили суттєве збільшення кількості дітей, що надає перевагу пасивному відпочинку на фоні зниження частки дітей, які займаються активним відпочинком [65]

Як свідчать результати проведеного дослідження, частка дітей, що у вільний час переглядає телевізор з 1987 по 1997 роки зросла на 47,9%, а з 1997 по 2007 роки – ще на 3,1%. При цьому частка дітей, які на дозвіллі надають перевагу комп’ютерним іграм зросла з 1987 по 1997 роки на 24,6%, а з 1997 по 2007 роки ще на 9,1%. Проте серед дітей, які займаються фізичною культурою і спортом, навпаки, спостерігалась негативна динаміка: якщо частка дітей, що надають перевагу активному дозвіллю з 1987 по 1997 роки збільшилась на 12,8%, то вже з 1997 по 2007 роки зменшилась на 17%. Ми переконані, що подальші дослідження показали б тенденцію до зниження кількості дітей, що займаються оздоровчо-рекреаційною діяльністю за рахунок ще більш суттєвого збільшення дітей, що грають у комп’ютерні ігри або спілкуються у соціальних мережах. Загрозливі тенденції зниження рухової активності школярів вимагають постійних досліджень питань залучення дітей до активного способу життя, збільшення їх рухової активності та організації їх оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Наголошуючи, що туризм будучи багатогранною формою активного відпочинку людини, яка стимулює її гармонійний розвиток, К.В. Мулик зі співавтором [68] дослідив і проаналізував мотивацію учнівської молоді до занять різними видами туризму і встановив більш низьку мотивацію за усіма складовими мотиву здоров’я та соціального мотиву школярів порівняно із студентами. Проте, окремі емоційні мотиви школярів до занять спортивно-оздоровчим туризмом, зокрема отримання задоволення від занять та – бажання виховати у собі сміливість та рішучість в учнів загальноосвітніх навчальних закладів переважають рівень мотивації у студентів закладів вищої освіти (ЗВО). Ми переконані, що при розробці і впровадженні технологій оздоровчо-рекреаційної діяльності необхідно враховувати пріоритети і вподобання школярів до занять тієї вікової групи, на яку розрахована та чи інша технологія [68].

Окреслюючи шляхи формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до регулярних занять засобами оздоровчої рекреаційної рухової активності, О.В. Андрєєва зі співавторами [11] запропонувала застосовувати заходи, представлені в таблиці (табл. 1.1).

За результатами аналізу літератури [23], одним із основних дитячих закладів для реалізації завдань оздоровчо-рекреаційної діяльності залишається літній оздоровчий табір.

Згідно з міркуваннями А.Г. Гакман [79], значні можливості для впровадження рекреаційних програм містить дитячий оздоровчий табір, де рекреаційно-оздоровча діяльність визначається умовами короткого терміну перебування і здійснюється на фоні незначних змін показників фізичного стану дітей.

*Таблиця 1.1*

Заходи, спрямовані на формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до регулярних занять засобами оздоровчої рекреаційної

**рухової активності, за даними О.В. Андрєєвої [11]**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Зміст заходу** | **Частота** | **Очікуваний результат** |
| Розповіді на тему здорового способу життя, ролі рекреації у збереженні здоров’я | Один раз на місяць | Актуалізація потреби |
| Стимулювати проводити перерви на свіжому повітрі, навчання рухливих ігор | Кожен день | Формування інтересу до рухової активності |
| Прогулянки у групі продовженого дняна території школи, виконання комплексу вправ | Двічі на тиждень | Активізація пізнавальноїактивності, посилення інтересу до рухової активності |
| Екскурсія у парк (ліс), збирання гербарію, букетів квітів, спостереженняза природою та тваринами | Один раз на місяць | Формування мотиву до рухової активності |
| Змагання, зльоти | Двічі на рік | Закріплення мотиву |
| Похід | 1 раз на рік | Формування потреби до руховоїАктивності |

Порушуючи питання змістовного заповнення вільного часу відпочивальників, з огляду на їх мотивацію та з метою створення належних умов для фізичного та психоемоційного відновлення школярів після навчального року, автором розроблено технологію організації рекреаційно- оздоровчої діяльності підлітків у дитячому таборі відпочинку. Вказана технологія базується на відповідних дидактичних принципах і включає: концептуальний, організаційний, діагностичний та програмно-методичний етапи. Оцінка ефективності рекреаційного ефекту внаслідок впровадження рекреаційно-оздоровчої програми дозволила зафіксувати підвищення рівня сформованості рекреаційно-оздоровчих умінь підлітків та підвищення спеціально організованої рухової активності середнього (до 15 % часу доби) і високого (до 20 % часу доби) рівнів учасників експерименту. Крім цього, про ефективність запропонованої технології свідчать результати оцінки емоційного стану, що проявлялися у підвищенні настрою, активності та самопочуття наприкінці зміни.

