

Обґрунтування та розроблення рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму та орієнтування для дітей молодшого шкільного віку

Гончарова Н.М.¹, Бутенко Г.О.²

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України

²Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотація:

Мета: розглянути можливість оздоровчого туризму та орієнтування у підвищенні рівня фізичного стану дітей. **Матеріал:** у дослідженні взяли участь 163 дитини 7 – 10 років (82 хлопчика, 81 дівчинка). Використовувалися тести оцінки фізичного розвитку, фізичного здоров'я, адаптаційно-резервних можливостей та рухової активності молодших школярів. **Результати:** встановлено, що здоровими можна вважати 46,01% школярів. Відповідно більше ніж половина дітей (53,99%) має захворювання неінфекційного характеру. Серед них переважають нозології опорно-рухового апарату. В режимі навчального дня з уроком фізичної культури переважає середній та високий рівень рухової активності (61,36%). Теоретично обґрунтовано та розроблено рекреаційно-оздоровчу технологію на основі засобів оздоровчого туризму та орієнтування. Розкрито її структурні складові, програмний зміст. Розглянуті етапи реалізації технології. Реалізація рекреаційно-оздоровчої технології передбачається протягом трьох етапів. Проведення більшої частини занять передбачається на відкритому повітрі. **Висновки:** встановлено низький рівень адаптаційно-резервних можливостей і фізичного здоров'я дітей, що вказує на необхідність проведення оздоровчих заходів в процесі фізичного виховання молодших школярів.

Ключові слова:

фізичний стан, фізичне виховання, молодші школярі, технологія, оздоровчий туризм, орієнтування.

Гончарова Н.Н., Бутенко Г.А. Обоснование и разработка рекреационно-оздоровительной технологии на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования для детей младшего школьного возраста. **Цель:** рассмотреть возможность оздоровительного туризма и ориентирования в повышении уровня физического состояния детей. **Материал:** в исследовании приняли участие 163 ребенка 7 - 10 лет (82 мальчика, 81 девочка). Использовались тесты оценки физического развития, физического здоровья, адаптационно-резервных возможностей и двигательной активности младших школьников. **Результаты:** установлено, что здоровыми можно считать 46,01% школьников. Соответственно больше половины детей (53,99%) имеет заболевания неинфекционного характера. Среди них преобладают нозологии опорно-двигательного аппарата. В режиме учебного дня с уроком физической культуры преобладает средний и высокий уровень двигательной активности (61,36%). Теоретически обоснована и разработана рекреационно-оздоровительная технология на основе средств оздоровительного туризма и ориентирования, раскрыты ее структурные составляющие, программное содержание, рассмотрены этапы реализации. Реализация рекреационно-оздоровительной технологии предполагается в течение трех этапов. Проведение большей части занятий предполагается на открытом воздухе. **Выводы:** установлен низкий уровень адаптационно-резервных возможностей и физического здоровья детей, что указывает на необходимость проведения оздоровительных мероприятий в процессе физического воспитания младших школьников.

физическое состояние, физическое воспитание, младшие школьники, технология, оздоровительный туризм, ориентирование.

Goncharova N.N., Butenko H.A. Substantiation and working out of recreation health related technology on the basis of health related hiking and orienteering for junior school age children. **Purpose:** to study role of health related hiking and orienteering in improvement of children's physical conditions. **Material:** 163 children of 7 – 10 years old age participated in the research (82 boys and 81 girls). Tests for assessment of physical condition, physical health, adaptation reserve potentials and motor functioning of junior schoolchildren were used. **Results:** It was found that 46,01% of pupils can be considered healthy. Accordingly more than half (53,99%) have not infectious diseases. Among them nosologies of musculoskeletal apparatus prevail. In academic day with physical culture lesson average and high levels of motor functioning prevail (61,36%). Recreation health related technology on the basis of health related hiking and orienteering has been theoretically substantiated and worked out. Its structural components and content have been described. Realization of recreation health related technology is envisaged to be in three stages. Most of classes shall be in the open air. **Conclusions:** low level of adaptation reserve potentials and physical health of children have been determined that points at demand in health related measures in junior schoolchildren's physical education.

physical condition, physical education, junior schoolchildren, technology, health related hiking, orienteering.

