

Міністерство освіти і науки України  
Херсонський державний університет  
Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**РУХОВА АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ 12-14 РОКІВ, ЩО  
ЗАЙМАЮТЬСЯ У ТУРИСТИЧНИХ ГУРТКАХ**

Кваліфікаційна робота  
здобувача ступеня вищого освіти «магістр»

Виконала: студентка 2 курсу 10-211 груп  
заочної форми навчання

Кошеварова Анна Олександрівна

Спеціальності: 014. Середня освіта (Фізична  
культура)

Керівник: доцент Грабовський Ю.А.

Рецензент: доцентка Харченко-Баранецька Л.Л.

Херсон – 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Поняття про рухову активність та особливості її застосування в процесі позакласної роботи зі школярами 12-14 років</b> .....	6
1.1. Рухова активність – необхідна умова розвитку школярі.....	6
1.2. Особливості розвитку школярів 12-14 років.....	10
1.3. Роль позакласної роботи з фізичного виховання школярів.....	17
<b>РОЗДІЛ 2. Організація та методи дослідження</b> .....	21
<b>РОЗДІЛ 3. Шляхи підвищення рухової активності дітей 12-14 років, що займаються у туристських гуртках</b> .....	24
3.1 Аналіз змісту занять туристського гуртка .....	24
3.2. Мотивація школярів до занять спортивним туризмом як основний чинник підвищення рухової активності.....	33
3.3. Результати дослідження рухової активності підлітків, що займаються у туристських гуртках.....	40
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	45
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	47
<b>ДОДАТКИ</b> .....	52

## ВСТУП

### **Актуальність теми.**

За науковими і статистичними даними, шкільні уроки фізкультури (норма- два рази в тиждень, тривалістю по 45 хв.) надають лише 11% норми рухової активної потреби організму дитини. Заповнити відсутню покликана позаурочна форма занять фізичною культурою, в тому числі і туризмом. Заняття туризмом виховують у школярів вагомі вміння і навички в розведенні багаття, приготування їжі, орієнтуванні на місцевості за компасом, карті, небесним світилам і місцевих предметів і тд [11].

Як зазначають Ганопольський В.І., Безносиков Є.Я., Булатов В.Г. «... в поході використовують знання, отримані на уроках географії, історії, біології, астрономії, математики. Стикаючись з труднощами туристського життя, школярі вчаться долати їх не поодинці, а колективом. Туризм приваблює дітей своєю емоційною насиченістю, романтикою»[11].

Аналіз науково - методичної літератури показує, що 70% школярів схильні до гіподинамії, наслідками якої є зниження працездатності організму і зростання захворюваності.

Тоді як рухова активність за умови її відповідності віковим та індивідуальним морфофункціональним особливостям дітей, сприятливо впливає на організм, що росте, тому оптимізація активності дитини є найбільш важливою і складною проблемою навчального процесу[39].

Схиляємося до думки вчених, «... у теорії і практиці фізичної культури проблеми покращення фізичного стану засобами занять туризмом актуальні на сьогоднішній день, так як дослідження і поліпшення фізичного стану учнів є однією з головних проблем в галузі фізичної культури і спорту[40].

Спортивний туризм є загальнодоступним засобом активного відпочинку і оздоровлення населення. Виховання, навчання і розвиток, відбувається в процесі організації колективного похідного життя на спортивному маршруті і активної діяльності учнів в природних умовах, що особливо важливо в зв'язку зі зростаючою гіподинамією школярів та її негативними наслідками для здоров'я.

Однак обґрунтовуючи в науково-методичній літературі питання саме про вплив занять туризмом, то чітко бачимо, що вплив на дитячий організм відображений недостатньо. Дослідження, проведені в цьому напрямку, присвячені вивченню змін морфофункціональних і психофізіологічних показників організму, впливу туризму на морфофункціональні та психофізіологічні показники організму школярів[27].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:** Кваліфікаційна робота освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» виконана відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення (державний реєстраційний номер 0118U100260).

**Мета:** дослідити вплив занять туризмом на рухову активність учнів 12-14 років.

**Завдання:**

1. Розкрити поняття про рухову активність та її застосування в процесі позакласної роботи.
2. На основі аналізу наукової літератури визначити особливості організму школярів 12-14 років.
3. Дослідити рухову активність дітей, що займаються у гуртках зі спортивного туризму.
4. Визначити шляхи підвищення рухової активності дітей 12-14 років, що займаються у туристських гуртках

**Об'єкт дослідження:** навчально-виховний процес .

**Предмет дослідження:** є вивчення особливостей впливу занять туризмом на рівень рухової активності учнів 12-14 років.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами:** у роботі використані програма туристичного гуртка українського державного центру національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді.

**Методи дослідження:** теоретичні методи дослідження: аналіз, синтез, типологія та узагальнення; емпіричні методи: аналіз наукової та науково-методичної літератури.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в дослідженні та порівнянні рухової активності дітей, що займаються у гуртку зі спортивного туризму та краєзнавчому гуртку, що безпосередньо впливає на здоров'я дітей та дозволяє підвищити їх фізичні якості та сформувати активний спосіб життя підлітків 12-14 років.

**Апробація результатів дослідження** проводилась на XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Дидактико-методичні аспекти фізичної культури», 13 грудня 2018 року Херсонському державному університеті (м. Херсон). У матеріалах конференції є публікація.

**Практичне значення.** Результати дослідження можуть використовуватися студентами при вивченні дисципліни «Туризм та спортивне орієнтування»; керівниками туристських гуртків при проведенні занять.

**Структура і обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерелу кількості 49 одиниць. Загальний обсяг роботи - 52 сторінки.

## РОЗДІЛ 1.

# ПОНЯТТЯ ПРО РУХОВУ АКТИВНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ЗАСТОСУВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ РОБОТИ ЗІ ШКОЛЯРАМИ 12-14 РОКІВ

### 1.1. Рухова активність – необхідна умова розвитку школярів

Для повноцінного та гармонійного розвитку дитини необхідна достатня рухова активність. Останнім часом в силу різних причин, однією з яких є високе навантаження школярів відзначається дефіцит у режимі дня, недостатня рухова активність, яка обумовлює появу такого стану організму як гіпокінезії, яка може викликати деякі серйозних змін в організмі дитини.

Дослідження гігієністів свідчать, що в середньому 82 - 85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні, тобто сидячи. Навіть у дітей молодшого шкільного віку, які багато часу проводять граючи, довільна рухова діяльність це може бути ходьба, ігри та інше, займає тільки 17 - 20% часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання доводиться лише 1 - 3%. Загальна рухова активність дітей з початком навчання в школі стає меншою майже на 50%, знижуючись від молодших класів до старших. З'ясовано, що рухова активність у 9 - 10 класі менше, ніж у 6 - 7 класі, а також те, що дівчинки роблять на добу менше кроків, чим хлопчики; рухова активність у вихідні дні більше, ніж у навчальні, а також зміну рухової активності в різних семестрах навчання. Рухова активність школярів особливо мала взимку; навесні і восени вона зростає[6] .

Школярам не тільки доводиться обмежувати свою природну рухову активність, а також тривалий час тримати незручну для них статичну позу, сидячи з неправильною поставою за партою або навчальним столом.

Малорухливий спосіб життя відображається на функціюванні організму школяра, особливо серцево-судинної та дихальної систем. При довгому перебуванні в сидячому положенні подих стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму й особливо мозку, а саме знижується увага, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій, послаблюється пам'ять.

Наслідок гіпокінезії також впливають на імунітет організму, що призводить до простудних та інфекційних захворювань, створюються передумови до формування слабких м'язів серця і пов'язаного з цим подальшого розвитку недостатності серцево - судинної системи. Гіпокінезія разом з незбалансованим харчуванням з великою кількістю вуглеводів може призвести до ожиріння.

У дітей з малою руховою активністю дуже слабкі м'язи тіла. Вони не зможуть підтримувати тіло в правильному положенні, через це них розвивається погана постава, утворюється сутулість та ін .

Також були встановлені такі дані щодо рухової активності, що 6 - 7 річні діти, які вже почали ходити до школи, відстають у рості і масі тіла від дітей того самого віку, які не відвідують навчальних закладів. За перший рік навчання різниця виявляється значною: у хлопчиків різниця в зростанні становить 3,1 см. в масі тіла 700 гр. А у дівчаток - відповідно 0,8 см і 1 кг. 300 гр [38].

Впоратися з негативними наслідками малорухомого способу життя можливо лише збільшив рухову активність через залучення дітей до спортивних гуртків, прогулянок, ігор та інших видів фізичної діяльності.

Руховий режим школяра має складатися з ранкових фізичних вправ, рухливих ігор на шкільних перервах, уроках фізичної культури, прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні та на канікулах, заняття в гуртках та спортивних секціях та інших активних форм відпочинку.

При систематичних заняттях фізичною культурою і спортом безпосередньо відбувається удосконалювання органів і систем організму людини. У цьому головним чином і полягає позитивний та корисний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я.

За даними дослідження «Середні показники росту і розвитку, а так само деякі функціональні показники у юних спортсменів значно вище, ніж у їхніх однолітків, що не займаються спортом: довга тіла юнаків 16-17 років більше на 5,7 - 6 см., маса тіла - на 8 - 8,5 кг, а окружність грудної клітини на 2,5 - 5 см., сила стиску кисті руки - На 4,5 - 5,7 кг, життєва ємність легень - на 0,5 - 1,4 літра » [38].

У літературі описані наступні спостереження: « у школярів, що не займаються фізичними вправами станова сила протягом року збільшувалася на 8,7 кг.; у підлітків того ж віку, що займалися фізичною культурою, - на 13 кг.,» [38], а у тих хто займався, крім уроків фізичного виховання додатково на 23 кг. Наочне отримати пояснення цьому дає наступний експерименту. Якщо розглянути під мікроскопом невеликі ділянки м'язів тварини було виявлено, що в 1 квадратному міліметрі м'язів, що знаходиться у спокої, налічує від тридцяти до шестидесяти капілярів. Якщо взяти ту саму ділянку після посиленої фізичної роботи м'язів налічує до тридцяти тисяч капілярів, тобто в сотні разів більше. Окрім того, кожен капіляр збільшився майже в два рази в діаметрі. Це говорить про те, що в стані спокою вони не беруть участь в кровообігу, а під час м'язового навантаження капіляри наповнюються кров'ю, що в свою чергу сприяє надходженню в м'язи поживних речовин. Отже, таким чином обмін речовин при м'язовій роботі в порівнянні зі станом спокою зростає в багато разів.