Огляд науково-методичної і спеціальної літератури [9, 16, 88 та інші] дає підстави стверджувати, що сучасні науковці продовжують досліджувати шляхи вдосконалення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді і найбільшу увагу надають засобам туризму, орієнтування, скелелазіння. Ми погоджуємося з думкою О.В. Колотухи [34], що рекреаційно-оздоровчий напрямок повинен стати пріоритетним в діяльності закладів позашкільної туристсько-краєзнавчої роботи, а налагодження роботи туристських таборів (в першу чергу наметових) є прийнятним і доступним в сучасних економічних умовах відпочинком на березі моря або в інших екологічно чистих регіонах України, яке дозволяє охопити та оздоровити більшу кількість дітей. Намагаючись розв’язати проблему зниження рівня рухової активності підростаючого покоління для нівелювання негативних змін в стані їх здоров’я під дією гіподинамії, Я.П. Галан [18] обґрунтовує доцільність використання спортивного орієнтування у фізичній культурі дітей 13-14 років та наголошує на важливості його оздоровчого впливу завдяки туристичній діяльності дітей, великій кількості часу перебування на відкритому повітрі, у рекреаційних зонах регіонального ландшафту.

Наголошуючи на тому, що перебудова системи фізичного виховання можлива за рахунок розробки і впровадження в систему фізичного виховання школярів оздоровчо-рекреаційних технологій, Н.М. Гончарова [18] з співавторами запропонувала рекреаційно-оздоровчу технологію для учнів 3 і4 класів, яка задовольняє вимоги наукової обґрунтованості, системності, структурності, керованості, економічності, ефективності, відтворюваності та складається з трьох етапів: підготовчого, основного і заключного. При цьому основним засобом педагогічного впливу був оздоровчий туризм та орієнтування. Засвідченням автора, реалізація технології передбачала впровадження факультативної рекреаційно-оздоровчо програми, зміст якої узгоджено з одним із компонентів програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи) «Школи активного відпочинку (рекреації)», а також зі змістом навчальних предметів: «Я і Україна», «Основи здоров’я» та «Природознавство».

Зазначаючи, що фактична спеціально-організована рухова активність школярів більшості підлітків становить 40 хвилин на добу при гігієнічній нормі 12-15 годин на тиждень, О. А. Томенко [81] запропонував при організації дозвілля зосередити увагу на застосуванні заходів оздоровчо- рекреаційного спрямування, серед яких автор виокремлює як найбільш ефективні наступні: туристичні походи, пішохідні прогулянки, ігри на свіжому повітрі.

Згідно з результатами науково-дослідної роботи Рут Єжи Зиґмунда 85], туристсько-краєзнавча робота, а саме участь в прогулянках, екскурсіях, походах вихідного дня і багатоденних мандрівках викликає в організмі у школярів певні зміни адаптивного характеру, істотно впливає на їхню розумову і фізичну працездатність. Тому, на думку науковця, у практику оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів необхідно включати різноманітні за тематикою екскурсії, нові туристські маршрути з урахуванням вікових можливостей, потреб у краєзнавчій діяльності, гірські туристські маршрути. Проектуючи маршрут походу, слід достатню увагу приділити підбору спорядження, а під час подорожі необхідно правильно організовувати привали і ночівлі, створити відповідні санітарно-гігієнічні умови та сприяти підтримці комфортного психологічного клімату.

Враховуючи, що заняття фізичними вправами є пріоритетними в організації змістовного дозвілля школярів, сприяють підвищенню рівня їх рухової активності, відновленні після навчальних занять та збереження фізичного здоров’я, Н.В. Ковальова теоретично обґрунтувала, розробила і впровадила в практику позакласної роботи з фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах технологію проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, особливістю якої є урахування мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності, в особливості структури їхнього вільного часу, матеріально-технічної бази навчального закладу, кадрового потенціалу. Як стверджує автор, реалізація даноїтехнології забезпечувалася розробкою календарного плану спортивно-масових заходів та програми секційних занять рекреаційно- оздоровчої спрямованості, що дозволило залучити старшокласників до широкого кола секційних занять і сприяло збільшенню їх рухової активності.

Основними напрямами розвитку активного дозвілля в Україні, які сприятимуть більш активному залученню населення до рухової активності С.Б. Пангелов вважає: широке впровадження у дозвілля інноваційних видів рухової активності; систематична пропаганда здорового способу життя; застосування аніматорів в роботі об’єктів сфери дозвілля і рекреації; розвиток еко - і агротуризму у різних регіонах України; загострення уваги на розвитку національних традицій у сфері дозвілля, зокрема застосування нових видів рухової активності з національним компонентом таких як «Хортинг», «Козацькі забави», «Богатирські ігри» та ін.).

Варто наголосити на тому, що з нашої точки зору вказані напрямки мають неабияку ефективність і в розвитку активного дозвілля школярів.

Таким чином, можна стверджувати, що в умовах формування сучасної європейської нації, оздоровлення школярів є надважливим завданням, а проблеми організації їх активного та змістовного відпочинку потребує невідкладного вирішення. Втім на даний час, фахівці констатують недостатність комплексних наукових досліджень, спрямованих на розробку технологій організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в закладах позашкільної освіти, що враховували б інтереси і потреби школярів та були сфокусовані на залученні їх до систематичних оздоровчих занять фізичними вправами та забезпечували б достатній рівень рухової активності [22].

