

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
УКРАЇНИ

КАФЕДРА ЗДОРОВ'Я, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт  
освітньою програмою «Фітнес та рекреація»

на тему: **«ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ВЕЛОСИПЕДНИМ  
ТУРИЗМОМ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ»**

здобувача вищої освіти

другого (магістерського) рівня

Фан Чжигон

Науковий керівник: Блистів Т.В.,

к.фіз.вих.

Рецензент: к.фіз.вих., доц. Семененко В.П.

Рекомендовано до захисту

на засіданні кафедри

(протокол № 6 від 24 листопада 2021 р.)

Завідувач кафедри: Андрєєва О.В.

д.фіз.вих., професор

---

(підпис)

**КИЇВ-2021**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО</b>	
<b>1 ТУРИЗМУ У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ</b>	<b>6</b>
1.1 Нинішній стан велосипедного туризму як різновид оздоровчої рухової активності старшокласників .....	6
1.2 Особливості сучасних видів туризму як засобу оздоровчих занять старшокласників.....	15
1.3 Вплив оздоровчих занять велосипедним туризмом на фізичний стан старшокласників.....	20
1.4 Використання засобів велосипедного туризму в оздоровчих заняттях старшокласників .....	22
Висновки до розділу 1 .....	26
<b>РОЗДІЛ</b>	
<b>2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ</b> .....	<b>27</b>
2.1 Методи дослідження.....	27
2.2 Організація дослідження.....	30
<b>РОЗДІЛ ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ</b>	
<b>3 СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ОЗДОРОВЧИХ</b>	
<b>ЗАНЯТЬ З ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ</b> .....	<b>31</b>
3.1 Ставлення учнів старшої школи до занять велосипедним туризмом .....	31
3.2 Структура та зміст програми оздоровчих занять засобами велосипедного туризму зі старшокласниками.....	39
3.3 Оцінка результативності використання програми оздоровчих занять засобами велосипедного туризму	42
Висновки до розділу 3.....	44
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>47</b>
<b>ДОДАТКИ</b> .....	<b>55</b>

## ВСТУП

На даному етапі історії країни, рівень добробуту та стан здоров'я громадян продовжують залишатись загрозливими і переходять у ранг загроз національної безпеки України. Збільшується чисельність осіб із зниженим рівнем здоров'я, у зв'язку з недостатнім та ненормованим руховим режимом, залишається критично велика кількість громадян з низьким рівнем фізичного стану. Типовою є ситуація з показниками серед усіх вікових груп, зокрема учнівської молоді [7, 34, 66].

Для рішучих змін зазначених нинішніх тенденцій регресу слід активно втілювати сучасні стратегії та методи у навчанні та освітній діяльності, що покликані покращити ефект від систематичних занять фізичним вихованням і спортом, туризмом серед учнів основної школи. Також ефективно та змістовно використовувати позаурочний час, період канікул та карантинних обмежень для різноманітного та цікавого проведення дозвілля оздоровчої спрямованості [34, 55].

На теперішній час в нашій країні функціонує добре розвинена мережа туристично-краєзнавчих закладів де розвивають різні види (пішохідного, водного, гірського) та велосипедного туризму, що мають на меті різностороннього та гармонійного розвитку школярів та їх талентів у позанавчальний час [32, 9].

В цілому органи влади в межах своїх повноважень розвивають туризм в економічному контексті, створення інфраструктури закладів розміщення, мережі підприємств харчування, транспорту, об'єктів екскурсійної діяльності, натомість оздоровча та педагогічна складова туристичної діяльності має значні резерви для покращення свого розвитку. Адже культура використання засобів туризму у формі подорожей, активностей просто неба та різноманітних рекреаційних програм ще не є настільки масовою серед різних категорій громадян. Збільшення масовості залучених до активного

туризму, є передумовою для різностороннього розвитку школярів, хоча заклади освіти не в повній мірі користуються такою можливістю [1, 3].

Науковці вивчають питання застосування засобів активного туризму в оздоровчо-рекреаційній діяльності підлітків, досліджують зміни фізичного стану учнів під час занять велосипедним туризмом у секціях та гуртках, оцінюють вплив оздоровчих занять різними видами активного туризму на покращення показників здоров'я юнаків старшого шкільного віку [54, 66].

У зв'язку з вище вказаними обставинами щодо ситуації із стійкою тенденцією до зниження рівня здоров'я та рівнем залучення до систематичних занять оздоровчою руховою активністю та як наслідок незадовільний рівень фізичного стану більшості школярів нашої держави дана тема є актуальною та зумовлює необхідність поглибленого вивчення та обговорення. Вважаємо, що у фахових працях науковців не в повній мірі обговорені питання з вивчення механізмів формування мотивації до оздоровчих занять туризмом, зокрема велосипедним та його впливу на покращення фізичного стану старшокласників засобами велотуризму.

**Об'єкт дослідження** – оздоровчі заняття велосипедним туризмом.

**Предмет дослідження** – вплив оздоровчих занять велосипедним туризмом на фізичний стан учнів 16 літнього віку старшої школи.

**Мета дослідження** – розробити програму оздоровчих занять засобами велосипедного туризму для учнів старшої школи та перевірити її ефективність.

**Завдання дослідження.**

1. Провести аналіз та систематизацію вітчизняних та закордонних нормативних та науково-методичних літературних джерел з використання засобів велосипедного туризму в оздоровчих заняттях школярів.

2. Встановити рівень показників фізичного стану та вподобання хлопців старшої школи 16 літнього віку до оздоровчих занять велосипедним туризмом.

3. Теоретично обґрунтувати та скласти авторську програму оздоровчих занять з використанням велосипедного туризму для хлопців 16 літнього віку.

4. Визначити динаміку показників фізичного стану підлітків під впливом ефективності оздоровчих занять з використанням велосипедного туризму.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні та педагогічні методи дослідження; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел.

Обсяг кваліфікаційної роботи складає 62 сторінки. Робота містить 10 рисунків і 3 таблиці. Список використаних джерел налічує 70 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

### ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ У РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ

#### **1.1. Нинішній стан велосипедного туризму як різновиду оздоровчої рухової активності старшокласників**

Одним із важливих компонентів фізичної рекреації науковці розглядають туризм [34, 62]. Туризм є феноменом ХХ століття, який у сучасному світі перетворився на провідну і самостійну сферу послуг, що задовольняє рекреаційні потреби людства.

Аналіз спеціалізованої літератури показує, що з етимологічної точки зору слово «туризм» походить з французької мови «tourisme», де корінь слова «tour» означає прогулянка, поїздка, що завершується поверненням в місце постійного проживання [56].

На сьогодні туризм є предметом вивчення багатьох галузей знань, зокрема, туризмознавства, сфери фізичної культури і спорту та ін. Ретроспективний аналіз літературних даних показує, що термін «туризм» ототожнюють із терміном «подорож», який виник значно раніше та поклав початок зародження галузі туризму. Спорідненим при цьому є певний спосіб життєдіяльності, який пов'язаний з переміщенням в іншу місцевість та подоланням певного простору. Тому, розробники теорії туризму розглядають його як окрему подорож, яка має чіткі обмеження, характеристики і багато визначень в понятійному сенсі [28, 38].

Поряд з цим, науковці трактують туризм як особливий вид діяльності в умовах подорожей у вільний від основної роботи час, для задоволення потреб людини у фізичному і моральному розвитку, пізнанні навколишнього середовища, відпочинку з використанням різних засобів пересування для досягнення поставлених цілей: оздоровчих, науково-дослідних, професійно-прикладних та спортивних [23, 34].

Досить часто спортивний туризм ототожнюють з активним туризмом, хоча вони дійсно є доволі тісно пов'язані між собою.

З видів спортивного туризму важливо виокремити такі види як: пішохідний, водний, велосипедний, гірський туризм, які є масовими та динамічно розвиваються в нашій державі. Серед учнівської молоді, велосипедний туризм – достатньо популярний, легко доступний вид рекреації який не потребує надмірних, додаткових матеріальних витрат, передбачаючи перебування в природному середовищі.

В наукових працях О. Колотухи [32] подано тлумачення термінів та понять активного та спортивного туризму. Велосипедний туризм – один з популярних видів спортивного туризму, основною метою якого є подолання велотуристами маршрутів пересіченою місцевістю з місця відправлення до місця прибуття за визначений проміжок часу. Він використовує широкий спектр природних ресурсів: геоморфологічні, кліматичні, рослинні, ландшафтні ресурси тощо. Складність і різноманітність цих ресурсів (перешкод) у кінцевому результаті визначає категорію складності велопоходу. Категорія складності велосипедного походу – комплексне поняття, що відображає сукупність взаємопов'язаних між собою таких його параметрів – протяжності маршруту, його тривалості, локальних перешкод, протяжних перешкод, географічного показника району походу, автономності групи на маршруті, коефіцієнту перепаду висот. Під поняттям «велосипедна» перешкода розуміється не один будь-який вид перешкод, а сукупність локальних та протяжних перешкод, яка визначає ту чи іншу категорію складності маршруту. Велосипедний туризм це вид спортивного туризму, в якому засобом пересування є велосипед. Він має свої переваги у порівнянні з іншими видами туризму. Велосипед дає можливість з досить значною швидкістю долати великі відстані, ознайомитися під час туристської подорожі з кількома географічними районами, відвідати цікаві об'єкти, розташовані один від одного на значній відстані [32].

У нашому дослідженні ми розглядали туризм та його складову оздоровчо-рекреаційних занять з активними способами пересування [2, 38]. На рисунку 1.1, представлено характеристику видів туризму.

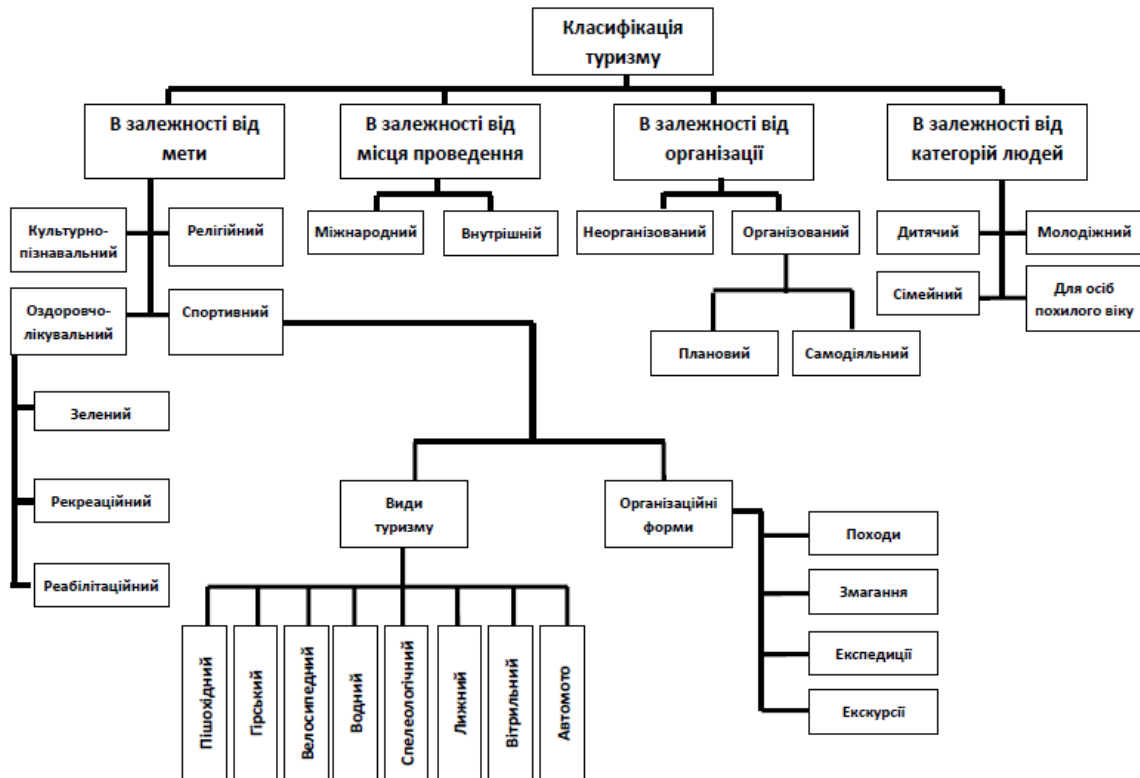


Рис. 1.1 Характеристика видів туризму.

Формування терміну «активний туризм» пов'язано із зміною способу проведення вільного часу та початком подорожей людей з метою урізноманітнення проведення дозвілля. У словнику туристських термінів вказано, що «активний туризм» – це діяльність, яка здійснюється з метою розвитку фізичних сил, де пріоритетом є спортивна мета, а також включає рекреаційну діяльність з використанням активних способів пересування. У поняття «активний туризм» входять всі види мандрівок, які вимагають активної роботи м'язів для пересування пересіченою місцевістю або для переміщення із спеціальним спорядженням [58].

Мандрівки забезпечують активні контакти з природою, сприяють розвитку пізнавальної та рухової діяльності, корисному проведенню відпочинку, покращенню фізичного і психічного стану в цілому та набуття



комплексу знань, вмінь і навичок, необхідних для свідомого і безпечного перебування в природному середовищі.

Для активного туризму характерні наступні характеристики:

- рухова активність;
- рекреаційні цілі (оздоровчі, виховні, освітні, соціальні, пізнавальні, спортивні);
- тривале подолання відстані (не менше 15 км);
- пересування за межами населеного пункту [27].

Виходячи з викладеного активний туризм можна розглядати як тривале переміщення людини в просторі за межі місця постійного проживання, яке здійснюється із додатковими витратами фізичних зусиль або спеціальним спорядженням, застосування якого сприяє задоволенню рекреаційних потреб та підвищення рівня здоров'я та фізичного стану.