Вступ.

Одна з основних задач фізичного виховання – оздоровлення організму дитини. Але новітні наукові дослідження свідчать про низьку ефективність сучасного фізичного виховання. Зазначається, що рівень здоров'я підростаючого покоління викликає глибоке занепокоєння [6]. Система фізичного виховання в Україні не відповідає вимогам сьогодення і потребує якісного оновлення [7, 14, 15]. Організація змістовного і активного дозвілля є джерелом оздоровлення різних груп населення [1, 16, 17, 22]. Перебудова системи фізичного виховання можлива за рахунок розробки і впровадження в систему фізичного виховання рекреаційно-оздоровчих технологій. Такі технології сприяють оптимізації рухової активності школярів, поліпшенню рівня їх фізичного стану і здоров'я, фор-

мування стійкої мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять, закладенню ґрунтовної основи до здорового способу життя [1, 14, 15, 24, 25].

В останні роки в дослідженнях вчених спостерігаються зрушення у вирішенні проблеми підвищення рівня ефективності фізичного виховання з дітьми різних вікових груп [1, 4, 10, 13, 19, 21]. Особливу увагу науковці приділяють процесу фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку [8, 9, 14, 15, 23]. Саме у цей віковий період закладається підґрунтя зниження рівня фізичного стану та здоров'я дітей [2, 8, 13]. Фахівці доводять, що введення в систему фізичного виховання молодших школярів рекреаційно-оздоровчих технологій на основі різноманітних видів рухової активності та елементів видів спорту дають позитивні результати [8, 14, 20]. Учні початкових класів відрізняються закономірним прагненням до пізнання навколишнього середовища. В поєднанні

із природними засобами рухової активності (ходьба та біг) [1, 2, 15] це створює вигідні умови для формування у дітей мотивації для оздоровчих занять. Таке гармонійне поєднання дає оздоровчий туризм та орієнтування.

На думку науковців галузі фізичного виховання [4, 11, 12, 18] оздоровчий туризм є універсальним засобом, який вміщує величезний потенціал для успішного навчання, виховання і оздоровлення підростаючого покоління. Орієнтування все більш цікавить науковців як дієвий засіб оздоровлення і рекреації [3, 5].

Аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури дає підґрунтя стверджувати, що значна кількість науковців досліджували проблему введення елементів оздоровчого туризму та орієнтування в уроки фізичної культури дітей молодшого шкільного віку [8, 13, 14]. Також розглядали їх як вид позашкільної діяльності [3, 4]. При цьому залишаються відкритими багато питань організації та проведення факультативних занять. В їх основу покладено засоби оздоровчого туризму та орієнтування як універсального інструменту підвищення рівня фізичного стану молодших школярів.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити рекреаційно-оздоровчу технологію на основі засобів оздоровчого туризму та орієнтування, яка направлена на підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз літературних джерел щодо рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.
2. Визначити рівень показників фізичного стану молодших школярів.
3. Обґрунтувати та розробити рекреаційно-оздоровчу технологію на основі засобів оздоровчого туризму та орієнтування, що спрямована на підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.

Матеріал: у констатуючому педагогічному експерименті брали участь учні 2-4 класів загальноосвітньої школи № 5 м. Кролевець Сумської області (n=163).

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод антропометрії, індекси Рорера, Робінсона, Кердо, експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко, методи математичної статистики.

Батьки дали письмову згоду на участь їх дітей у експерименті. Дослідження підтримано етичним комітетом університету.

Результати дослідження.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що більшість дослідників бачать вихід із проблемного становища в галузі фізичного виховання за рахунок новітніх технологій: фізкультурно-оздоровчих, здоров'язберігаючих, рекреаційно-оздоровчих.

В експерименті було встановлено, що переважна більшість дітей показала середній рівень фізичного розвитку по показникам довжини тіла – 72,39% (n=118), маси тіла – 71,17% (n=116) і окружності грудної клітки – 78,53% (n=128). Це відповідає гігієнічним нормам. Абсолютну відповідність середнім нормам виявлено у хлопчиків і у дівчаток. При цьому встановлено, що 74,23% (n=121) дітей гармонійно розвиваються, 21,47% (n=35) дітей мають дисгармонійний фізичний розвиток та у 4,3% (n=7) молодших школярів виявлено різко дисгармонійний фізичний розвиток. Більшість відхилень від гігієнічної норми становить дефіцит маси тіла, що є підґрунтям дисгармонійності фізичного розвитку (28,58% (n=12)).