Висновки до розділу 1

1. Проведений нами аналіз історико-педагогічних, архівних, нормативних, наукових джерел, періодичних видань та матеріалів конференцій дав можливість встановити, що система оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у закладах освіти почала формуватися наприкінці ХІХ ст. як у світовому масштабі, так і в Україні, і піку свого розвитку набула наприкінці ХХ ст.. Сьогодні на етапі розвитку шкільної освіти оздоровчо- рекреаційного спрямування залишаються не в повній мірі вивченими питання, пов’язані з впровадженням оздоровчо-рекреаційної діяльності у повсякденне життя підростаючого покоління.
2. Вивчення структури мотивів, що спонукають школярів до занять різними видами туризму, виокремлення стимулів з метою формування у них інтересу до активного дозвілля, здорового способу життя має першочергове значення для науковців та фахівців сфери фізичного виховання і спорту.
3. Озброєння теоретичними знаннями та практичними навичками здорового способу життя дозволить практично втілити ідеї максимального охоплення шкільної молоді оздоровчо-рекреаційними заняттями, використовуючи різноманітні засоби, в тому числі активні форми туризму, які входять до багатьох оздоровчих програм.

**РОЗДІЛ 2**

**МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**2.1. Методи досліджень**

Під час проведення досліджень відповідно до поставлених завдань нами застосовано такі методи:

* аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й інформаційних джерел мережі Інтернет;
* соціологічні методи (анкетне опитування);
* метод викопіювання;
* педагогічні методи (педагогічний експеримент);
* методи математичної статистики.

**2.1.1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та інформаційних джерел мережі Інтернет**

У процесі здійснення аналізу та узагальнення науково-методичної літератури й інформаційних джерел мережі Інтернет нами встановлено основні пріоритетні напрями наукової роботи, а саме визначення проблематики формування рекреаційної культури учнівської молоді в дискурсивному полі наукового пізнання [3, 16, 18, 33, 47], сучасних підходів щодо корекції фізичного стану учнівської молоді в процесі фізичного виховання [2, 3, 10, 46, 68], застосування занять оздоровчо-рекреаційної рухової активності з учнівською молоддю з використанням засобів туризму [15, 29, 34, 36, 57], рівня фізичної підготовленості [3, 17, 43, 51, 63], виявлення підходів, технологій і специфічних рис реалізації корекційної рухової активності серед учнівської молоді в позаурочний час під час занять гуртка зі спортивного туризму [37, 40, 62], вивчення суті педагогічної технології, її компонентів та закономірностей їх формування [27, 28, 41, 83].

Аналіз науково-методичної літератури спрямований на вирішення питань, пов’язаних із метою дипломної роботи, і передбачав систематизацію, критичне осмислення та порівняння наукової значущості спеціалізованої інформації друкованих видань і рукописів вітчизняних та зарубіжних учених. Під час роботи зі спеціальною науково-методичною літературою ми здійснювали:

* складання бібліографії, реферування, конспектування, анотування, цитування;
* огляд отриманого літературного матеріалу і його критичний аналіз.

Робота з інформаційними джерелами передбачала:

* пошук вебсайтів; вебсторінок;
* аналітику отриманого матеріалу (відбір, групування, аналіз).

Усе це дало змогу визначити предмет, завдання й основні напрями дослідження.

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

Загалом проаналізовано 95 джерел спеціальної науково-методичної літератури й інформаційні джерела.

**2.1.2. Соціологічні методи дослідження**

У процесі роботи ми застосували соціологічні методи дослідження, які сьогодні є одними з найбільш активно використовуваних, популярних і перспективних методів у сучасній педагогіці та включають анкетування, визначення рейтингу, узагальнення незалежних характеристик [12, 16, 21, 36].

Під час дослідження особливу увагу звертали на визначення й оцінку рівня потреб школярів до виконання здоров’яформувальної та корекційної діяльності, зацікавленості до занять фізичною культурою й спортом, визначення пріорітетів у виборі видів рухової активності.

**Анкетування.** Метод анкетування – найбільш поширена форма опитування, проведення якого передбачало отримання інформації від респондентів за допомогою письмової відповіді на низку запитань завчасно підготовлених анкет [27, 28, 43].

Система опитування школярів включала визначення та оцінку їхніх теоретичних знань згідно з вимогами шкільної програми [17] стосовно фізичного здоров’я, засобів і методів його корекції, бажання займатися здоров’яформувальною діяльністю, потреби до нових форм рухової активності, зацікавленості до занять фізичною культурою, а також мотивів, інтересів, уподобань і пріорітетів щодо оздоровчо-рухової активності [3, 28, 50].

**2.1.3. Метод викопіювання**

Метод викопіювання являє собою найпоширеніший спосіб отримання інформації, особливо на початкових етапах педагогічного та медико-біологічного дослідження, і передбачає витяг необхідних даних із різної медичної та педагогічної документації [15,18,].

У випадку наших досліджень цей метод використано для повного вивчення медичних карт за попередньою письмовою згодою батьків, учителів і медичного персоналу школи.

