

# Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів

Кашуба В.О.<sup>1</sup>, Гончарова Н.М.<sup>1</sup>, Бутенко Г.О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України

<sup>2</sup>Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

## Анотація:

**Мета:** пошук ефективних напрямків застосування засобів оздоровчого туризму у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. **Матеріал:** у дослідженні брали участь 40 дітей, які були поділені на контрольну (9 хлопчиків і 11 дівчаток) та експериментальну (10 хлопчиків і 10 дівчаток) групи. Використовувалася оцінка фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, адаптаційно-резервних можливостей та психологічного стану молодших школярів. **Результати:** визначені особливості використання засобів оздоровчого туризму в якості основи рекреаційно-оздоровчої технології. Розкрито структуру та програмний зміст такої технології. Встановлено підвищення рівня фізичного здоров'я у дітей на 10%. Також спостерігається переважне підвищення ступеня опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища та показників психоемоційного стану. **Висновки:** використання засобів оздоровчого туризму підвищує функціональні можливості організму, рівень фізичного здоров'я та покращує показники психоемоційного стану школярів.

## Ключові слова:

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

**Кашуба В.А., Гончарова Н.Н., Бутенко Г.А.** Эффективность использования средств оздоровительного туризма как основы рекреационно-оздоровительной технологии в физическом воспитании младших школьников. **Цель:** поиск эффективных направлений применения средств оздоровительного туризма в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста. **Материал:** в исследовании принимали участие 40 детей, которые были разделены на контрольную (9 мальчиков и 11 девочек) и экспериментальную (10 мальчиков и 10 девочек) группы. Использовалась оценка физической подготовленности, физического здоровья, адаптационно-резервных возможностей и психологического состояния младших школьников. **Результаты:** определены особенности использования средств оздоровительного туризма в качестве основы рекреационно-оздоровительной технологии. Раскрыта структура и программное содержание такой технологии. Установлено повышение уровня физического здоровья у детей на 10%. Также наблюдается преимущественное повышение степени сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды и показателей психоэмоционального состояния. **Выводы:** использование средств оздоровительного туризма повышает функциональные возможности организма, уровень физического здоровья и улучшает показатели психоэмоционального состояния школьников.

**Kashuba V.O., Goncharova N.N., Butenko H.O.** Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. **Purpose:** to search effective methods of health tourism application in physical education of primary school age pupils. **Material:** in the research 40 children participated, who were divided into control (9 boys and 11 girls) and experimental (10 boys and 10 girls) groups. We registered physical fitness, physical health, adaptation-reserve potentials and psychological state of primary school pupils. **Results:** specificities of health tourism means' application as the basis of health-related recreational technology were determined. We found improvement of children's health by 10%. Besides, we observed prevailing improvement of organism's resistance to environmental unfavorable factors and indicators of psycho-emotional state. **Conclusions:** application of health tourism means increases organism's functional potentials, physical health and psycho-emotional state of schoolchildren.

## Вступ.

Одним з основних завдань Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року є формування гармонійно розвиненої, морально і фізично здорової особистості, яка з відповідальністю ставиться до свого здоров'я. Останнім часом все більше занепокоєння викликає рівень фізичного стану дітей шкільного віку. На жаль, з кожним роком навчання у школі кількість здорових дітей знижується [9, 10]. Це вимагає проведення систематичної фізкультурно-оздоровчої роботи починаючи з початкової школи. Аналіз та узагальнення даних наукових праць дозволив виділити такі напрями розв'язання проблеми підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку: розробка нових освітніх та фізкультурно-оздоровчих технологій навчання [8, 15, 20], впровадження системи педагогічного контролю компонентів фізичного стану дітей [5, 7], удосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання [1, 13].

На думку дослідників [2, 3], проблему оздоровлення дітей можна вирішити саме за рахунок проведення

позакласних занять. Такі заняття реалізуються у формі рекреаційно-оздоровчої рухової активності – спеціально організованої рухової активності належного обсягу та оптимальної інтенсивності під час дозвілля. Метою таких занять є відновлення працездатності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань [6].

Великої популярності сьогодні набуває туризм, що є одним з найдоступніших видів оздоровлення. Туризм несе в собі величезний потенціал засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності школярів. Туризм реалізується як: засіб оздоровчої діяльності [12]; комплекс засобів фізичного виховання студентів [17]; засіб підвищення функціональних резервів організму [11, 18, 19].

