

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

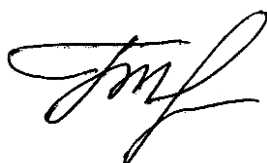
БЛИСТІВ ТАРАС ВАСИЛЬОВИЧ

УДК 796.035:374:908-053.6

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОЗДОРОВЧО-
РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДАХ
ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОГО НАПРЯМУ

24.00.02 – фізична культура,
фізичне виховання різних груп населення

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2019

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Андрєєва Олена Валеріївна, Національний університет фізичного виховання і спорту України, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації.

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Томенко Олександр Анатолійович, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

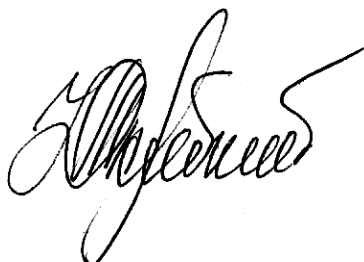
Гакман Анна Вікторівна, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту

Захист відбудеться 27 червня 2019 р. о 14 год. 30 хв. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03150, Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий 27 травня 2019 р.

В. о. ученого секретаря
спеціалізованої вченої ради



Ю. М. Шкрєбтій

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Однією з найбільш гострих проблем сучасності є підвищення рівня здоров'я учнівської молоді (О. В. Андреева, 2015; О. В. Антонов, 2014; А. В. Гакман, 2018; О. М. Жданова, Л. Я. Чеховська, 2014; В. О. Кашуба, 2009–2018). Актуальність цього питання зумовлена підвищенням захворюваності серед учнів, зниженням рівня їх фізичної підготовленості та рухової активності (Т.Ю. Круцевич, 2008–2018; В. Л. Маринич, І. О. Когут, 2014; О. А. Томенко, 2018). Погіршення стану здоров'я і фізичного розвитку сучасних дітей (Л. П. Долженко, М. М. Перегінєць, 2018; В. В. Ткаченко, 2016; Є. О. Федоренко, 2011; О. Yarmak, Ya. Galan, I. Nakonechnyi, A. Nakman, Ya. Filak, O. Vlahii, 2017), соціальне замовлення на збереження їх здоров'я зусиллями освітніх закладів (О. В. Андреева, Н. В. Ковальова, І. В. Хрипко, 2018; Є. А. Захаріна, 2012; В. Л. Маринич, 2014; Н. В. Москаленко, 2012–2018; М. В. Чернявський, 2008), відсутність інноваційних підходів, спрямованих на позитивний результат (О. Ю. Ажиппо, А. С. Бондар, 2014; Д. С. Єлісеєва, 2016; А. Б. Кіндзера, 2016 та ін.), вимагають пошуку найбільш ефективних і прогресивних шляхів вирішення проблем організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної роботи серед школярів. У вирішенні зазначених проблем корисним може 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 (І. Г. Васкан, 2014; І. І. Головач, 2016; Є. А. Захаріна, 2012; В. Л. Маринич, І. О. Когут, 2013; А. Д. Наровлянський, 2014; Д. В. Смирнов, 2013 та ін.).

Дитячо-юнацький туризм (ДЮТ), орієнтований на соціально важливу категорію нашого суспільства – підростаюче покоління, посідає особливе місце в системі оздоровчо-рекреаційної діяльності (О. В. Колотуха, 2005; А. П. Конох, 2006). У першу чергу він покликаний сприяти вихованню та освіті підростаючого покоління засобами туристсько-краєзнавчої діяльності, формуванню всебічно розвиненої особистості. Різними формами туристсько-краєзнавчої роботи в Україні охоплено більше 1 млн 250 тисяч дітей, що становить 19,1 % від загальної кількості учнів. У закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку щорічно займаються майже 536 тисяч учнів (О. В. Колотуха, 2011). Сучасні економічні і соціальні передумови, що склалися в Україні, сформуvalи суспільне замовлення на розвиток системи ДЮТ. На фоні розвитку вищезазначеного аспекту залишається незначною увага до туризму, як сфери педагогічної, освітньої, оздоровчої, виховної діяльності, організації активного відпочинку, корисного та цікавого проведення дозвілля учнівської молоді (В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова, Г. О. Бутенко, 2016). Так, Д. Р. Таубером (2003) вивчено особливості організації фізичного виховання учнів старших класів на основі використання рекреаційно-спортивної діяльності та туризму (на прикладі Польщі). К. В. Мулик (2015) розглядає можливість використання засобів спортивного туризму у фізичній рекреації школярів. Згідно з даними О. В. Антонова (2014) досліджено розвиток рухових якостей старшокласників на заняттях з пішохідного туризму у закладах позашкільної освіти.

У працях Т. І. Гриньової (2013) визначено вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10–13 років. Я. М. Сивохопом (2017) обґрунтовано та розроблено зміст, форми, методи, засоби й педагогічні умови як складові методики формування здорового способу життя учнів 6–9 класів у процесі спортивно-краєзнавчої роботи в позашкільних закладах освіти. У той же час дослідниками (А. В. Гакман, 2018; В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова, Г. О. Бутенко, 2016; В. Л. Маринич, 2014; В. Маї, 2014) наголошується, що у педагогічній і методичній літературі немає єдиного розуміння структури і змісту організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Недостатність уваги до можливостей центрів ДЮТ у вирішенні проблем збереження та зміцнення здоров'я школярів, удосконалення їх фізичної підготовленості, а також недостатня кількість ґрунтовних комплексних наукових досліджень, методичних розробок із зазначених питань обумовлюють актуальність роботи. Основне завдання організаційно-методичного забезпечення полягає у впровадженні в освітній процес методологічних, дидактичних і методичних розробок, які відповідають сучасним вимогам педагогічної науки і практики. У зв'язку з цим виникає необхідність теоретичного і практичного вирішення проблеми якісного оновлення організаційно-методичного забезпечення, що передбачає системний аналіз підходів до науково-методичного забезпечення освітнього процесу у закладах позашкільної освіти, теоретичне обґрунтування вимог до розроблення навчальних і методичних матеріалів, визначення шляхів їх реалізації в педагогічній практиці.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано відповідно до теми «Обґрунтування змісту спеціалізації “Активний туризм”» Плану науково-дослідної роботи Державного комітету молоді, спорту та туризму України на 2001–2005 рр. (номер держреєстрації 0102U002644), теми 3.2.7. «Теоретико-методичні аспекти рекреаційної діяльності різних груп населення» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. (номер державної реєстрації 0106U000789); теми 3.9. «Удосконалення наукових засад спорту для всіх, фітнесу та рекреації» Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2011–2015 роки (номер державної реєстрації 0111U001735) та теми 3.15 «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» Плану НДР НУФВСУ на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U001630). Роль автора (як співвиконавця тем) полягала в обґрунтуванні та розробці підходів до підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку.

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

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стан проблеми організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти за результатами аналізу вітчизняної і зарубіжної фахової літератури та передового досвіду.

2. Визначити мотиваційні пріоритети, структуру та обсяг рухової активності, показники фізичного та емоційного стану учнівської молоді – вихованців закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку.

3. Провести аналіз організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку та визначити чинники, що лімітують його ефективність.

4. Розробити підходи до підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку та оцінити їх дієвість та результативність.

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

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

Методи дослідження. Для реалізації поставлених у дисертаційній роботі мети і завдань використовували комплекс взаємообумовлених та взаємодоповнюючих загальнонаукових і спеціальних методів дослідження. Аналіз науково-методичної літератури проводився 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 застосовувалися такі методи дослідження, як аспектичний, герменевтичний, критичний аналіз. Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів дав підстави визначити тенденції розвитку оздоровчо-рекреаційної діяльності, окреслити напрями 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 дослідження.

Дисертаційне дослідження також базувалося на системному аналізі 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 застосували для оцінки загальнокультурних інтересів, мотивації школярів до видів рухової діяльності, визначення мети оздоровчих занять. Здійснювали також анкетування, у якому брали участь директори закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, вчителі фізичної культури закладів середньої освіти, науково-педагогічні працівники закладів вищої освіти задля визначення характеристики сучасного стану та перспектив туристської роботи

в закладах освіти, перелік форм проведення туристської роботи, причини, від яких залежить якість роботи, шляхи подальшої оптимізації організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності. Структурно-функціональний аналіз оздоровчо-рекреаційної діяльності закладів позашкільної освіти будувався на основі виділення в соціальних системах структурної складової і їхньої ролі (функції) відносно одна одної. Структурно-функціональний аналіз включав системно-структурний опис об'єкта, елементів, що його складають, визначення функціональної ролі кожного з них, фіксування системоутворюючих зв'язків між елементами і підсистемами, визначення цілей окремих підсистем і системи управління в цілому. Результати структурно-функціонального аналізу співвідносились з даними конкретних соціологічних досліджень.