**2.1.4. Педагогічні методи дослідження**

Педагогічна методологія зорієнтована на пізнання безпосередньої дійсності, зовнішніх зв’язків і відношень шляхів та способів пізнання педагогічної дійсності й умов педагогічної діяльності [13, 34, 36, 39]. Організація та проведення дослідження передбачало одночасне використання педагогічного спостереження й педагогічного експерименту.

**Педагогічний експеримент.** Згідно з визначенням спеціальної науково-методичної літератури, педагогічний експеримент (лат. *Experimentum* – проба, досвід) – це комплексний дослідницький метод, суть якого полягає в дослідженні педагогічного явища в спеціально створених умовах навчально-виховного процесу [27, 41].

У наших дослідженнях педагогічний експеримент організовано та проведено як констатувальний.

Констатувальний експеримент реалізовано задля отримання первинної інформації про фізичний стан школярів, рівень їхньої фізичної підготовленості, стану здоров’я, ставлення до занять із фізичного виховання, мотиваційних пріоритетів та інтересів у виборі видів рухової активності. У констатувальному експерименті брали участь 46 школярів віком 6-10 років (21 хлопець і 25 дівчат) Ліцею №25 м. Івано-Франківськ.

**2.1.5. Методи математичної статистики**

Аналіз отриманих у ході дипломної роботи даних виконували за допомогою методів математичної статистки, а саме вибіркового методу, описової, параметричної й непараметричної статистики [38, 74]:

У ході математичного аналізу даних приймали статистичну надійність P = 95 % (вірогідність помилки – 5 %, тобто рівень значущості – р = 0,05); математичну обробку проводили на персональному комп’ютері IBM із процесором AMD із використанням програмних пакетів MS Excel, Statistiсa 7.0

**2.2. Організація досліджень**

Дослідження проходили на кафедрі теорії та методики фізичної культури ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» й на базі Ліцею №25 м. Івано-Франківськ. У дослідженні взяли участь 46 школярів 6–10 років (21 хлопець і 25 дівчат). Проведення дослідження відбувалося протягом чотирьох етапів у період із 2020 по 2021 р.

Перший етап (вересень 2020 р. – січень 2021 рр.) – аналіз сучасних літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів, який дав змогу оцінити загальний стан проблеми; установити об’єкт, предмет, мету, завдання дослідження; визначити програму досліджень; адаптувати анкети для соціологічного дослідження, здійснити опитування та узгодити терміни проведення дослідження.

Другий етап (жовтень 2020 р. – грудень 2020 р.) – визначення та апробація методів дослідження, розробка його програми.

 Третій етап (січень 2021 – жовтень 2021 р.). – анкетування, викопіювання медичних карток, констатувальний експеримент, математична обробка результатів.

Четвертий етап (січень – березень 2020 р.) – завершальний етап дослідження: формулювання висновків дипломної роботи, розробка практичних рекомендацій, оформлення роботи та представлення її до офіційного захисту.

РОЗДІЛ 3

**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.**

* 1. Аналіз мотиваційних пріоритетів та установок учнівської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Для вирішення завдання нашого дослідження були проведені спеціальні дослідження щодо вивчення мотиваційних пріоритетів хлопців та дівчат віком 6-9 років, структури та обсягу їх рухової активності, а також показників фізичного стану.

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

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

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

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

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

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

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

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

У проведеному опитуванні з’ясувалось, що школярі, які брали участь в опитуванні, традиційно проводять вільний час в активному дозвіллі та на прогулянці: на дані варіанти відповідей позитивно відповіли 75,8% (n=75) і 74,7% (n=74), відповідно.

62,6% 21,2%

16,2%

Рис. 3.1. Розподіл вихованців закладів освіти у ставленні до оздоровчо-рекреаційної діяльності у школі, %, (n=46)

– задоволений; частково; ні.

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

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

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

У подальшому ми пересвідчилися, що метою оздоровчо- рекреаційною діяльності опитуваних передусім є отримання задоволення та позитивних емоцій (82,8%; n=82), активний відпочинок, розваги (76,8%; n=76), а також спілкування з друзями (74,7%; n=74)

На наступне запитання анкети щодо форми організації та місця проведення занять, усі учасники анкетування надають перевагу груповим формам проведення занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю, самостійно

хотіли б займатися 2% (n=2) опитуваних, у школі – 18,2% (n=18), у місцях масового відпочинку – 3% (n=3). Водночас, зрозуміло, що переважна більшість, яка склала 76,8% (n=76) воліли б займатися оздоровчо- рекреаційною діяльністю за місцем проживання.

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

Результати опитування показали, що серед вихованців закладів освіти більше половини опитаних, а саме 63,6% відповіли, що найбільш важливим мотивом до занять є позитивні емоції, а ігри та розваги приваблюють у заняттях 87,9% школярів.

Усі опитані школярі (95%) вважають для себе дуже важливим мотивом – спілкування та позитивні дружні стосунки.

Отримані відповіді респондентів на наступні запитання спонукають до потреби запровадження сучасних інноваційних підходів з оптимізації оздоровчо-рекреаційної діяльності у загальноосвітніх школах та позашкільних установах.