Згідно зі ст. 4 Закону України «Про внесення змін до Закону України «Про туризм» від 18 листопада 2003 року, основними класифікаційними ознаками активного туризму є: категорії осіб, їхні цілі та об'єкти, що використовуються та відвідуються [25].

Законодавчу, програмно-нормативну базу оздоровлення і відпочинку школярів та документів, які регламентують оздоровчо-рекреаційну діяльність, складають: Закон України «Про оздоровлення та відпочинок дітей». При цьому діяльність позашкільних закладів базується на Законі України «Про позашкільну освіту» де представлений понятійний апарат, сформульовані основні завдання та напрями діяльності закладів позашкільля в Україні [26].

До системи закладів позашкільної освіти належать: центри, комплекси, палаци, будинки, клуби, станції, кімнати, студії, школи мистецтв та естетичного виховання, спортивні школи (ДЮСШ, СДЮШОР), фізкультурно-спортивні клуби за місцем проживання, фізкультурно-оздоровчі клуби інвалідів, дитячі стадіони, дитячі бібліотеки, дитячі

флотилії, галереї, бюро, оздоровчі заклади. Можуть здійснювати свою діяльність на обласному, районному та міському рівні, є юридичними особами, функціонують на підставі статуту. У статті 8 даного закону сформульовано «Основні завдання позашкільної освіти», наведемо деякі з них:

- створення умов для творчого, інтелектуального, духовного і фізичного розвитку вихованців, учнів і слухачів;
- формування у вихованців, учнів і слухачів свідомого й відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, навичок безпечної поведінки;
- організація дозвілля вихованців, учнів і слухачів, пошук його нових форм;
- формування здорового способу життя вихованців, учнів і слухачів [26];

У нашому дослідженні приводимо трактування деяких дефініцій та термінологічних понять:

Позашкільна освіта – це сукупність знань, умінь та навичок, що отримують вихованці, учні і слухачі в позашкільних навчальних закладах у час, вільний від навчання в загальноосвітніх та інших навчальних закладах. Позашкільний навчальний заклад – складова системи позашкільної освіти, яка надає знання, формуючи вміння та навички за інтересами, забезпечує потреби особистості у творчій самореалізації та інтелектуальний, духовний і фізичний розвиток, підготовку до активної професійної та громадської діяльності, створює умови для соціального захисту та організації змістовного дозвілля відповідно до здібностей, обдарувань та стану здоров'я вихованців, учнів і слухачів [26].

Освітня діяльність позашкільного навчального закладу – процес надання знань, формування умінь і навичок з різних напрямів позашкільної освіти, розвитку інтелектуальних і творчих здібностей, фізичних якостей відповідно до задатків та запитів особи. Вихованці – особи, які відвідують

гуртки, клуби, творчі об'єднання, секції позашкільного навчального закладу за інтересами, здібностями та нахилами, отримують допрофесійну підготовку [26].

У статті 15 закону про позашкільну освіту вказані основні напрями позашкільної освіти, серед яких: художньо-естетичний, туристсько-краєзнавчий, еколого-натуралістичний, науково-технічний, дослідницько-експериментальний, фізкультурно-спортивний або спортивний, військово-патріотичний, бібліотечно-бібліографічний, соціально-реабілітаційний, оздоровчий, гуманітарний. Детально розкриємо напрями освіти зміст роботи яких є предметом нашого наукового дослідження. Туристсько-краєзнавчий – спрямовується на залучення вихованців, учнів і слухачів до активної діяльності з вивчення історії рідного краю та довкілля, світової цивілізації, географічних, етнографічних, історичних об'єктів і явищ соціального життя, оволодіння практичними вміннями та навичками з туризму та краєзнавства. Фізкультурно-спортивний або спортивний - забезпечує розвиток фізичних здібностей вихованців, учнів і слухачів, необхідні умови для повноцінного оздоровлення, загартування, змістовного відпочинку і дозвілля, занять фізичною культурою і спортом, підготовку спортивного резерву для збірних команд України, набуття навичок здорового способу життя. Оздоровчий - забезпечує необхідні умови для змістовного відпочинку та передбачає оволодіння вихованцями, учнями і слухачами знаннями про здоровий спосіб життя, організацію їх оздоровлення, набуття і закріплення навичок, зміцнення особистого здоров'я і формування гігієнічної культури особистості [26].

З метою організації дозвілля школярів застосовуються спеціальні заходи оздоровчо-рекреаційного спрямування, серед яких: фестивалі, конкурси, масові фізкультурно-масові та оздоровчо-рекреаційні заходи, туристсько-спортивні змагання, зльоти, квести з використанням пішохідного, водного, велосипедного, гірського видів туризму, а також елементи інших видів спорту. Зазначені заходи сприяють зміцненню здоров'я та дозволяють

показати рівень фізичних кондицій учасників до подальших мандрівок та змагань, допомагають підліткам комунікувати та урізноманітнити проведення вільного часу [66].

Реалізація оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів відбувається завдяки впровадження сучасних 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 [3].

Оздоровчі програми використовуються для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань та відновлення працездатності. Проводяться ці програми можуть за місцем проживання та у спеціалізованих закладах, таких як: санаторій, лікарня, освітньо-виховний заклад [52].

Рекреаційні програми передбачають виконання вправ та рухливих ігор анімаційного характеру з однодумцями за місцем проживання або в рекреаційних територіях. Серед них: бази відпочинку, парки відпочинку, лісопарки, турбази, і не вимагають додаткової підготовки. При складанні даних програм фахівці звертають увагу на емоційну складову та доступність фізичного навантаження для широкого кола учасників [7, 52].

Питання організації дозвілля школярів оздоровчо-рекреаційної спрямованості широко досліджують фахівці які обґрунтовано доводять ефективність функціонування закладів позашкільної освіти. У нашому дослідженні нами було вивчено інноваційні підходи до вдосконалення системи організації оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах позашкільної освіти [10].

Не зважаючи на існуючі наукові здобутки та методичне забезпечення, реалізація оздоровчих заходів у навчальних закладах сьогодні не об'єднані в єдину комплексну систему. Одна з причин такого стану речей є відсутність регулярної, систематизованої об'єктивної інформації про динаміку показників здоров'я та психофізіологічного стану підлітків [7].

Так, за даними О.Ю. Ажиппо [1], 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 позашкільної роботи автор вказує на задоволення потреб школярів у регулярних фізкультурно-оздоровчих заняттях та можливість проявити свій фізичний потенціал у різноманітних змаганнях. Важливими завданнями оздоровчо-рекреаційної діяльності з школярами є формування навиків змістовної організації власного дозвілля та розширення уявлення про тісний взаємозв'язок між руховою активністю та рівнем фізичного здоров'я.

Аналізуючи вплив різних видів туризму на розвиток фізичних якостей школярів, Т.І. Гриньова довела, що заняття туризмом сприяють розвитку гнучкості, спритності і швидкісно-силових якостей, а велосипедний туризм позитивно впливає на розвиток швидкості, спритності і швидкісно-силових якостей. Водночас, заняття активним туризмом сприяють значному підвищенню силових здібностей школярів [18, 19].

Так, О.А. Томенко [54, 55] зазначає, що фактична спеціально-організована рухова активність школярів приблизно становить 40 хвилин на добу при гігієнічній нормі 12-15 годин на тиждень, та пропонує при організації дозвілля школярів зосередити увагу на застосуванні заходів оздоровчо-рекреаційної спрямованості, серед яких найбільш ефективні: туристські походи, велосипедні прогулянки, рухливі ігри на свіжому повітрі.

Згідно результатів наукових досліджень Рут Єжи Зигмунда [45], туристсько-краєзнавча робота, а саме участь в прогулянках, екскурсіях, походах вихідного дня і багатоденних мандрівках викликає в організмі школярів певні зміни адаптивного характеру, істотно впливає на їхню розумову і фізичну працездатність. Тому, на думку дослідника, 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 організувати 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 [31] 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 врахування мотивів та інтересів школярів до видів рухової активності, в особливості структури їх вільного часу, матеріально-технічної бази навчального закладу, кадрового потенціалу. Як стверджує автор, реалізація даної технології забезпечувалася шляхом розробки календарного плану фізкультурно-масових заходів та програми секційних занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості, що дозволило залучити старшокласників до багатьох секційних занять і сприяло збільшенню їх рухової активності.

У своїх працях В.Л. Маринич [41] описує традиційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти різних країн Європи та світу.

Основними напрямками формування культури проведення активного дозвілля в Україні, які сприятимуть більш інтенсивному залученню населення до рухової активності С.Б. Пангелов [44] вважає: широке впровадження у дозвілля інноваційних видів рухової активності; систематична пропаганда здорового способу життя; застосування аніматорів

у роботі об'єктів сфери дозвілля і рекреації; розвиток еко - та агротуризму у різних регіонах України;

Втім, на даний час, фахівці констатують недостатність комплексних досліджень які скеровані на розробку підходів до активізації оздоровчо-рекреаційної роботи в позашкільній, які можуть врахувати зацікавлення, потреби школярів та були сфокусовані на залучення їх до оздоровчих занять та забезпечували б необхідний руховий режим [63].

У підсумку, можемо констатувати, що в сучасних українських та закордонних педагогічних дослідженнях переважає розуміння необхідності залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами, з використанням різноманітних засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

## **1.2. Особливості сучасних видів туризму як засобу оздоровчих занять старшокласників**

На даний час активний туризм є важливою складовою фізичної рекреації, оскільки інтегрує у собі способи проведення раціонального дозвілля і активного відпочинку та дотримання здорового способу життя різних груп населення [27].

Активний туризм здатний задовольнити людські потреби подорожей та мандрівництва які передбачають подолання різних маршрутів, в умовах зміни середовища, кліматичних і природних умов та раціональної рухової активності [2].

Враховуючи зарубіжний досвід [67, 69, 70], розвитку активного туризму в Україні надається значна увага держави та громадських організацій. Проте, на відміну від інших видів оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності, активний туризм не вимагає великих фінансових ресурсів, оскільки туристська діяльність відбувається в природному

середовищі. Проведення більшості туристських заходів відбувається зусиллями туристських клубів та його активом за власними інтересами.

Основою для занять активним туризмом є рекреаційні ресурси територій, які об'єднують у собі компоненти природи, соціально-економічних умов та культурних-історичних цінностей та є головною умовою задоволення рекреаційних потреб людини [42].

У даному розумінні наша держава має достатньо природних ресурсів та підготовлених фахівців, що дає змогу організовувати мандрівки різного рівня складності (пішохідні, велосипедні, водні тощо), які здатні задовольнити різноманітні потреби людини, зокрема: пізнання нових територій, об'єктів, спілкуванні, фізичному вдосконаленні та сприяють формуванню гармонійної особистості.

Отже, головним завданням активного туризму є залучення молоді до раціонального проведення вільного часу, забезпечення достатнього рівня рухової активності та раціонального використання рекреаційних ресурсів. Активний туризм є багатогранним явищем, оскільки відповідає широкому колу потреб, інтересів та запитів сучасної людини та має гармонійний позитивний вплив на неї [9].

Зокрема, в умовах фінансової нестабільності більшості населення України активний туризм має важливе соціальне, біологічне, психологічне, естетичне, освітньо-виховне, культурно-аксіологічне значення [10].

Біологічне значення це задоволення фізіологічних потреб та потреб самозбереження за допомогою зміни форм діяльності, дозованого руху, підвищенню адаптації до незвичайних умов. Соціологічне значення це задоволення соціальних потреб шляхом інтеграції людей у соціальну спільність, засвоєння соціального досвіду, культурних цінностей, адаптації до соціуму та самовизначення і самоствердження в соціумі. Психологічне значення це подолання негативних проявів (стресу), підвищує самооцінку особистості, сприяє психологічному розвантаженню та вдосконаленню, емоційному збагаченню внутрішнього світу людини, радості і внутрішнього



задоволення. Естетичне значення – формування позитивної реакції через пізнання довкілля. Освітньо-виховне значення це всебічний розвиток особистості (фізичний, інтелектуальний, моральний, творчий), можливість для повноцінного оволодіння знаннями, практичними вміннями і навичками, які необхідні в повсякденному житті кожної людини, подолання перешкод, оволодіння технікою пересування пішки, на лижах, велосипеді тощо; організація, проведення походів, розробка маршрутів, набуття досвіду участі у походах та керівництво ними. Культурно-аксіологічне значення – засвоєння та створення нових культурних, естетичних, духовних та моральних цінностей, розширенню краєзнавчого кругозору, здобуття знань з фізичної культури, рекреації, географії, історії, етнографії, культури тощо [10, 34, 38, 62].

З точки зору системного підходу, туризм є рекреаційною послугою, яка спрямована на формування інтересу, мотиву, задоволення специфічних потреб, та отримання позитивних емоцій [15, 42].

Основними характеристиками інтересу до туризму є: привабливість для споживачів (характеризується різноманіттям видів рухової активності на основі різних інтересів та мотивів різних соціальних груп); рекреаційна (можливість організації активного відпочинку та оздоровлення) та пізнавальна цінність (обумовлена природними, культурними, історичними, національними, регіональними цінностями та традиціями); популярність (здійснюється у вільний час та характеризується свободою вибору); привабливість та виразність (взаємодія з різними соціальними групами та навколишнім середовищем та природою) [15, 27, 28].

Рекреаційні мотиви як визначальний компонент покладені в основу активного туризму, оскільки розуміння мотивів туриста має неабияке значення при організації занять активним туризмом.