Аналіз адаптаційно-резервних можливостей дітей на основі скринінгової оцінки показав, що у 85,89% (n=140) учнів молодших класів спостерігається помірне напруження регуляторних механізмів. Це відповідає донозологічному стану. Діагностика рівня здоров'я молодших школярів показала, що 55,21% (n=90) дітей мають низький рівень фізичного здоров'я (РФЗ), 34,97% (n=57) мають РФЗ нижче за середній, 9,82% (n=16) учнів показують середній РФЗ. При цьому дітей з РФЗ вище за середній та високим не виявлено. За результатами аналізу наявності хронічних захворювань ми можемо констатувати, що здоровими визнано 46,01% (n=75) молодших школярів. Відповідно більше ніж половина дітей (53,99%, n=88) має захворювання неінфекційного характеру. Серед них переважають нозології опорно-рухового апарату.

Таким чином доведено, що переважна більшість дітей молодшого шкільного віку знаходиться у групі ризику на межі нозології. Тому ця вікова категорія дітей вимагає більш пильної уваги до їх фізичної активності. Визначено, що без уроку фізичної культури в режимі вихідного дня та навчального дня рухова активність виявилася недостатньою. У більше 50 – 56,82% вона знаходиться на дуже низькому рівні. При цьому в режимі навчального дня з уроком фізичної культури переважає середній та високий рівень рухової активності (61,36%).

Таким чином, проблема недостатньої рухової активності дітей молодшого шкільного віку може бути вирішена за рахунок створення і впровадження рекреаційно-оздоровчої технології в режим навчального дня без уроку фізичної культури. Також в режимі вихідного дня в якості факультативного курсу. Це дозволяє забезпечити оптимальний рівень рухової активності школярів. Також може стати вирішенням проблеми підвищення рівня фізичного стану.

Аналізу науково-методичної літератури, досвід роботи фахівців в галузі фізичної культури, результати констатуючого експерименту дозволили розробити рекреаційно-оздоровчу технологію на основі засобів оздоровчого туризму та орієнтування. Її метою є підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Пропонована рекреаційно-оздоров-

ча технологія задовольняє критеріям проектування системи рекреаційної діяльності: наукової обґрунтованості, системності, структурності, керованості, економичності, ефективності, відтворюваності [1].