Здоров'я учнів оцінювали, виходячи із загальноприйнятих критеріїв для оцінки індивідуального здоров'я. При визначенні найбільш оптимальної методики оцінки здоров'я у даному дослідженні віддавали перевагу найбільш доступній, інформативній, неінвазивній та такій, що дає можливість за короткий проміжок часу охопити значну групу дітей. Тому дослідження фізичного здоров'я проводилося за експрес-методикою оцінки рівня соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка. Оцінка фізичного розвитку школярів проводилась шляхом співставлення антропометричних (довжина та маса тіла) і фізіометричних (життєва ємність легень та м'язова сила кисті) показників з віковими та регіональними стандартами за класичною методикою. Вимірювання життєвої ємності легень проводили за допомогою сухого спірометра за загальноприйнятою методикою. Дослідження м'язової сили кистей рук проводились за допомогою кистьового динамометра. Функціональний стан систем організму оцінювали за допомогою широко застосовуваних у практиці вікової фізіології індексів: Руф'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 ми використовували тест «ESAP» (The European Survey on Aging protocol). Використаний тест рекомендовано європейською асоціацією психологів після апробації в рамках пілотного проекту «EXCELSA-Pilot» на теренах ЄС та України. Основою даного тесту є модифікована методика Векслера-Шеннона. Для оцінювання самоефективності ми використовували методику Р. Шварцера та М. Єрусалема. Для оцінки емоційного стану використовували методику американських психологів А. Уессмана і Д. Рікса. Для дослідження обсягу уваги ми застосовували методику «Розстановка чисел». Зазначені підходи ми використовували в процесі констатувального педагогічного експерименту.

Перетворювальний педагогічний експеримент проводився з метою оцінки ефективності розробленої програми, тривалість педагогічного експерименту склала один навчальний рік. Систематизація матеріалу і первинна математична обробка були виконані за допомогою таблиць Microsoft®Excel 2010. При виконанні дисертаційного дослідження були використані статистичні методи аналізу за допомогою програми STATISTICA 8.0. Для оцінки значущості різниці між показниками були використані критерії t-Стюдента, Вілкоксона.

Наукова новизна одержаних результатів:

– уперше обґрунтовано підходи до підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, розроблене організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності базується на принципах прозорості, адаптованості, стабільності, передбачуваності, багаторівневості, спадкоємності організаційно-методичного супроводу, спрямоване на підвищення ефективності роботи закладу позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку та її об'єднання в єдиний оптимально взаємодіючий комплекс;

– уперше визначено передумови цілеспрямованої трансформації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку на основі аналізу чинників, що детермінують ефективність означеної діяльності, мотиваційних пріоритетів, структури та обсягу рухової активності, характеристики показників фізичного та емоційного стану школярів;

– уперше визначено дієвість та результативність організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, що проявлялася у підвищенні рівня залученості учнівської молоді до регулярної рухової активності, покращенні показників фізичного та емоційного стану, організації змістовного дозвілля;

– узагальнено та удосконалено наявні розробки з організації та впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді в закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку та систематизовано інноваційні підходи в її методичному забезпеченні;

– розширено уявлення про пріоритетні мотиви учнівської молоді до вибору занять руховою активністю у позаурочний час, особливості їх вільночасової діяльності, показники рухової активності, фізичного та емоційного стану;

– дістали подальшого розвитку дані про позитивний вплив засобів активного туризму в залученні учнівської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності у вільний час.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження впроваджено в практику роботи закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Запропонована технологія організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, що містить структурний, реалізаційний, результативно-оціночний рівні, дала можливість на новому якісному рівні організувати дозвіллеву діяльність в умовах закладів позашкільної освіти. Результати дослідження доцільно застосовувати в процесі розроблення навчальних програм і навчально-методичних матеріалів для закладів позашкільної освіти, у освітньому процесі закладів вищої освіти та у системі післядипломної педагогічної освіти, що сприятиме підвищенню ефективності організації і здійсненню оздоровчо-рекреаційної діяльності з учнями старшого шкільного віку.

Сформульовані в дисертації висновки та пропозиції стали підґрунтям для впровадження отриманих результатів в матеріали навчальних дисциплін Національного університету фізичного виховання і спорту України, освітню діяльність Львівського державного університету фізичної культури, в практику роботи Українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, Бучанського центру позашкільної роботи, Львівського обласного центру краєзнавства, екскурсій і туризму учнівської молоді, Чернівецького обласного центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді та Івано-Франківського обласного державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді. Впровадження підтверджено відповідними актами.

Особистий внесок здобувача. У спільних публікаціях здобувачеві належать пріоритети в організації, аналізі, обговоренні фактичного матеріалу, інтерпретації отриманих результатів і теоретичному узагальненні. Внесок співавторів визначається участю у формуванні напрямів дослідження, в організації дослідження, допомогою в обробці матеріалів, їх частковому обговоренні.

Апробація результатів дисертації. Результати дослідження були представлені на Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму і краєзнавства в закладах освіти» (Київ, 2002); II Міжнародному конгресі «Інформатизація рекреаційної та туристичної діяльності: перспективи культурного та економічного розвитку» (Трускавець, 2003); II Міжнародній науково-практичній конференції «Краєзнавство і туризм у соціокультурному розвитку особистості» (Глухів, 2011); II Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми та перспективи розвитку туризму в країні: теорія і практика» (Київ, 2013); II Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів» (Київ, 2013); Міжнародному конгресі «Scientific Achievements 2015» – (Vienna, 2015); X Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії» (Переяслав-Хмельницький, 2015); Всеукраїнських науково-практичних конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів, 2001, 2004, 2006); II та III Міжрегіональних науково-практичних конференціях «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, 2000, 2002), IV, VII, IX Всеукраїнських науково-практичних конференціях з міжнародною участю «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення» (Львів, 2004, 2010, 2014); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Економічні та психологічні аспекти туризму і краєзнавства» (Переяслав-Хмельницький, 2008); II Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю «Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності» (Вижниця, 2014); III Всеукраїнській електронній конференції «Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті», присвяченій 85-річчю НУФВСУ (Київ, 2015); щорічних конференціях кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (2017–2019).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковані у 30 наукових працях, з яких 9 статей представлено у фахових виданнях України, 1 праця опублікована у виданні України, яке включено до міжнародної наукометричної бази, 1 праця у фаховому зарубіжному виданні, яке включено до міжнародної наукометричної бази. За матеріалами дослідження також опубліковано 16 праць апробаційного характеру та 3, які додатково висвітлюють результати роботи, серед них навчальний посібник «Теорія і практика туристичних походів».

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел (318 найменувань), додатків. Повний обсяг роботи становить 258 сторінок. Дисертація містить 41 таблицю та 13 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами; визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження; розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, зазначено особистий внесок здобувача в опубліковані у співавторстві наукові праці; подано інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження, наведено дані про кількість публікацій автора за темою дисертації.