М'язи становлять від 40 до 56% маси тіла людини, тож для гарного здоров'я необхідно щоб вони мали гарну працездатність та отримували достатню кількість поживних речовин [27].



Під впливом будь-якої м'язової діяльності відбувається рівномірний та гармонійний розвиток всіх відділів центральної нервової системи. Також, важливим є те, щоб фізичні навантаження були систематичними, різноманітними і не викликали перевтоми.

Фізичні вправи добре впливають на розвиток багатьох функцій нервової системи, а саме: сили, рухливість, врівноваженість нервових процесів. Навіть напружена розумова діяльність неможлива без руху. Якщо учень буде робити невеликі паузи для фізкультхвилинок між завданнями які не потребують рухової активності (сидіння за партаю та таке інше), то йому легше працювати, думати.

"Ходьба оживляє і надихає мої думки. Залишаючись у спокої, я майже не можу думати; необхідно, щоб моє тіло знаходилося в русі, і тоді розум теж починає рухатися", - так зазначав великий французкий мислителя Ж.Ж. Руссо саме ця цитата, як не можна краще показує взаємозв'язок мозку з рухом[29].

Достатня рухова активність є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості.

Фізичні вправи сприяють гарній роботі органів травлення, допомагаючи перетравленню і засвоєнню їжі, активізують діяльність печінки і нирок, поліпшують роботу залоз внутрішньої секреції: щитоподібної, статевих, надниркових залоз, грають величезну роль в рості і розвитку молодого організму.

Під впливом фізичних навантажень збільшується частота серцевих скорочень, м'яз серця скорочується сильніше, також підвищується викид серцем крові в магістральні судини. Постійне тренування системи кровообігу добре впливає на кровоносну систему та веде до її функціонального вдосконалення. Крім того, під час фізичної роботи в кровоток включається і та кров, що в спокійному стані не циркулює по судинах. Залучення до кровообігу великої маси крові має

декілька важливих функцій воно не тільки тренує серцеві судини, але й стимулює кровотворення.

Фізичні вправи викликають підвищену потребу організму в кисні. У результаті чого збільшується "життєва ємність" легень, покращується рухливість грудної клітини.

Легені при систематичних фізичних навантаженнях збільшуються в обсязі, дихання стає більш спокійними глибоким, що має дуже велике значення для вентиляції легенів.

Заняття фізичними вправами також викликає виробку гормонів, що впливають на позитивні емоції, бадьорість, створення гарного настрою. Тому стає зрозумілим, чому людина, що людини яка регулярно займається фізичними вправами відчуває себе краще.

## **1.2. Особливості розвитку школярів 12-14 років**

У фізичному розвитку підлітків можна виділити три стадії, такі як: стадію, що передує статевого дозрівання, другою можна виділити стадію статевого дозрівання і стадію статевої зрілості. Відзначається нерівномірність в процесі самого зростання школярів середніх класів(12-14 років): в окремі періоди він може сповільнюється, або може відбувається занадто інтенсивно. Цей процес супроводжується окостенінням скелета і зменшенням хрящової речовини. Одночасно з цим розвиваються м'язові тканини, зокрема, більш тонкі волокна, що разом із зміцненням скелета надає підліткам велику фізичну силу[27].

Деякі диспропорції спостерігаються також в розвитку серцево-судинної системи. Серце росте швидше, розвиток судин дещо відстає, що веде до нестачі в припливі крові до окремих органів і систем, до підвищення кров'яного тиску і пов'язаним з цим головного болю.

Підлітки, як правило, відрізняються великою рухливістю, підвищеної жвавістю, прагненням до діяльності і практичного

застосування своїх сил в праці, в піднятті важких предметів, в фізичних змаганнях, а хлопчики і в бійках між собою. Але і м'язи, і кровоносна система ще недостатньо зміцніли, саме тому підлітки швидко втомлюються, а також не в змозі переносити тривале фізичне напруження, надмірні фізичні навантаження (наприклад, стрибки в довжину і висоту, перестрибування канав і інших перешкод та інше) можуть призвести до фізичних травм. Саме тому правильне дозування фізичних навантажень є одним із важливих завдань при організації практичної діяльності підлітків. Потреба постійної уваги і створення сприятливих умов для фізичного розвитку підлітків (організація щоденної ранкової гімнастики, перебування на свіжому повітрі, спортивно-масових заходів, рухливих ігор т.д.) обумовлюється також гіподинамією, тобто недостатньою рухливістю, що може призвести до застійних явищ в організмі, а також до недостатнього кисневого збагачення клітин і негативно впливає на фізичний розвиток учнів[40].

Розвиток мозку, подальше структурне формування нервових клітин і асоціативних волокон створюють передумови для вдосконалення пізнавальної діяльності підлітків. Надходження ж в кров гормонів, що виробляються органами внутрішньої секреції, викликає підвищення та зниження життєвого тону та підйом, або занепад працездатності та енергії, а також супроводжується чергуванням гарного настрою, або догляду у внутрішні переживання, то життєрадісності, то пасивністю.

У періоди зниження настрою і занепаду енергії у підлітків може з'являтися дратівливість, значення настрою, байдуже ставлення до навчання, сварки з товаришами і конфлікти з друзями та батьками, а також багато непорозумінь у відносинах з вчителями і дорослими. Але у періоди підйому енергії і активності, підлітків приносять чимало занепокоєнь. Нерідко вони супроводжуються пустощами, прагненням показати свою фізичну і моральну перевагу. Саме в такі періоди окремі

підлітки проявляють імпульсивні вчинки, а саме: потайки йдуть з дому, організують самовільні "подорожі" з друзями в інші міста та інше. Зазначені "зриви" в поведінці як раз і говорять про напівдитячий і напівдорослий організм підлітка, про недостатнє уміння серйозно підходити до обмірковування своїх дій і вчинків. Все це, безумовно, ускладнює виховання дитини. Тому слід проявляти особливу чуйність до підлітків і надавати допомогу в навчанні в періоди зниження успішності, щоб випадково не вбити жагу до навчання.

Для підлітків дуже характерні значні зрушення в мисленні, а також в пізнавальній діяльності. На відміну від молодшого шкільного віку вони вже не задовольняються зовнішнім сприйняттям предметів і явищ, що вивчаються, а прагнуть збагнути їх сутність, шукаючи в них причинно-наслідкові зв'язки[6].

«Прагнучі досягнення глибинних причин досліджуваних явищ, вони задають багато питань при вивченні нового матеріалу, вимагають від вчителя більшої аргументації висунутих положень і переконливого доказу. На цій основі у них, розвивається абстрактне (понятійне) мислення і логічна пам'ять.

Закономірний характер особливості розвитку їх мислення і пам'яті проявляється тільки при відповідній організації пізнавальної діяльності. Тому дуже важливо звертати увагу на надання процесу навчання проблемного характеру, вчити підлітків самим знаходити і формулювати проблеми, виробляти у них аналітико-синтетичні вміння, здатність до теоретичних узагальнень. Не менш істотним завданням є розвиток навичок самостійної навчальної роботи, формування вміння працювати з підручником, проявляти самостійність і творчий підхід при виконанні домашніх завдань.

Особливе значення в організації навчальної роботи підлітків має внутрішнє стимулювання їх пізнавальної діяльності, тобто розвиток у

них пізнавальних потреб, інтересів і мотивів навчання. Слід мати на увазі, що стимули не виникають самі по собі. Вони формуються тільки тоді, коли вчителі звертають увагу на цей бік роботи»[46].

Іншим, ніж в молодших класах, повинен бути процес морального виховання. Підлітки тяжко сприймають, якщо їх поведінка визначається зовнішнім регулюванням. Вони охоче дотримуються правил поведінки, якщо ці правила добре усвідомлюються ними і виступають як їх власні моральні принципи. Ось чому глибоке роз'яснення моральних норм і правил, які формують у підлітків моральні погляди і переконання має становити суттєву особливість морального виховання. Разом з тим не втрачати свого педагогічного значення, а також контроль за поведінкою учнів, як заходи, що попереджають пустощі і необдумані вчинки.

Також, дуже важливими є особливості підлітків, пов'язані з їх становищем в колективі однолітків, з відношенням до педагога і дорослих, а також до самих себе. Підлітки, частіше всього, відрізняються колективізмом, їх згуртовують спільні інтереси і спільна діяльність, хоча в періоди спаду настрою та деякі внутрішні переживання у них помічається і прагнення до відокремлення.

Суттєвою віковою рисою їх в цьому відношенні є прагнення до утвердження своєї гідності і престижу серед товаришів. Основні шляхи до цього – гарне навчання, громадська активність, прояв здібностей в тих чи інших видах діяльності, та інше. Якщо ж той чи інший підліток ненамагається зайняти важливого для себе місця в колективі, він важко переживає своє становище. Взагалі зрозуміло, що вчителям слід ретельно вивчати взаємини учнів зі своїми товаришами і допомагати їм закріплювати свій голос та престиж в колективі.

Положення підлітка в колективі також можна прослідкувати по його відносинах з вчителями і дорослими. Можна спостерігати, що в тих випадках, коли створюється деяка конфліктна ситуація і підлітку

потрібно зробити вибір між думкою вчителя і думкою класу, він найчастіше дотримується думки своїх однолітків. Тому при вирішенні важливих і гострих питань вчителю слід бути дуже обачним і прагнути спиратися на думку колективу учнів.

Зростаючі інтелектуальні здібності, загальний духовний ріст і розширення міжособистісних зв'язків спонукають розвиток самосвідомості підлітків, вони починають замислюватись про свої мрії, своє покликання і майбутнє. Підлітки зіставляють себе з однолітками, оцінюють свої недоліки та переваги. Але якщо про деякі недоліки інших вони судять суворо, то по відношенню до себе вони менш вимогливі. Це обумовлює необхідність розвитку у них самокритичності і спонукання до самовиховання.

У більш пізньому підлітковому віці змінюється внутрішня позиція по відношенню до школи і до навчання. Так, якщо в дитинстві, в молодших класах, дитина була психологічно поглинена самою навчальною діяльністю, то тепер підлітка в більшій мірі займають власне взаємини з однолітками. Саме взаємини стають основою внутрішнього інтересу в підлітковому віці.