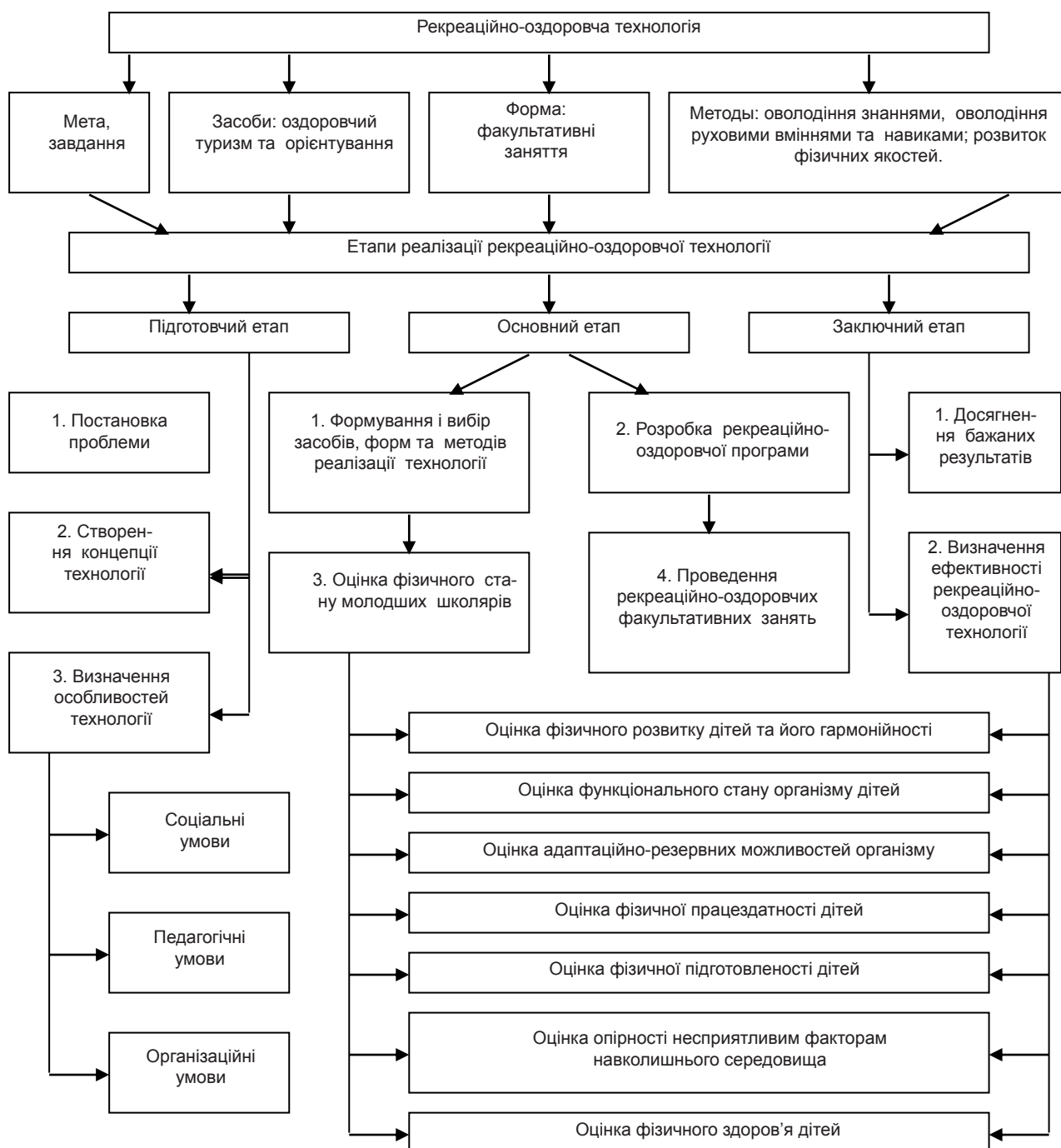
Реалізація рекреаційно-оздоровчої технології передбачається протягом трьох етапів:

- підготовчого (постановка проблеми; визначення мети і завдань, які характеризують загальну концепцію технології; визначення особливостей технології);
- основного (формування і вибір засобів, форм і методів як підґрунтя моделі технології; створення даної моделі у вигляді рекреаційно-оздоровчої програми; оцінка і контроль фізичного стану дітей);
- заключного (аналіз досягнення бажаних результа-

тів; визначення ефективності технології на основі повторної оцінки фізичного стану школярів) (мал. 1).

На основному етапі реалізації технології була розроблена рекреаційно-оздоровча програма. Програма є факультативним курсом для учнів 3 та 4 класів. Під час розробки програми були враховані зміст та об'єм «Школи активного відпочинку (рекреації)». Це компонент програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1-4 класи) було розроблено авторським колективом під керівництвом Т.Ю. Круцевич [10]. Технологія розроблена також з урахуванням змісту навчальних предметів: «Я і Україна», «Основи здоров'я» та «Природознавство».

Факультативні рекреаційно-оздоровчі заняття но-



Мал. 1. Блок – схема структури реалізації рекреаційно-оздоровчої технології

сять переважно практичний характер. Теоретичні відомості даються найчастіше у вигляді бесід як структурна складова практичного заняття.

Структура розробленої програми збережена відповідно до вимог програми з фізичної культури для 1-4 класів. Вона складається з трьох компонентів: інформаційного (загальні знання в галузі фізичної культури; знання про здоров'я, його збереження і зміцнення; знання про природу та її охорону, правила поведінки в природі; знання техніки безпеки під час занять у природних умовах, екскурсіях, прогулянках, конкурсах); операційно-діяльнісного (рухова активність дітей малого, середнього та високого рівня; її спрямованість; урахування індивідуальних особливостей фізичного стану школярів та їх творчої активності); мотиваційного (участь у соціально значущих заходах; задоволення особистісних потреб у спілкуванні, руховій активності та творчості; формування орієнтації на здоровий спосіб життя).