У **першому розділі «Теоретико-методичні основи організації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти»** здійснено аналіз, систематизацію та узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів з досліджуваної проблеми. На основі аналізу історико-педагогічних, архівних, нормативних, наукових джерел, періодичних видань було з'ясовано, що система оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів у позашкільних навчальних закладах почала формуватися наприкінці ХІХ ст. як у світовому масштабі, так і в Україні, і піку свого розвитку набула у 70–80 роках (В. Грицьку, 2013; А. Д. Наровлянський, 2010–2014; В. Редіна, І. Скриль, 2012). На даному етапі розвитку позашкільної освіти оздоровчо-рекреаційного спрямування залишаються не у повній мірі вивченими питання, пов'язані з організаційно-методичним забезпеченням та впровадженням оздоровчо-рекреаційної діяльності у роботу закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку (С. С. Галасюк, 2014; О. В. Колотуха, 2005; М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воєділова, Ю. М. Носко, Л. Г. Гришко, 2017; Я. М. Сивохоп, 2017; О. Сургай, 2009). Вивчення структури мотивів, що спонукають школярів до занять різними видами рухової активності, зокрема туризму, виокремлення стимулів з метою формування у них інтересу до активного дозвілля, здорового способу життя має першочергове значення для науковців та фахівців сфери фізичної культури і спорту (О. В. Андрєєва, 2014; О. Л. Благій, М. Ю. Ячнюк, 2015; Л. П. Долженко, М. М. Перегінець, 2018; Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня, 2010; О. А. Томенко, 2018). На сьогодні значна кількість провідних фахівців схиляється до думки щодо надзвичайної ефективності функціонування туристських гуртків та дитячих туристичних баз з їх інфраструктурою для підвищення рівня рухової активності школярів (Н. Гончарова, Г. Бутенко, 2015; Т. І. Гриньова, 2013; К. В. Мулик, В. В. Мулик, 2015; Я. М. Сивохоп, 2017). У той же час потребують додаткового

опрацювання підходи до організаційно-методичного забезпечення зазначеної діяльності зі школярами старшого шкільного віку на базі закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» описано основні методи дослідження, що доповнюють один одного та відповідають специфіці об'єкта та предмета дослідження, його меті та завданням. Використано теоретичні, соціологічні, антропометричні, психодіагностичні, педагогічні, фізіологічні методи дослідження, методи математичної статистики. Відповідно до поставлених завдань організація дослідження нами проводилася з 2000 по 2019 рр. у чотири етапи.

На першому етапі (2000 – 2009 рр.) проводився теоретичний аналіз ступеня розробки проблеми оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів на основі аналізу вітчизняного та зарубіжного досвіду, кадрового забезпечення закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, генез розвитку фізичної рекреації, становлення мотиваційних теорій, проектування рекреаційної діяльності вихованців закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Шляхом вивчення літературних джерел вітчизняних і закордонних авторів, законодавчої та програмно-нормативної бази було визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, обґрунтовано методи дослідження та їх спектр. На цьому етапі формувалася понятійний апарат дослідження.

Другий етап (2010 – 2013 рр.) був присвячений аналізу концептуальних підходів до об'єкта і предмета дослідження, вивченню досвіду організації оздоровчо-рекреаційної діяльності закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, розробці анкет та проведенню анкетування і встановленню загальнокультурних інтересів, мотивів школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності, розробці опитувальних листів експертів та проведенню експертного оцінювання. В якості експертів були залучені 23 керівники закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, стаж їхньої педагогічної діяльності в закладах, де проводиться туристська робота, перевищував 10 років і становив від 10 до 35 років. Здійснено структурно-функціональний аналіз оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах позашкільної освіти.

Третій етап дослідження (2014 – серпень 2016 рр.) полягав у проведенні констатувального дослідження з оцінювання показників фізичного та емоційного станів (фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, когнітивних показників, показників емоційного стану, морфофункціонального стану, рухової активності), обґрунтуванні підходів до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності, розробленні етапів та змісту програми занять з використанням засобів активного туризму, впровадженні результатів у практику роботи закладів позашкільної освіти (центрів дитячо-юнацького туризму) на підставі аналізу та узагальнення теоретичних та експериментальних досліджень. Також на цьому етапі методами математичної статистики було здійснено обробку результатів, отриманих у ході дослідження, та їх інтерпретацію. У дослідженні на констатувальному етапі взяли участь 99 школярів 15–16 років (з них хлопців – 67, дівчат – 32). Визначено чинники, що лімітують ефективність оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах позашкільної освіти. На основі отриманих даних теоретично обґрунтовано та розроблено підходи до підвищення ефективності

організаційно-методичного забезпечення закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку.

На четвертому етапі дослідження (вересень 2016 – березень 2019 рр.) було впроваджено підходи до підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти, оцінено їх ефективність у процесі педагогічного експерименту, здійснено обробку отриманих матеріалів, їх аналіз та інтерпретацію, сформульовано основні висновки та практичні рекомендації, структурно і стилістично оформлено текст дисертації. У перетворювальному педагогічному експерименті взяв участь 51 школяр 15–16-річного віку. Дисертаційну роботу було підготовлено до апробації та офіційного захисту.

Вирішення поставлених експериментальних завдань здійснювалося на базах: Національного університету фізичного виховання та спорту України; Львівського державного університету фізичної культури; Українського державного центру національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді; Львівського обласного центру краєзнавства, екскурсій і туризму учнівської молоді; Івано-Франківського обласного державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді; Чернівецького обласного центру туризму, краєзнавства та екскурсій учнівської молоді, Бучанського центру позашкільної роботи.

У третьому розділі **«Аналіз мотиваційних пріоритетів, структури та обсягу рухової активності, показників фізичного та емоційного стану учнівської молоді»** подано дані констатувального експерименту.

Вивчено мотивацію учнів старшого шкільного віку, рівень їх рухової активності, фізичного здоров'я, показників морфофункціонального стану та когнітивних функцій. Виявлено, що старшокласники не беруть участь у позашкільних заходах, у них відсутня раціональна організація вільночасової діяльності. Оскільки при виборі форм і видів занять не враховуються мотиви та інтереси школярів, структура вільного часу школярів містить переважно пасивні форми відпочинку. Ми пересвідчилися, що метою оздоровчо-рекреаційної 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). Окрім запропонованих анкетною формою варіантів відповідей, для учнів старшого шкільного віку цієї вікової групи важливим у заняттях стали також перевірка власних сил в екстремальних умовах (41,4 %; n = 41) і відновлення сил після навчальних занять (31,3 %; n = 31). Однак, гуртківці, на нашу думку, не повністю розуміють важливість оздоровчо-рекреаційної діяльності з метою підвищення рухової активності, емоційного розвантаження та покращення стану здоров'я, оскільки менше 20,0 % опитуваних вказали на ці варіанти відповідей при відвідуванні оздоровчо-рекреаційних заходів. Основними причинами, що перешкоджають участі старшокласників у позакласних заняттях, є брак часу і велике навчальне навантаження, відсутність секцій, які б могли їх зацікавити.

У роботі проаналізовано добову рухову активність школярів старших класів, результати якої також частково вказують на нераціональну організацію вільного часу і відсутність регулярних, повноцінних оздоровчо-рекреаційних занять, що викликають та підтримують інтерес старшокласників. Результати проведеного нами

дослідження рухової активності хлопців і дівчат 15–16 років підтвердили дані спеціальної літератури про низький рівень рухової активності даного статевовікового контингенту. Переваги мають малий та «сидячий» рівні рухової активності (табл. 1).

Таблиця 1

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

Рівень рухової активності	Хлопці 15 р. (n = 33)		Хлопці 16 р. (n = 34)		Дівчата 15 р. (n = 17)		Дівчата 16 р. (n = 15)	
	Кількість хвилин	Співвідношення у %	Кількість хвилин	Співвідношення у %	Кількість хвилин	Співвідношення у %	Кількість хвилин	Співвідношення у %
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

Оцінювання рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка дозволило встановити, що у юнаків та дівчат 15–16 років середньостатистичний результат суми балів відповідає низькому та нижче середнього рівням соматичного здоров'я. Аналіз індивідуальних результатів суми балів дав можливість розподілити хлопців 15 років за такими рівнями: низький рівень спостерігається у 6,1 %; нижче середнього – у 84,8 %; середній рівень мали 9,1 %. У дівчат 15 років розподіл за рівнями соматичного здоров'я був таким: низький рівень спостерігається у 17,6 %; нижче середнього – у 64,8 %; середній рівень мали 17,6 %. У хлопців 16 років розподіл індивідуальних результатів суми балів був таким: низький рівень спостерігається у 11,8 %; нижче середнього – у 76,4 %; середній рівень мали 11,8 %. У дівчат 16 років низький рівень спостерігається у 33,3 %; нижче середнього – у 26,7 %; середній рівень мали 33,3 %, вище середнього мали 6,7 %. Отже, впродовж нашого дослідження ми не виявили серед хлопців та дівчат 15-16 років осіб з високим рівнем соматичного здоров'я.

Аналіз зведених даних фізичної підготовленості хлопців і дівчат 15–16 років вказує на незадовільний рівень окремих показників фізичної підготовленості у більшості школярів, зокрема човникового бігу та бігу на 2000 м у хлопців та 1500 м у дівчат (табл. 2).

В сучасних умовах навчання велике значення має готовність школярів до напруженої розумової діяльності, особливо коли йдеться про старшокласників. Незалежно від її характеру, розумова діяльність може бути представлена відповідною структурою із притаманними психічними функціями: інтелектуальною, емоційною, особистісною та мотиваційною.