Під мотивами [3] туризму розуміють усі психологічні та фізичні чинники, що спонукають людей обирати місце призначення, в якому вони

сподіваються задовольнити свої туристичні потреби та бажання. Ці мотиви умовно можна розділити на кілька груп:

- природні та кліматичні мотиви. Ці мотиви активного туризму переважно є визначальними. Такі природні фактори, як клімат, повітря, вода, рослинність, гори, ліси тощо, відіграють важливу роль у розвитку різних видів активного туризму. Природні та кліматичні елементи відносять до психологічних і біологічних потреб населення урбанізованих регіонів;
- культурні мотиви спонукають людей відвідувати об'єкти, які становлять культурну спадщину країни: історичні місця, археологічні пам'ятки тощо;
- економічні мотиви, зокрема, вартість подорожі;
- психологічні мотиви – це особисті потреби туристів. Із зростанням доходів людей, а, отже, зниженням економічної мотивації, психологічні мотиви більшою мірою впливають на вибір місць призначення. Найпоширенішими спеціальними мотивами є: необхідність звільнитися від повсякденної роботи; прагнення відпочити та розслабитися; бажання змінити обстановку та клімат; пошук романтики; можливість зайнятися спортом та ін. [42].

Розрізняють раціональні (економія матеріальних ресурсів, очікуваний результат, безпечність, зменшення ризику тощо) та емоційні (особисте визнання, відчуття власної значущості, підвищення престижу, переймання моди, потреба пізнання і нових вражень) мотиви споживання рекреаційних послуг. Враховуючи, що емоційно-психологічні потреби є найважливішими, тому група емоційних мотивів є пріоритетною [10].

Оскільки, кожна подорож або заняття активним туризмом має своє призначення та мету В.А. Квартальнов пропонує класифікувати мотиви за ознакою відпочинок, пізнання, розваги, лікування, паломництво. В активному туризмі важливими є суб'єктивні відчуття, пов'язані з виконанням тих чи інших дій, які приносять задоволення. Адже мета активного туризму є

задоволення потреб у активному відпочинку і розвагах, а людина, природно бажає відчутти позитив у процесі занять [15].

Емоції людини пов'язані з його потребами які відображають стан, процес і результат задоволення потреби, зокрема від рухової активності. Діапазон людських потреб достатньо широкий, адже залежить від запитів та їх мотивації [22, 46].

Характерною ознакою активного туризму є рух, який забезпечує відпочинок, необхідний для підтримання і відновлення фізичних кондицій організму та оздоровлення. В залежності від рівня фізичного навантаження, активний туризм може забезпечувати оздоровчий, тренувальний та реабілітаційний ефект.

Відповідно, слід враховувати: потребу у русі, яка поєднується із задоволенням, потребу у пізнанні нового, потребу в комунікації, потребу зняття стресу, релаксації, потребу духовного, інтелектуального розвитку та самореалізації.

Спектр впливу подорожей, походів та рекреаційних ресурсів (рекреація, розвага, фізичне і духовне вдосконалення) забезпечує [21, 30]:

На основі зазначеного можна виділити наступні характеристики активного туризму: реалізується в сфері туризму та фізичної рекреації; здійснюється у природних умовах; ґрунтується на рекреаційно-оздоровчій руховій активності; як головний засіб використовують пересування людини; сприяє оздоровленню за рахунок використання рекреаційних ресурсів та підвищує адаптацію до зовнішніх умов; носить розважальний, інформаційний, пізнавальний, освітній, виховний характер; містить фізичні та емоційні компоненти; включає історичні та культурно-ціннісні аспекти; сприяє самореалізації особистості, надаючи можливість людині вибрати цікаву діяльність і проявити себе в ній; здійснюється у вільний або спеціально відведений час, на добровільних засадах або за допомогою відповідних закладів та організацій; передбачає надання рекреаційних послуг на основі сучасної науково-методичної бази.

### **1.3. Вплив оздоровчих занять велосипедним туризмом на фізичний стан старшокласників**

На думку фахівців активний туризм є складовою частиною спортивно-оздоровчого туризму, основною метою якого є оптимізація фізичного і психофізіологічного стану організму, передусім, підвищення рівня здоров'я.

В цілому активний туризм розглядається як форма активного відпочинку в рамках фізичної рекреації з певними обмеженнями за обсягом фізичних навантажень.

Значне збільшення обсягу та інтенсивності фізичних навантажень розглядається як спортивний туризм. Навпаки, зниження обсягу фізичних навантажень з виходом за нижній діапазон обмежень є підставою для класифікації даних занять як реабілітаційний туризм [3].

На думку багатьох авторів, активний туризм стає все більш масовою потребою молоді в сучасних соціально-економічних умовах життя, дозволяє «нівелювати» такі негативні прояви як: психоемоційного перевантаження, гіпокінезію, нераціональне харчування, сприяє підвищенню працездатності населення, зменшення випадків захворюваності [11, 13, 35].

Саме, зміна середовища під час занять активним туризмом рекреаційної спрямованості сприяє переключенню нервово-емоційної сфери людини на нові об'єкти довкілля, відволікає його від негативного впливу буденного життя. Спілкування з природою, вміння бачити і насолоджуватися її красою, виховання бережливого ставлення до неї має важливе психологічне значення, а саме розвиток у молоді морально-вольових якостей, що є важливим у профілактиці нервово-психічних захворювань [12, 16, 24].

Як було зазначено, велике значення рекреаційного туризму в підвищенні рівня рухової активності та оптимізації фізичного стану школярів. Так, дослідження низки авторів свідчать, що поліпшення показників нервово-психічної сфери у 98 з 100 осіб, які регулярно займалися

велосипедним туризмом, їздили у походи. Фахівці констатують виражену оптимізацію функціонального стану серцево-судинної системи, що позначається на нормалізації реакцій організму при дозованих фізичних навантаженнях в різних функціональних пробах (Руф'є і т. п.) [16, 47, 53].

Встановлено [8], що при їзді рівною місцевістю без вантажу частота серцевих скорочень (ЧСС) і період її відновлення після навантаження суттєво не зростали (ЧСС збільшилось до 97 уд/хв, а період відновлення в середньому становив 30 с). Із збільшення ваги вело багажника ЧСС зростала з 92 до 133 уд/хв, а період відновлення подовжувався до 87 с. Під час велосипедного підйому, кут  $20^\circ$ , без вантажу ЧСС зростала до 156 уд/хв, а час відновлення - до 80с. Підйом схилом у  $20^\circ$  з різною вагою (до 30 кг), сприяв суттєвому зростанню ЧСС. При підйомі зі швидкістю 2,5 км годину і вантажем 30 кг ЧСС значно зростала - до 177 уд/хв; а з швидкістю 3,5 км/год і тим же вантажем - до максимальних величин (в середньому до 194 уд/хв). Час на відновлення в першому випадку становив 143 с, а в другому – 187 с. Представлені результати свідчать про високу ефективність використання в оздоровчо-рекреаційних програмах велосипеда для занять рекреаційної спрямованості.

Не менш вираженими є і позитивні зміни у системі зовнішнього дихання. Доведено, що використання засобів велосипедного туризму, особливо в гірській місцевості, сприяє збільшенню на 15-20% життєвої ємності легень, об'єму дихання, максимальної легеневої вентиляції і низки інших інтегральних показників дихальної системи організму [64, 65].

Тривале помірне за інтенсивністю м'язове навантаження, характерна для велосипедного туризму, забезпечує також підвищення рівня обмінних процесів, покращення діяльності ендокринної системи, зміцнення імунітету і т.п. Незважаючи на загальновизнаний позитивний вплив систематичних занять активним туризмом рекреаційної спрямованості важливим є дотримання методичних і організаційних принципів проведення занять.

За загально визнаною думкою основними завданнями активного туризму рекреаційної спрямованості є гармонійний фізичний розвиток і сприяння різносторонньому розвитку людини, зміцнення здоров'я і запобігання захворювань, забезпечення повноцінного відпочинку осіб різного віку і професій, підтримання високого рівня працездатності, забезпечення активного творчого довголіття [10].

#### **1.4. Використання засобів велосипедного туризму в оздоровчих заняттях старшокласників**

Теоретичний аналіз документальних матеріалів дозволив встановити, що поняття «дитячий центр» вперше було висвітлено у Законі України «Про оздоровлення та відпочинок дітей» [26] в 2008 році і його визначають як заклад, що функціонує протягом року, в якому діти перебувають цілодобово та має відповідне кадрове забезпечення, спеціально відведену територію і відповідну матеріально-технічну базу для організації оздоровлення, відпочинку та навчання дітей.

Проаналізувавши науково-методичну літературу, М.М. Мельничук розглядає різні тлумачення поняття «дитячий» або «дитячо-юнацький туризм» та на основі вивчених матеріалів запропонував визначення даного поняття як рекреаційні заходи для школярів поза межами їхнього постійного місця проживання та навчання організовані з метою їх оздоровчої, виховної, культурно-пізнавальної, краєзнавчої та спортивної діяльності. При цьому організаторами дитячо-юнацького туризму в Україні є заклади позашкільної освіти [17].

Таким чином, установою дитячо-юнацького туризму можна вважати позанавчальний заклад, що має належне кадрове забезпечення, спеціально відведену територію і відповідну матеріально-технічну базу для організації освітньої діяльності, оздоровлення і відпочинку засобами туризму.

На думку фахівців, ресурсно-туристський потенціал дитячо-юнацького туризму складає сукупність природних, природно-антропогенних, культурно-

історичних та соціально-економічних умов і можливостей території, які придатні для проведення рекреаційної та туристської роботи учнівської молоді [17].

На думку Ю.І. Тумак, для забезпечення оздоровчої та фізкультурно-спортивної діяльності можуть бути віднесені фізкультурно-спортивні товариства, спортивні федерації, асоціації, спілки, об'єднання [57]. Зауважимо, що туристсько-краєзнавчі установи та організації покликані створювати умови для розвитку дитячо-юнацького туризму у відповідному регіоні.

Вивченню особливостей використання засобів активного туризму в оздоровчо-рекреаційній діяльності учнівської молоді у центрах дитячо-юнацького туризму передувало формування етапів розвитку цієї галузі в Україні. За даними літератури [17], формування дитячо-юнацького туризму в Україні нараховує декілька етапів:

- 1) зародження дитячо-юнацького туризму (період Російської та Австро-Угорської імперій, XIX початок XX століття);
- 2) розвиток дитячо-юнацького туризму і рекреації в радянський період (20-ті - 90-ті роки XX століття);
- 3) розвиток дитячо-юнацького туризму у часи незалежної України. (1991 рік і до сьогодні).

Проведений аналіз науково-методичної літератури, свідчить, що О.В. Колотуха [32] дав визначення поняттю дитячо-юнацький туризм – це вид рекреаційної діяльності, спрямований на задоволення оздоровчих, спортивних та пізнавальних потреб дітей та юнацтва поза місцем їх постійного проживання й навчання та виділив серед первинних туристсько-краєзнавчих об'єднань учнівської молоді: гурток, секцію, товариство, клуб, туристську групу, туристсько-спортивну команду, а серед закладів відпочинку й оздоровлення – дитячо-юнацькі туристські бази, табори та профільні табори. Враховуючи, що у системі дитячо-юнацького туризму України сформувалися 2 типи закладів, перші з яких – центри туризму і

краєзнавства (станції юних туристів) виконують організаційно-методичні функції, а інші – дитячі туристські бази, табори, що не є самостійними і підпорядковуються закладам I типу – рекреаційно-оздоровчі функції, автор пропонує на засадах малого бізнесу в рамках державної програми розвитку соціального туризму створити проміжний тип закладів – профільне екскурсійно-туристське бюро, яке безпосередньо займалися обслуговуванням саме учнівської молоді. Рекреаційно-туристська діяльність дітей та юнацтва передбачає використання мережі існуючих оздоровчих закладів підприємств свого регіону, організацію наметових таборів (базових, профільних, пересувних), проведення туристсько-краєзнавчих походів та експедицій.

Для організації та розвитку дитячо-юнацького туризму у Львівській області у 1940 році, створено Львівський обласний центр краєзнавства, екскурсій і туризму учнівської молоді, який засобами туризму і краєзнавства надає додаткову освіту учнівській молоді, проводить туристсько-краєзнавчу та спортивно-оздоровчу роботу, залучає вихованців до активної діяльності з вивчення історії рідного краю та довкілля, зумовлює оволодіння практичними вмінням та навичкам з краєзнавства, спортивного туризму і орієнтування, організовує змістовне оздоровлення, дозвілля, формує екологічну культуру. Одним із найбільш важливих напрямів роботи Львівського центру туризму школярів є організація маршрутів, що тривають від декілька днів, складність яких залежить від рівня підготовленості учасників. Центр на сьогодні координує навчально-методичну, організаційно-масову і навчально-виховну роботу семи позашкільних навчальних закладів туристсько-краєзнавчого профілю, надає методичну допомогу з питань організації і діяльності музеїв, готує туристські суддівські кадри, займається підготовкою спортсменів зі спортивного туризму тощо. Одним із найбільш перспективних напрямків розвитку дитячо-юнацького туризму в області є розробка нових туристських маршрутів територією області з урахуванням потреб та інтересів підростаючого покоління і потенціалу туристичних ресурсів області. Історико-географічний аналіз



розвитку дитячо-юнацького напрямку туристсько-рекреаційної діяльності у Львівській області дозволяє виділити етапи становлення та розвитку туристсько-краєзнавчої роботи серед школярів Львівщини, та систематизувати профільні туристсько-краєзнавчі заклади – станції юних туристів, центри туризму і краєзнавства учнівської молоді, які спрямовані на залучення підростаючого покоління до оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Вивчаючи особливості підготовчого процесу туристів-гуртківців встановлено, що керівники гуртків для розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості своїх вихованців використовують туристські походи різної рівня складності, оскільки під час походів діти долають спланований маршрут за визначений час. При цьому загальна витривалість у гуртківців покращується за рахунок таких засобів як: біг, спортивне орієнтування, велосипедні прогулянки, тощо, а спеціальна витривалість покращується під впливом походів вихідного дня, масових сходжень на вершини, проходження змагальних дистанцій з різних видів туризму.