Взаємозв'язок компонентів програми здійснюється через об'єктивний підхід до їх засвоєння. Оцінка кінцевого результату проводиться за допомогою контролю рівня успішності виконання спеціальних індивідуальних і колективних завдань та вправ. Оцінка має вербальний характер. Проведення більшої частини занять передбачається на відкритому повітрі.

Структура рекреаційно-оздоровчої програми складається з трьох періодів: підготовчого (діагностика фізичного стану дітей; адаптація організму до фізичних навантажень), основного (підвищення рівня фізичного стану; придбання рухових умінь і навичок; розвиток фізичних якостей), підтримуючого (збереження і підтримка досягнутого рівня фізичного стану).

Дискусія.

Аналіз наукової літератури підтвердив, що рівень фізичного стану сучасних дітей є незадовільним [4, 7, 11]. Показники захворюваності зростають [6]. При цьому умови та режим навчання школярів мають значний вплив на їх здоров'я [2, 9, 14]. Науковці вважають, що джерело даної проблеми полягає у недостатній руховій активності дітей [2, 18, 20]. Уроки фізичної культури задовольняють потребу у руховій активності школярів тільки на 25 – 30% від гігієнічної норми [10]. Тому підвищення рівня рухової активності дітей різних вікових груп є актуальною проблемою фізичного виховання.

Підвищення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку можливе за допомогою рекреаційно-оздоровчих технологій [1, 10, 15]. Засоби оздоровчого туризму і орієнтування позитивно впливають на показники фізичного стану школярів [4, 5, 11, 18,

20]. В тому числі на показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку [8, 13, 14].

Проведене дослідження підтвердило результати інших авторів щодо низького рівня показників фізичного стану дітей молодшого шкільного віку [4, 14, 15]. При цьому у основної маси дітей антропометричні показники відповідають середньому рівню фізичного розвитку [9, 11, 14, 15].

Також було розширено дані вітчизняних [4; 10; 14; 15] та зарубіжних авторів [2, 16, 17, 22, 23] стосовно необхідності оптимізації рухового режиму молодших школярів. Оптимізація рухової активності в позаурочний час є одним зі шляхів підвищення рівня їх фізичного стану [2, 4, 15].

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що система фізичного виховання неефективна і потребує оновлення за рахунок введення в процес фізичного виховання рекреаційно-оздоровчих технологій.

2. Оздоровчий туризм і орієнтування мають значний потенціал оздоровчих засобів. Він є резервом рухової активності дітей в позаурочний час.

3. Констатуючий експеримент показав низький рівень адаптаційно-резервних можливостей і фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Цей рівень відповідає донозологічному стану, що вказує на необхідність проведення оздоровчих заходів.

4. Запропонована рекреаційно-оздоровча технологія на основі засобів оздоровчого туризму та орієнтування спрямована на підвищення рівня фізичного стану дітей. Вона складається з мети, завдань, засобів, форм, методів. Технологія реалізується на протязі трьох етапів: підготовчого, основного, заключного.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу розробленої рекреаційно-оздоровчої технології на компоненти фізичного стану учнів молодших класів і перевірки її ефективності.

Вдячності.

Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри кінезіології Національного університету фізичного виховання і спорту України, Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки молоді та спорту України за темою 3.7. «Удосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 0111U001734).

Конфлікт інтересів.

Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література:

1. Андреева О. В. Теоретико-методологические основы рекреационной деятельности разных групп населения : автореф. дис... доктора наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / О. В. Андреева. – К., 2014. – 44 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения: пер. с англ. / О. Бар-Ор, Т. Роланд. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
3. Глаголева О.Л. Развитие содержания дополнительного образования в детских объединениях спортивно-туристского профиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / О.Л. Глаголева. – М., 2006. – 22 с.
4. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10–13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т. І. Гриньова. – Харків, 2014. – 20 с.
5. Дажы Ч.А. Спортивное ориентирование как национально-региональный компонент процесса физического воспитания школьников (на примере основной школы Республики Тыва): автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Ч.А. Дажы. – Красноярск, 2005. – 24 с.
6. Державна доповідь про становище дітей в Україні (за підсумками 2011 року) / С. Ю. Аксьонова, М. Ю. Варбан, О. А. Васильєв [та ін.]; під заг. кер. А. Г. Зінченко. – К.: ТОВ ВПЦ «Літопис-XX», 2012. – 188 с.
7. Кашуба В.О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В.О. Кашуба, Н.М. Гончарова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 71–74.
8. Климанова Т. Г. Методика проведения уроков физической культуры в начальной школе с использованием средств туризма: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / Т. Г. Климанова. – Коломна, 2007. – 24 с.
9. Кравчук Я.І. Фізичний розвиток учнів початкових класів з різним рівнем навчальних досягнень / Я.І. Кравчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 36–38.
10. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
11. Любека С.В. Комплексное использование средств туризма в физическом воспитании школьников подготовительной медицинской группы: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / С. В. Любека. – Хабаровск, 2011. – 24 с.
12. Матвеева О.Н. Туристско-краеведческая деятельность в общеобразовательной школе как фактор социализации младших школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / О. Н. Матвеева. – Пенза, 2011. – 24 с.
13. Чахнина М.С. Содержание и направленность регионального компонента программы по физической культуре в младших классах на основе средств туризма: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М. С. Чахнина. – Белгород, 2008. – 21 с.
14. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... канд. фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / М. В. Чернявський. – Київ, 2011. – 20 с.
15. Andrieieva O.V., Sainchuk O.M. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of*

Reference

1. Andrieieva O.V. *Teoretiko-metodologichni zasady rekreacijnoi diial'nosti riznikh grup naseleennia. Doct. Diss.* [Theoretical-methodic principles of recreation functioning of different population strata. Doct. Diss.], Kyiv, 2014 (in Ukrainian)
2. Bar-Or O, Roland T. *Zdorov'e detej i dvigatel'naia aktivnost': ot fiziologicheskikh osnov do prakticheskogo primeneniia* [Children's health and motor functioning: from physiological principles to practical application], Kiev, Olympic literature, 2009 (in Russian)
3. Glagoleva O.L. *Razvitie soderzhaniia dopolnitel'nogo obrazovaniia v detskikh ob"edineniakh sportivno-turistskogo profilja. Cand. Diss.* [Development of content of additional education in junior association of hiking profile. Cand. Diss.], Moscow, 2006 (in Russian)
4. Grin'ova T.I. *Vpliv ozdorovchikh zaniat' riznimi vidami sportivnogo turizmu na formuvannia fizichnogo stanu ditej 10–13 rokiv. Cand. Diss.* [Influence of health related trainings of sport tourism's different kinds on formation of 10–13 age children's physical condition. Cand. Diss.], Kharkov, 2014 (in Ukrainian)
5. Dazhy ChA. *Sportivnoe orientirovanie kak nacional'no-regional'nyj komponent processa fizicheskogo vospitaniia shkol'nikov. Cand. Diss.* [Sport orienteering as national regional component of schoolchildren's physical education. Cand. Diss.], Krasnoyarsk, 2005 (in Russian)
6. Aks'onova S.Iu, Varban M.Iu, Vasil'iev O.A., Gerasimenko A.V., Zhdanova I.A., Zaiec' V.S., Zinchenko A.G., Kalacheva I.V., Kurilo I.O., Mishin A.O., Piesha I.V., Poliakova S.V., Romanova N.F., Sira O.V., Solianik M.G., Sliusar L.I., Baranovs'ka O.Iu, Milikina N.V., Uznichenko V.O., Cheren'ko L.M., Shishkin V.S. *Derzhavna dopovid' pro stanovishche ditej v Ukraini (za pidsumkami 2011 roku)* [State report about children's status in Ukraine (by summaries of 2011)], Kyiv, Annals-XX; 2012 (in Ukrainian)
7. Kashuba V.O., Goncharova N.M. *Suchasni pidkhodi do monitoringu fizichnogo stanu shkoliariv u procesi fizichnogo vikhovannia* [Modern approaches to monitoring of schoolchildren's physical condition in process of physical education]. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2010;1:71–74. (in Ukrainian)
8. Klimanova T.G. *Metodika provedeniia urokov fizicheskoi kul'tury v nachal'noj shcole s ispol'zovaniem sredstv turizma. Cand. Diss.* [Methodic of physical culture lessons in prime school with application of hiking means. Cand. Diss.], Kolomna, 2007 (in Russian)
9. Kravchuk Ia.I. *Fizichnij rozvitok uchniv pochatkovikh klasiv z riznim rivnem navchal'nikh dosiagnen'* [Physical condition of prime school pupils with different level of progress]. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2010;3:36–38. (in Ukrainian)
10. Krucevich T.Iu, Bezverkhnia G.V. *Rekreaciia u fizichnij kul'turi riznikh grup naseleennia* [Recreation in physical culture of different population strata], Kyiv, Olympic literature; 2010 (in Ukrainian)
11. Liubeka S.V. *Kompleksnoe ispol'zovanie sredstv turizma v fizicheskom vospitanii shkol'nikov podgotovitel'noj medicinskoj gruppy. Cand. Diss.* [Complex usage of hiking means in physical education of preparatory health groups' pupils. Cand. Diss.], Khabarovsk, 2011 (in Russian)
12. Matveeva O.N. *Turistsko-kraevedcheskaia deiatel'nost' v obshcheobrazovatel'noj shcole kak faktor socializacii mladshikh shkol'nikov. Cand. Diss.* [Hiking – local history activity in comprehensive school as socializing factor for