Інтелектуальна складова об'єднує когнітивну діяльність людини. Вона ж складається з основних структурно-функціональних факторів: мислення, довгострокова та короткострокова пам'ять, увага, сприйняття та переробка інформації, сенсомоторика, оперативна пам'ять (Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін, 2013).

**Середньостатистичні показники фізичної підготовленості
хлопців та дівчат 15–16 років (n = 99)**

Досліджувані показники	Хлопці 15 р. (n = 33)		Хлопці 16 р. (n = 34)		Дівчата 15 р. (n = 17)		Дівчата 16 р. (n = 15)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Біг 60 м, с (для 15-річних)	9,50	0,62			10,30	0,69		
Біг 100 м, с (для 16-річних)			14,40	0,83			16,40	0,91
Човниковий біг 4x9 м, с	11,30	0,66	11,10	0,73	11,60	0,78	11,60	0,67
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	6,60	4,98	4,10	3,93	11,10	5,07	12,00	4,94
Стрибок у довжину з місця, см	212,10	19,78	214,20	17,48	158,70	17,12	161,60	14,00
Біг 2000 м, хв (хлопці)	9,52	0,54	9,08	0,61				
Біг 1500 м, хв (дівчата)					8,51	0,52	8,28	0,38

У зв'язку із значним навантаженням освітньої діяльності старшокласників на когнітивну сферу, наступним етапом нашої роботи було дослідження когнітивних функцій хлопців і дівчат 15–16 років. Аналіз отриманих результатів обсягу переробки інформації вказує на достовірно вищий ($p < 0,05$) середньостатистичний результат у дівчат 15 років, ніж у хлопців даної вікової категорії. Спостерігається також висока варіативність даного показника у хлопців і дівчат 15 років. Коефіцієнти варіації вищі за 14,6 %, що вказує на неоднорідність вибірки. У дівчат 16 років середньостатистичний результат обсягу переробки інформації також достовірно вищий ($p < 0,05$), ніж у хлопців 16 років.

У хлопців та дівчат 15 років середні показники обсягу короткострокової пам'яті становлять лише 24,4 % та 17,7 % відповідно. Аналіз індивідуальних показників обсягу короткострокової пам'яті дав змогу констатувати, що 15,6 % хлопців не змогли відтворити в пам'яті жодну пару цифр і мали 0,0 % обсягу короткострокової пам'яті. У хлопців і дівчат 16 років середні показники обсягу короткострокової пам'яті становили 23,6 % та 18,6 % відповідно. У хлопців 15–16 років показники обсягу короткострокової пам'яті вищі, ніж у дівчат, на 7,0 %–7,4 %. Отриманий впродовж дослідження середньостатистичний результат хлопців та дівчат 15–16 років вказує на середній рівень самоефективності.

Інтегральний показник емоційного стану у хлопців 15 років становить 6,5 бала і вказує на добрий стан, у дівчат 15 років інтегральний показник емоційного стану становить 5,8 бала, що відповідає погіршеному стану. Інтегральний показник емоційного стану у хлопців 16 років становить 6,7 бала і вказує на добрий стан, у дівчат 16 років інтегральний показник емоційного стану склав 5,8 бала і відповідає погіршеному стану. Таким чином, отримані результати вказують на необхідність розробки заходів, які суттєво б покращували фізичний і психічний стан учнів.

Отримані дані констатувального експерименту дозволили визначити необхідність обґрунтування та розроблення підходів, спрямованих на підвищення ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах позашкільної освіти, створення належних умов для залучення

старшокласників до рухової активності, організації змістовного дозвілля, покращення показників їх фізичного та психоемоційного стану.

У четвертому розділі **«Обґрунтування, розроблення та оцінювання ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку»** представлено дані перетворювального експерименту.

Структурно-функціональний аналіз оздоровчо-рекреаційної діяльності закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку виявив, що зазначена діяльність характеризується застарілими підходами до відбору і компонування змісту туристсько-краєзнавчої роботи у даних закладах, недосконалою структурою дозвіллевої навчально-виховної діяльності не лише гуртка, секції, але й позанавчального закладу в цілому. Оздоровчо-рекреаційна діяльність визначається обмеженими можливостями її практичного застосування у здійснюваній туристсько-краєзнавчій роботі в закладі позашкільної освіти, побудованій на репродуктивних формах її організації та відсутності умов практичного втілення під час розв'язання питань залучення старшокласників до рухової активності у вільний час.

Оскільки під час виявлення основних причин неефективності впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності у роботі з вихованцями закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку думка фахівців була узгодженою ($W = 0,863$; $p < 0,05$), можна стверджувати, що головними перешкодами, які стають на шляху залучення дітей до занять туризмом, є незадовільний стан матеріально-технічної бази (\bar{x} ; s) (1,2; 0,5) та неналежне організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності (\bar{x} ; s) (2,2; 0,6). Встановлено недоліки у даному забезпеченні та визначено необхідність його оновлення відповідно до сучасних умов. У результаті дослідження визначено особливості організаційно-методичного забезпечення діяльності закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку та розроблено підходи до підвищення його ефективності, що базуються на принципах прозорості, адаптованості, стабільності, передбачуваності, багаторівневості, спадкоємності організаційно-методичного супроводу. Рекомендації спрямовані на підвищення ефективності роботи закладу позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку та її об'єднання в єдиний оптимально взаємодіючий комплекс. На основі аналізу чинників, що детермінують ефективність зазначеної діяльності, мотиваційних пріоритетів, структури та обсягу рухової активності, характеристики показників фізичного та психоемоційного стану школярів визначено передумови цілеспрямованої трансформації оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку і особливості впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у процесі роботи позашкільних закладів. Основними організаційно-методичними підходами до впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти визначено: підвищення рівня організаційно-методичної роботи у закладі відповідно до єдиної методичної теми шляхом застосування інноваційних форм організації методичної роботи; зовнішню співпрацю з різними організаціями, що забезпечує залучення дітей різного віку, допомагає залучати висококваліфіковані кадри

відповідного профілю та внутрішня взаємодія на рівні закладу позашкільної освіти, що полягає у перетворенні традиційних форм організації таких творчих об'єднань, як гуртки, студії, секції за певними напрямками позашкільної освіти, у комплексні програми, які об'єднують кілька напрямів, що сприяють залученню учнівської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності; забезпечення безперервності та наступності навчання і виховання; створення зрозумілого алгоритму впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності на базі закладу позашкільної освіти; 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; забезпечення умов якісної підготовки до участі у конкурсах, змаганнях обласного, всеукраїнського та міжнародного рівнів; впровадження інноваційних та інтерактивних методик в навчально-виховний процес з метою підвищення його якості та результативності; сприяння поширенню передового педагогічного досвіду педагогів; здійснення моніторингу педагогічного процесу, своєчасне корегування; покращення матеріально-технічної бази та кадрового забезпечення, удосконалення програмно-методичного забезпечення закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Складовою організаційного забезпечення слугувала запропонована дворівнева система організаційної взаємодії закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку (зовнішня та внутрішня). Складовою методичного забезпечення постала оздоровчо-рекреаційна програма занять на основі використання засобів активного туризму. Програма реалізовувалася у позанавчальний час, вона розрахована на 10 місяців, з тижневим навчальним навантаженням 6 годин. Програма містить теоретичний і практичний розділи. Основну увагу на теоретичних та практичних заняттях звертали на оволодіння загальнотуристськими навичками, засобами орієнтування, організації біваку тощо, одночасно розпочинаючи засвоєння основ пішохідного туризму. В межах теоретичної складової підготовки вихованцям закладів позашкілля було запропоновано застосування інтерактивних засобів з метою підвищення їх обізнаності щодо сучасного стану та умов 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 погодно-кліматичних умов.