Дослідження проблеми введення засобів оздоровчого туризму у процес фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку носять фрагментарний характер [14, 15]. Відкритими залишаються питання організації та проведення позакласних занять на основі засобів оздоровчого туризму з молодшими школярами. Все це не дозволяє повною мірою реалізувати потенціал оздоровчого туризму як універсального засобу підвищення рівня фізичного стану школярів.

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.**

*Мета дослідження* – визначити ефективність використання засобів оздоровчого туризму у якості основи рекреаційно-оздоровчої технології, що спрямована на підвищення рівня фізичного стану молодших школярів.

*Завдання дослідження:*

1. Здійснити аналіз літературних джерел щодо використання засобів оздоровчого туризму у процесі фізичного виховання молодших школярів.
2. Розробити рекреаційно-оздоровчу технологію на основі засобів оздоровчого туризму, що спрямована на підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.
3. Визначити ефективність розробленої рекреаційно-оздоровчої технології у процесі фізичного виховання учнів початкової школи.

*Матеріал:* у педагогічному експерименті брали участь 40 учнів 3-4 класів, що були розподілені на контрольну (КГ) (9 хлопчиків і 11 дівчаток) та експериментальну (ЕГ) (10 хлопчиків і 10 дівчаток) групи. Константавальний експеримент був проведений на вибірці 163 учнів початкових класів (82 хлопчика та 81 дівчинка).

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, фізіологічні методи (пульсометрія, спірометрія, функціональні проби), психологічні методи (тест «Самопочуття, активність, настрій» та «Шкільна мотивація» за методикою Н. Г. Лусканової), метод експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (РФЗ) (методика Г. Л. Апанасенка), оцінка ступеня опірності організму дітей до несприятливих факторів зовнішнього середовища (методика Г. Н. Сердюковської), оцінка адаптаційно-резервних можливостей дітей (методика С. В. Гозак та О. Т. Єлізарової), методи математичної статистики.

**Результати дослідження.**

У результаті констатувального експерименту були отримані дані, які свідчать про низький рівень компонентів фізичного стану дітей молодшого шкільного віку:

- у результаті медичного огляду було виявлено 53,99% учнів із відхиленнями у стані здоров'я;
- аналіз адаптаційно-резервних можливостей організму дітей показав, що у 85,89% молодших школярів присутнє напруження механізмів адаптації (відповідає донозологічному стану);
- функціонування дихальної системи дітей характеризується більш низькими величинами життєвої ємкості легенів порівняно з віковими нормами;
- 73% молодших школярів показали низький рівень фізичної підготовленості;
- фізична працездатність у 76,69% дітей є задовільною;
- низький РФЗ мали 55,21% обстежених дітей;

- оцінка психологічного стану учнів початкових класів свідчить про зростання стомлення у основної маси дітей (що зумовлюється низьким рівнем психоемоційної реакції на навчальне навантаження);
- у 34,36 % молодших школярів зафіксований низький рівень шкільної мотивації.

Таким чином, проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми молодшого шкільного віку у процесі фізичного виховання з метою підвищення рівня їх фізичного стану є нагальною необхідністю.

Відомо, що оздоровчий туризм користується популярністю серед молодших школярів та їх батьків. Анкетування показало, що 40% дітей подобається туризм як вид фізкультурно-оздоровчої діяльності (перш за все можливістю ходити в походи і активно відпочивати). При цьому 26,26% батьків пропонують проводити з дітьми більше прогулянок і походів. Так само 24,24% батьків впевнені, що для підвищення якості роботи з фізичного виховання у школі необхідно дітям більше часу проводити на природі.

Основними засобами оздоровчого туризму є прогулянки, походи, фізичні вправи з подолання природних локальних і протяжних перешкод, орієнтування на місцевості, спеціальні завдання з техніки бівуачних робіт, рухливі ігри, естафети й конкурсно-змагальна діяльність з елементами туризму.

На основі даних науково-методичної літератури та результатів власних досліджень [4] було розроблено і обґрунтовано: рекреаційно-оздоровчу технологію на основі засобів оздоровчого туризму; зміст програми рекреаційно-оздоровчих занять. Також була визначена ефективність використання даної технології у фізичному вихованні молодших школярів.