У наукових дослідженнях Карпатський регіон володіє ідеальними умови для розвитку активного туризму, зокрема за даними В.Я. Луцького [37] розвиток туристичної діяльності у регіоні вимагає модернізації туристичної інфраструктури краю та широкого висвітлення своєї діяльності в засобах масової комунікації. При цьому реалізації моделі розвитку активного туризму та вдосконаленню роботи серед школярів за твердженням автора може слугувати підготовлені сучасні навчально-методичні матеріали фахівцями та науковцями позашкільної освіти для велосипедного, пішохідного, водного туризму.

Таким чином, сучасний стан і тенденції зниження рівня здоров'я школярів свідчить про загрозу національній безпеці та майбутнього нашої держави. На сьогодні, активний туризм як сфера наукового пізнання є предметом вивчення фахівців сфери фізичної культури і спорту.

## **Висновки до розділу 1**

Аналіз літератури свідчить, що термін «туризм» асоціюють із терміном «подорож», який як соціальне явище виник значно раніше та в подальшому сприяв розвитку туризму сфери надання послуг. Фахівці теорії туризму вивчають його як окремий вид подорожей, який має чіткі рамки, характеристики і багато визначень у понятійному апараті.

Законодавчу, програмно-нормативну базу оздоровлення і відпочинку школярів та документів, які регламентують оздоровчо-рекреаційну діяльність, складають: Закон України «Про туризм», «Про оздоровлення та відпочинок дітей». При цьому діяльність позашкільних закладів базується на Законі України «Про позашкільну освіту», Постановою Кабінету Міністрів про затвердження переліку типів позашкільних навчальних закладів і Положення про позашкільний навчальний заклад.

Здійснення оздоровчо-рекреаційної діяльності школярів відбувається на основі впровадження технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, а серед основних форм її проведення можемо вказати: спортивні, рекреаційні та оздоровчі програми.

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Методи дослідження**

Для вирішення сформульованих нами завдань дослідження ми використовували низку теоретичних і емпіричних методів, такі як: теоретичний аналіз та узагальнення інформації у науково-методичній літературі; соціологічні та педагогічні методи дослідження; антропометричні методи дослідження; фізіологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

##### **2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення інформації науково-методичної літератури**

Під час аналізу сучасної вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури нами надавався пріоритет джерелам, які висвітлюють коло питань оздоровлення школярів старшої школи засобами велосипедного туризму у позашкільних закладах освіти. Нами визначено особливості використання засобів велосипедного туризму в оздоровчій та дозвілевій діяльності школярів. Даний науковий пошук дозволив чітко сформулювати предмет та завдання наукового дослідження.

##### **2.1.2 Соціологічні методи дослідження передбачали опитування та анкетування учасників експерименту.**

Впродовж усіх етапів дослідження ми здійснювали опитування школярів які займались велосипедним туризмом були учасниками туристичних подорожей, вело квестів та заходів змагальної спрямованості, для вивчення їх мотивації та вподобань до тренувальних занять оздоровчою руховою активністю, особливостей організації активного дозвілля, захоплень, досвіду занять в гуртку велотуризму, структури вільного часу, та з метою вивчення сучасного стану оздоровчо-рекреаційної діяльності

старшокласників, які з поміж інших видів активності обрали велотуризм (Додаток А).

### **2.1.3 Педагогічні методи дослідження**

Педагогічні методи дослідження передбачали педагогічні спостереження, педагогічне тестування та педагогічний експеримент. Метод педагогічного спостереження був використаний для аналізу ступеня впровадження велотуризму під час організації оздоровчих занять в секціях краєзнавчо-туристичного напрямку закладів позашкілля. Педагогічний експеримент проводився для визначення взаємо зв'язку між використаними педагогічними впливами та отриманими результатами, виявлення необхідних умов для досягнення поставлених завдань. [58].

В констатувальному педагогічному експерименті взяли участь 16 підлітків – школярів 16-річного віку, які здобувають позашкільну освіту туристично-краєзнавчого напрямку, відвідуючи гурток «велосипедний туризм» (ГО «Колесо вітрів») на базі Туристично-краєзнавчого центру «Княжий», м. Львів, які в подальшому були задіяними й у перетворювальному педагогічному експерименті.

Перетворювальний педагогічний експеримент тривав дев'ять місяців і проводився для перевірки ефективності впровадженої авторської програми з використанням велосипедного туризму на базі закладу позашкільної освіти Туристично-краєзнавчий центр «Княжий», Франківського відділу освіти міста Львова.

### **2.1.4 Антропометричні методи дослідження**

Так, антропометричні методи дослідження включали визначення параметрів довжини і маси тіла досліджуваних школярів. Антропометричні дослідження нашого контингенту проводились стандартним обладнанням за загальноприйнятими методиками. Довжину тіла обстежуваних вимірювали за допомогою ростоміра.

### **2.1.5 Фізіологічні методи дослідження**

Щоб визначити стан серцево-судинної системи (ССС) вимірювались наступні показники: частота серцевих скорочень (ЧСС) та артеріальний тиск (АТ). Функціональний стан дихальної системи (ДС) вивчали визначаючи показник життєвої ємкості легень (ЖЄЛ) використовуючи спірометр, класичною методикою. Силу м'язів згиначів кисті визначали за допомогою кистевого динамометра, методом динамометрії. Для цього руку потрібно відвести в сторону паралельно підлозі і максимально стиснути динамометр. Рекомендовано виконати дві-три спроби кожною рукою, в протокол дослідження вноситься кращий результат [58].

**2.1.5. Експрес-метод оцінки рівня фізичного стану.** Для визначення фізичного стану використовувалась загальноприйнята методика Пірогової, яка на думку фахівців зберігає інформативність й для осіб віком 16-17 років.

### **2.1.7 Методи математичної статистики**

За допомогою методів математичної статистики нами були опрацьовані отримані дані впродовж експерименту. Для аналізу даних ми використовували метод середніх величин і вибіркового метод, що передбачало знаходження середнього арифметичного значення, стандартного відхилення (S) і коефіцієнта варіації (V). Отримані дані перевірялись на підпорядкування нормальному закону розподілу за допомогою критерію Шапіро-Уїлка.

Для визначення ефективності впровадженої програми з використанням велосипедного туризму використовувався t-критерій Стьюдента для залежних вибірок або T-критерів Вілкоксона залежно від того, чи вибірккові дані відповідали нормальному закону розподілу.

За рівень значущості приймалась величина  $\alpha=0,05$ .

Усі математичні обчислення та обробка даних проводилася на персональному комп'ютері з використанням ліцензійних програм MS Excel та STATISTICA.

## 2.2. Організація дослідження

Згідно визначених завдань організація наукового дослідження відбувалась у три етапи:

На першому етапі (вересень – грудень 2020 року) – нами проводився теоретичний аналіз сучасних науково-методичних джерел з проблеми дослідження, за результатами наукового пошуку ми визначили об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, обґрунтували доцільність використаних методів дослідження.

На другому етапі (січень 2021 – вересень 2021 року) – проводилось анкетування, спрямоване на визначення мотивів та вподобань старшокласників та їхнього ставлення до велотуризму, визначено вплив занять велотуризмом на рівень фізичного стану досліджуваних. Проводився педагогічний експеримент на базі туристично-краєзнавчого центру «Княжий», м. Львів.

На третьому етапі (жовтень 2021 – грудень 2021 року) – опрацьовано та проведено аналіз результатів педагогічного експерименту, сформовано та відредаговано текст кваліфікаційної роботи, сформульовано висновки та практичні рекомендації. Підготовлено роботу до захисту.

### РОЗДІЛ 3

## ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ З ВЕЛОСИПЕДНОГО ТУРИЗМУ

### 3.1. Ставлення учнів старшої школи до занять велосипедним туризмом

У ході дослідження нами вивчалось ставлення підлітків до оздоровчо-рекреаційної діяльності у школі, визначались пріоритетні види їхнього дозвілля, вивчалась популярність оздоровчо-рекреаційних заходів, досліджувались типові види їхньої діяльності під час дозвілля тощо.

Установлено, що всі вихованці туристично-краєзнавчого центру «Княжий» міста Львова у позаурочний час займаються рекреацією: так відповіли всі, без винятку опитувані, причому респонденти надають перевагу активним видам туризму та систематично беруть участь у рекреаційних і спортивно-масових заходах.

Розподіл залучених до дослідження школярів показав, що 75,0% (n=12) з них приймають участь у оздоровчо-рекреаційних заходах, 12,5% (n=5) – в культурно-масових заходах, а решта школярів обрали інші види заходів, зокрема один із респондентів указав участь у благодійних заходах.

Згідно отриманих результатів, найбільшої популярності оздоровчо-рекреаційні види дозвілля, причому 62,5% (n=10) або вже займаються, або бажали б займатися активним туризмом, у точу числі й велосипедним, 56,3% (n=9) схильються до орієнтування на місцевості, а 43,8% (n=7) обрали ігрові форми проведення занять. Варто вказати, що для 37,5% (n=6) їзда на велосипеді є найбільш привабливим видом дозвілля. При цьому 31,3% (n=5) любляють прогулянки в парку, а 25,0% (n=4) захоплюються риболовлю, збиранням грибів та ягід тощо. Зауважимо, що 12,5% (n=2) респондентів

серед пріоритетних видів дозвілля обрали ті, що не пов'язані з оздоровчо-рекреаційною діяльністю (рис. 3.1).

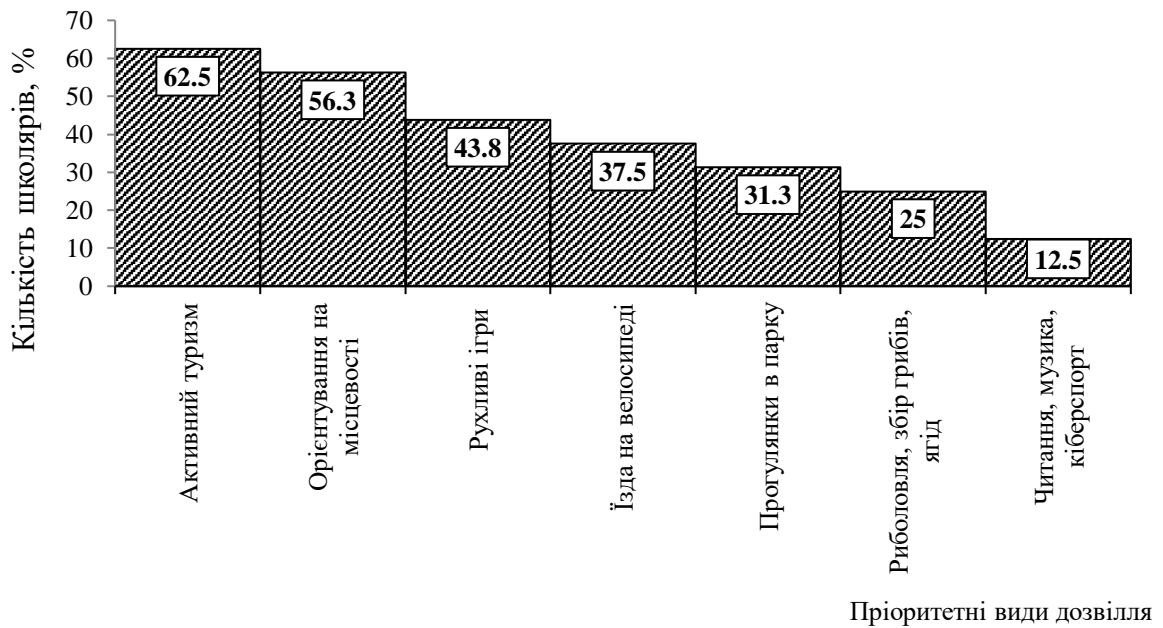


Рис. 3.1. Пріоритетні види дозвілля підлітків (n=16)

Опитування дозволило встановити, що, на жаль, лише 18,8% (n=3) вихованців задоволені станом організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в школі, 56,3% (n=9) задоволені частково, а 25,0% (n=4) незадоволені взагалі.

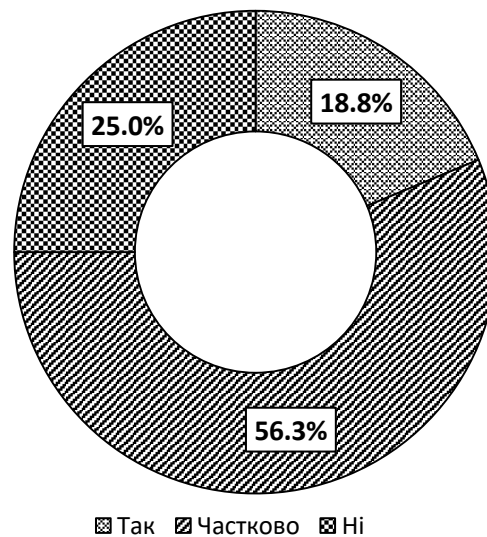


Рис. 3.2. Ступінь задоволення організацією підлітків оздоровчо-рекреаційної діяльності в школі, % (n=16)



Вочевидь, така ситуація вимагає запровадження більш ефективних оздоровчо-рекреаційних заходів у діяльність загальноосвітніх шкіл та практику позашкільного виховання учнів.