Після завершення педагогічного експерименту нами був проведений порівняльний аналіз отриманих результатів. Ефективність запропонованих підходів визначалася на основі критеріїв, запропонованих експертами та апробованих у попередніх дослідженнях. Дослідження проводилось на базі Львівського обласного центру краєзнавства, екскурсій та туризму учнівської молоді. В експерименті взяв участь 51 школяр, з них 27 хлопців і дівчат 15 років та 24 хлопців і дівчат 16 років. На початку педагогічного експерименту усі досліджувані хлопці та дівчата 15–16 років за висновками медичного огляду за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи. Тривалість педагогічного експерименту склала один навчальний рік. Спрямований вплив засобів туризму дозволив покращити показники

фізичного та емоційного стану школярів старших класів. Так, суттєві позитивні зрушення відбувалися у показниках фізичної підготовленості, рухової активності, фізичного здоров'я, когнітивної сфери. Після закінчення педагогічного експерименту нами був проведений порівнювальний аналіз отриманих результатів (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка показників соматичного здоров'я хлопців і дівчат 15–16 років на початку і в кінці педагогічного експерименту (n = 51)

Показники	До		Після		До		Після	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Хлопці								
Вік, років	15 років (n = 17)				16 років (n = 15)			
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	45,20	8,17	56,30	6,35	46,60	5,36	58,70**	5,86
Силовий індекс, %	51,60	7,12	52,50	5,14	57,4	8,57	58,40	6,46
Індекс Робінсона, ум. од.	102,20	9,23	95,80*	6,27	100,90	15,45	90,60**	5,41
Індекс Руф'є, ум. од.	12,50	1,67	9,00*	0,99	12,40	2,04	8,80**	0,83
Дівчата								
Вік, років	15 років (n = 10)				16 років (n = 9)			
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	44,50	3,47	51,40	3,01	45,80	9,73	51,90*	6,35
Силовий індекс, %	46,40	5,63	46,80	4,29	47,60	8,31	48,40	6,53
Індекс Робінсона, ум. од.	101,10	27,15	86,50*	8,71	107,50	13,17	93,20*	6,44
Індекс Руф'є, ум. од.	12,70	2,19	9,10**	0,64	12,50	2,14	8,90**	1,90

Примітки: * – різниця статистично значима на рівні $p < 0,05$; ** – різниця статистично значима на рівні $p < 0,01$

Таким чином, у процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності у хлопців і дівчат 15–16 років відбулись позитивні зміни функціонального стану кардіореспіраторної системи, підвищився рівень фізичної роботоздатності та рівень соматичного здоров'я. Під впливом занять з використанням засобів активного туризму достовірно ($p < 0,05$; $p < 0,01$) покращились ЧСС у стані спокою, ЖЄЛ, проби Штанге і Генча, ЖІ, індекси Робінсона та Руф'є. Одним із критеріїв ефективності запропонованої оздоровчо-рекреаційної програми було оцінювання когнітивних функцій та емоційного стану хлопців і дівчат 15–16 років наприкінці педагогічного експерименту та проведення порівнювального аналізу отриманих результатів. В кінці педагогічного експерименту середньостатистичний результат у хлопців покращився на 6,9 бала, що склало 20,8 % ($p < 0,01$), у дівчат – на 8,3 бала, що склало 26,2 % ($p < 0,01$). В обох статевих групах даний показник відповідає вищому за середній рівень. Слід вказати на те, що негативних відповідей на питання, як серед хлопців, так і серед дівчат, ми не виявили. Під час аналізу емоційного стану хлопців і дівчат 16 років на початку педагогічного експерименту ми виявили значну кількість негативних стверджень під час оцінки енергійності і втомленості, спокійності і тривожності, піднесення і пригніченості, впевненості у собі і безпорадності. Отримані результати в кінці педагогічного експерименту вказують на позитивну динаміку і статистично значиму ($p < 0,01$) різницю досліджуваних показників в обох статевих групах. Тривалі заняття оздоровчо-рекреаційною діяльністю позитивно вплинули на емоційний стан хлопців і дівчат 15–16 років,

зокрема при оцінюванні «спокійність – тривожність» переважна більшість хлопців (80,0 %) і дівчат (77,8 %) стверджували, що вони виключно холонокровні, на рідкість впевнені і не хвилюються. За шкалою «енергійність – стомленість» переважна більшість хлопців (73,3 %) і дівчат (77,8 %) вказали, що величезна енергія, яка їх переповнює, – сильне прагнення до діяльності. За шкалою «піднесення – пригніченість» переважна більшість хлопців (73,3 %) і дівчат (77,8 %) стверджували, що вони збуджені, у доброму настрої. За шкалою «впевненість у собі – безпорадність» переважна більшість хлопців (80,0 %) і дівчат (66,7 %) вказали, що дуже впевнені у своїх здібностях. Інтегральний показник емоційного стану у хлопців 16 років складає 8,9 бала, у дівчат відповідно 8,8 бала і вказує на дуже добрий стан. Аналогічні результати ми отримали під час порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості хлопців і дівчат 15–16 років (табл. 4).

Таблиця 4

Динаміка показників фізичної підготовленості хлопців та дівчат 15–16 років на початку і в кінці педагогічного експерименту (n = 51)

Показники	До		Після		До		Після	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Хлопці								
Вік, років	15 років (n = 17)				16 років (n = 15)			
Біг 60 м, с (для 15-річних)	9,60	0,87	9,30	0,46				
Біг 100 м, с (для 16-річних)					14,30	0,74	13,80**	0,46
Човниковий біг 4x9 м, с	11,40	0,81	10,30*	0,19	11,00	0,53	10,30**	0,28
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	6,50	4,54	6,60	4,95	4,20	3,77	4,40	3,17
Стрибок у довжину з місця, см	209,10	12,59	217,90	16,20	210,40	11,06	219,40*	9,79
Біг 2000 м, хв (хлопці)	9,55	0,88	9,21*	0,43	9,10	0,54	8,40*	0,54
Дівчата								
Вік	15 років (n = 10)				16 років (n = 9)			
Біг 60 м, с (для 15-річних)	10,40	0,73	10,00	0,50				
Біг 100 м, с (для 16-річних)					16,30	0,83	16,00	0,61
Човниковий біг 4x9 м, с	11,70	0,68	10,90*	0,31	11,50	0,32	10,60**	0,25
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	11,20	5,77	11,40	4,06	12,40	4,75	12,60	4,42
Стрибок у довжину з місця, см	159,40	16,35	172,90**	11,44	162,10	12,54	176,60**	9,41
Біг 1500 м, хв (дівчата)	8,50	0,55	8,22*	0,43	8,26	0,32	7,53*	0,48

Примітки: * – різниця статистично значима на рівні $p < 0,05$; ** – різниця статистично значима на рівні $p < 0,01$

Достовірні зміни ($p < 0,05$; $p < 0,01$) протягом педагогічного експерименту відбулися в рухових тестах: біг 100 м, човниковий біг 4x9 м, стрибок у довжину з місця, біг 2000 м і 1500 м. У хлопців середньостатистичний результат з бігу на 100 м покращився на 0,5 с, що склало 3,6 % ($p < 0,01$), у дівчат покращився на 0,3 с, що склало 1,9 % ($p > 0,05$). Достовірні зміни простежуються в руховому тесті «човниковий біг 4x9 м», у хлопців 16 років середньостатистичний результат покращився на 0,7 с, що становить 6,8 % ($p < 0,01$), у дівчат даний показник покращився на 0,9 с, що становить 8,5 % ($p < 0,01$). Покращення показників

швидкісно-силових якостей і витривалості у хлопців і дівчат можна пояснити застосуванням на практичних заняттях рухових завдань із подолання природних (підйоми, спуски, траверси схилів, водних ділянок, рух по болотистій місцевості, лісових завалах, буреломах, осипах, піскових ділянках) та штучних (жердини, купини, маятник тощо) перешкод, характерних для пішохідних маршрутів.

Отже, у хлопців і дівчат обох вікових груп на момент завершення педагогічного експерименту спостерігається позитивна динаміка основних рухових якостей, зокрема швидкості, спритності, швидкісно-силових якостей та витривалості. Дану особливість можна пояснити тим, що у змісті програми пішохідного туризму у розділі «фізична підготовка» значну увагу приділяли саме розвитку основних рухових якостей, які необхідні для участі вихованців у одно-триденних туристських походах (I–III-го ступеня складності), а також для участі в багатоденному заліковому категорійному спортивному поході.

Зазначене дозволяє стверджувати про ефективність запропонованих підходів до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку та дієвість і результативність використання розробок у практичній роботі закладів позашкілля.