Метою запропонованої рекреаційно-оздоровчої технології є підвищення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Реалізація рекреаційно-оздоровчої технології проходила в три етапи: підготовчого, основного та заключного. У межах рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму була розроблена програма позакласних занять для дітей 3 і 4 класів з тижневим навантаженням 6 годин (216 годин за навчальний рік).

Структура програми містить три компоненти: інформаційний, мотиваційний і операційно-діяльнісний. Кожен з компонентів у свою чергу містить по кілька блоків. Інформаційний компонент вміщує наступні блоки:

- блок «Будь здоровий», який включає питання про здоров'я, гігієну, значення рухової активності для здоров'я, прийоми самоконтролю;
- блок «Друзі природи» містить питання про природу та охорону довкілля.

Мотиваційний компонент включає такі блоки:

- «Конкурсний» - передбачає участь дітей у фізкультурно-спортивних святах, у масових конкурсних заходах;
- «Змагальний» - передбачає участь дітей у змагальній діяльності в рамках групи і школи з тех-

ніки туризму та орієнтування.

Операційно-діяльнісний компонент має в своєму складі:

- блок «Туристи». Складається із вправ і спеціальних завдань з техніки туризму, тактики і техніки пересування в похідній групі місцевістю зі слабким перетином, тематичних ігор, конкурсних та спеціальних завдань, змагальної діяльності;
- блок «Орієнтувальники». Містить вправи і спеціальні завдання з орієнтування, ігри та конкурсні завдання з елементами орієнтування на місцевості та в умовах спортивної зали, змагальну діяльність;
- блок «Фізкультурники». Включає фізичні вправи і комплекси фізичних вправ загальнорозвивального характеру, дихальні вправи, вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості, вправи на розвиток фізичних якостей, вправи для розвитку культури рухів, пересувань і стрибків, різноманітні рухливі ігри та естафети;
- блок «Краєзнавці». Охоплює екскурсійну і прогулянкову діяльність з метою ознайомлення з

природними, історичними об'єктами рідного краю, краєзнавчі ігри на місцевості.

У формах організації занять спираються на ігровий та змагальний (в елементарних його формах) метод. Дітям пропонується на трьох заняттях протягом одного тижня реалізувати чотири ролі відповідно до назв блоків операційно-діялісного компоненту: основна роль на одному з них – туристи, на іншому – орієнтувальники, на третьому – краєзнавці. Відповідно, зміст завдань і вправ на занятті відповідає даній конкретній ролі. Роль фізкультурників діти виконують на всіх заняттях (розминка, відновлювальні вправи, вправи на витривалість, дихальні вправи тощо).

Фізичні навантаження, які пропонуються в рамках рекреаційно-оздоровчої програми не виходять за рамки аеробного режиму енергозабезпечення організму. Низька інтенсивність фізичного навантаження [частота серцевих скорочень (ЧСС) - 110-120 уд·хв<sup>-1</sup>] застосовувалася при пересуванні пішки. При розминці і у вправах заключної частини заняття використовувалася середня інтенсивність фізичного навантаження (ЧСС - 125-135 уд·хв<sup>-1</sup>). Висока інтенсивність фізичного навантаження (ЧСС - 140-150 уд·хв<sup>-1</sup>) застосовувалася у вправах основної частини заняття. З огляду

**Таблиця 1.** Параметри фізичного навантаження під час виконання спеціальних фізичних вправ дітьми із різним РФЗ

Спеціальні фізичні вправи	Рівень фізичного здоров'я									
	Низький і нижче за середній					Середній і вище за середній				
	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V
Навісна переправа	+	1-2	пв	5-7	60	+	2-3	пм	8-10	50
Переправа по колоді	-	1-2	пв-пм	2-3	40	-	2-4	пм-ш	4-5	30
Переправа по паралельним мотузкам	-	1-2	пв-пм	5-7	40	-	2-3	пм-ш	8-10	30
Переправа по купинам	+	1-2	пм	4-5	40	-	2-3	пм-ш	6-8	30
Переправа по купинам-жердинам	+	1	пв-пм	4-5		-	2	пм	6-8	40
Підлази та перелази	+	1-2	пв-пм	3-4	40-50	-	2-3	пм-ш	5-6	30
Вільне лазіння (горизонтальне)	+	1-2	пв	4-8	60	-	2-3	пм-ш	8-15	50
Вільне лазіння (вертикальне)	+	1	пв	2-3		+	2	пм-ш	4-6	50
Переправа маятником	+	1-2	пв-пм	2-3	40-60	-	3-4	пм-ш	2-3	30
Смуга перешкод	+	1	пв-пм	20-30		-	2	пм-ш	30-50	60