Стосовно дозвілля підлітків, то вдалося з'ясувати, що більшість вихованців туристично-краєзнавчого центру «Княжий» у вільний час здійснюють прогулянки на свіжому повітрі або займаються активними видами дозвілля: ствердно на питання анкети відповіло 81,3% (n=13) і 87,5% (n=14) відповідно.

Утім, крім того, значна частка школярів у вільний час займаються переглядом телепередач та розважаються з гаджетами або витрачають час на спілкування у соцмережах: на це вказало 81,3% (n=13) і 93,8% (n=15) респондентів.

При цьому сучасні підлітки практично не займаються читанням та не допомагають батькам по домашньому господарству: зазначені види дозвілля обрало всього 6,3% (n=1) і 12,5% (n=2) учасників анкетування (рис. 3.3).

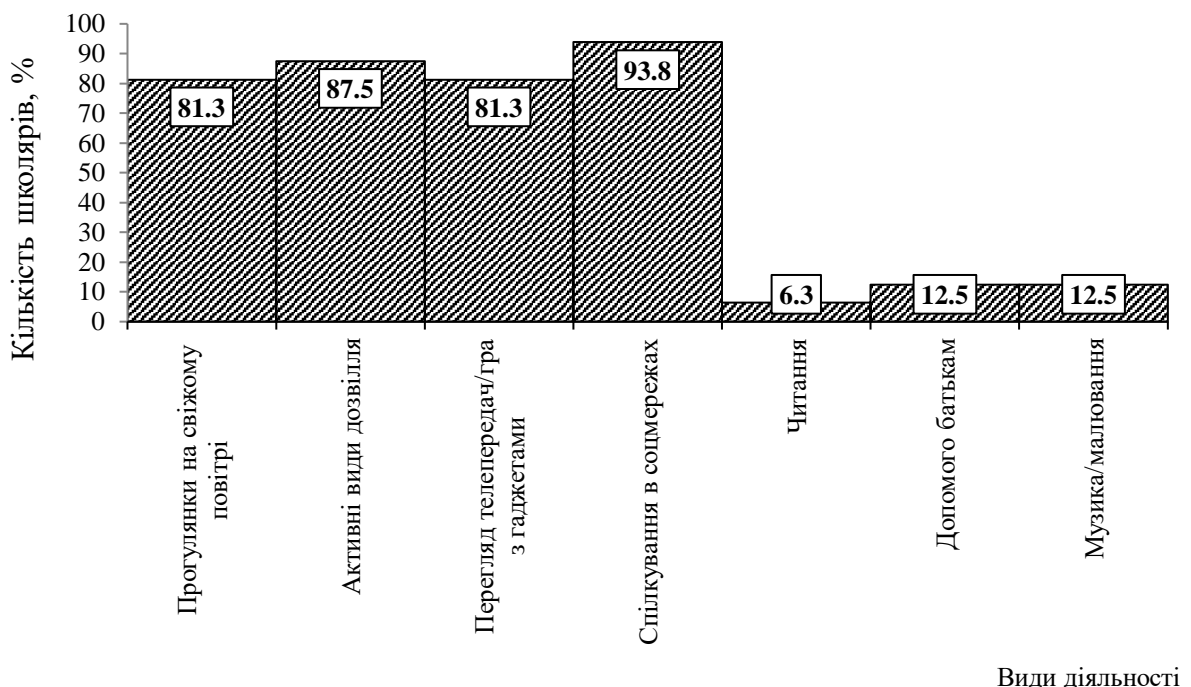


Рис. 3.3. Типові види діяльності старшокласників під час дозвілля (n=16)

Під час анкетування виявлено, що домінуючою мотивацією до занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю є наступні: трансляції спортивних змагань (62,5%; n=10), відвідування спортивних змагань (56,3%; n=9), поради друзів (56,3%; n=9), а також перегляд телепрограми з екстремальними видами спорту (50,0%; n=8).

Натомість школярів практично не вмотивовують до занять ні публікації в газетах, журналах (6,3%; n=1), ні перегляд телепрограм про здоров'я (6,3%; n=1) (рис. 3.4).

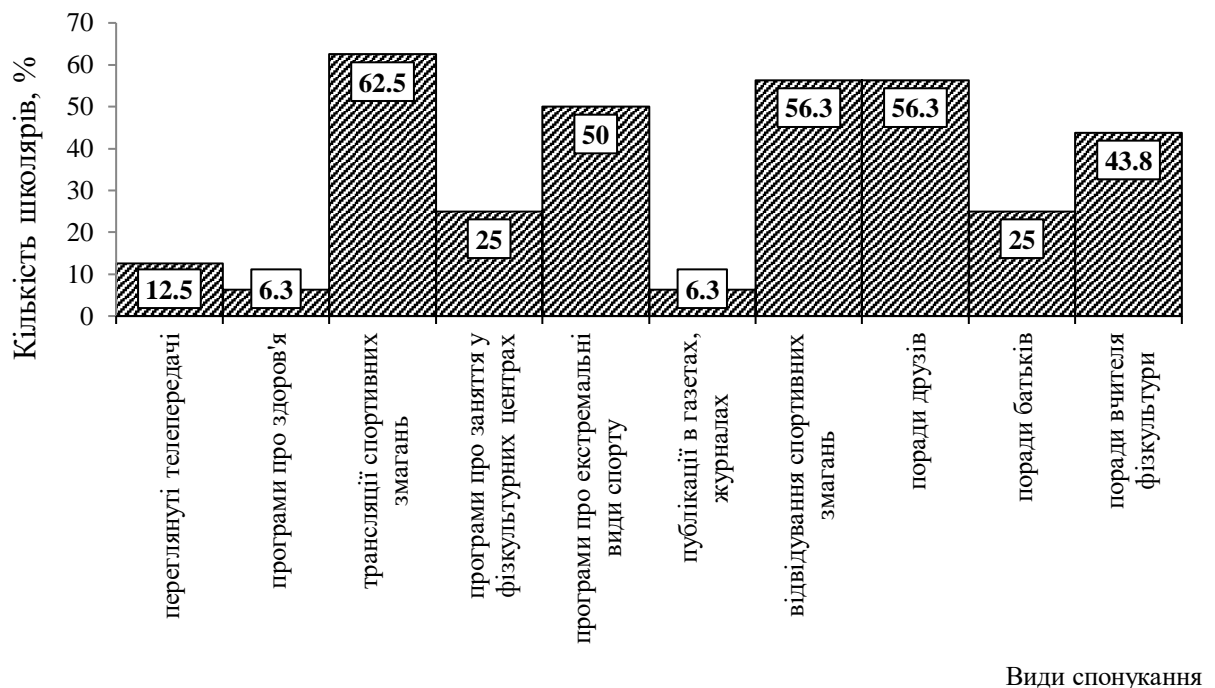


Рис. 3.4. Основні спонукаючі мотиви старшокласників до оздоровчо-рекреаційної діяльності (n=16)

Досліджуючи, чи подобається підліткам їзда на велосипеді ми констатували, що таких, які б мали упередження до такого виду активного дозвілля не виявлено: підлітки люблять такий вид відпочинку. Й загалом, усі вони прагнуть спробувати відправитися у велосипедний похід.

Проте виявилось, що (12,6%; n=2) опитаних не зовсім впевнено почувають себе у велосипедному кріслі, а (6,3%; n=1) навпаки, почувають себе зовсім невпевнено (рис. 3.5). Позитивним виявився той факт, що усі вказані школярі виявили готовність відточувати свої навички водія вело

транспорту.

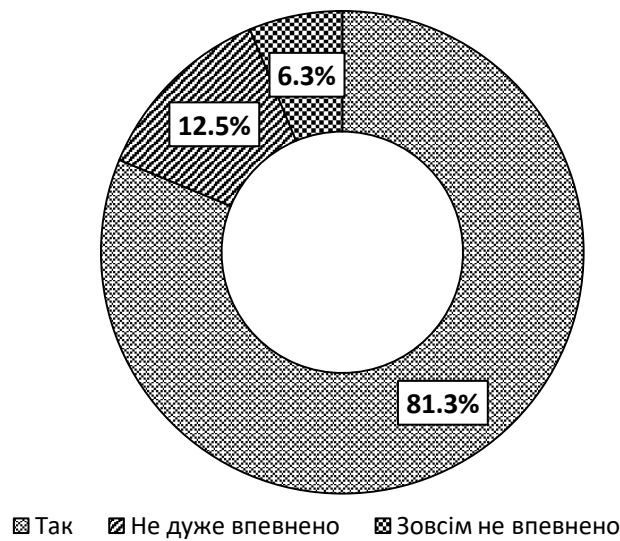


Рис. 3.5. Готовність підлітків до оздоровчо-рекреаційних занять з велосипедного туризму, % (n=16)

Вивчаючи причини, через які школярі б займалися оздоровчо-рекреаційними заняттями велосипедним туризмом, ми пересвідчилися, що головно для старшокласників є отримання задоволення, позитивних емоцій: на це вказало 87,5% (n=14) опитаних. Також серед поширених відповідей слід вказати активний відпочинок, розваги (68,8%; n=11) та відпочинок із друзями (75,0%; n=12), новий досвід (62,5%; n=10). Серед інших мотивів слід звернути увагу на перевірку власних сил в екстремальних умовах (62,5%; n=10) та відновлення сил після навчальних занять (37,5%; n=6).

На жаль, в набагато меншій мірі до занть велосипедним туризмом старшокласників мотивує можливість підвищення рухової активності (6,3%; n=1), покращення стану фізичного здоров'я (12,5%; n=2) та підвищення фізичного стану (12,5%; n=1), що свідчить про недостатнє усвідомлення респондентами ролі активного туризму в справі підвищення рухової активності людини, а також позитивного впливу систематичних оздоровчо-рекреаційної занять, в тому числі велосипедного туризму, на фізичний стан людини та її здоров'я (рис. 3.6).

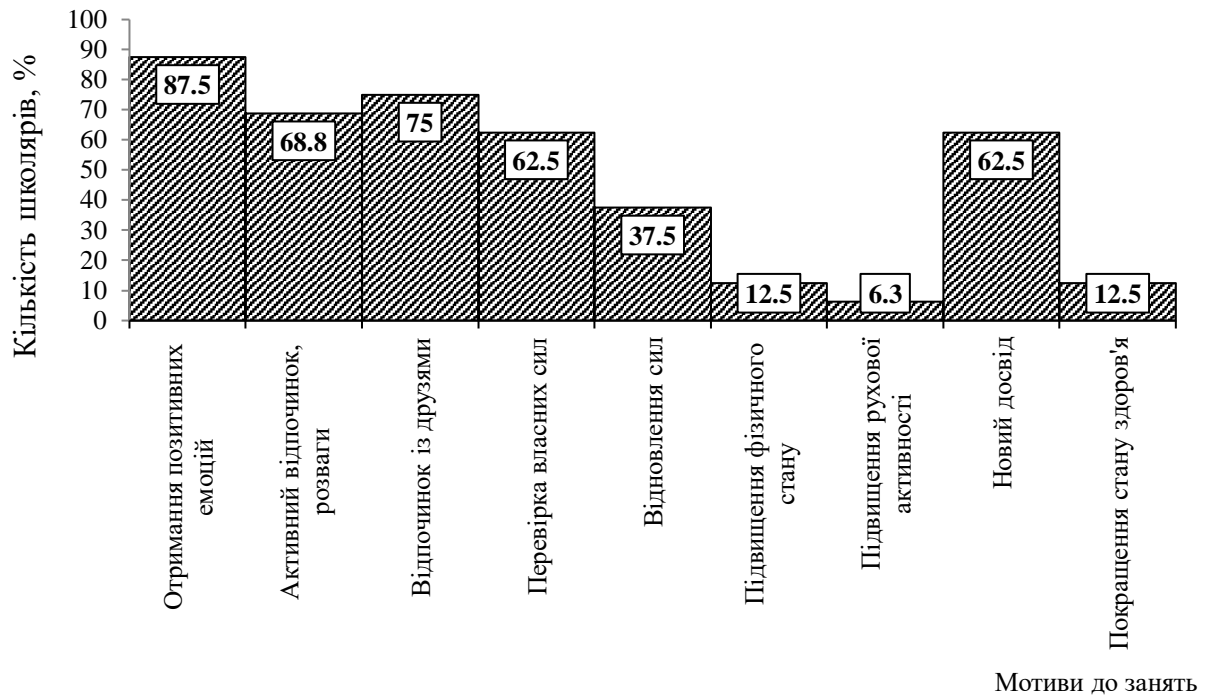


Рис. 3.6. Мета оздоровчо-рекреаційних занять школярів велосипедним туризмом (n=16)

На запитання анкети, щодо форм організації та місця проведення занять велосипедним туризмом, більшість респондентів схилиються до групових занять, самотійно хотіли б займатися 6,3% (n=1) учасників дослідження. Щодо місця проведення, то в школі бажають займатися 18,8% (n=3), у місцях масового відпочинку – 12,5% (n=2), але переважна більшість, яка склала 68,8% (n=11) хотіли б займатися велосипедним туризмом за місцем проживання (рис. 3.7).

Дослідження показало, що причинами, через які підлітки не мають змоги займатися велосипедним туризмом часто криються у матеріальній неспроможності батьків фінансувати платні гуртки або придбати необхідне спорядження: саме на цю причину вказало 31,3% (n=5) респондентів. Також на готовність дітей до оздоровчо-рекреаційних занять велосипедним туризмом негативний вплив чинить надмірне навчальне навантаження – 18,8% (n=3). Крім того, заняття іншими видами дозвілля стає на перешкоді таких занять у чверті опитаних школярів. Зазначимо, що решта респондентів

уже має певний досвід занять велосипедним туризмом або готується до першої своєї велосипедної подорожі (рис. 3.8).