- physical training and sports, 2014, vol.2, pp. 3–8. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.923507>
16. Blakenship D. C. *Applied Research and Evaluation Methods in Recreation* / D. C. Blakenship – Human Kinetics, 2010. – 200 p
 17. Brown D. R. *Promoting Physical Activity: A Guide for Community Action* / D. R. Brown, G. W. Heath, S. L. Martin – Human Kinetics, 2010. – 280 p.
 18. Denisenko I.A. The peculiarities of functional state changes of cardiovascular system of girls at the age 18-19 years in the process of practicing sport and health tourism. // *Physical Education of Students* 2013; 5: 32–36. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.781289>
 19. Ferguson K.T., Cassells R.C., MacAllister J.W., Evans G.W. The physical environment and child development: An international review. *International Journal of Psychology*. 2013, vol.48(4), pp. 437–468. <http://dx.doi.org/10.1080/00207594.2013.804190>.
 20. Grinyova T.I., Mulik E.V. The dynamics of indicators of physical qualities of boys aged 10–13 years under the influence of different types of tourism activities. // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports* 2013; 10: 16–21. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.775317>
 21. Ivashchenko O.V., Khudolii O.M., Yermakova T.S., Pilewska Wiesława, Muszkieta Radosław, Stankiewicz Błażej. Simulation as method of classification of 7–9th form boy pupils' motor fitness. *Journal of Physical Education and Sport*, 2015, 15(1), pp.142 – 147. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.01023>
 22. Janssen I, Leblanc A. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth // *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity* . – 2010. – Vol. 7, № 40. – P. 1–16.
 23. Kalaja S.P., Jaakkola T.T., Liukkonen J.O., Digelidis N. Development of junior high school students' fundamental movement skills and physical activity in a naturalistic physical education setting. *Physical Education & Sport Pedagogy*. 2012, vol.17(4), pp. 411–428. <http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2011.603124>.
 24. Khalajtsan A. Laying the foundations of a culture of health as a pedagogical problem // *Pedagogics, Psychology, Medical Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2014. Vol. 8. P. 22–28.
 25. Verkhovska M.V. Basics of programming exercises using health and fitness technology in physical education pupils of secondary schools. *Pedagogics, psychology, medical biological problems of physical training and sports*. 2015, vol. 1, pp. 17–24. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0104>
 - prime school pupils. *Cand. Diss.*, Penza, 2011 (in Russian)
 13. Chakhnina MS. *Soderzhanie i napravlennost' regional'nogo komponenta programmy po fizicheskoj kul'ture v mladshikh klassakh na osnove sredstv turizma*. *Cand. Diss.* [Content and orientation of regional component of physical culture program in prime school on the basis of hiking means. *Cand. Diss.*], Belgorod, 2008 (in Russian)
 14. Cherniavs'kij MV. *Rekreacijno-ozdorovchi tekhnologii u procesi fizichnogo vikhovannia molodshikh shkoliariv*. *Cand. Diss.* [Recreation health related technologies in process of physical education of junior pupils. *Cand. Diss.*], Kyiv, 2011 (in Ukrainian)
 15. Andrieieva OV, Sainchuk OM. Approach to evaluating health level and adaptation possibilities in schoolchildren. *Pedagogics, psychology, medical biological problems of physical training and sports*. 2014;2:3–8. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.923507>
 16. Blakenship DC. *Applied research and evaluation methods in recreation*. Human Kinetics; 2010.
 17. Brown DR, Heath GW, Martin SL. *Promoting physical activity: a guide for community action*. Human Kinetics; 2010.
 18. Denisenko IA. The peculiarities of functional state changes of cardiovascular system of girls at the age 18–19 years in the process of practicing sport and health tourism. *Physical education of students*. 2013;5:32–36. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.781289>
 19. Ferguson KT, Cassells RC, MacAllister JW, Evans GW. The physical environment and child development: An international review. *International Journal of Psychology*. 2013;48(4):437–468. <http://dx.doi.org/10.1080/00207594.2013.804190>.
 20. Grinyova TI, Mulik EV. The dynamics of indicators of physical qualities of boys aged 10–13 years under the influence of different types of tourism activities. *Pedagogics, psychology, medical biological problems of physical training and sports*. 2013; 10: 16–21. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.775317>
 21. Ivashchenko OV, Khudolii OM, Yermakova TS, Pilewska Wiesława, Muszkieta Radosław, Stankiewicz Błażej. Simulation as method of classification of 7–9th form boy pupils' motor fitness. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015;15(1):142 – 147. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2015.01023>
 22. Janssen I, Leblanc A. Systematic review of the health benefits of physical activity in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*. 2010;7:1–16.
 23. Kalaja SP, Jaakkola TT, Liukkonen JO, Digelidis N. Development of junior high school students' fundamental movement skills and physical activity in a naturalistic physical education setting. *Physical Education & Sport Pedagogy*. 2012;17(4):411–428. <http://dx.doi.org/10.1080/17408989.2011.603124>
 24. Khalajtsan A. Laying the foundations of a culture of health as a pedagogical problem. *Pedagogics, psychology, medical biological problems of physical training and sports*. 2014;8:22–28. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.1022952>
 25. Verkhovska MV. Basics of programming exercises using health and fitness technology in physical education pupils of secondary schools. *Pedagogics, psychology, medical biological problems of physical training and sports*. 2015; 1: 17–24. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0104>