Однак, надаючи особливого значення спілкуванню, підліток не ігнорує і навчальну діяльність. Підростаючи, він вже готовий до тих видів навчальної діяльності, які роблять його більш дорослим в його власних очах. Така готовність може бути одним з мотивів навчання.

Для підлітка стають привабливими самотійні форми занять, йому це імпонує, і він легше освоює способи дії, коли вчитель лише допомагає йому.

У старшому підлітковому віці багато підлітків відчувають потребу в професійному самовизначенні, що пов'язано із загальною тенденцією цього віку знайти своє місце в житті. Тому стимулом до навчання у них може виступати і істинний інтерес до предмету, і прагматична мета -

необхідність знання певних предметів для вступу до інших навчальних закладів.[27].

У підлітковому віці якісним перетворенням піддається особистість дитини: розвивається рефлексія, змінюється зміст самооцінки, формується почуття дорослості.

Однією з форм прояву самосвідомості є почуття дорослості - прагнення бути і вважатися дорослим. Важливим показником почуття дорослості є наявність у підлітків власної лінії поведінки, визначених поглядів, оцінок і їх відстоювання, незважаючи на незгоду дорослих, що часто призводить до конфліктів в сім'ї.

У підлітка також відбувається формування «Я-концепції» - системи внутрішньо узгоджених уявлень про себе. При цьому процес формування «образу-Я» супроводжується сильним афективним переживанням. На особливу увагу заслуговує емоційний компонент самооцінки підлітка. Розвиток самооцінки пов'язані з аналізом своїх переживань, обумовлених як зовнішніми, так і внутрішніми стимулами: власними думками, очікуваннями, установками. Вперше підлітки, вивчаючи свій внутрішній світ як би з боку, переконуються в тому, що вони унікальні і неповторні. Подібні думки підвищують у них загострене почуття самотності. В кінці підліткового віку, на кордоні з ранньої юності, уявлення про себе стабілізується і утворює цілісну систему - «Я-концепцію». У частини дітей «Я-концепція» може формуватися пізніше, в старшому шкільному віці. Але в будь-якому випадку це найважливіший етап у розвитку самосвідомості[27].

У підлітковому віці відбувається розвиток інтересів. Однак вони ще не стійкі і різнопланові. Для підлітків характерно прагнення до новизни. Так звана сенсорна спрага - потреба в отриманні нових відчуттів, з одного боку, сприяє розвитку допитливості, з іншого -

швидкого переключення з однієї справи на інше при поверхневому її вивченні.[27].

Розвиток рефлексії характеризується підвищеною схильністю до самоспостереження. Підліток шукає відповідь на питання: який він серед інших. На основі рефлексії розвивається самосвідомість – головна риса психології підлітка в порівнянні з дитиною молодшого шкільного віку

Практика свідчить, що лише у незначній кількості учнів середніх класів інтереси переростають в стійкі захоплення, які потім розвиваються в старших класах в період професійного самовизначення. Часто причиною тому є поведінка батьків, які не сприяють розвитку стійких інтересів у своїх дітей: жартують над ними, коли у тих щось не виходить, говорять дитині, що у нього немає здібностей до тієї справи, яка його цікавить.

Типовими рисами підлітків також є дратівливість і збудливість, емоційна нестабільність. Емоції підлітків більш глибокі сильні, ніж у дітей молодшого шкільного віку. Особливо сильні емоції викликає у підлітків їх зовнішність. Отже, якщо підсумувати вікові особливості, то можна сказати, що підлітковий вік - період активного формування світогляду людини - системи поглядів на дійсність, самого себе та інших людей.

У цьому віці вдосконалюється самооцінка і самопізнання, що впливає на розвиток особистості в цілому. Самооцінка, на думку багатьох психологів, є центральним новоутворенням підліткового віку, а провідною діяльністю є спілкування і суспільно значуща діяльність. І через непорозуміння з батьками у дітей виникають конфлікти в спілкуванні[6].

У зв'язку з цим виникає недостатність в спілкуванні, що компенсується в спілкуванні з однолітками, авторитет яких грає дуже важливу роль.



Виникає потреба в гідному становищі в колективі однолітків, прагнення мати гарних друзів, відраза до необґрунтованих заборон. Підліток стає сприйнятливим. Крім того, у нього яскраво виражена емоційність. Підліток шукає відповідь на такі питання: хто він серед інших, яке місце займає серед усіх, наскільки він схожий на них.

### **1.3. Роль позакласної роботи з фізичного виховання школярів**

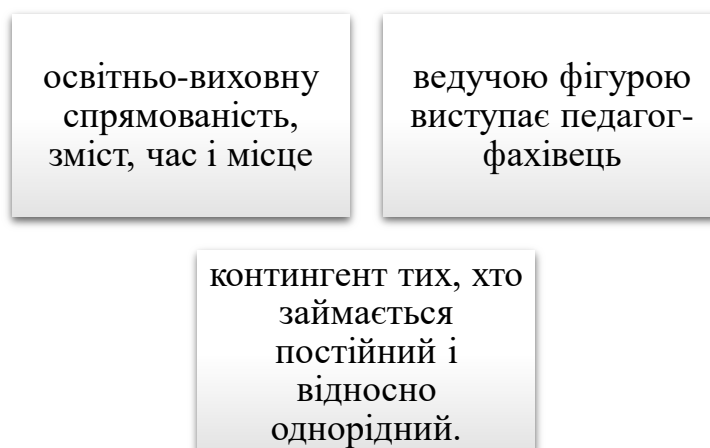
Оздоровчі заходи з елементами фізкультури можуть проводитися не тільки в режимах навчального і продовженого дня, а й у формі позакласної роботи. Велику увагу можемо приділити змішаному режиму, оскільки, урок фізкультури, та інші малі форми занять такі як деякі фізичні вправ, ігри, тощо, слугують саме оздоровчими заходами з елементами фізкультури.

Посилаючись на закон про цільову комплексну програму "Фізичне виховання - здоров'я нації" [42], позакласні форми занять фізкультурою і спортом, зокрема спортивним туризмом – включені. В програмі зазначається зміст занять у шкільних секціях популярних видів спорту і гуртках з фізкультури. З вище зазначеного, бачимо, що « позакласна робота є обов'язковою і вимагає виконання учителями фізкультури і педагогами додаткового утворення програмних вимог, а учнями здачі нормативів по підвищенню спортивної майстерності в обраному виді спорту» [35].

Позакласна робота, здебільшого не входить в цикл розділів шкільних програм, але майже всі школи мають різні секції, гуртки, групи, клуби.

Вчені маючи на увазі мету позакласної роботи, говорять, що це організація дозвілля школярів, що несе оздоровчий ефект (Селуянов В.Н.) [27].

Заняття в спортивних секціях, гуртках проходять, в основному, по визначеному типу (рис.1.1)



**Рис.1.1 Тип проходження спортивного заняття.**

Говорячи за педагога-фахівця, доцільно вказати, що він виходячи з педагогічних принципів, організує заняття, навчає, виховує учнів, які займаються, направляє їхню діяльність відповідно логіці рішення намічених задач.

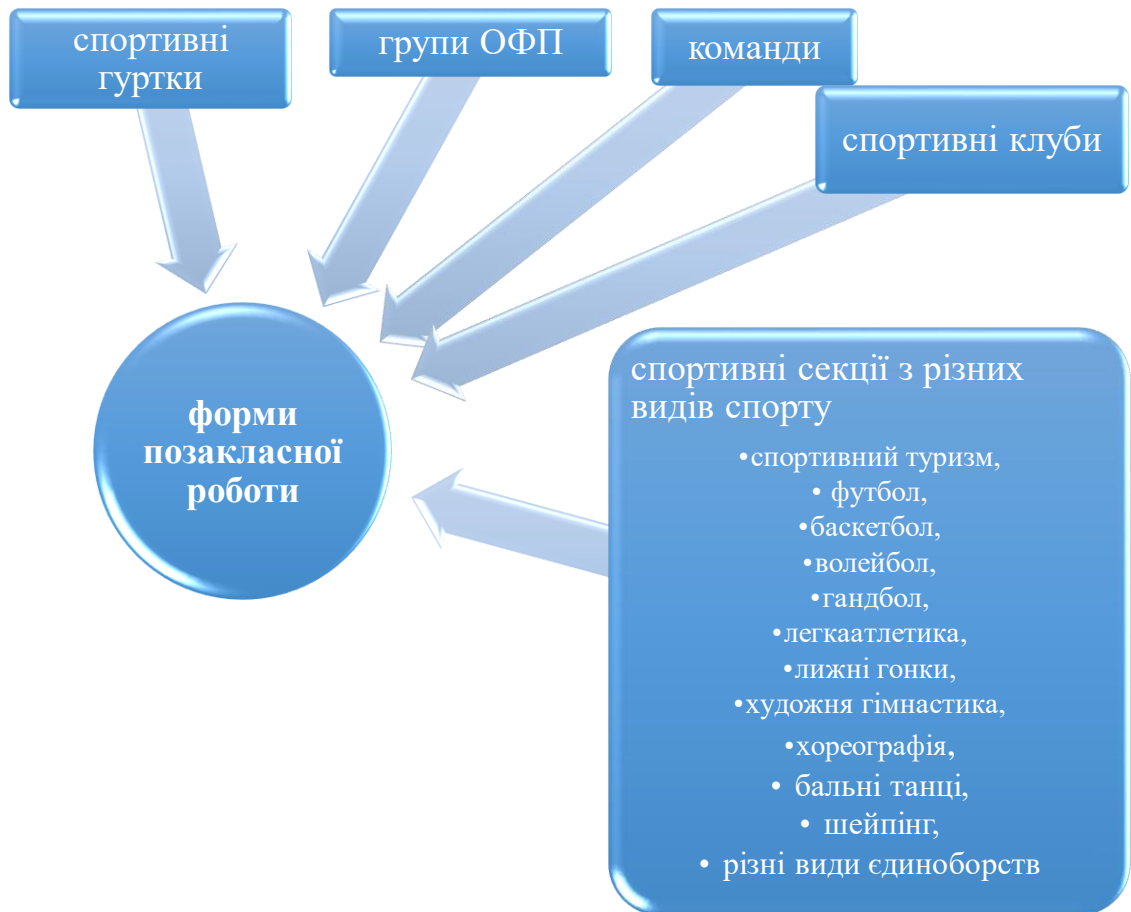
Проаналізувавши методичну літературу [35], бачимо, що «...заняття характеризуються і визначаються особливостями, що впливають у першу чергу з того, що вибір предмета занять, установки на досягнення, а також витрати часу і сил прямо залежить від індивідуальних схильностей, інтересів, здібностей що займаються, а також від особливостей регулювання бюджету, особистого вільного часу, витрата якого далеко не завжди піддається уніфікованій регламентації.