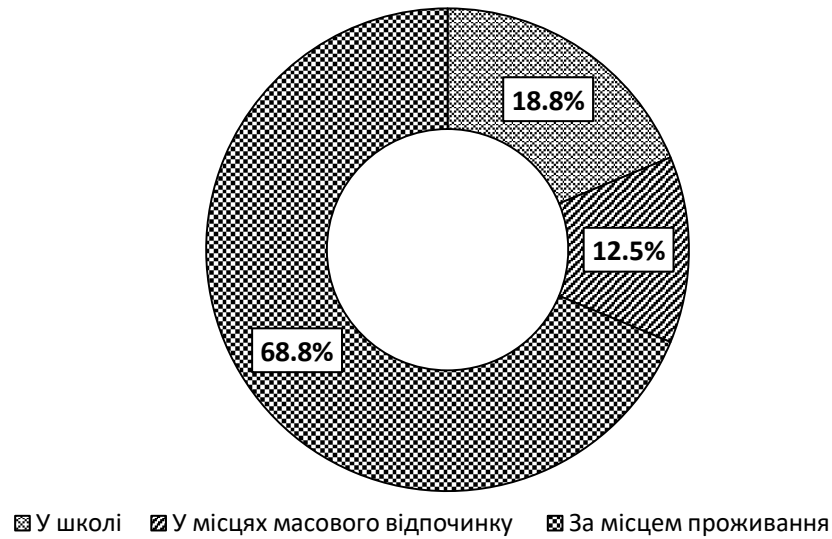


Рис. 3.7. Вподобання старшокласників 16 років місць проведення оздоровчо-рекреаційних занять, % (n=16)

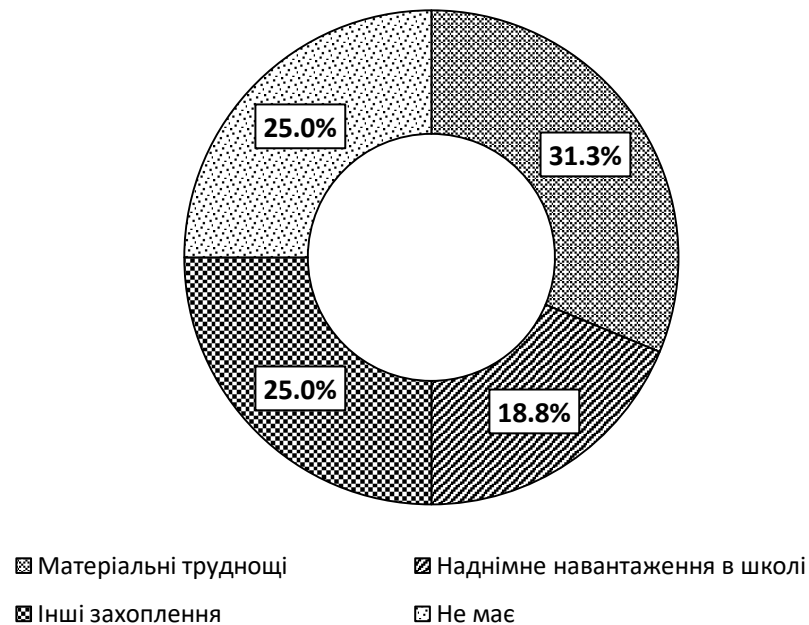


Рис. 3.8. Причини які перешкоджають підліткам займатися велосипедним туризмом, % (n=16)

На запитання «У чому з Вашої точки зору проявляється ефект оздоровчо-рекреаційних занять велосипедним туризмом?» по 87,5% (n=14) анкетованих зазначили покращення настрою і самопочуття, 43,8% (n=7)

вказали урізноманітнення дозвілля, але найбільш вагомим для старшокласників виявилось можливість підвищення авторитету серед однолітків, на що вказало 93,8 % опитаних (n=15) респондентів (рис. 3.9).

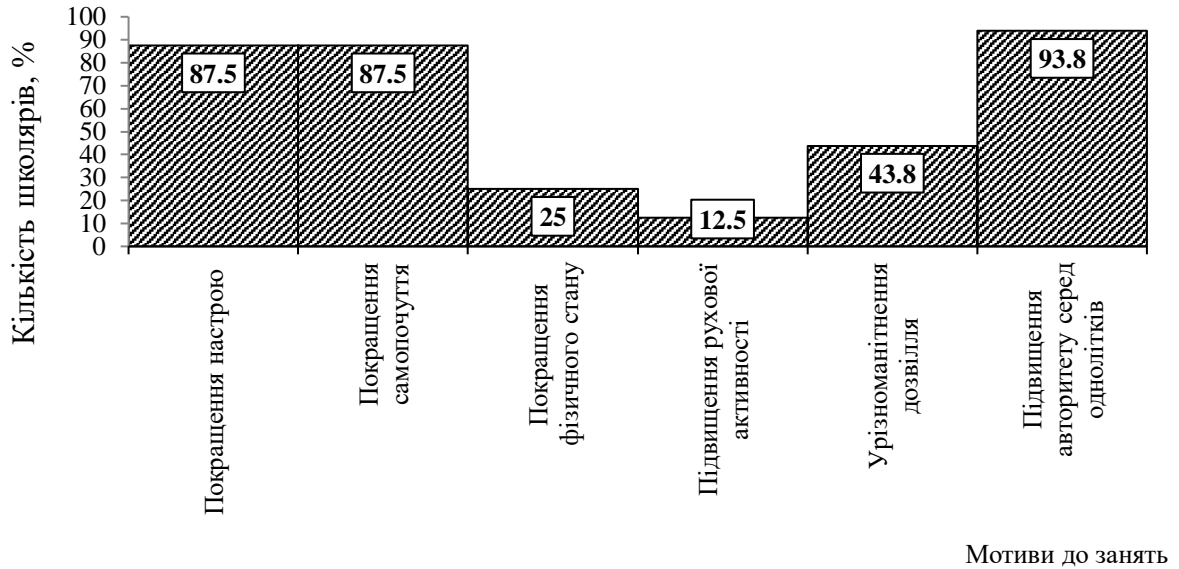


Рис. 3.9. Очікуваний ефект від оздоровчо-рекреаційних занять велосипедним туризмом, % (n=16)

На запитання щодо очікуваного результату від занять оздоровчо-рекреаційною діяльністю більшість школярів зазначили варіанти відповідей, представлених на рисунку (рис. 3.10).

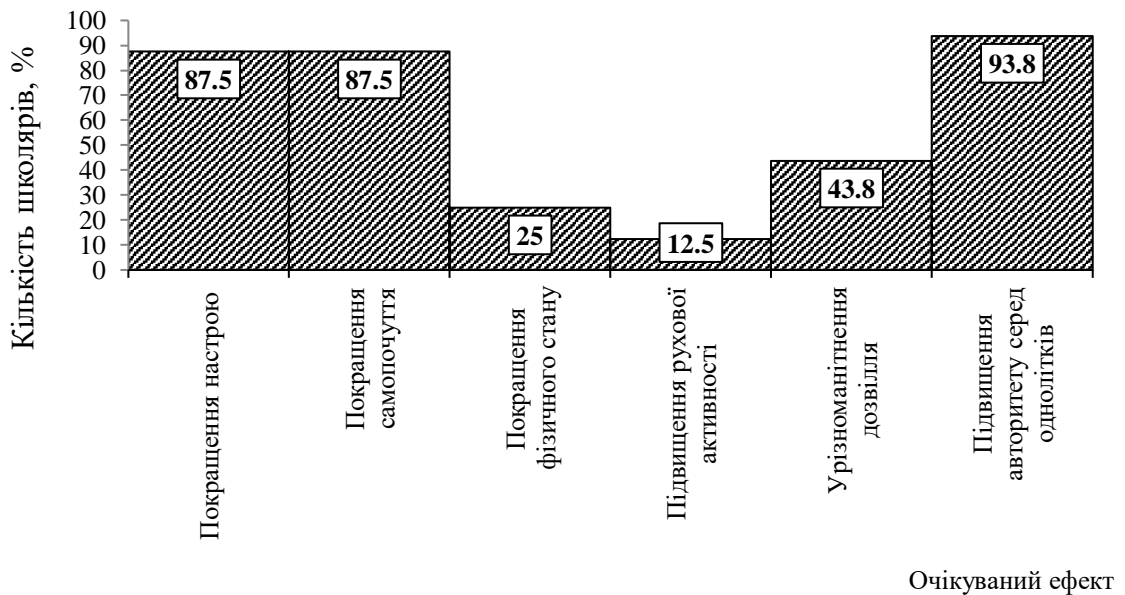


Рис. 3.10. Очікувані підлітками результати, % (n=16)

Зокрема підлітки обрали наступні відповіді: вдосконалення навичок їзди на велосипеді (43,8%; n=7), незвичайний досвід туристсько-оздоровчих мандрівок (37,5%; n=5), налагодження стосунків з ровесниками (37,5%; n=5), перемога над собою (56,5%; n=9).

Таким чином, можна стверджувати, що підлітки 16 років у цілому мають бажання займатися велосипедним туризмом та володіють навичками їзди на велосипеді, що доцільно використовувати при організації оздоровчо-рекреаційних занять у закладах позашкільної освіти туристично-краєзнавчого напрямку.

### **3.2. Структура та зміст програми оздоровчих занять засобами велосипедного туризму зі старшокласниками**

У процесі дослідження із урахуванням результатів, отриманих унаслідок опитування нами було розроблено експериментальну програму з використанням засобів велосипедного туризму, спрямовану на підвищення фізичного стану дітей підліткового віку.

Запропонована програма базується на основних положеннях навчальних програм для гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти України, проте має характерні особливості. Її головна відмінність, що вирізняє авторську програму від традиційних навчальних програм полягає в широкому використанні інноваційних методів навчання, зокрема застосуванні ігрового методу, що підвищує мотивацію старшокласників до занять велосипедним туризмом.

Програма розрахована на гуртківців віком від 16 років, що мають попередній досвід занять велосипедним туризмом й розрахована на навчальний рік (усього опрацювання навчального матеріалу передбачає 216 годин). Вибір варіанту програми здійснюється з урахуванням фінансових, матеріально-технічних, організаційних, методичних можливостей закладу та відповідного рівня кваліфікації керівників гуртків, рівня підготовленості вихованців. Тематичний план занять представлено в таблиці (табл. 3.1).





4.1	Основи топографії та орієнтування у велотуризмі, умовні позначення. Сучасні електронні пристрої для навігації. Вирішення теоретичних завдань					2	4	4	4	4	18
4.2	Практичні заняття на місцевості, навички топографії та орієнтування у велотуризмі. Використання сучасних електронних пристроїв для навігації			4	6	4	4	4	4	4	26
<b>5.</b>	<b>Фізична підготовка велотуриста</b>										
5.1	Загальна фізична підготовка з використанням: аеробних вправ та ЗРВ; функціонального тренування; оутдор занять; видів спорт ігор та рекреаційних ігор	4	2	2	2	2	2	2	4	2	22
5.2	Використання модуля командо утворюючих занять, естафет, квестів			4	6	4	4	4	4	4	30
5.3	Техніка подолання модельованих маршрутів та вдосконалення навичок водіння велосипедом		4	4			2	2	4	4	20
5.4	Участь у турпоходах, вело прогулянках, заходах змагальної спрямованості	Поза сіткою годин									
	<b>Всього годин</b>	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Усього в структурі програми п'ять тем:

- вступ – усього 26 годин;
- велосипедний туризм – усього 52 години;
- основи краєзнавства, пошукові краєзнавчі дослідження – усього 22 години;
- основи орієнтування в природному середовищі – усього 44 години;

- фізична підготовка велотуриста – усього 72 години.

Вступ уключає теми, пов'язані зі специфічними особливостями велотуризму, правилами безпеки під час оздоровчо-рекреаційних занять велосипедним туризмом, а також має на меті розкрити рекреаційний потенціал Львівської ОТГ та прилеглої гірської частини території Карпат в розробці та прокладанні вело шляхів.

Тема «Велосипедний туризм» насамперед спрямована на ознайомлення старшокласників із будовою та ремонтом велосипеда, а також має на меті сформувати навички техніко-тактичних прийомів при подолання дистанцій з велосипедного туризму на різного рівня дистанцій.

Під час засвоєння теми в основ краєзнавства в старшокласників розширюються теоретичні знання про рідний край, посилюється мотивація до подорожей Львівським регіоном, формуються навички розробки велосипедних туристичних подорожей.

Зміст теми «Основи орієнтування в природному середовищі» націлений на розширення теоретичної бази про сучасні електронні пристрої для навігації формування й удосконалення практичних навичок старшокласників топографії та орієнтування у вело туризмі.

Найбільшою за обсягом у програмі є тема «Фізична підготовка велотуриста», яка включає заняття старшокласників загальною фізичною підготовкою, їхню безпосередню участь у турпоходах, вело прогулянках, заходах змагальної спрямованості, естафетах, квестах тощо та оволодіння ними техніки подолання модельованих маршрутів.

### **3.3. Оцінка результативності використання програми оздоровчих занять засобами велосипедного туризму**

Ефективність запропонованої програми, що базується на застосуванні оздоровчих занять з велосипедного туризму зі старшокласниками перевірялась за допомогою оцінки динаміки показників їхнього фізичного

стану під впливом даної програми.

На початку педагогічного експерименту усі досліджувані за висновками медичного закладу мали допуск до занять з велосипедного туризму.

Після проведеного педагогічного експерименту був здійснений порівнювальний аналіз наших результатів. Аналіз морфо-функціонального стану 21 підлітка 16 річного віку в кінці педагогічного експерименту свідчить про позитивну динаміку більшості показників. Результати представлені в таблиці 3.1.