* 1. **Особливості формування фізичного стану школярів в умовах сьогодення засобами рекреації.**

Фізичний розвиток прийнято розглядати як один з компонентівфізичного стану [41]. Фізичний розвиток відображає формування структурних і функціональних особливостей організму в онтогенезі. Фенотипічні ознаки організму формуються під впливом спадкової природи людини та навколишнього середовища. У широкому значені розвитком називають процес якісних і кількісних змін, які відбуваються в організмі людини і зумовлюють підвищення рівня складності організації і взаємодії всіх його систем. Розвиток включає в себе три основних фактори: ріст, диференціацію органів і тканин, формотворення. Вони тісно пов’язані між собою і взаємодіють [26].

Отримані кількісні показники морфофункціональних ознак обстежених представлено нище. Біологічний вік досліджуваних дітей відповідає паспортному віку, а темпи біологічного дозрівання – середньому рівню.

Аналіз антропометричних показників дозволив констатувати, що середньонормативні показники маси тіла мають 53,63% обстежених хлопчиків загальноосвітніх навчальних закладів, у 31,36% дітей спостерігається дефіцит маси тіла, а у 15,01% – наднормовий показник (рис. 3. 1).



Рис. 3. 1 Розподіл хлопчиків за показником маси тіла (у %): 1 – показник у межах норми; 2 – надмірна маса тіла; 3 – дефіцит маси тіла.

Натомість у домінуючої кількості дівчат наявний дефіцит маси тіла – 50,42%. У 35,58% середньонормативні дані, а у 14,00% присутній наднормовий показник (рис. 3. 2).



Рис. 3.2 Розподіл дівчаток за показником маси тіла (у %): 1 – показник у межах норми; 2 – дефіцит маси тіла; 3 – надмірна маса тіла.

За даними нашого дослідження, більшість хлопчиків, які навчаються у молодших класах шкіл міст Івано-Франківської області мали довжину тіла, яка відповідала нормі для даного віку – 50,90%. При цьому для 41,36% учнів характерним було перевищення верхньої межі, а у 7,74% наявна нижче нормова величина довжини тіла (рис. 3. 3).



Рис. 3 3. Розподіл хлопчиків за показником довжини тіла (у %): 1 – у межах норми; 2 – вище норми; 3 – нижче норми.

Визначено, що у 48,64% дівчаток ріст у межах норми. У 39,63% вище нормовий, а у 14,73% обстежених наявний показник нижче від норми, за даними Е. Мартіросова (рис. 3. 4).



Рис.3. 4 Розподіл дівчаток за показником довжини тіла (у %): 1 – у межах норми; 2 – вище норми; 3 – нижче норми.

Установлено, що в 35,90% обстежених обхват грудної клітки відповідає середньостатистичним показникам вікової норми (рис. 3.5). Більше 42% хлопчиків мають показник обхвату грудної клітки нижче від норми, а от 21,83% - вижче.



Рис. 3. 5 Розподіл хлопчиків за показником обхвату грудної клітки (у %): 1 – у межах норми; 2 – нижче норми; 3 – вижче норми.

За результатами констатувального експерименту 45% дівчат мають середньормативні показники, 32,88% - нижче від норми і 21,70% - вижче від норми (рис. 3.6).



Рис. 3. 6 Розподіл дівчаток за показником обхвату грудної клітки (у %): 1 – у межах норми; 2 – нижче норми; 3 – вижче норми.

Довжина тіла, маса та обхват грудної клітки – це основні показниками фізичного розвитку дітей. Проте, даючи оцінку фізичному розвитку, необхідно керуватися не лише соматометричними величинами, а використовувати також результати фізіометричних вимірів (життєва ємність легень, динамометрія та ін.). Лише керуючись сукупністю цих показників, можна з достовірною вірогідністю встановити фізичний розвиток учня молодшої школи.

Зіставлення показників сили кисті сильнішої руки залежно від маси тіла дітей 6–9 років, приводить до висновку про низький рівень розвитку сили кистякової мускулатури. Кількість хлопчиків, які мають нижче середнього рівень складає 26,81%, дівчат – 17,11%.

Одним із найбільш значущих факторів, що впливає на добову рухову активність, є раціональний добовий режим учнів молодшого шкільного віку. Для всебічної характеристики режиму рухової активності дітей, ми провели опитування. Його аналіз дозволив провести розподіл основних видів занять дітей.

Аналіз і узагальнення результатів дослідження добового обсягу рухової активності школярів підтверджують дані В. Арефьєва [4] і ще раз демонструють тенденцію, що намітилася в нашій країні.

Отже, можна помітити, що стан фізичного здоров'я переважної більшості обстежених дітей виявився низьким або нижчим за середнім. Оцінювання рівня здоров’я школярів дозволило відстежити динаміку покращення рівня фізичного здоров'я з кожним роком життя: так з 6-ти до 7-ми років кількість кількість дітей з низьким рівнем здоров'я зменшилася майже на 17%, а з 7-ми до 8-ми – на 19,21% за рахунок збільшення частки дітей із середнім та вищим за середній РФЗ. Однак в учнів 9-ти років склалась найбільш несприятлива ситуація: низький РФЗ зафіксовано у значної частки дітей незалежно від статі.