У п'ятому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» охарактеризовано повноту отриманих результатів. Результати проведеного дослідження підтвердили й доповнили вже відомі розробки, а також сприяли одержанню нових даних щодо проблеми, яка вивчалася. Так, у результаті дослідження автором:

- підтверджено результати дослідження щодо низького рівня рухової активності дітей шкільного віку, особливо старшокласників (І. Р. Боднар, А. Б. Кіндзера, 2016; Д. Єлісеєва, 2015; Н. В. Ковальова, 2013; М. О. Носко, С. В. Гаркуша, О. М. Воєділова, Ю. М. Носко, Л. Г. Гришко, 2017); низький рівень рухової активності негативно впливає на розумову діяльність людини, зокрема короткострокову пам'ять (М. Erickson, 2011), на швидкість та обсяг переробки інформації (G. Korobeynikov, 2017; O. Vlahii та ін., 2018) та емоційний стан (I. Vaskan та ін., 2018; O. Vlahii та ін., 2018);

- підтверджено результати досліджень вітчизняних науковців про те, що: середньовікові показники фізичного розвитку, зокрема довжини і маси тіла у хлопців 15–16 років (Ю. Ю. Борисова, 2017; О. Yarmak та ін., 2017; I. Vaskan та ін., 2018) та у дівчат 15–16 років (Ю. Ю. Борисова, 2017), знаходяться в межах фізіологічної норми; показники динамометрії правої та лівої кисті у хлопців та дівчат 15–16 років вказують на асиметричний розвиток та достовірно вищий ($p < 0,05$) середньостатистичний результат правої кисті у обох статевих групах (М. М. Перегінець, 2018; О. Yarmak та ін., 2017; О. Vlahii та ін., 2018; I. Vaskan та ін., 2018; Y. Paliichuk, та ін., 2018); середньогрупові показники ЧСС у стані спокою у хлопців та дівчат 15 років, а також у дівчат 16 років знаходяться вище вікової норми (В. А. Березовський, 2016); середньогрупові значення показників АТсист та АТдіаст у хлопців та дівчат 15–16 років вищі за встановлені вікові норми (В. А. Березовський, 2016); середньогрупові показники ЖСЛ, проб Генче і Штанге у хлопців та дівчат 15–16 років відповідають віковим нормам та спостерігалася позитивна динаміка з віком (В. А. Березовський, 2016; О. Yarmak та ін., 2017;

О. Vlagii та ін., 2018); середньогрупові показники індексу Руф'є у обох статевовікових групах вказують на задовільний рівень реакції серцево-судинної системи на динамічне навантаження (І. Л. Бабій, 2011; I. Vaskan та ін., 2018);

– доповнено та розширено дані науковців про те, що: у процесі туристсько-краєзнавчої роботи у хлопців та дівчат 15–16 років відбувається формування системних знань, умінь і практичних навичок збереження та розвитку саморегуляції активної життєдіяльності (Т. П. Галенко, 2011–2013; Г. В. Кобенюк, 2010; А. А. Самолюк, 2015); під впливом туристсько-краєзнавчої роботи відбувається самореалізація і соціалізація хлопців і дівчат 15–16 років (Т. П. Кравченко, 2015); оптимізація рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів у позанавчальний час є одним із шляхів підвищення функціонального стану їх кардіореспіраторної системи (О. А. Томенко, 2013; I. Vaskan та ін., 2018); впровадження засобів активного туризму в оздоровчо-рекреаційну діяльність школярів сприяло позитивній динаміці показників фізичної підготовленості хлопців і дівчат 15–16 років (І. М. Войтович, 2015; В. О. Кашуба, Н. М. Гончарова, Г. І. Бутенко, 2018);

– подальшого розвитку набули наукові знання щодо ефективності оздоровчо-рекреаційних впливів на рівень здоров'я (І. О. Федоренко, 2011) і функціональний стан школярів (Л. А. Аліфанова, 2005; О. В. Антонов, 2013; М. М. Безруких, 2002), на рівень їх фізичної підготовленості (О. В. Антонов, 2013; І. Г. Васкан 2013; Денисенко І. О., 2013; Т. І. Гриньова, 2013) та психоемоційну сферу розвитку особистості (І. Г. Васкан, 2013); наукова інформація щодо структури та обсягу рухової активності сучасних школярів (А. В. Гакман, 2011; Т. І. Гриньова, 2013). Визначено, що у старшокласників 15–16 років здебільшого низький та нижче середнього її рівні; розширено дані Г. В. Безверхньої (2003–2010), А. В. Гакман (2011), І. О. Федоренко (2011), Н. В. Ковальнової (2011, 2012) щодо особливостей мотивації старшокласників до занять руховою активністю оздоровчо-рекреаційної спрямованості;

– удосконалено наукові відомості (О. В. Андрєєва, Н. В. Ковальова, 2012; В. Л. Маринич, 2013) щодо змісту програмно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності закладів позашкілля туристсько-краєзнавчого напрямку; наукові відомості (О. В. Антонов, 2013; І. В. Белашева, 2011; Ю. Ю. Борисова, 2009) стосовно застосування комп'ютерних технологій у роботі із сучасною учнівською молоддю на прикладі оздоровчо-рекреаційної діяльності в межах центрів позашкілля туристсько-краєзнавчого напрямку.

До абсолютно нових даних, отриманих автором в процесі проведення дослідження, відноситься обґрунтування та розроблення підходів 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.

ВИСНОВКИ

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

2. За результатами анкетування метою оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників передусім є отримання задоволення та позитивних емоцій (82,8 %), активний відпочинок, розваги (76,8 %), а також спілкування з друзями (74,7 %). Окрім запропонованих анкетною варіантів відповідей для учнів старшого шкільного віку важливим у заняттях стали також перевірка власних сил в екстремальних умовах (41,4 %) і відновлення сил після навчальних занять (31,3 %). Однак гуртківці не повністю розуміють важливість оздоровчо-рекреаційної діяльності з метою підвищення рухової активності, емоційного розвантаження та покращення стану здоров'я, оскільки менше 20,0 % опитуваних вказали на ці варіанти відповідей при відвідуванні оздоровчо-рекреаційних заходів. Аналіз добової рухової активності хлопців і дівчат 15–16 років вказує на значну перевагу базового і сидячого рівня посеред інших видів діяльності. У дівчат 15–16 років реєструється менша тривалість високого та середнього рівнів рухової активності порівняно з хлопцями, проте достовірної різниці в розподілі за рівнями рухової активності хлопців і дівчат нами не виявлено ($p > 0,05$).

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

4. 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 15–16 років середньостатистичний результат обсягу переробки інформації достовірно вищий ($p < 0,05$), ніж у хлопців 15–16 років. Аналіз емоційного стану хлопців і дівчат 15–16 років 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 у хлопців і дівчат 15–16 років найбільш відсталими є такі якості, як спритність, гнучкість та витривалість.

5. Структурно-функціональний аналіз оздоровчо-рекреаційної діяльності закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку виявив, що зазначена діяльність характеризується застарілими підходами до відбору і компонування змісту туристсько-краєзнавчої роботи у даних закладах, недосконалою структурою дозвіллевої навчально-виховної діяльності не лише гуртка, секції, але й позанавчального закладу в цілому. Оздоровчо-рекреаційна діяльність кваліфікується обмеженими можливостями її практичного застосування у здійснюваній туристсько-краєзнавчій роботі в закладі позашкільної освіти, побудованій на репродуктивних формах її організації та відсутності умов практичного втілення під час розв'язання питань залучення старшокласників до рухової активності у вільний час. Причинами низької ефективності впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності у роботу закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, на думку 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 оздоровчо-рекреаційної діяльності; найменш вагомою причиною є низький рівень теоретичних знань та практичних навичок фахівців (4,9; 0,3) при $W = 0,863$; $p < 0,05$. Виявлено думки експертів щодо ефективних форм організації активного дозвілля молоді: найефективніша форма впровадження – секційна робота (1,4; 0,7), найменш ефективна – 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), підвищення рухової активності (2,4; 1,3), покращення показників емоційної сфери школярів (7,5; 1,7) при $W = 0,709$; $p < 0,05$.

6. Отримані дані констатувального експерименту, експертні висновки стали підґрунтям розробки підходів до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку, основними з яких визначено: підвищення рівня організаційно-методичної роботи у закладі відповідно до єдиної методичної теми шляхом застосування інноваційних форм організації методичної роботи; зовнішня співпраця з різними організаціями, що забезпечує залучення дітей різного віку, допомагає залучати висококваліфіковані кадри відповідного профілю та внутрішня взаємодія на рівні закладу позашкільної освіти, що полягає у перетворенні традиційних форм організації таких творчих об'єднань, як гуртки, студії, секції за певними напрямками позашкільної освіти, у комплексні програми, які об'єднують кілька напрямів, що сприяють залученню учнівської молоді до оздоровчо-

рекреаційної діяльності; забезпечення безперервності та наступності навчання і виховання; створення зрозумілого алгоритму впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності на базі закладу позашкільної освіти; набуття молодим поколінням соціального досвіду; впровадження інноваційних та інтерактивних методик в навчально-виховний процес з метою підвищення його якості та результативності; сприяння поширенню передового педагогічного досвіду педагогів; здійснення моніторингу педагогічного процесу, своєчасне корегування; покращення матеріально-технічної бази та кадрового, програмно-методичного забезпечення закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Складовою організаційного забезпечення слугувала запропонована дворівнева система організаційної взаємодії закладів позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку (зовнішня та внутрішня). Складовою методичного забезпечення постала оздоровчо-рекреаційна програма занять на основі засобів пішохідного туризму. Програма реалізовувалася у позанавчальний час, вона розрахована на 10 місяців, з тижневим навчальним навантаженням 6 годин.