До і після експерименту було вивчено показники, що визначають фізичний стан учасників дослідження.

Результати експериментальної діяльності представлено в таблиці (табл. 3.2).

*Таблиця 3.2*

**Динаміка показників фізичного стану 16-ти річних старшокласників до і після дослідження (n=16)**

Показники	до дослідження		після дослідження		t/T	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
Довжина тіла, см	176,71	5,24	179,23	4,25	t=-5,002	-0,0002
Маса тіла, кг	65,63	11,35	68,11	8,75	t=-3,070	0,0078
ЧСС <sub>сп</sub> , уд·хв <sup>-1</sup>	80,76	7,99	76,96	4,88	T=14	0,0052
АТ <sub>сист.</sub> , мм рт. ст.	120,41	8,33	117,94	4,64	T=30	0,0884
АТ <sub>діаст.</sub> , мм рт.ст.	78,13	6,24	76,21	6,15	T=19	0,0354

Як можна перекопати з розрахунків, усі показники старшокласників, окрім систолічного артеріального тиску, статистично значуще ( $p < 0,05$ ) покращилися.

Так само, після впровадження авторської програми, у старшокласників статистично значуще ( $p < 0,05$ ) підвищилась величина індексу фізичного

стану, що свідчить про його покращення. Заразом величина індексу фізичного стану впродовж дослідження зросла на 6,8 % (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Динаміка індексу фізичного стану 16-ти річних старшокласників до і після дослідження (n=16)**

Показники	до дослідження		після дослідження		T	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
АТ <sub>сер.</sub> , мм рт.ст.	92,23	6,28	90,12	5,37	T=0	0,0004
ІФС, ум.од.	0,59	0,08	0,63	0,04	T=2	0,0006

Отримані результати свідчать про значний позитивний вплив оздоровчих занять із велосипедного туризму на фізичний стан старшокласників і про доцільність її запровадження в практику туристично-краєзнавчого центру «Княжий» та інші заклади позашкільної освіти туристичного спрямування.

### **Висновки до розділу 3**

Нами досліджено та визначено ставлення старшокласників 16-ти років до занять велосипедним туризмом, популярність оздоровчо-рекреаційних заходів, досліджувались типові види їхньої діяльності під час дозвілля, а також визначено рівень їхньої готовності до занять оздоровчою діяльністю з використанням засобів велосипедного туризму.

Установлено позитивну налаштованість старшокласників до занять оздоровчих занять велосипедним туризмом.

За результатами дослідження запропоновано програму оздоровчих занять велосипедним туризмом, спрямовану на підвищення їхнього фізичного стану й доведено її ефективність.

## ВИСНОВКИ

Систематизувавши дані вітчизняної науково-методичної літератури, можемо прийти до висновку, що на даному етапі історії країни, рівень добробуту та стан здоров'я громадян продовжують залишатись загрозливими і переходять в ранг загроз національної безпеки України. Збільшується чисельність осіб із зниженим рівнем фізичних кондицій, у зв'язку з недостатнім та ненормованим руховим режимом, залишається критично велика кількість громадян з низьким рівнем фізичного стану. Типовою є ситуація з показниками серед усіх вікових груп, зокрема учнівської молоді. Чисельні наукові роботи присвячені сучасним викликам які постали перед системою освіти, зокрема позашкільної. Порятунком є впровадження сучасних підходів організації оздоровчої роботи з використанням доступних та популярних засобів, зокрема велосипедного туризму, оскільки передбачає лише наявність природніх ресурсів, які є надзвичайно потужними по всій території нашої держави.

2. Проведене соціологічне дослідження старшокласників 16 років щодо з'ясування їхнього ставлення до велосипедного туризму показало, що зазвичай підлітки багато часу присвячують спілкуванню у соціальних мережах та комп'ютерним іграм, проте, враховуючи контингент дослідження, переважна їх більшість займається активними видами дозвілля.

Серед мотивів, що спонукають старшокласників до занять велосипедним туризмом переважають мотиви перемоги над собою (56,5%), вдосконалення навичок їзди на велосипеді (43,8%), незвичайний досвід туристично-оздоровчих мандрівок (37,5%) та налагодження стосунків з ровесниками (37,5%). При цьому серед опитаних 81,1 % впевнено відчують себе під час їзди на велосипеді.

3. Унаслідок дослідження розроблено програму оздоровчих занять велосипедним туризмом зі старшокласниками, спрямовану на підвищення їхнього фізичного стану. Структуру програми складає п'ять тем: вступ –

усього 26 годин; велосипедний туризм – усього 52 години; основи краєзнавства, пошукові краєзнавчі дослідження – усього 22 години; основи орієнтування в природному середовищі – усього 44 години; фізична підготовка велотуриста – усього 72 години.

Розроблена нами експериментальна програма реалізувались на базі туристично-краєзнавчого центру «Княжий» міста Львова у позаурочний час протягом року, а її обсяг складав 216 годин. Умотивованість старшокласників до занять з велосипедного туризму забезпечувало використання інноваційних методів навчання. Крім того, програмою передбачено застосування інноваційних технологій з використанням GPS-навігації, смарт-браслетів, фітнес треккерів, смарт-годинників, смартфонів, та додатків у Google Play, Google maps, Maps.me та іншого софту, що сприяє адаптації отриманих знань в умовах сучасного світу.

4. У ході дослідження доведено ефективність запропонованої програми. Зокрема, під впливом систематичних занять велотуризмом спостерігався позитивний приріст показників фізичного розвитку й діяльності серцево-судинної системи старшокласників 16 років, зниження пульсу у стані спокою та значне статистично значуще підвищення індексу їхнього фізичного стану.

У старшокласників після завершення дослідження покращились показники фізичного стану. Зазначені покращення результатів можемо обґрунтувати позитивним впливом оздоровчих занять велосипедним туризмом на фізичний стан старшокласників.

Отримані результати доводять дієвість запропонованої програми й вказують на доцільність її застосування в практиці закладів позашкільної освіти старшокласників.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ажиппо О.Ю. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні / О.Ю. Ажиппо, А.С. Бондар // Спортивна медицина, 2014. – № 1. – С. 41–46.
2. Алексеева О.В., Банзаракцаев А.С., Косыгина Л.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: Учебное пособие для студентов специальности 032103 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм». Улан-Удэ: БГУ, 2009. 179.
3. Андреева О., Блистів Т. Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2019; 3: 57-64
4. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / О.В. Андреева. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280.
5. Апанасенко Г.Л., Долженко Л.П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007;1:17–21.
6. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Индивидуальное здоровье : теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья. Киев : Медкн.
7. Благій О.Л., Ярмак О.М. Скринінг фізичного стану юнаків 15–17 років в процесі фізичного виховання: монографія. – Біла Церква: БНАУ, 2019. 162 с.
8. Блистів Т. Характеристика показників фізичного стану та фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(4):997-1012.
9. Блистів Т., Благій О. Оцінювання ефективності організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку.

Вісник Запорізького університету. Серія фізичне виховання та спорт. 2018;2: 72-8.

10. Блистів Т.В. Організаційно-методичне забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності учнівської молоді у закладах позашкільної роботи туристсько- краєзнавчого напрямку: автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Блистів Тарас Васильович; Національний ун-т фіз. виховання і спорту України. - Київ, 2019. - 29 с.

11. Брауде Й.Я. Оздоровительный эффект спортивного туризма / Й.Я. Брауде // Прогрессивные технологические процессы и методы обслуживания в туризме и экскурсиях. Бюллетень научно-технической информации,— М.: ЦРИБ «Турист», 1990. - С. 26—27.

12. Бурых А.Н. Изменение отдельных показателей функционального состояния организма в ходе туристского похода / А.Н. Бурых // Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения: Тез. докл.—М., 1990.—С. 109—110.

13. Васильковская Ю.А. Особенности использования спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов / Ю.А. Васильковская // Ученые записки университета им.П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 10 (44). - С. 17-19.

14. Васкан І.Г. Розвиток рухової активності підлітків у позаурочній діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / І. Г. Васкан; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2015. - 20 с. - укр.

15. Величко В.В. Організація рекреаційних послуг. Навчальний посібник. - Харків: Харківський національний університет міського господарства ім. О.М. Бекетова, 2013. 202 с.

16. Ганопольский В.И. О физиологических механизмах туристской деятельности: (к анализу физических нагрузок в туризме) / В.И. Ганопольский // Научные проблемы туризма и отдыха: бюлл. науч.-тех. информ. М., 1990. -№ 7. - С. 52-60.



17. Грицку В., Абрам А. Дитячо-юнацький туризм у Хмельницький області: історія становлення та сучасний стан Вісник львівського університету. Серія географічна. 2013. Випуск 43. Ч. 1. С. 184-190.

18. Гриньова Т.І. Мотиви та зацікавленість дітей до занять різними видами спортивного туризму. Слобожанський науково-спортивний вісник.2013;5(38):82-5.

19. Гриньова Т. Вплив спортивного туризму на організм людини. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту.2013;28 (3):75-80.

20. Давиденко Е.В., Масауд Раслан. Методика Фремингемского исследования двигательной активности человека: реком. по использованию. Киев; 1999. 12 с.

21. Дедурина Т.В. Функциональный подход к развитию анимационной деятельности учреждений культуры: социально-культурный аспект : автореф. дис. на соискание научн. степ. канд. пед. Наук / Т. Дедурина. – М. : МГУКИ, 2009. 25.

22. Джозеф Пайн II Б., Гилмор Д.Х. Экономика впечатлений. Вильямс, 2005. 304.

23. Дяхтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму / Дяхтяр В.Д – К.: Наук. світ, 2002. 201.

24. Иванов А.В. Некоторые особенности адаптации организма спортсмена в высокогорном походе / А.В. Иванов, П.М. Касьяник, Ю.А. Тармак, Н.В. Чернышев // Роль самодеятельного туризма в оздоровлении трудящихся и членов их семей: Тез. докл.— М., 1986.— С. 187—189.

25. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про туризм» від 18 листопада 2003 року.  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1282-15>

26. Закон України «Про позашкільну освіту» від 22 червня 2000 року  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1841-14>

27. Каталимова О.М., Бузни О.М. Дослідження потреб в активному туризмі. – Культура народів Причорномор'я. 2007. №121. С.40–45.
28. Квартальнов В.А. Туризм. Підручник. М: Фінанси і статистика, 2002. 320 с.
29. Килимистий С.М. Соціокультурний аналіз анімації в туризмі // Культура і сучасність. Київ, 2011. – № 1. 142–146
30. Килимистий С. М. Класифікація видів анімаційної діяльності в туризмі. – Міжнародний вісник : Культурологія. Філологія. Музикознавство. Київ : Міленіум 2015, С.40–45
31. Ковальова Н.В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Н.В. Ковальова. — К., 2012. — 184 с.
32. Колотуха О.В. Дитячо-юнацький туризм в Україні як територіальна соціально-економічна система: проблеми та перспективи розвитку Спеціальність 11.00.02 - економічна та соціальна географія Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата географічних наук Київ - 2005
33. Круцевич Т.Ю., Вороб'єв М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учеб. пособие. Киев: Полиграф-Експрес; 2005. 195 с.
34. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення. К. : Олімпійська література, 2010. 246 с.
35. Ланда Б.Х. Активный туризм в пропаганде здорового образа жизни / Б.Х. Ланда // Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения: Тез. докл. - М., 1990. - С. 33 - 35.
36. Логвинов В.С. Методический подход к оценке психофизиологического состояния участников спортивных туристских походов / В.С. Логвинов, В.К. Шеманаев // Роль самодетельного туризма в

оздоровленні трудящихся и членов их семей: Тез. докл. -М., 1986,- С. 148-152.

37. Луцький В. Сучасний стан і перспективи активного туризму в Українських Карпатах. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... №. 4 (12), 2010. С. 10-16.

38. Макаренко С.М., Саак А.Є. Історія туризму. Таганрог: Видавництво ТРТУ, 2003. 94 с.

39. Ма Цзиньган. Організаційно–методичні основи розвитку спортивно–оздоровчого туризму в Китаї 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення автореферат Харків 2005. 25с.

40. Максименко Л.А. Контроль функціонального состояния туристов в самодеятельных походах / Л.А. Максименко // Развитие самодеятельного туризма как фактора организации свободного времени населения: Тез. докл.- М, 1988.- С. 146-148.

41. Маринич В., Когут І. Традиційні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти різних країн світу. Теорія і методика фізичного виховання. 2013;2:81-6.

42. Міжнародний туризм і сфера послуг [http://pidruchniki.com/1584072020999/turizm/mizhnarodniy\\_turizm\\_i\\_sfera\\_poslug](http://pidruchniki.com/1584072020999/turizm/mizhnarodniy_turizm_i_sfera_poslug)

43. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Л. : ЛДУФК, 2013. – 312 с.

44. Пангелов С. Особливості використання вільного часу населення України. В: Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Григорія Сковороди». Зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький; 2011;2,с. 367-370.

45. Рут Є.З. Організаційно-методичні аспекти туристично-краєзнавчої діяльності в школі та її вплив на організм школярів [автореферат]. Харків; 2005. 38 с.

46. Рыжкин Ю.Е. Социально-психологические проблемы физической рекреации: [монография]. – СПб.: РГПУ им. А.И.Герцена, Изд-во СПб ГПУ «Нестор». 2005. 165 с.

47. Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. — 123 с.

48. Таймазов В.А. Спортивно-оздоровительный туризм в системе индустрии туризма / В.А. Таймазов, Ю.Н. Федотов // Сб. науч. докл. и статей «Концептуальные основы развития туризма». СПб.: СПбГАСиЭ, 2004. - 37 с.