Фактично, РФЗ дітей молодшого шкільного віку здебільш характеризується як низький, а школярів із високим РФЗ серед учнів молодших класів практично не було виявлено. Отримані результати підтверджують результати досліджень ряду фахівців [11, 32] стосовно незадовільного стану фізичного здоров'я молодших школярів.

Для оцінки фізичної підготовленості обстежених дітей було використано контрольні вправи. Жоден учень не показав високого і вище середнього рівнів розвитку швидкісних здібностей, натомість 38,18% хлопчиків і 31,08% дівчаток мали низький рівень, так само високого рівня швидкісно-силових здібностей не досяг жоден учень, проте низький рівень мали 23,18% хлопчиків та 21,17% дівчаток (табл. 3.1 і 3.2).

Встановлено, показник у тесті “біг 30 м” достовірно відрізняється у хлопчиків 6-ти, 7-ми, 8-ми і 9-ти років (p≤0,05). Наявна природня динаміка цього показника з 6,8 до 5,9 с.

Схожа ситуація склалася при вивченні результатів бігу на 100 м та 500 м. Так, у хлопчиків як в першій так і у другій контрольній вправі результати достовірно зростають у віковому проміжку з 6-ти до 9-ти років (p≤0,05).

Достатньо високі результати, як для досліджуваної вікової групи, ми отримали при виконанні вправи “стрибок у довжину з місця”. Так, хлопчики 6-ти років результат – 99,9 см, у 7-ми років – 103,4 см, 8-ми років 124,8 см, 9-ти років 138,7 см (p≤0,05).

*Таблиця 3.1*

**Показники фізичної підготовленості хлопчиків**

**молодшого шкільного віку (n=210)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольні вправи | Вік, років | Хлопці (♀ ) |
|  | S |
| Біг 30 м (с) | 6 (n=62) | 6,8 | 0,3 |
| 7 (n=68) | 6,5 | 0,2 |
| 8 (n=44) | 6,0 | 0,3 |
| 9 (n=36) | 5,9 | 0,2 |
| Біг 100 м. (с) | 6 (n=62) | 22,7 | 2,2 |
| 7 (n=68) | 22,4 | 2,3 |
| 8(n=44) | 22,0 | 2,0 |
| 9 (n=36) | 18,4 | 1,6 |
| Біг 500 м. (хв., с) | 6 (n=62) | 3.09,3 | 0.20,9 |
| 7 (n=68) | 3.08,4 | 0.20,3 |
| 8 (n=44) | 3.07,2 | 0.18,4 |
| 9 (n=36) | 3.08,1 | 0.16,2 |
| Стриб. у довж. з місця, (см) | 6 (n=62) | 99,9 | 6,3 |
| 7 (n=68) | 103,4 | 5,3 |
| 8 (n=44) | 124,8 | 6,0 |
| 9 (n=36) | 138,7 | 4,2 |
| Піднімання в сід за 1 хв., (разів) | 6 (n=62) | 8 | 4 |
| 7 (n=68) | 12 | 2 |
| 8 (n=44) | 16 | 3 |
| 9 (n=36) | 22 | 2 |
| Човниковий біг 4 х 9 м., (с) | 6 (n=62) | 13,3 | 1,2 |
| 7 (n=68) | 12,7 | 0,6 |
| 8 (n=44) | 12,2 | 0,8 |
| 9 (n=36) | 11,9 | 0,8 |

*Продовження табл. 3.1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольні вправи | Вік, років | Хлопці (♀ ) |
|  |  |
| Нахил вперед, (см) | 6 (n=62) | 12 | 2 |
| 7 (n=68) | 11 | 2 |
| 8 (n=44) | 13 | 1 |
| 9 (n=36) | 12 | 1 |

За результатами виконання контрольних вправ спостерігаємо тенденцію зростання більшості показників вивчення фізичних якостей – відповідно віковій групі досліджуваних.

Низький рівень у показниках розвитку гнучкості мали 30,45% хлопчиків і 18,01% дівчаток.

Показник спритності свідчить про те, що більшість хлопчиків (51,36%) мали середній рівень, дівчаток – 18,91%, низький і нижче середнього рівні − по 31,08% дівчаток відповідно, та нижче середнього та низький рівні спритності − 34,68% і 17,72% хлопчиків відповідно.

Хорші результати продемонструвади дівчата у контрольних вправах “стрибок у довжину з місця” та “човниковий біг 4 х 9 м.”. Так, у першій вправі дівчатка шести років продемонстрували результат понад 1 м, у сім років вже 105,4 см, у вісім років 127,8 см, а у дев’ять 138,2 см. У віковому діапазоні результати достовірно відрізняються (p≤0,05). У другій вправі найвищий результат у дівчаток 9-ти років – 11,7 с. Що достовірно відрізняється від показника у човниковому бігові дітей 6-ти, 7-ми, 8-ми років (p≤0,05).

Слід підкреслити, що достатньо низькі результати у кожній з вікових груп хлопчиків і дівчаток ми отримали при вивчення гнучкості дітей. Зокрема у хлопчиків показники коливаються від 11 до 13 см. При цьому найвищий результат продемонстрували хлопчики 8-ми років. В свою чергу в дівчат наявні результати у вправі “нахил вперед” у діапазоні 13-15 см.