«Кращими формами організації процесу фізичного виховання - визначені форми, особливо, коли необхідно забезпечити чітко

упорядковане формування знань, умінь, навичок і строго направлено впливати на розвиток рухових і зв'язаних з ними здібностями. Визначені форми занять, як впливає зі сказаного, представляють для цього найбільш сприятливі можливості ...»[35].

Заняття, які організовуються в умовах добровільного фізкультурного руху визначеного типу - варіативні. Вони видозмінюються в залежності від профілювання змісту напрямку, обираються добровільно, де займаються відповідно їхнім індивідуальним «устремлінням», а також у залежності від ряду перемінних. Це можна обумовити своєрідністю використовуваних форм вище зазначених занять. У різних ситуаціях вони значно відрізняються, зокрема, своїми структурними елементами, способам організації активності, рівню і динаміці різних пропонованих навантажень, обсягу та характеру розподілу витрат часу, тощо. У деяких випадках, коли для цього є відповідні умови, такі заняття організуються по типу індивідуальних уроків, що нерідко буває, наприклад, у роботі тренера зі професійним спортсменом або спортсменом високого класу. Однак ця форма визначених занять, яка є найбільш індивідуалізована зі зрозумілих причин, не може бути основною у масовій практиці.

До основних форм позакласної роботи з фізичної культури відносяться (рис 1.2):



**рис.1.2** Форми позакласної роботи

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Однією з найважливіших природних потреб організму людини є рухова активність. Вона формує структуру і функції людського організму. В ході тривалого еволюційного розвитку людини склався тісний зв'язок між його руховими функціями і діяльністю внутрішніх органів. У період зростання і розвитку людини рух стимулює обмін речовин і енергії в організмі, покращує діяльність серця і дихання, а також функції інших органів, що відіграють провідну роль в пристосуванні людини до постійно змінних умов довкілля. Велика рухова активність дітей і підлітків надає сприятливу дію на їх головний мозок, сприяючи розвитку розумової діяльності. Особливо важливо це в підлітковому віці, коли відбувається активний фізіологічний і психологічний розвиток дитини. Однак, останнім часом, в силу різних причин, зокрема пандемії, та інших умов, у більшості школярів відзначається дефіцит в режимі дня, недостатня рухова активність.

Дослідження показують, що до 82 - 85% часу, більшість школярів знаходяться в статичному положенні (сидячи).

Отож, для аналізу рухової активності підлітків які відвідують гурток зі спортивного туризму було проведено дослідження.

Дослідження проводилось у два етапи.

**На першому етапі** (березень 2020 р.) визначався напрям дослідження, теоретично розглядалася проблема, виявлялася загальна характеристика предмету дослідження, визначалися проблема, об'єкт і предмет дослідження, конкретизувалися мета й завдання дослідження, підбиралися адекватні поставленим завданням методи дослідження.

На цьому етапі ми використали метод теоретичного аналізу й синтезу, вивчення науково-методичної літератури з проблем організації

процесу фізичного виховання школярів, вивчення й узагальнення досвіду роботи зі спортивного туризму.

**Другий етап** дослідження (вересень - жовтень 2020 р.) був присвячений збору емпіричного матеріалу шляхом тестування юних туристів. За результатами констатуючого педагогічного експерименту проводилася осмислення та систематизація отриманих даних, обробка їх методами математичної статистики, написання й оформлення роботи.

Проводячи дослідження на базі Херсонської загальноосвітньої школи №51, загальна кількість опитаних учнів, становить 15 осіб, віком 12-14 років (9 дівчат і 6 хлопців), які відвідують гурток зі спортивного туризму близько двох років та 15 осіб віком 12-14 років (9 дівчат і 6 хлопців), які займаються у краєзнавчому гуртках.

У процесі експериментальної роботи нами було використано комплекс методів дослідження, який включав (рис 2.1):



**Рис.2.1 Комплекс методів дослідження**

Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з теми дослідження проводився впродовж всього періоду дослідження з метою порівняння поглядів авторів, близьких до теми дослідження. Він

дозволив визначити стратегію дослідження, сформулювати його завдання, визначити шляхи їх розв'язання.

Для визначення рухової активності підлітків було проведено опитування у вигляді тесту (тест 1 див. додатки), яке складалось з 10 питань, на які давались два варіанти відповіді (варіант «а» та «б»), серед зазначених треба було обрати найбільш вірний для себе варіант відповіді.

*Обробка результатів тестування.* Порівнюється у відсотковому відношенні фізична активність дітей які відвідують гурток зі спортивного туризму та тих, що відвідують технічний гурток:

Для обробки результатів дослідження використовувався розрахунок відсотку за пунктами анкетування та порівняння значень двох груп дітей, в яких проводилося опитування.

Відсоткове значення розраховувалося за формулою:

$$A_1; A_2 = \frac{a}{b}$$

Та порівняння результатів опитування в двох групах:

Якщо  $A_1 > A_2$ , то  $A_1 - A_2$

Якщо  $A_1 < A_2$ , то  $A_2 - A_1$ ,

де  $A_1; A_2$  - досліджувані групи, а – кількість дітей яка відповіла на один з варіантів відповіді, b – загальна кількість дітей в групі.

### РОЗДІЛ 3

## ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 12-14 РОКІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ У ТУРИСТСЬКИХ ГУРТКАХ

### 3.1. Аналіз змісту занять туристського гуртка

Оскільки одним з основних мотивів занять спортивним туризмом є зміцнення здоров'я, розглянемо яким саме чином заняття спортивним туризмом впливають на формування здорового способу життя та здорової особистості в цілому.

Передуючи аналіз занять туристського гуртка, треба дати визначення поняттю «туризм». Більшість дослідників дають різні дефініції; для більшого порозуміння використаємо поняття . Туризм – є одою з найпопулярніших форм активного відпочинку, яка поєднується з активним пізнанням природи та навколишнього світу. Позитивною функцією туризму є те, що він комплексно сприяє фізичному, психологічному та моральному вихованню молоді. "Споживчий кошик" туризму складають: емоційні переживання; корисна інформація; укріплення здоров'я; фізичний розвиток; яскраві враження; різного роду вміння й навички.

«Серед ціннісних орієнтацій, які сприяють розвитку мотивацій до турботи про власне здоров'я, важливе місце повинне зайняти живе спілкування з природою (Матвеев Л.П.)» [22]. Туризм, як явище, є свого роду системою заходів, в якій необхідно розрізняти в якості компонентів такі як: програмно-нормативні основи, ідеологічні, природничо-наукові, науково-методичні, організаційно-управлінські. Туризм в Україні слугує ідеалам, боротьбі за їхнє практичне втілення в життя. Природничо-наукові основи туризму припускають обґрунтування оздоровчого ефекту після занять. Вивчення морфологічних і функціональних перебудов



організму людини в процесі занять туризмом дозволяє вирішити питання вікової періодизації тих, хто займається, раціонального харчування в поході, особистої і громадської гігієни, життєзабезпечення в походах з екстремальними умовами, пристосованості до гірських умов, утворення стійкої гіпоксії, акліматизації організму та ін. В даному випадку за допомогою дисциплін медико-біологічного циклу (фізіологія, анатомія, біохімія і спортивна медицина) видається можливим фундаментально вивчати, вплив різних видів і форм туризму на організм людини [30].

Туристична діяльність пов'язана зі зміною місцевості, проводиться в будь-яку погоду, що пред'являє до людини різноманітні вимоги. Одночасно діють три важливі фактори:

- чергування зовнішніх факторів (обстановка),
- кліматичних умови ;
- види діяльності, які виконуються.

Природа навколо нас виконую для людини багато важливих функцій, а саме:

- ✓ реабілітаційну,
- ✓ естетичну, пізнавальну
- ✓ психотерапевтичну.

Оздоровча функція туризму має на меті використання природних об'єктів з метою позитивного впливу на організм людини. Сучасний спосіб життя людини, що пов'язаний з досягненням науки і техніки все більше позбавляють людину від фізичних навантажень в результаті чого різко зменшується рухова активність людей. Рухому недостатність треба ліквідувати штучно, за рахунок фізичних вправ та фізичного навантаження. Найбільш доступними та корисними для всіх людей є гігієнічна гімнастика, прогулянка, екскурсія, походи. В порівнянні з іншими видами спорту, в туризмі фізичні навантаження, хоча і можуть

бути в загальному високими, цілком посильні за рахунок того, що розподілені на багато годин та днів (Оржеховська В.М. ) [24].

«...Прогулянка – це найпростіша короткочасна форма туристичної роботи (пересування пішки, на лижах, велосипедах, човнах), яка доступна для широких мас, з метою оздоровлення та загартування організму, яка має елементи техніки туризму (подолання нескладних природних перешкод, елементи орієнтування на місцевості, елементи туристичного побуту). Туристичні прогулянки спрямовані на формування туристичних навичок, необхідних при підготовці спортивних походів. Похід – це форма включення людини в природне середовище пов'язана з активними способами пересування, автономністю існування туристської групи. Залежно від складності походи бувають одноденними (походи вихідного дня), багатоденними, категорійними» [48].

Отож, розглянемо та проаналізуємо програми туристичного («Юні туристи») так краєзнавчого («Географічне краєзнавство») гуртків українського державного центра національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді.

Програми розраховані на 1 рік, з урахуванням індивідуальних здібностей дітей (фізичних, творчих, морально-вольових).

Кожен з видів програм передбачає організацію і проведення різноманітних заходів направлених на розвиток, навчання та виховання підлітків відповідно до плану гуртка, залікових занять.

Програми розроблені для учнів 5-9 класів (11-15 років). Рекомендований мінімальний склад групи I - рік навчання 15 осіб. Діти не повинні мати медичні протипоказання до занять спортом.

Аналіз програми спортивного гуртка «Юні туристи».