49. Тарасеня Т.Ю. Комплекс средств спортивно-оздоровительного туризма в физическом воспитании студентов: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Тарасеня Татьяна Юрьевна. СПб., 2008. - 25 с.

50. Тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (2015)

51. Ткаченко В.В. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язберезувальних технологій у дитячих оздоровчих таборах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.В. Ткаченко; Кіровоград. держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка. - Кіровоград, 2015. - 20 с. - укр.

52. Товт В. Історія становлення та перспективи розвитку рекреаційно-туристичної зони Закарпатської області / В. Товт // Східноєвропейський історичний вісник / [головний редактор В. Ільницький]. – Дрогобич: Посвіт, 2017. – Вип. 2. – С. 113–120.

53. Толстяков Б.М. Динамика физической работоспособности «велотуристов» испытателей / Б.М. Толстяков // Развитие самодеятельного туризма как фактора организации свободного времени населения: Тез. докл.— М., 1988,— С. 156—157.

54. Томенко О.А. Вплив занять туризмом оздоровчо-рекреаційного спрямування на показники соматичного здоров'я старшокласників / О.А.

Томенко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. № 4. – С. 57–60.

55. Томенко О.А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування / №3 2013 Слобожанський науково-спортивний вісник. С. 19-24.

56. Тулулюк Н.Л. ВелоУкраїна. 55 лучших маршрутов. Х.:АССА, 2011. 368 с.

57. Тумак Ю.І. Законодавче регламентування фізкультурно-спортивної та туристичної діяльності тіловиховних товариств Буковини (другої половини ХІХ – початку ХХ ст.). В: Науковий вісник Чернівецького держ. ун-ту. Серія: Педагогіка та психологія. Чернівці; 2013;642, с. 172-8.

58. Українська асоціація активного та екологічного туризму <http://uaeta.org/ua/tourism/4>

59. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - М.:Советский спорт, 2004. - 328с. :ил.

60. Федякин А.А. Планирование и проведение оздоровительного туристского похода со студентами вуза / А.А. Федякин, Ю.А. Васильковская, Л.К. Федякина // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции-СПб.: СПбНИИФК, 2008.-Т. 1.-С. 131-133.

61. Федякина Л.К. Туризм в физическом воспитании студентов вуза / Л.К. Федякина, Ю.А. Васильковская / Вопросы профессиональной подготовки и оздоровительной физической культуры в вузе: сб. науч. ст. - Сочи: ИФК СГУТиКД, 2007. - Вып. 3. - С. 140-145.

62. Фокін С.П. Спортивний туризм: навч.-метод. посіб. – К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 140 с.

63. Чернявський М.В. Технологія впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в процес фізичного виховання молодших школярів. В: Вісник Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні

науки. Фізичне виховання та спорт. Зб. наук. пр. Чернігів; 2008;55;2,с. 157–160.

64. Шакиров В.Р. Основы массового оздоровительного туризма: Учебное пособие / Р. В. Шакиров. Челябинск: Б.и., 1998. - 54 с.

65. Шубаков А.Г. Функциональный принцип организации оздоровления в туристской сфере / А.Г. Шубаков // Роль и задачи спортивно-массового туризма в физическом воспитании и оздоровлении населения: Тез. докл. - М., 1990.— С. 49—50.

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

67. <https://uk.wikipedia.org/посібник>

68. Marcus B.H, Forsyth L. Motivating people to be physically active : 2nd edition. IL : Human Kinetics, 2009.

69. Steps to health. A European framework to promote physical activity for health. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2007. 45 p.

70. The Travel & Tourism Competitiveness Report 2011. Beyond the Downturn. World Economic Forum. Geneva, Switzerland 2011 / Ed. By J. Blanke and Th.Chiesa. World Economic Forum, 2011. 531 p.

**ДОДАТКИ**

**Вподобання старшокласників до занять туризмом, % (n=16)**

<b>Назва</b>	<b>для мене це дуже важливо</b>	<b>для мене це не дуже важливо</b>	<b>для мене це не важливо</b>
Отримання позитивних емоцій	75	18,75	6,25
Дозвіллєві розваги	87,5	12,5	0
Додаткова фізична активність	18,75	31,25	50
Можливість комунікувати	100	0	0
Здатність до самореалізації	12,5	18,75	68,75
Бути лідером	31,25	43,75	25
Перемагати на змаганнях	75	18,75	6,25
Отримати додаткові навички	12,5	18,75	68,75
Задоволення під час занять	87,5	12,5	0
Вдосконалити тіло будову	25	31,25	43,75
Знайти ціль у житті	12,5	25	62,5
Можливість бути частиною команди	50	18,75	31,25
Відпочинок після навчання	6,25	12,5	81,25
Похвала тренера	56,25	37,5	6,25
Зміцнити здоров'я	18,75	25	56,25
Здобути повагу оточення	56,25	25	18,75
Здобуття Skills	50	31,25	18,75
Вдосконалення власного таланту	50	37,5	12,5
Слідкувати за масою тіла	12,5	31,25	56,25
Зміцнити імунітет, менше хворіти	6,25	18,75	75
Проявити себе	50	43,75	6,25
Оздоровчо-рекреаційний інтерес	12,5	25	62,5

**Дуже дякуємо за відповіді!**



**АНКЕТА****Дорогі друзі!**

Просимо Вас дати відповіді на питання анкети.

Найбільш близький для Вас варіант відповіді просимо відзначити поміткою.

**1. Чи впевнено Ви себе почуваєте у кріслі велосипеда?**

1 так                      2 не дуже                      3 ні

**2. Якій формі відпочинку та рекреації надаєте перевагу?**

1. Активний туризм
2. Орієнтування на місцевості
3. Рухливі ігри
4. Їзда на велосипеді
5. Прогулянки в парку
6. Риболовля, збір грибів, ягід
7. Читання, музика, кіберспорт

**3. Чи доводилось Вам приймати участь у оздоровчих та рекреаційних заходах?**

1 так                      2 ні                      3 від випадку до випадку

**4. Вкажіть які саме оздоровчі та рекреаційні заходи Ви відвідуєте?**

- 1 фестиваль, ярмарок
  - 2 масові фізкультурні та оздоровчі івенти
  - 3 традиційні спортивні змагання
  - 4 інше, вкажіть
-

**6. Зазначте будь-ласка, оздоровчі і рекреаційні події які відбуваються в школі, Вам подобаються?**

1 так                      2 ні                      3 не завжди

**7. Перелічіть варіанти найбільш звичного проведення вільного часу?**

1. Прогулянки на свіжому повітрі
2. Активні види дозвілля
3. Перегляд телепередач/гра з гаджетами
4. Спілкування в соцмережах
5. Читання
6. Допомого батькам
7. Музика/малювання
8. Прогулянки на свіжому повітрі
9. Активні види дозвілля
10. Перегляд теле-дач, гра з гаджетами
11. Спілкування в соцмережах

**8. Що Вас переконало розпочати оздоровчі заняття?**

1. переглянуті телепередачі
2. програми про здоров'я
3. трансляції спортивних змагань
4. програми про заняття у фізкультурних центрах
5. програми про екстремальні види спорту
6. публікації в газетах, журналах
7. відвідування спортивних змагань
8. поради друзів
9. поради батьків
10. поради вчителя фізкультури
11. інше

**10. Що спонукає Вас до занять вело туризмом?**

1. Покращення настрою
2. Покращення самопочуття
3. Покращення фізичного стану
4. Підвищення рухової активності
5. Урізноманітнення дозвілля
6. Підвищення авторитету серед одноліт

**9. Яка ціль Ви переслідуєте долучаючись до оздоровчих занять велотуризмом?**

1. Отримання позитивних емоцій
2. Активний відпочинок, розваги
3. Відпочинок із друзями
4. Перевірка власних сил
5. Відновлення сил
6. Підвищення фізичного стану
7. Підвищення рухової активності
8. Новий досвід
9. Покращення стану здоров'я

**10. Вкажіть найбільш зручний спосіб організації рекреаційних занять для власного відпочинку?**

- 1 індивідуально                      2 у групі                      3 самостійно

**11. Назвіть, з Вашої точки зору, найбільш комфортну локацію для проведення оздоровчого заняття?**

1. В спеціально облаштованих місцях в парках
2. Поблизу школи
3. На території біля місця проживання
4. У домашніх умовах, індивідуально
5. Інше, вкажіть \_\_\_\_\_

**12. При наявності причин, що заважають долучатись до оздоровчих занять велотуризмом, назвіть їх?**

1. Матеріальні труднощі
2. Надмірне навантаження в школі
3. Інші захоплення
4. Не має

**1. Із якою метою Ви займаєтесь вело туризмом?**

1. Удосконалення навичок їзди на велосипеді
2. Незвичайний досвід
3. Налагодження стосунків
4. Перемога над собою
5. Покращення фізичного стану
6. Інше

**2. Вкажіть, як впливає на Вас займаєтесь вело туризмом?**

1. Покращення настрою
2. Покращення самопочуття
3. Покращення фізичного стану
4. Підвищення рухової активності
5. Урізноманітнення дозвілля
6. Підвищення авторитету серед однолітків

**Змістовний модуль «Техніка подолання модельованих маршрутів  
та вдосконалення навичок водіння велосипедом»  
в умовах оздоровчого табору**

Подолання штучних перешкод полягає в проходженні фігур (перешкод) в заданій послідовності, які розміщені на майданчику з ґрунтовим або твердим покриттям. Довжина всієї дистанції приблизно 100 м. Дистанцію долають на велосипедах у вело шоломах. Необхідне спорядження: велосипеди та вело шоломи, дистанція проходиться кожним учасником окремо.

Модельовані перешкоди на дистанції "Навички водіння велосипедом"

- 1) **Щілина.** На відстані 5-8 см один від одного встановлюються два плоских предмети висотою не більше 15 см., учасник повинен проїхати між ними.
- 2) **Змійка між стійками.** Учасник проїжджає послідовно всі проїзди між 6 стійками висотою 1,5 м, встановленими через 1,5 м одна від одної в одну лінію. Обмежувальні лінії проведені на відстані 1,5 м з обох боків від неї.
- 3) **Коридор.** Учасник проїжджає по коридору довжиною 10 м, шириною 0,7м, утвореному розміткою і двома паралельними рядами стійок висотою 1,5 м, встановленими через 0,5 - 0,8 м.
- 4) **Колія.** Учасник проїжджає по колії довжиною 5 м і шириною 20 см, утвореною двома рядами обмежувачів через 0,5 м висотою до 15 см.
- 5) **Коло.** Учасник заїжджає через розрив шириною 1 м в коло діаметром 3 м, розвертається там і виїжджає через розрив назад. Забороняється відрив коліс від землі. По розмітці кола встановлюються обмежувачі у вигляді кеглів чи брусків висотою до 15 см через 0,5 м.
- 6) **Вісімка.** Фігуру утворюють два кола діаметром 3 м, що прилягають одне до одного. Учасник заїжджає у фігуру вздовж дотичної в перший розрив шириною 1 м, розвертається в першому колі потім в другому, вимальовуючи вісімку, і виїжджає через другий розрив.

- 7) **Ворота.** Учасник проїжджає через ворота шириною 0,9 м і висотою 1,2 м. верхня перекладина воріт не закріплена і вільно лежить на стійках.
- 8) **Кільце.** На відстані 5 м одна від одної встановлюються дві стійки з кронштейнами, які закріплені на висоті 1,5м від землі. На одній з стійок висить кільце. Учасник знімає кільце однією рукою, береться цією рукою за руль перехоплює кільце і вішає його на кронштейні другої стійки іншою рукою.
- 9) **Перенесення предмету.** На землі на відстані 5 м одне від одного розмічені два кола діаметром 20 см. В одному з них встановлюється кегля висотою 15-20 см. Учасник, рухаючись на велосипеді, повинен переставити кеглю в друге коло.
- 10) **Рейси.** Фігура складається з двох рейок довжиною метр-півтора на відстані півтора метри один від другої. Рейки повинні бути жорстко скріплені між собою. Висота рейок 5-12 см.
- 11) **Зигзаг.** Фігура складається з п'яти прямолінійних відрізків шириною 80см і довжиною по 3 м, з'єднаних під прямим кутом. По розмітці фігури встановлюються обмежувачі у вигляді кеглів висотою до 15 см. через 0,5 м.
- 12) **Камінь.** Фігура складається з 4 фішок висотою 10см., по кутах квадрату, сторона якого 10-25 см. Учасник повинен проїхати переднім колесом за квадратом, а заднім – перед квадратом (при переїзді камінь залишається між колесами).
- 13) **Гойдалка.** Учасник проїжджає по дошці (довжиною 2-3 м., шириною 15-30 см.), яка встановлена в центрі на опорі висотою 15-25 см і гойдається. Кінець дошки призначений для заїзду, повинен опускався вниз під дією власної ваги.
- 14) **Змійка між фішками.** Учасник проїжджає зигзаг між 6-8 фішками висотою 15 см., встановленими через 1,0-1,2 м. одна від одної на одній лінії.
- 15) **Стоп-лінія. Фініш.** На землі розмічається квадрат, сторона якого дорівнює 1 м. На його дальній стороні розмічається контрастною фарбою чи, наприклад, піском лінія шириною 10 см, довжиною 1 м, яка є стоп-лінією.

Учасник повинен зупинити велосипед так, щоб переднє колесо мало мало контакт зі стоп-лінією. Фінішем є перетин переднім колесом протилежної грані квадрату стоп-лінії, з наступним дозаїздом до зупинки на стоп-лінії. Допускається дотик землі ногами в межах квадрату після зупинки велосипеда.