7. Ефективність розроблених підходів до організаційно-методичного забезпечення характеризується підвищенням обсягу спеціально організованої рухової активності старшокласників, покращенням показників їх фізичного здоров'я, психофізіологічних показників. Так, на кінець педагогічного експерименту у хлопців і дівчат обох вікових груп спостерігається позитивна динаміка у результатах контрольних вправ, що характеризують такі рухові якості, як швидкість, спритність, швидко-силові якості та витривалість. При виконанні тестового завдання «біг 2000 м (хлопці) і 1500 м (дівчата)» середньостатистичний результат покращився у хлопців на 30 с, що склало 8,3 % ($p < 0,05$), у дівчат покращився на 33 с, що склало 9,7 % ($p < 0,05$). У хлопців середньостатистичний результат з бігу на 100 м покращився на 0,5 с, що склало 3,6 % ($p < 0,01$), у дівчат покращився на 0,3 с, що склало 1,9 % ($p > 0,05$). Достовірні зміни простежуються в руховому тесті «човниковий біг 4x9 м», у хлопців 16 років середньостатистичний результат покращився на 0,7 с, що становить 6,8 % ($p < 0,01$), у дівчат даний показник покращився на 0,9 с, що становить 8,5 % ($p < 0,01$). У хлопців і дівчат 15–16 років відбулись позитивні зміни функціонального стану кардіореспіраторної системи, підвищився рівень фізичної роботоздатності та рівень соматичного здоров'я. Під впливом занять з використанням засобів активного туризму достовірно ($p < 0,05$; $p < 0,01$) покращились ЧСС у стані спокою, ЖЄЛ, проби Штанге і Генча, життєвий індекс, індекси Робінсона та Руф'є. У хлопців результат у оцінці когнітивних функцій покращився на 6,9 бала, що склало 20,8 % ($p < 0,01$), у дівчат – на 8,3 бала, що склало 26,2 % ($p < 0,01$). В обох статевих групах даний показник відповідає вищому за середній рівень. Інтегральний показник емоційного стану після завершення педагогічного експерименту у хлопців 16 років складає 8,9 бала, у дівчат відповідно 8,8 бала і вказує на дуже добрий стан. Аналогічні тенденції спостерігалися у школярів п'ятнадцятирічного віку. Зазначене вказує на дієвість та результативність запропонованих підходів до організаційно-методичного забезпечення. Перспективи подальших досліджень полягають у можливості використання розроблених підходів до організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді під час дозвілля.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Блистів Т. Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності у міських парках. Молода спортивна наука України. 2001;5(1):10-2. Фахове видання України.
2. Жданова О, Блистів Т, Чеховська Л. Досвід підготовки фахівців з рекреації та туризму в закладах освіти фізкультурного профілю на базовому та спеціалізованому етапах навчання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002;2/3:59-61. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у здійсненні дослідження. Внесок співавторів полягає у виявленні проблеми, здійсненні обробки результатів дослідження, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.*
3. Блистів Т. Оптимізація змісту підготовки фахівців для сфери туризму в закладах освіти фізкультурного профілю. Молода спортивна наука України. 2002;6(2):513-5. Фахове видання України.
4. Блистів Т. Формування змісту підготовки кадрів для сфери туризму у ВНЗ фізкультурного профілю. Молода спортивна наука України. 2003;7(1):153-6. Фахове видання України.
5. Блистів Т. Поєднання академічних занять і громадської туристської підготовки студентів ВНЗ фізкультурного профілю. Молода спортивна наука України. 2005;9(3):205-9. Фахове видання України.
6. Жданова О, Блистів Т, Білошицький Т. Рівень теоретичних знань та практичних умінь з туристської роботи студентів ЛДІФК різних курсів навчання. Молода спортивна наука України. 2006;10(3):157-60. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в анкетуванні студентів, аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження. Внесок співавторів полягає у виявленні проблеми, здійсненні обробки результатів дослідження, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.*
7. Блистів Т. Мотиваційні пріоритети школярів до занять у центрах дитячо-юнацького туризму. Спортивна наука України [Інтернет]. 2015;1(65):70-5. Доступно: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/293>. Видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.
8. Блистів Т.В. Характеристика показників фізичного стану та фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Journal of Education, Health and Sport [Інтернет]. 2017;7(5):1026-40. Доступно: <http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/5123>. Видання Польщі, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.
9. Блистів Т, Пилипей Л. Особливості рухової активності та показників фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018;30: 78-84. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, обробці матеріалів дослідження, здійсненні дослідження. Внесок співавторів полягає у формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.*
10. Блистів Т. Стан когнітивних функцій учнів старшого шкільного віку як основа побудови програми оздоровчо-рекреаційних занять. Молодіжний науковий

вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2018;31: 35-41. Фахове видання України.

11. Блистів Т, Благій О. Оцінювання ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позакшкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Вісник Запорізького університету. Серія фізичне виховання та спорт. 2018;2: 72-78. Фахове видання України. *Здобувачеві належить участь у формулюванні мети і завдань дослідження, науковому обґрунтуванні отриманих результатів і висновків, внесок співавтора – у наданні допомоги щодо написання висновків та оформлення публікації.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Блистів Т. Доцільність підготовки фахівців для сфери туризму у фізкультурних закладах освіти. В: Проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму і краєзнавства в закладах освіти. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.; 2002 Квіт 18-19; Переяслав-Хмельницький. Київ: Обрії; 2002. с. 60-2.

2. Блистів Т, Одноріг А, Собко І. Соціально-психологічні особливості студентів випускників ЛДІФК (спеціалізація «Рекреаційно-оздоровча та туристична діяльність»). В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали 3-ї міжрегіональн. наук.-практ. конф.; 2002 Трав 16-17; Львів; 2002. с. 12-3. *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження. Внесок співавтора полягає у здійсненні обробки результатів дослідження, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.*

3. Блистів ТВ. До питання формування змісту туристичної освіти в фізкультурних закладах освіти. В: Інформатизація рекреаційної та туристичної діяльності: перспективи культурного та економічного розвитку. Праці 2-го Міжнар. конгресу; 2003 Жовт 6-9; Трускавець. Львів; 2003. с. 194-7.

4. Блистів ТВ. Туристичний бізнес у загальній структурі економіки міста Львова. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали 4-ї Всеукр. наук.-практ. конф.; 2004 Трав 13-14; Львів. Львів: ЛДІФК; 2004. с. 41-2.

5. Сергієнко К, Бишевець Н, Блистів Т. Використання інформаційних технологій при складанні маршруту туристських мандрівок. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали 7-ї Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2004 Трав 11-12; Львів. Львів: ЛДІФК; 2010. с. 329-35. *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження. Внесок співавтора полягає у здійсненні обробки результатів дослідження, формулюванні висновків, оформленні публікації.*

6. Блистів ТВ. Особливості організації туристських подорожей з активними способами пересування. В: Краєзнавство і туризм у соціокультурному розвитку особистості. Матеріали 2-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2011 Лют 24-25; Глухів. Глухів: РВВ Глухівського НПУ ім. О. Довженка; 2011. с. 125-8.

7. Блистів Т. Особливості освітньо-професійної програми підготовки фахівців з туризму. В: Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів. Матеріали 2-ї Міжнар. наук.-практ. конф.; 2013 Квіт 18-19; Київ. Київ: НАУ; 2013. Т. 2. с. 12-4.

8. Блистів ТВ, Коваль РС, Жданова ОМ. Особливості організаційної структури «Європейської асоціації велосипедного туризму» (UECT). В: Актуальні проблеми та перспективи розвитку туризму в Україні: теорія і практика. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.; 2013 Квіт 25-26; Київ. Київ: НАУ; 2013. Т. 2. с. 28-9. *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження. Внесок співавторів полягає у здійсненні обробки результатів дослідження, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.*

9. Блистів Т. Особливості діяльності організацій спортивного туризму з проведення змагань та спортивних походів (на прикладі ФСТУ). В: Проблеми та перспективи розвитку спортивно-технічних і прикладних видів спорту та екстремальної діяльності. Матеріали 2-ї Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2014 Квіт 11-12; Вижниця. Львів: СПОЛОМ; 2014. с. 90-4.