Метою програми спортивного гуртка «Юні туристи» є оволодіння вихованцями загальними знаннями із спортивного туризму та навичками для участі у ступеневих походах та краєзнавчих

експедиціях, навчання організації індивідуальних тренувань та самоконтролю фізичного стану, підвищення функціональних можливостей організму кожного вихованця, сприяння формуванню середовища здорового способу життя.

Програма спрямована на адаптацію дитини до процесів, що протікають в сучасному суспільстві, її соціалізацію в умовах сучасного життя.

При складанні програми враховані такі розділи: спеціальна підготовка (туристське багатоборство), підготовка до походу (туристський побут), спортивне орієнтування, загальна фізична підготовка. Використовувалися матеріали програм «Спортивне орієнтування», «Пішохідний туризм».

Цілі і завдання: метою даної програми є навчання, виховання, розвиток і оздоровлення дітей в процесі занять туристським багатоборством, формування всебічної гармонійно розвиненої особистості.

Це визначення перш за все вказує на те, що в туристської діяльності повинні інтегруватися такі основні аспекти виховання, як моральний, трудовий, фізичний, патріотичний, інтелектуальний, естетичний, екологічний.

Програма спрямована на вирішення наступних завдань:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку вихованців;
- створення умов для формування стійкого інтересу до систематичних занять туризмом;
- соціального і професійного самовизначення, творчої самореалізації особистості;
- навчання життєво важливим умінням і навичкам, необхідним для виживання в екстремальних умовах;

- виховання вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості та ініціативи, відповідальності, товариства і взаємодопомоги;
- розвиток різноманітних практичних навичок: самоорганізації і самоврядування;
- підвищення технічної та тактичної майстерності учасників змагань з туристського багатоборства, спортивного орієнтування, пошуково-рятувальних робіт;
- забезпечення безпеки спортивних туристських походів і змагань.
- формування бережливого ставлення до природи.

Особливу увагу необхідно приділяти питанням забезпечення безпеки і попередження травматизму при вивченні кожної теми, кожного річного циклу, при проведенні кожного заняття, тренування, старту, заходи.

Завданнями для першого року навчання є навчити дітей:

- надягати страхувальну систему, в'язати вузли, бухтувати мотузки, долати природні та штучні перешкоди, особисто долати етапи: спуск, підйом по схилу, траверс схилу, переправу по колоді, навісна переправа, переправа по мотузці з перилами, маятникову переправу, заболочений ділянку;
- правилами проходження етапів дистанції пішохідного туристичного багатоборства, застосовувати штрафні бали за неправильні дії на етапах пішохідного туристичного багатоборства, підбирати приватне і групове спорядження для дводенного походу, користуватися туристським спорядженням, розпалювати багаття, ставити намети, укладати рюкзак, упаковувати і транспортувати продукти, складати меню;

- комплектувати похідну аптечку, вміти застосовувати лікарські препарати містяться в аптечці за призначенням; основам гігієни туриста;
- заходам безпеки під час участі в походах, змаганнях, полігонних заняттях;
- рухомим і спортивних ігор;
- розрізняти сторони горизонту, орієнтуватися за природними ознаками, розрізняти умовні знаки спортивних і топографічних карт, вимірювати відстань кроками, працювати з компасом;
- Розвивати фізичні навички дітей, зміцнювати здоров'я, сприяти правильному фізичному розвитку вихованців;
- Виховувати вольові якості: цілеспрямованість, наполегливість та ініціативу, відповідальність. Виховувати почуття дбайливого ставлення до природи і дотримання екологічних вимог.

Методики і технології. При складанні програми авторський колектив керувався такими принципами:

- Науковості. Єдина система діяльності педагога і учнів в об'єднанні управляється цілями і завданнями виховання. Дидактичний принцип науковості здійснюється в плануванні туристично-краєзнавчої роботи, в системному підході до неї. Облік сучасних досягнень в області психології, педагогіки, соціології. Програма інтегрує шкільні дисципліни ОБЖ, фізики, фізкультури, математики, географії, біології та ін. В постійні розділи програми.
- В основу діяльності об'єднання постійного складу покладено принцип послідовності, поступовості і систематичності. Складові частини педагогічної системи взаємопов'язані і утворюють цілісну єдність.

- Принцип колективізму. Має особливе значення у вихованні учнів. Повноцінна робота об'єднання неможлива без реалізації в ньому цього принципу. Тільки згуртований туристський колектив здатний пройти складний маршрут і виконати поставлені завдання без травм і нещасних випадків.
- При реалізації даної програми застосовуються різноманітні форми і методи роботи.

Методи:

Словесні методи: розповідь, бесіда, робота з книгою, дискусія, лекція.

Наочні методи: використання обладнання спортивного залу; перегляд фотографій, відеофільмів, картин, схем, плакатів, малюнків, макетів.

Практичні методи: спортивні тренування, змагання, походи, залікові заняття. Для ефективного засвоєння навчального матеріалу практичну діяльність слід проводити на місцевості в формі змагань, походів, зборів.

Методи контролю: теоретичні та практичні заліки, тестування.

Форми: практичні заняття, бесіди, екскурсії, ігрові програми, спортивні тренування, змагання, походи, залікові заняття.

Час навчання: на заняття гуртка «Юні туристи» відведено 216 год, з них 164 години відведено на практичні заняття, а також 52 год на теоретичні заняття.

Аналіз краєзнавчого гуртка «Географічне краєзнавство».

Географічне краєзнавство є складовою частиною науки географії з усіма притаманними їй методами дослідження. Воно відіграє провідну роль в осягненні учнівською молоддю взаємозв'язків між природою, населенням та господарством, пізнанні рідного краю, є запорукою вивчення та подальшого екологічно доцільного використання навколишнього середовища.

Метою данної програми є набуття особистістю, а саме, підлітком компетентностей у процесі занять географічним краєзнавством.

Перед програмою постають такі основні завдання, які полягають у формуванні таких компетентностей:

- Пізнавальна компетентність: уміння вивчати особливості географії рідного краю, досліджувати та екологічно доцільно використовувати природніресурси, особистісно сприймати об'єкти дослідження, досліджуваний матеріал.
- Практична компетентність: уміння та навички забезпечувати власну безпечну життєдіяльність у польових умовах, здійснювати дослідження географічних об'єктів своєї місцевості та систематизувати результати досліджень.
- Творча компетентність: уміння та навички підготовки звітів про експедиції, пошуково-дослідницьких робіт, виступів на конференціях.
- Соціальна компетентність: набуття досвіду участі у туристсько-краєзнавчих масових заходах, здатність до співробітництва, соціальна активність, володіння культурою спілкування, свідоме ставлення до власної безпеки та безпеки оточення, збереження та примноження культури, звичаїв, традицій українського народу, формування позитивних якостей емоційно-вольової сфери (самостійність, колективізм, працелюбство, ініціативність, відповідальність та ін.).

Програма краєзнавчого гуртка спрямована на формування умінь і навичок з окремих предметів та туристсько-краєзнавчої роботи, системного мислення, поглиблення знань.

Час навчання: на заняття гуртка «Географічне краєзнавство» відведено 166 год, з них 50 години відведено на практичні заняття, а також 116 год на теоретичні заняття.

Розглянувши та проаналізувавши програми туристичного («Юні туристи») та краєзнавчого («Географічне краєзнавство») гуртків українського державного центра національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, можна зробити наступні висновки:

Рухова активність підлітків у спортивно - туристичному гуртку «Юні туристи», становить втричі більше ніж у краєзнавчому «Географічне краєзнавство», це пов'язано зі специфікою кожного з даних гуртків, адже гурток «Юні туристи» направлений на удосконалення практичних навичок зі спортивного туризму, організацію та проведення різноманітних походів, змагань зі спортивного туризму, орієнтування на місцевості та інших видів діяльності направлених на удосконалення фізичних якостей, що в свою чергу збільшують рухову активність дітей. В свою чергу гурток «Географічне краєзнавство» більш має теоретичне направлення який включає в себе практичні заняття але в набагато меншій кількості.

Для збільшення рухової активності підлітків які займаються у гуртку «Географічне краєзнавство» необхідно максимально збільшувати час практичних занять та намагатися поєднувати одразу практику з теоретичним матеріалом для зменшення теоретичних занять.

Так як практичні заняття передбачають проведення у класах, а це означає, що в основному діти будуть весь час проводити сидячі, то є сенс проводити ці заняття за можливістю на свіжому повітря або організувати їх у вигляді активних ігор, таким чином залучаючи дітей до вивчення матеріалу, а також підвищенню рухової активності протягом заняття.



Отже, одним з напрямів позашкільної освіти, що ефективно дозволяє поєднувати навчання і виховання підлітків є дитячо-юнацький туризм і краєзнавство. Саме ці два напрямки дають не тільки виняткову можливість на власні очі побачити красу рідної землі, познайомитись з культурою, традиціями свого народу, загартуватись не тільки фізично, а і морально, а й активно залучають дитину до рухової активності на заняттях гуртка, які стають для дитини не просто теоретичним або практичним засвоєнням знань, а й своєрідним відкриттям, можливістю зрозуміти та подолати природні перешкоди, відкрити для себе красу рідного краю та удосконалити практичні навички такі як: розпалення багаття, готування їжі та інші. Допомогти зробити такі відкриття дитині є загальною метою колективів центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді, гуртків та станцій юних туристів України, завдяки яким дитячо-юнацький туризм є максимально доступним та залишається одним з найбільш популярних видів діяльності дітей та підлітків у позанавчальний час.

### **3.2. Мотивація школярів до занять спортивним туризмом як основний чинник підвищення рухової активності**

В умовах, коли спостерігається зниження духовного потенціалу та здоров'я школярів та молоді взагалі, стає відчутною реальністю, необхідність орієнтованості на формування здорових навичок, фізичного загартування, в цілому збільшення рухової активності є одним із пріоритетних напрямів у вихованні дітей і школярів та молоді в школі.

Зазначимо, що використання на уроках фізичної культури підходів щодо формування в учнів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, зміцнення здоров'я дозволяють визначити найкращі шляхи впливу на мотиваційну сферу учнів з метою активного впровадження здорового способу життя та збільшення

рухової активності, як важливої соціальної умови організації життєдіяльності» [49].