*Таблиця 3.2*

**Показники фізичної підготовленості дівчаток**

**молодшого шкільного віку (n=212)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольні вправи | Вік, років | Хлопці (♀ ) |
|  | S |
| Біг 30 м (с) | 6 (n=67) | 6,7 | 0,2 |
| 7 (n=64) | 6,6 | 0,3 |
| 8 (n=50) | 6,1 | 0,2 |
| 9 (n=31) | 5,8 | 0,1 |
| Біг 100 м. (с) | 6 (n=67) | 22,2 | 2,2 |
| 7 (n=64) | 22,3 | 2,3 |
| 8 (n=50) | 22,1 | 2,0 |
| 9 (n=31) | 18,8 | 1,6 |
| Біг 500 м. (хв., с) | 6 (n=67) | 3.18,5 | 0.20,4 |
| 7 (n=64) | 3.17,4 | 0.20,3 |
| 8 (n=50) | 3.08,2 | 0.20,9 |
| 9 (n=31) | 3.08,9 | 0.15,2 |
| Стриб. у довж. з місця, (см) | 6 (n=67) | 102,2 | 6,3 |
| 7 (n=64) | 105,4 | 5,3 |
| 8 (n=50) | 127,8 | 2,0 |
| 9 (n=31) | 139,2 | 1,2 |
| Піднімання в сід за 1 хв., (разів) | 6 (n=67) | 7 | 4 |
| 7 (n=64) | 10 | 3 |
| 8 (n=50) | 12 | 2 |
| 9 (n=31) | 20 | 1 |
| Човниковий біг 4 х 9 м., (с) | 6 (n=67) | 12,3 | 1,2 |
| 7 (n=64) | 12,8 | 0,6 |
| 8 (n=50) | 12,3 | 0,8 |
| 9 (n=31) | 11,7 | 0,7 |

*Продовження табл. 3.2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольні вправи | Вік, років | Хлопці (♀ ) |
|  |  |
| Нахил вперед, (см) | 6 (n=72) | 13 | 1 |
| 7 (n=68) | 13 | 2 |
| 8 (n=44) | 14 | 1 |
| 9 (n=36) | 15 | 1 |

Виявлено, що у віковій групі дітей 6–9 років життя спостерігається хвилеподібний розвиток компонентів фізичної підготовленості, морфофункціональних властивостей та психофізіологічних можливостей.

**3.3. Характеристика підходів до формування рекреаційної культури учнів молодшого шкільного віку.**

Одним із найважливіших завдань фізичного виховання в навчальному закладі є забезпечення формування необхідного рівня фізичного розвитку та мотивації школяра до рухової активності.

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 діяльності передбачає, що у вибудуваному на гуманістичних і демократичних принципах українському соціумі здоров’я людини постає найвищою цінністю, найважливішим надбанням; беззаперечною прерогативою, запорукою життєстійкості та прогресу [84].

На тлі проголошення здорової дитини метою найближчого й віддаленого майбутнього будь-якої країни на сьогодні в Україні набирає загрозливих масштабів зниження рівня «здоров’я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного та соціального здоров’я громадян [51, 56, 77, 83].

У сформованій системі шкільного фізичного виховання не повною мірою задіяно основні механізми, що стимулюють формування здоров’яформувальної культури [7-17]. Це стосується її методологічної та змістовної переорієнтації на освіту у сфері фізичної культури, у якій забезпечується необхідна комплексність впливів спрямованої фізкультурно-спортивної діяльності на навчання, виховання й розвиток особистості в соціальному, фізичному та психічному компонентах індивідуального здоров’я [16, 27, 33, 46]. 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.

Згідно з твердженнями М. В. Дутчака [19], оздоровча рухова активність – це будь-який вид рухової активності, що приносить користь здоров’ю, покращує функціональні можливості без зайвої шкоди й 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 та пізнавально-рекреаційні [24].

У сучасних умовах особливого значення набуває саме системне формування в підлітків емоційно-позитивного ставлення до рекреаційно-дозвіллєвої діяльності, яка є основним фундаментом здоров’я й нормального розвитку [7].

Виявлена в попередніх дослідженнях тенденція зниження обсягу рухової активності школярів негативно позначається на їхньому фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані. Саме це й зумовлює особливу соціальну значущість дослідження. Результати аналізу літературних джерел [10, 52] 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 РА ст. [13, 21, 35].

У роботі Т. В. Блистіва [34]обґрунтовано підходи до підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді в закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напряму, розроблено організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності, що ґрунтується на принципах прозорості, адаптованості, стабільності, передбачуваності, багаторівневості, спадкоємності організаційно-методичного супроводу, спрямоване на підвищення ефективності роботи закладу позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напряму і її об’єднання в єдиний оптимально взаємодіючий комплекс [34].

Т. В. Блистів [34] визначає передумови цілеспрямованої трансформації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді в закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напряму на основі аналізу чинників, що детермінують ефективність означеної діяльності, мотиваційних пріоритетів, структури та обсягу РА, характеристики показників фізичного й емоційного стану школярів [34].