Информация об авторах:

Гончарова Наталья Николаевна; <http://orcid.org/0000-0002-3000-9044>; nata_infiz@mail.ru; Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры, 1, г.Киев, 03680, Украина.

Бутенко Галина Александровна; <http://orcid.org/0000-0002-5479-3224>; shvm-bg@yandex.ru; Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко; ул. Киево-Московская, 24, г.Глухов, Сумская область, 41400, Украина.

Цитуйте цю статтю як: Гончарова Н.М., Бутенко Г.О. Обґрунтування та розроблення рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму та орієнтування для дітей молодшого шкільного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – №11. – С. 26–32. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1104>

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 18.08.2015
Принята: 29.08.2015; Опубликована: 02.09.2015

Information about the authors:

Goncharova N.N.; <http://orcid.org/0000-0002-3000-9044>; nata_infiz@mail.ru; National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkulture str., 1, Kiev, 03680, Ukraine.

Butenko H.A.; <http://orcid.org/0000-0002-5479-3224>; shvm-bg@yandex.ru; Hlukhiv National Pedagogical University named after Alexander Dovzhenko; Kievo-Moskovskaya str., 24, Hlukhov, Sumskaya region, 41400, Ukraine.

Cite this article as: Goncharova N.N., Butenko H.A. Substantiation and working out of recreation health related technology on the basis of health related hiking and orienteering for junior school age children. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015;11:26–32. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.1104>

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>).

Received: 18.08.2015
Accepted: 29.08.2015; Published: 02.09.2015