Аналіз методичної літератури, затверджує, що пріоритетне ставлення до свого здоров'я, націленість на здоровий спосіб життя, постійні та систематичні заняття фізичною культурою, формуються здебільшою мірою в дитячому та підлітковому віці. Саме можливість вибору спортивної спеціалізації, а також конкуренція на змаганнях і заняттях, можуть стати одним з чинників, що мотивують підлітків до занять фізичною культурою та спортом, а також сприяють формуванню цілеспрямованості до занять, що в загальному понятті збільшує фізичну активність людини.

Будь-яка діяльність людини до якої вона залучається, виникає та відбувається під впливом зовнішніх факторів, що її стимулюють. Під зовнішніми факторами ми розуміємо будь-яку зовнішню причину, яка викликає ту чи іншу діяльність. Для того щоб виникла активна та ефективна діяльності різні стимули повинні викликати мотиви.

Говорячи за аналізуючи термін мотиву, автори говорять «Мотив – це внутрішня рушійна сила, що спонукає людину до діяльності. Мотиви перебувають в залежності від зовнішніх спонук, які сприяють або не сприяють здійсненню активної діяльності. Спонуками до діяльності можуть бути матеріальні, духовні та культурні потреби, які в свою чергу породжують інтереси, тобто спрямованість особистості на певні об'єкти з метою пізнати їх, оволодіти ними» [49].

Дослідники чітко розмежовують, що мотивація діяльності буває близька, тобто та яку здійснити бажано найближчим часом та віддалена, здійснення якої планується відкласти на тривалий час. Розрізняють мотиви і за рівнем усвідомлення. Бувають яскраво які чітко та ясно усвідомлювані, але в багатьох випадках діють неусвідомлені причини спонукання мотивів. Але незважаючи на міру усвідомлення, мотив є вирішальним чинником у досягненні бажаної мети.

«Мета – це те, до чого прагне людина, для чого вона працює, за що вона бореться, чого хоче досягти у своїй діяльності.

Мета кожної людини залежить від суспільного життя, від умов в яких вона живе, від різноманітності відносин (виробничих, навчальних, ігрових і ін.), а також від індивідуальних особливостей особистості.

Між метою та мотивами діяльності людини є певний зв'язок. З одного боку, мета та мотиви спонукають кожну людину до діяльності, визначають її зміст та способи виконання, з іншого, вони формуються в процесі діяльності під впливом умов, за яких вона відбувається.

Діяльність людини і взагалі суспільне життя визначається не випадковими, а стійкими мотивами. Спрямованість особистості характеризується неодним мотивом, а їх системою, в якій кожен мотив відіграє свою роль і перебуває у співвідношенні з іншими мотивами.

За даними Л.І. Божович, основу особистісної спрямованості складає стійка ієрархічна система домінуючих мотивів поведінки і діяльності людини, де головними є мотиви, які визначають ставлення людини до себе та інших» [49].

Серед великої кількості усіх різноманітних властивостей особистості мотиви займають значне місце, оскільки тільки вони обумовлюють суспільно значиму поведінку в діяльності людини. Тобто, ми можемо сказати, що в науці проблема мотивів є важливою тому, що ядро особистості, її суть складають глибоко усвідомлені людиною збудження у вигляді мотивів та інтересів.

Вивчення мотивів, які спонукають прагнення підлітків до систематичних занять фізичною культурою та спортом і таким чином збільшуючи рухову активність є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності.

Серед мотивів занять спортом виділяють такі як: загальні і та конкретні. До перших відносяться бажання дитини займатись будь-яким

видом спорту або фізичними вправами, до других відносяться бажання займатись конкретним, тільки улюбленим видом спорту. На його думку Є.П. Їльїна, мотиви можуть бути спрямовані на процес діяльності (потреба в руховій активності, отримання вражень від спортивної діяльності) і на результат (прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самовираження) [13].

Про ставлення школярів до фізичного виховання і спорту можна опосередковано судити з їхнього ставлення до уроків фізичної культури в школі. Якісні ознаки такого ставлення базуються на, самосвідомих, самопотребних, самозадовільних особистісно-значущих судженнях, тобто пізнання, інтерес, емоції задоволення тощо. Це базові та складові елементи, які так чи інакше входять в ієрархічну систематику, що становить загальне поняття мотивації. Саме від того, як людина ставиться до фізичної культури, спорту, залежить її успіх не тільки в спорті, а й в навчанні і праці [5].

Для визначення мотивації занять спортивним туризмом та краєзнавством було проведено у вигляді анкетування яке складається з 109 причини (ситуації, обставини), які спонукали і спонукають займатися спортивним туризмом. Всі причини потрібно оцінити балами від 5 до 1 за ступенем значущості та важливості їх для продовження занять цим видом спорту. Причини, які не мають жодного значення, оцінюються в 1 бал, які мають велике значення в 5.

Оскільки кількість пунктів для кожного мотиву в методиці різна, порівняння вираженості цих мотивів можливо в тому випадку, якщо набрану суму балів розділити на кількість пунктів, що відносяться до кожного мотиву, тобто вирахувати середнє арифметичну величину вираженості кожного мотиву. Результати дослідження вивчення мотивів занять туризмом школярів занесено до таблиці ( таблиця 3.1 та таблиці 3.2).

Розподіл мотивів до занять спортивним туризмом у підлітків даної групи пояснюється різними факторами. Домінування мотивів "фізичної досконалості" і "колективістської спрямованості" пояснюється проведенням цікавих регулярних тренувань, участю групи у командних змаганнях та туристських багатоденних походах. Останні також вплинули на високі бали мотиву "придбання корисних для життя умінь і знань" та мотиву "пізнання". У походах підлітки мають можливість задовольнити потребу у неформальному "спілкуванні", що також відзначено відносно високим балом. Вибір мотиву "потреба в схваленні" пояснюється високими показниками групи на змаганнях різного рівня, а "поліпшення самопочуття і здоров'я" – результатами регулярних тренувань.

Що стосується мотиву "естетичного задоволення і гострих відчуттів" то і на тренуваннях, і на змаганнях, і в походах юні туристи долають природні та штучні перешкоди, докладаючи при цьому певних зусиль, вмінь та навичок і досягаючи високих результатів.

Мотивів до занять спортивним краєзнавством у підлітків розподілились наступним чином: на першому місці є такий мотив занять як "пізнання", далі "придбання корисних для життя умінь і знань", а також один з найбільш важливих мотивів залишається "колективістської спрямованості".

Для наочності отриманих даних було побудовано діаграму, яка відображає ієрархію мотивів школярів до занять спортивним туризмом (див табл. 3.1.), та краєзнавством (див табл. 3.2.)

Таблиця 3.1

Критерії	Середній бал
Спілкування	5,6
Пізнання	6,4
Матеріальні блага	1,4
Розвиток характеру і психічних якостей	2,1
Фізична досконалість	7,2
Поліпшення самопочуття і здоров'я	5,5
Естетичного задоволення і гострих відчуттів	4,7
Придбання корисних для життя умінь і знань	6,4
Потреба в схваленні	5,6
Підвищення престижу, бажання слави	1,9
Колективістська спрямованість	7,2

**Таблиця 3.1. Результати дослідження мотивів до занять спортивним туризмом у юних спортсменів**

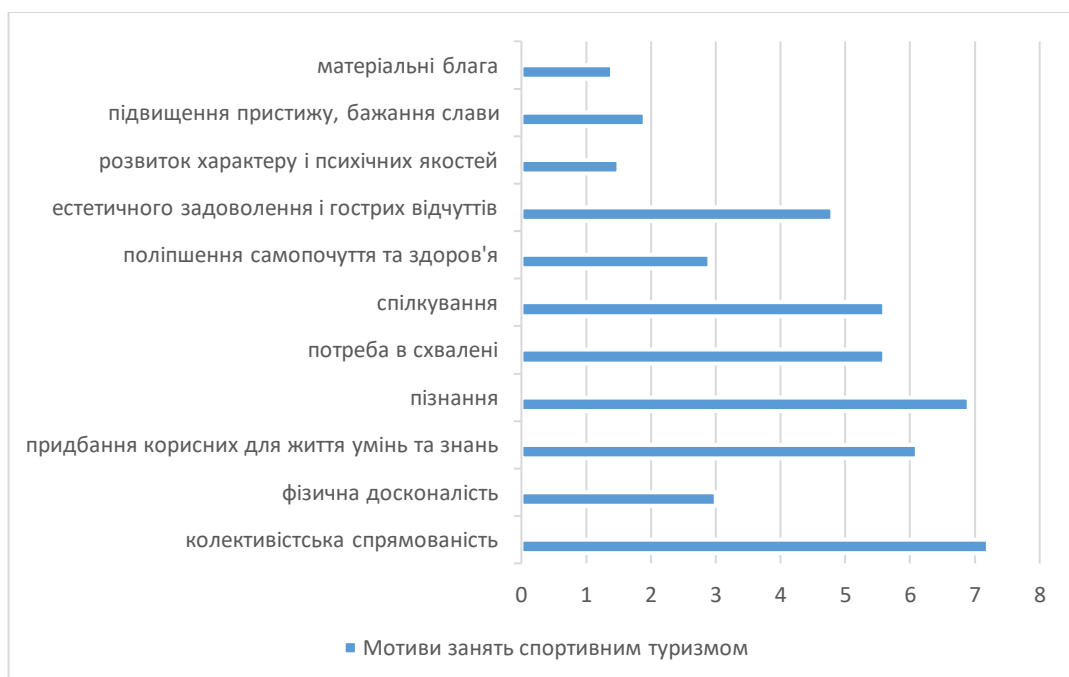


**Рисунок 3.1. Ієрархія мотивів юних спортсменів до занять спортивним туризмом**

Таблиця 3.2.

Критерії	Середній бал
Спілкування	5,6
Пізнання	6,9
Матеріальні блага	1,4
Розвиток характеру і психічних якостей	1,5
Фізична досконалість	3,0
Поліпшення самопочуття і здоров'я	2,9
Естетичного задоволення і гострих відчуттів	4,8
Придбання корисних для життя умінь і знань	6,1
Потреба в схваленні	5,6
Підвищення престижу, бажання слави	2,0
Колективістська спрямованість	6,1

**Таблиця 3.2 Результати дослідження мотивів до занять  
краєзнавством**



### **Рисунок 3.2. Ієрархія мотивів юних спортсменів до занять краєзнавством**

Отже, під час проведення анкетування виявилось, що мотивація юних спортсменів до занять спортивним туризмом в більшій мірі залежить від колективу в якому вони тренуються, можливості придбати корисні навички та уміння, а також від можливості поліпшити фізичний стан. Взявши до уваги критерії по яким визначалися мотиви (на першому місці це колективістська спрямованість та фізична досконалість, які набрали найбільшу кількість балів (7,2).