Науковець відзначає дієвість і результативність організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді в закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напряму, що проявлялась у підвищенні рівня залученості учнівської молоді до регулярної РА, у покращенні показників фізичного й емоційного стану, організації змістовного дозвілля.

Як зазначено в роботах Н. М. Гончарової [58, 59], науковці розглядають можливості підвищення ефективності процесу фізичного виховання в напрямі оздоровлення школярів завдяки збільшенню розмаїття засобів фізичного виховання, реалізації інноваційних засобів, можливої спортизації процесу фізичного виховання. Згідно з думкою авторитетних фахівців [25, 62, 78], очевидна необхідність пошуку нових, популярних занять оздоровчо-рекреаційної РА, які враховують потребнісно-мотиваційні орієнтації учнівської молоді.

Висновки до розділу 3

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

**ВИСНОВКИ**

1. Оздоровчо- рекреаційна діяльність – це діяльність людини у вільний час, яка здійснюється з метою відтворення працездатності та характеризується економічною, соціально- культурною і медико-біологічною функціями; процес раціонально організованої психофізичної активності людини, спрямований на відновлення і розвиток її фізичних і духовних сил під час дозвілля; діяльність, що спрямована на зміцнення здоров'я шляхом заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм і засобів рухової активності та включає елементи розваги; діяльність, що спрямована на оптимізацію оперативної працездатності, підтримка і відновлення життєвих сил; активне дозвілля, відпочинок у вільний час, розваги; засіб набуття і реалізації життєвих цінностей.

2. В умовах формування сучасної держави, оздоровлення молоді є першочерговим завданням, а проблема організації їх активного та змістовного відпочинку потребує невідкладного вирішення. Проте на даний час фахівці констатують недостатність наукових досліджень спрямованих на розробку інноваційних технологій формування рекреаційно - оздоровчої культури в загальноосвітніх та закладах позашкільної освіти (ЗПО), які враховують інтереси і потреби дітей та молоді і сфокусовані на залученні їх до систематичних занять фізичними вправами та видами спорту з метою оздоровлення. Оздоровчо-рекреаційні заходи на дозвіллі, до яких належать: фестивалі, конкурси, фізкультурно-масові заходи, туристсько- спортивні змагання, зльоти, квести із використанням елементів пішохідного, водного, велосипедного туризму та інших видів рухової активності, дають можливість не лише зміцнити здоров’я та виявити рівень фізичної підготовленості учасників до мандрівок і змагань, але дозволяють молоді ефективно спілкуватися, товаришувати, обмінюватися досвідом організації проведення вихідних та канікулярних днів.

3. Основними організаційно-методичними підходами до формування рекреаційної культури учнівської молоді у закладах освіти визначено: підвищення рівня організаційно-методичної роботи у закладі згідно до єдиної методичної теми, шляхом застосування інноваційних форм організації методичної роботи; зовнішня співпраця ЗСО з різними організаціями, що забезпечує залучення дітей різного віку, допомагає задіювати висококваліфікованих фахівців відповідного профілю та внутрішня взаємодія, що полягає у перетворенні традиційних форм організації таких творчих об’єднань, як гуртки, студії, секції за певними напрямами шкільної освіти, у комплексні програми, які об’єднують кілька напрямів, що сприяють залученню учнівської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності; забезпечення рівності навчання дітей різних вікових та соціальних категорій; посилення національно-патріотичного виховання серед дітей, підлітків та молоді засобами науково-дослідницької та пошукової туристсько-краєзнавчої діяльності; набуття молодим поколінням соціального досвіду, успадкування духовних надбань українського народу; на засадах диференційованого підходу створити умови для розвитку й підтримання талантів та обдарувань; забезпечення умов якісної підготовки до участі у конкурсах, фестивалях, змаганнях обласного, всеукраїнського та міжнародного рівнів; впровадження інноваційних методик в навчально-виховний процес з метою підвищення його якості та результативності; сприяння поширенню передового педагогічного досвіду педагогів; здійснення моніторингу педагогічного процесу, своєчасне корегування; покращення матеріально-технічної бази та кадрового забезпечення закладів освіти; удосконалення програмно-методичного забезпечення оздоровчо- рекреаційної діяльності.

4. Таким чином, можна стверджувати, що в умовах формування сучасної європейської нації, оздоровлення школярів є надважливим завданням держави, а проблеми організації їх активного та змістовного відпочинку, в умовах пандемії і дистанційного навчання, потребують невідкладного вирішення. Втім на даний час, фахівці констатують недостатність комплексних наукових досліджень, спрямованих на розробку технологій формування рекреаційної культури школярів в закладах освіти, що враховували б інтереси і потреби школярів та були сфокусовані на залученні їх до систематичних оздоровчих занять фізичними вправами та забезпечували б достатній рівень рухової активності.

Оскільки на даному етапі розвитку сфери освіти в цілому і позашкільної зокрема, залишаються не в повній мірі вивченими питання, пов’язані з впровадженням оздоровчо- рекреаційної діяльності у повсякденне життя підростаючого покоління, ми вважаємо актуальним вивчення шляхів формування рекреаційної культури школярів і способів її активізації.