10. Ріпак М, Дудка Н, Блистів Т. Місце фізичної культури у способі життя учнів середнього шкільного віку. В: Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. Матеріали 9-ї Всеукр. наук.-практ. конф. між нар. участю; 2014 Трав 15-16; Львів. Львів: ЛДУФК; 2014. с. 92-5 *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження. Внесок співавторів полягає у здійсненні обробки результатів дослідження, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.*

11. Блистів ТВ. Особливості рухових пріоритетів на дозвіллі вихованців центрів дитячо-юнацького туризму. В: The International Scientific Association "SCIENCE & ENESIS"; 2015 Febr 20; Vienna. Vienna (Austria); 2015. Vol. 2. p.53-4.

12. Блистів ТВ. Характеристика рухових пріоритетів вихованців центрів дитячо-юнацького туризму. В: Кашуба ВО, редактор. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Матеріали 3-ї Всеукр. електрон. конф.; 2015 Черв 18; Київ. Київ: НУФВСУ; 2015. с. 70-2.

13. Блистів ТВ. Педагогічні умови підготовки студентів до фізичного виховання засобами спортивного туризму. В: Гамалій ВВ, Кашуба ВО, редактори. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Матеріали 4-ї Всеукр. електрон. конф.; 2016 Трав 19; Київ. Київ: НУФВСУ; 2016. с. 56-7.

14. Бишевец НГ, Сергієнко КМ, Синіговец ІВ, Блистів ТВ. Структура професійної компетентності фахівця з фізичного виховання і спорту в сучасних умовах. В: Гамалій ВВ, Кашуба ВО, редактори. Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. Матеріали 4-ї Всеукр. електрон. конф.; 2016 Трав 19; Київ. Київ: НУФВСУ; 2016. с. 112-4. *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження. Внесок співавторів полягає у здійсненні обробки результатів дослідження, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.*

15. Бишевец Н, Сергієнко К, Блистів Т, Блистів І. Вдосконалення процесу підготовки фахівців з оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах туристсько-краєзнавчого напрямку. В: Шинкарук ОА, редактор. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії. Матеріали 1-ї Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2018 Квіт 19; Київ. Київ:

НУФВСУ; 2018. с. 130-1. *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження. Внесок співавторів полягає у здійсненні обробки результатів дослідження, формулюванні висновків, оформленні публікації.*

16. Блистів Т, Блистів І. Оцінка організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у позашкільних навчальних закладах туристсько-краєзнавчого напрямку. В: Шинкарук ОА, редактор. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії. Матеріали 1-ї Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2018 Квіт 19; Київ. Київ: НУФВСУ; 2018. с.56-7. *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження, формулюванні загальних висновків. Внесок співавторів полягає в оформленні публікації.*

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Жданова О, Блистів Т. Удосконалення змісту туристської підготовки студентів фізкультурних вузів. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Г. Сковороди». Наук.-теоретич. збірник. Спеціальний випуск: Педагогіка. Переяслав-Хмельницький; 2008. с. 60-2. *Особистий внесок здобувача полягає в здійсненні обробки результатів дослідження, оформленні публікації. Внесок співавторів полягає у виявленні проблеми, в аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження, формулюванні висновків.*

2. Блистів ТВ. Критерії ефективності впровадження технології організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у позашкільних навчальних закладах туристсько-краєзнавчого напрямку. The Unity of science. International scientific periodical journal. 2016 April; Vienna, Austria. p. 15-8.

3. Блистів ТВ, Горбацьо П., Нужний ОВ. Теорія і практика туристичних походів: Навч. посіб. – Л: НВФ “Українські технології”, 2006. – 132 с. *Особистий внесок здобувача полягає в аналізі та інтерпретації отриманих результатів дослідження. Внесок співавторів полягає у здійсненні обробки результатів дослідження, формулюванні загальних висновків, оформленні публікації.*

АНОТАЦІЇ

Блистів Т. В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2019.

У дисертації теоретично обґрунтовано та розроблено організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності, що базується на принципах прозорості, адаптованості, стабільності, передбачуваності, багаторівневості, спадкоємності організаційно-методичного супроводу, спрямованого на підвищення ефективності роботи закладу позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку та її об'єднання в єдиний оптимально взаємодіючий комплекс. 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 стану школярів.

Ключові слова: організаційно-методичне забезпечення, заклади позашкільної освіти, туризм, старшокласники, оздоровчо-рекреаційна діяльність.

Blystiv T. V. Organizational and methodological support for health-enhancing and recreational activities of students in out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities. – With the rights of a manuscript.

Dissertation is submitted in fulfillment of the requirements for the academic degree of Candidate of sciences in physical education and sport in speciality 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2019.

The dissertation addresses the scientific substantiation and development of approaches to improving the efficiency of organizational and methodological support for health-enhancing and recreational activities of students in out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities in order to engage youth in regular physical exercises, to organize creative leisure, and to improve the indicators of physical condition and psycho-emotional state. The methods used to conduct the study included theoretical, sociological, anthropometric, psychodiagnostic, pedagogical, and physiological methods along with the methods of mathematical statistics. In the course of the study, the approaches to improving organizational and methodical support for health-enhancing and recreational activities of students in out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities were substantiated, which differ from the existing by the level of development, structure and content. The developed organizational and methodological support of health-enhancing and recreational activities was based on the principles of transparency, adaptability, stability, predictability, multi-levelness, and continuity of organizational and methodological support aimed at increasing the efficiency of the operation of an out-of-school educational institution focused on outdoor and local lore activities and its integration into a single optimally interacting complex. The preconditions of the targeted transformation of health-enhancing and recreational activities of students in the out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities were determined on the basis of the analysis of the factors determining the effectiveness of the mentioned activity, motivational priorities, structure and volume of motor activity, and indicators of physical condition and psycho-emotional state of school students. The efficiency and outcomes of organizational and methodological support for health-enhancing and recreational activities of students in out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities were determined. The outcomes were manifested in increased level of involvement of students in regular physical exercises, improvement of the indicators of physical condition and emotional state, and organization of creative leisure. On the basis of the obtained data, existing experience on the organization and implementation of health-enhancing and recreational activities of students in out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities was generalized and improved, and innovative approaches to its methodological

support were systematized. The results of the study broaden the knowledge base on the priority motives of students for the choice of physical activities in out-of-school time, the features of their leisure time activities, the indicators of physical activity, physical condition, and psycho-emotional state. The data evidencing the positive effects of outdoor activities on the involvement of students in health-enhancing and recreational activities in their leisure time were expanded.

The data of the ascertaining experiment and expert reviews became the basis for the development of approaches to organizational and methodological support for health-enhancing and recreational activities in out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities. The main ones among them are as follows: increasing the level of organizational and methodological work in the institution in the framework of a single methodological topic; external cooperation with different organizations; ensuring continuity and consistence of education; creation of a clear algorithm for the implementation of health-enhancing and recreational activities on the basis of out-of-school educational institutions; gaining social experience by young people; introduction of innovative and interactive methods in the educational process in order to improve its quality and effectiveness; promotion of spreading the best educational practices; monitoring of the pedagogical process and its timely correction; improvement of the physical resources, human resources, curricular and methodological support for out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities. A component of the organizational support was the proposed two-level system of organizational interaction of out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities (external and internal). An integral part of the methodological support was the health-enhancing and recreational program of classes based on outdoor hiking and walking. The program was implemented in extra-curricular time of the students and was designed to last 10 months, with a weekly training load of 6 hours. The results of the study were introduced into the practice of out-of-school educational institutions focused on outdoor and local lore activities. The effectiveness of the developed approaches to organizational and methodological support is evidenced by an increase in the volume of specially organized physical activity of high school students, improvement of indicators of their physical health, and psychophysiological indicators.

Key words: organizational and methodological support, out-of-school educational institutions, outdoor activities, high school students, health-enhancing and recreational activity.

Підписано до друку 27.05.2019 р. Формат 60х90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100. Зам. 40

«Видавництво “Науковий світ”»[®]
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.
200-87-15, 050-525-88-77
E-mail: nsvit23@ukr.net
Сайт: nsvit.cc.ua