В свою чергу, для дітей які займаються у краєзначому гуртку найбільш переконливим мотивом є пізнання (6,9), але не меншу роль відіграє придбання корисних навичок і умінь (6,1). Однаково важливим для двох груп є потреба в спілкуванні, що набрали однакову кількість балів(5,6).

Відмінність в показниках двох груп пояснюється специфікою завдань гурків, а саме, для гуртка краєзнавства більш преорітетним є пізнання, засвоєння теоретичних знань, то для спортивно-туристського це фізична досконалість, практичні навички.

Взявши до уваги критерії по яким визначалися мотиви тренер має залучати учнів до занять враховуючи ці показники.

### **3.3. Результати дослідження рухової активності підлітків, що займаються в туристичних гуртках**

Опитування для визначення рухової активності підлітків віком 12-14 років було проведено у вигляді анкетування яке складається з 10 питань, на кожне з якого потрібно було дати відповідь так або ні.

Рухова активність багато в чому визначається наявністю часу, вільного від навчальних занять, яке може бути використане для



фізичних вправ. Тому за допомогою анкетного опитування було досліджено час який витрачають діти на рухову активність які займаються спортивним туризмом та які відвідують краєзнавчий гуртки. Отримані результати відображені в таблиці ( таблиця 3.3).

Різниця між руховою активністю двох груп дітей пояснюється різними факторами, а саме:

Заняття у спортивних гуртах дає можливість додатково збільшувати рухову активність. Діти, які займаються у гуртках є більш вмотивованими до ведення здорового способу життя;

Більша рухова активність у дітей, які займаються у туристичних гуртках пояснюється проведенням цікавих регулярних тренувань, участю групи у командних змаганнях та туристських багатоденних походах, походах вихідного дня, а також колективіською направленістю на проведені активного часу відпочинку та спілкування.

Таблиця 3.3

### Результати дослідження рухової активності підлітків віком 12-14 років

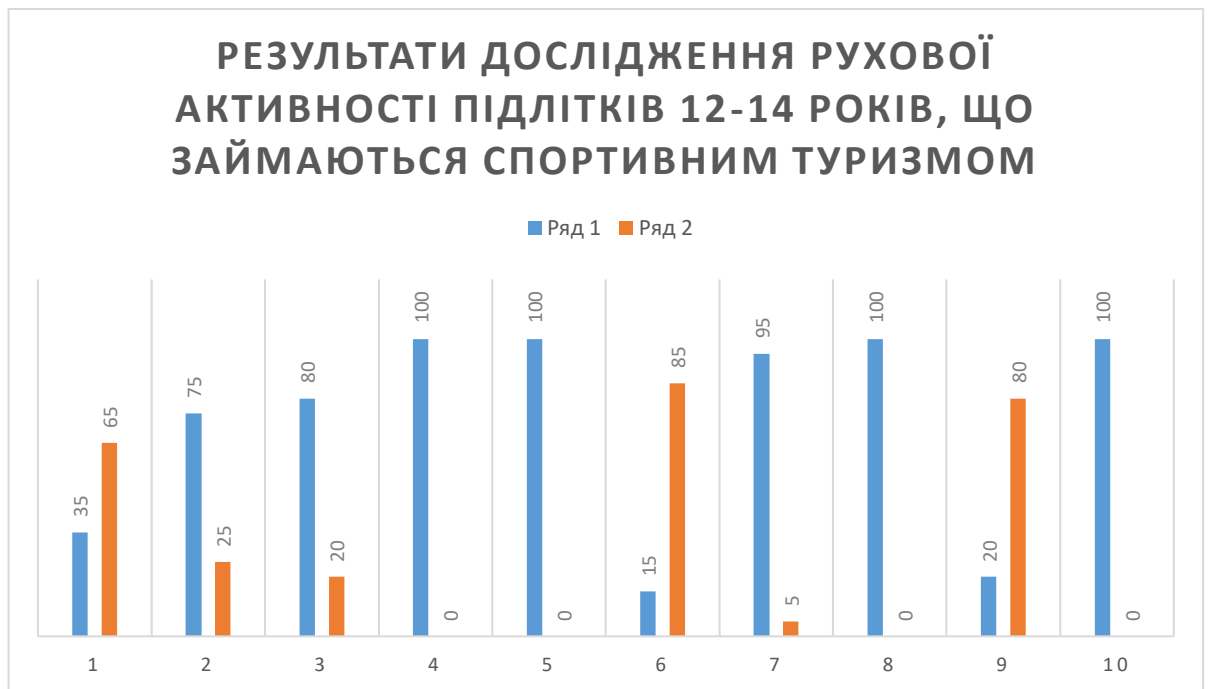
Критерії оцінювання	Підлітки, які не займаються у спортивних гуртках		Підлітки, які займаються украєзнавчому гуртку	
	так	Ні	Так	ні
1. Дотримання режиму дня: «а»-так; «б»-ні.	35	65	30	60
2. Проводження вільного часу: «а»-гуляючи на вулиці; «б»-сидячи вдома;	75	25	70	30
3. Час перегляду телевізійних передач і роботи за комп'ютером: «а»- 1-2 години; «б»--2-5 годин.	80	20	65	45
4. Ходять пішки щодня: «а»-так; «б»-ні.	100	0	100	0
5. Регулярно займаються фізичними	100	0	30	70

вправами (в т.ч. танці, відвідування басейну т.д.) крім уроків фізкультури в школі: «а»-так; «б»-ні.				
6. Виконання ранкової гімнастики: «а»-так; «б»-ні.	15	85	5	95
7. Спосіб пересування до школи: «а»-пішки; «б»-транспорті);	95	5	95	5
8. Часу перебування на свіжому повітрі в будні дні?: «а»-1-2 години; «б»-2-5 годин;	100	0	100	0
9. Часу перебування на свіжому повітрі вихідні дні?: «а»-1-2 години; «б»-2-5 годин;	20	80	40	60
10. Активно проводять час під час канікул (активний відпочинок, подорожі): «а»-так; «б»-ні.	100	0	40	60

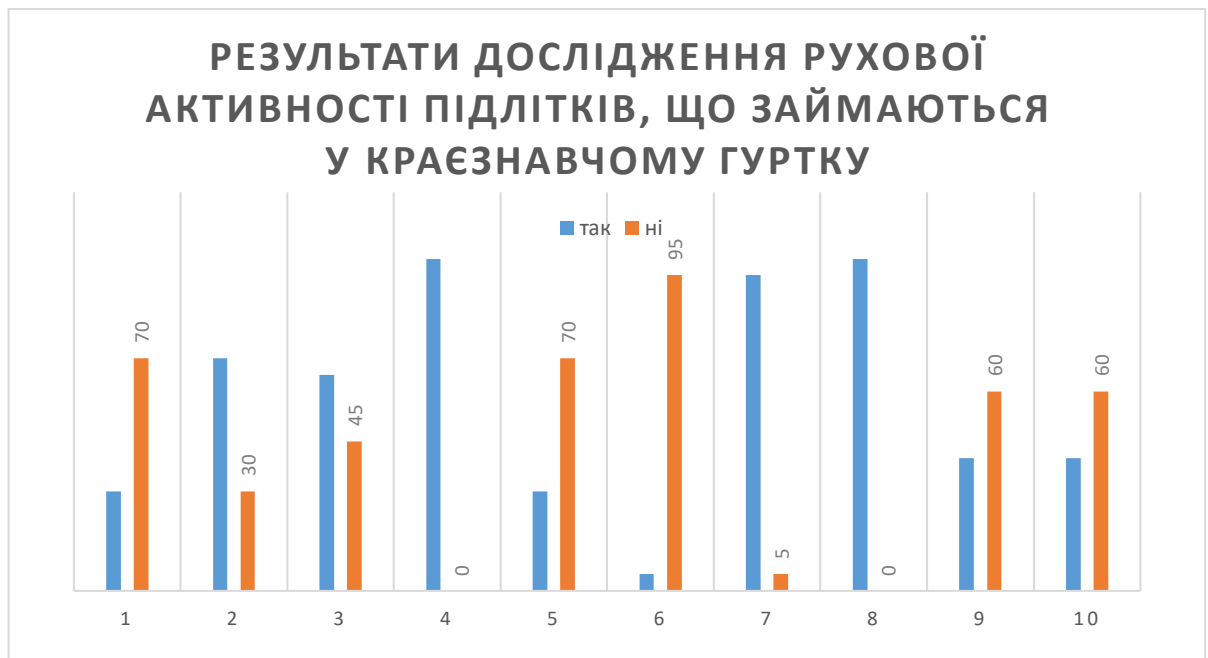
Продовження таблиці 3.3

Проаналізувавши дані можна сказати, що дотримання режиму дня має майже однакові показники, адже це в більшій мірі залежить від організації дитини в родині, також маємо майже однакові показники щодо проведення вільного часу на свіжому повітрі чи ні. Більш виражена різниця в показниках стосується таких пунктів тестування як регулярні фізичні навантаження, це пояснюється тим, що діти які займаються спортивним туризмом більш орієнтовні на фізичну досконалість, в порівнянні з дітьми які займаються краєзнавством і більше приділяють увагу інтелектуальній праці, саме через це можна пояснити і виконання ранкової гімнастики, за результатами тестування підлітки, які не займаються у спортивних гуртках виконують її частіше ніж підлітки, які займаються у краєзнавчому гуртку. В цілому діти, які відвідують краєзнавчий гурток проводять менше часу на свіжому повітрі, це також пов'язано з програмою гурка, де всі теоретичні заняття, яких більшість, проводяться в аудиторіях у вигляді лекцій, бесід тощо.

Для наочності отриманих даних було побудовано діаграми, які відображають результати опитування в двох групах (див рис. 3.3., рис. 3.4.).



**Рисунок 3.3. Результати дослідження рухової активності підлітків віком 12-14 років, що займаються спортивним туризмом.**



**Рисунок 3.4. Результати дослідження рухової активності підлітків віком 12-14 років, що відвідують краєзнавчий гурток.**

Отже, за результатами анкетування виявилось, що фізична активність підлітків, які займаються спортивним туризмом є набагато більшою ніж у дітей, які займаються у краєзнавчому гуртках, особливо це простежується у вихідні дні та канікули, на це є декілька причин: залучення дітей до спортивних гуртків прямо залежить від їх рухової активності, саме в середовищі однолітків зі спільними спортивними інтересами дитина залучається до активного проовдження часу, яке батьки не завжди можуть організувати для своєї дитини; спортивний туризм багатонаправлений спорт, в ньому існує декілька видів діяльності, а саме: спортивні багатоденні походи, походи вихідного дня, змагання, краєзнавча діяльність, екскурсії та інші, саме завдяки цьому діти не тільки тренуються у спортивних залах, а й проводять багато часу на свіжому повітрі при цьому збільшуючи свою рухову активність.

## ВИСНОВКИ

В ході виконання дипломного проєкту розкрили поняття про рухову активність та її застосування в процесі позакласної роботи.

Традиційна система фізичного виховання в загальноосвітній школі не забезпечує необхідного обсягу рухової активності, яка гарантує виховання фізичних якостей дитини. Руховою активністю в гігієні називають суму рухів, виконуваних людиною в процесі життєдіяльності. Гігієнічна норма рухової активності, яка забезпечує нормальне здоров'я і розвиток школярів, становить 6-15 годин організованих занять в тиждень. Це завдання можна вирішити у процесі позакласної роботи з дітьми, а саме, на гуртках зі спортивного туризму.

На основі аналізу наукової літератури визначили особливості організму школярів 12-14 років, а саме, основна особливість віку 12-14 років пов'язана з фізіологічним процесом статевого дозрівання. Цей фізіологічний процес характеризується бурхливим дозріванням залоз внутрішньої секреції, значними нейрогормональними перебудовами і інтенсивним розвитком всіх фізіологічних систем організму підлітка. Зазначимо, що виражено розвивається процес внутрішнього гальмування, оскільки посилюється функція кори головного мозку, яка спрямована на аналіз і синтез вищих подразнень, які сприймаються аналізаторами (зоровим, вестибулярним, шкірним, руховим і т.д.)

Дослідили рухову активність дітей, що займаються у гуртках зі спортивного туризму та краєзнавства та визначили, що фізична активність підлітків, які займаються спортивним туризмом є набагато більшою ніж у дітей, які займаються у краєзнавчому гуртках (в середньому на 20%), залучення дітей до спортивних гуртків прямо залежить від їх рухової активності. Більша рухова активність у дітей, які займаються у туристичних гуртках «...пояснюється проведенням цікавих регулярних тренувань, участю групи у командних змаганнях та

туристських багатоденних походах, походах вихідного дня, а також колективіською направленістю на проведені активного часу відпочинку та спілкування» [43]

Дослідили мотивацію до занять спортивним туризмом та краєзнавством як рушійний фактор рухової активності підлітків та визначили, що мотивація юних спортсменів в більшій мірі залежить від колективу в якому вони тренуються (6,1 та 6,2 відповідно), можливості придбати корисні навички та уміння ( 6,4 та 6,1 відповідно), в свою чергу для дітей які відвідують гурток зі спортивного туризму пріоритетним є можливість поліпшити фізичний стан (7,2), тобто, завдяки спортивному туризму підлітки мають можливість збільшувати фізичну активність при цьому пізнавати навколишній світ, удосконалювати фізичний стан та різні навички, а для дітей що відвідують гурток з краєзнавства пріоритетним є пізнання (6,9). Однаково важливим для обох груп є колективістська спрямованість(6,1 та 7,2) та спілкування(5,6).

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников/Андреева Е.В//Фізичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві:Наук. пр. -Луцьк, 1999. -С.771-774.
2. Акудович, Ю.В. Определение и развитие физических кондиций туриста / Ю.В. Акудович // Прогрессивные технологические процессы и методы обслуживания в туризме и экскурсиях. Бюллетень научно-технической информации. - М.: ЦРИБ "Турист", 1990. - С.28 - 34.
3. Бех І.Д. Виховання особистості/ Бех І.Д.– К.: Либідь, 2003. – Т.2. – С. 215-225.
4. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте/ Божович Л.И. – М, 1968. – 333 с.
5. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О. Бойко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). – С. 94–98.
6. Безруких, М.М. Возрастная физиология / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 416 с.
7. Ведмеденко Б.Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою та спортом/Ведмеденко Б.Ф.//Педагогіка і психологія. - 1995. -№1.-С.109-113.
8. Власюк Г.І. Мотивація фізкультурно-оздоровчих занять старшокласниць / Власюк Г.І.// Матеріали Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 40-річчю факультету

- фізичного виховання ТДШ "Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти". - Київ-Тернопіль, 1997. - С. 34-36.
9. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник/Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій.- Тернопіль.: Навчальна книга- Богдан,2008.-304с.
  10. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Б. Горшкова // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, 2005. – № 6–7. – С. 130–133.
  11. Драгачев, С.П. Туризм и здоровье / С.П. Драгачёв. - М.: Знание, 1984. - 96 с
  12. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоції./ Занюк С.С.- Луцьк.: Волин. держ. ун-туім. ЛесіУкраїнки, 1997. - 180с.
  13. Ильин Е. П. Психология физического воспитания./ Ильин Е. П.– М.: Просвещение, 1990. – С. 13-21.
  14. Козак Э.М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання / Козак Э.М. // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 51-52.
  15. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення в молодших школярів / Козленко О. // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 4. – С. 29-32.
  16. Квартальнов В.А. Туризм социальный: история и современность / В.А. Квартальнов, В.К. Федорченко. – К.: Высшая школа, 1989. – 194 с.
  17. Кодиш Е.Н. Соревнования туристов пешеходного туризма / Е.Н. Кодиш. – М.: Физкультура и спорт, 1990. - 124 с.
  18. Кондрашова Н.М. Мотивы занятий спортом и факторы, формирующие спортивные интересы // Научные труды ВНИИФК за 1990 год.-Т.1.-М., 1992.-С.114-115.
  19. Круцевич Т., Безверхняя Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте //



- Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. - К. 2000. - 385с.
- 20.Линчевский Э.Э. Психологический климат туристской группы / Э.Э. Линчевский. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 111 с.
- 21.Лещенко Г.А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.09. – Кривий Ріг, 2002. – 18 с.
- 22.Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 215с.
- 23.Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье / Л.Ф. Никишин, А.А. Коастуб. - К.: Вісник, 2001. - 98 с.
- 24.Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М. Оржеховська // Наукові записки НДУім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – №4. – С. 29-31.
- 25.Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. д-ра наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
- 26.Мулик, К.В. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки / К. В Мулик // Слобожанський науково-спортивний вісник. - Вип.4, 2010. - С.57-60.
- 27.Селуянов В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Ф. Селуянов - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 123 с.
- 28.Пасічний П.С. Туристська робота в трудовому колективі /П.С. Пасічний. - К.: Джерело, 2001. - 135 с.

29. Пивовар А.А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.А. Пивовар. – Л., 2005. – 20 с.
30. Поташнюк І.В. Теоретичні методичні засади застосування здоров'язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.03 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І.В. Поташнюк. – К., 2012. – 42 с.
31. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5-9 класи» Т.Ю. Круцевич. – К.: Літера ЛТД, 2009,- 86 с.
32. Про типове положення про територіальний спортивний туристський клуб (Постанова Президії ФСТУ 08.12.2001 р.). Спортивний туризм: інформаційно-методичний збірник. Вип. 3. - К.: Вісник, 2002. – 110 с.
33. Сокол Т.Г. Основи туристичної діяльності. Підручник /Т.Г.Сокол.- К.: Грамота, 2006. - 264 с.
34. Соколов В.А. Спортивний туризм на сучасному етапі. Матеріали Міжнародної НПК «Туризм у ХХІ столітті: глобальні тенденції і регіональні особливості», 10-11.10.2001 р. / В.А. Соколов, Ю.В. Штангей, І.В. Петрова. – К.: Грамота, 2002. – 200 с.
35. Спортивний туризм: інформаційно-методичний збірник. Вип. 4. - К.: Просвіта, 2002. – 98 с.
36. Туризм і краєзнавство: Інформаційно-методичний вісник №16. - К.: Просвіта, 2009. - 68 с.
37. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм /Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 330 с.

38. Фізична культура в школі: методичний посібник/за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2010.- 176с.
39. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації"[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>
40. Цюпак Ю.Ю. Формування здоров'язберезувальних знань та навичок молодших школярів дитячого притулку : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Ю.Ю. Цюпак. – К., 2013. – 20 с.
41. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. І./Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.
42. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98#Text>
43. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. І./Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.
44. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98#Text>
45. [https://zp.edu.ua/sites/default/files/konf/spv\\_turizm\\_rab.pdf](https://zp.edu.ua/sites/default/files/konf/spv_turizm_rab.pdf)
46. [http://istoriya.soippo.edu.ua/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F\\_%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D1%8C\\_%D0%9E.%D0%86."](http://istoriya.soippo.edu.ua/index.php?title=%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D1%8C_%D0%9E.%D0%86.)
47. [https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5734/1/Osoblyvosti\\_protseu.pdf](https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/5734/1/Osoblyvosti_protseu.pdf)
48. [https://tourlib.net/books\\_ukr/grabovsky12.htm](https://tourlib.net/books_ukr/grabovsky12.htm)
49. <https://psuhologia.in.ua/images/dustan/gl313.pdf>

## ДОДАТКИ

### ТЕСТ 1

1. Дотримання режиму дня: «а»-так; «б»-ні.
2. Проводження вільного часу: «а»- гуляючи на вулиці; «б»-сидячи вдома;
3. Час перегляду телевізійних передач і роботи за комп'ютером: «а»- 1-2 години; «б»--2-5 годин.
4. Ходять пішки щодня: «а»-так; «б»-ні.
5. Регулярно займаються фізичними вправами (в т.ч. танці, відвідування басейну і т.д.) крім уроків фізкультури в школі: «а»- так; «б»-ні.
6. Виконання ранкової гімнастики: «а»-так; «б»-ні.
7. Спосіб пересування до школи: «а»-пішки; «б»- транспорті);
8. Часу перебування на свіжому повітрі в будні дні?: «а»-1-2 години; «б»-2-5 годин;
9. Часу перебування на свіжому повітрі вихідні дні?: «а»-1-2 години; «б»-2-5 годин;
10. Активно проводять час під час канікул (активний відпочинок, подорожі): «а»-так; «б»-ні.