Примітка: I – полегшення умов виконання вправи; II – кількість повторювань (разів); III – темп виконання вправи (пв – повільний, пм – помірний, ш – швидкий); IV – довжина етапу, дистанції (м); V – тривалість інтервалу відпочинку (с)

на РФЗ дітей, фізичні навантаження мають варіативний характер. Диференціація фізичного навантаження здійснювалася за допомогою полегшення умов виконання вправи, зменшення кількості повторень і тривалості виконання вправи, зміни темпу виконання вправи, зменшення довжини етапу або дистанції (таблиця 1).

З метою визначення ефективності розробленої рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму був проведений формувальний етап, який проводився у вигляді модельного експерименту.

Діти ЕГ займалися за запропонованою рекреаційно-оздоровчою технологією на основі засобів оздоровчого туризму. Школярі КГ займалися за програмою «Юні туристи-краєзнавці», розробленою Українським державним центром туризму і краєзнавства. Протягом тижня заняття в обох групах проводились тричі. Сутнісне ядро даних програм було однаковим. Відмінність полягала у змістовому наповненні: у КГ акцент відповідно зміщений на засоби спортивного туризму та спортивного орієнтування і направлений на досягнення спортивного результату; у ЕГ зміст програми передбачав використання засобів оздоровчого туризму і базувався на рекреаційних складових (рухливі ігри, розваги, конкурсно-змагальна діяльність, прогулянки, екскурсії, походи).

У результаті формувального педагогічного експерименту діти ЕГ показали переважно більш значущі позитивні зміни показників фізичного розвитку і функціонального стану організму порівняно з дітьми КГ: статистично достовірне ( $p < 0,05$ ) зменшення показника частоти серцевих скорочень у спокої (на 6,02%), збільшення показників життєвої ємкості легенів (на 12,71%). У ЕГ на 20% більше дітей підвищили рівень адаптаційно-резервних можливостей організму та на 5% рівень фізичної працездатності.

Аналіз результатів педагогічного тестування у динаміці формувального експерименту свідчить про те, що:

- у дітей КГ у порівнянні з дітьми ЕГ виявлено більш значуще зменшення показників швидкісних здібностей (у хлопчиків на 4,01%, у дівчаток на 1,15%), показників загальної витривалості (у хлопчиків на 6,84%, у дівчаток на 3,19%) та збільшення показників швидкісно-силових здібностей (у хлопчиків на 0,25%, у дівчаток на 1,67%, що пов'язано з використанням засобів спортивного туризму;
- у дітей ЕГ спостерігається більш значуще у порівнянні з дітьми КГ зменшення показників координаційних здібностей (у хлопчиків на 2,47%, у дівчаток на 3,44%), підвищення показників статичної рівноваги (у хлопчиків на 5,22%, у дівчаток на 14,05%), гнучкості (у хлопчиків на 80,44%, у дівчаток на 40,93%).

У процесі формувального експерименту у ЕГ на 10% більше дітей підвищили показник РФЗ у порівнянні з КГ. Також спостерігається переважне підви-

щення ступеня опірності організму дітей ЕГ до несприятливих факторів зовнішнього середовища у порівнянні з дітьми КГ: на 10,18% менша кількість випадків захворюваності, на 16,73% менша кількість днів хвороби. У ЕГ кількість дітей (що не хворіли протягом навчального року) була на 5% більша у порівнянні з КГ.

У динаміці формувального педагогічного експерименту діти ЕГ показали статистично достовірно ( $p < 0,05$ ) більш значуще покращення показників психоемоційного стану (самопочуття – приріст більше на 0,29 бала, активність – на 0,72 бала і настроїв – на 0,52 бала). У ЕГ на 30% більше зросла кількість дітей, у яких підвищився рівень шкільної мотивації у порівнянні з дітьми КГ.

Таким чином, доведена доцільність розробленої, апробованої і науково обгрунтованої рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму. Програма може бути використана у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з метою підвищення їх фізичного стану.

#### **Дискусія.**

Аналіз наукової літератури підтвердив, що:

- рівень компонентів фізичного стану дітей молодшого шкільного віку є низьким [9, 10, 16];
- більше, ніж половина дітей мають захворювання неінфекційного характеру, серед яких найбільшу кількість виявлено порушень опорно-рухового апарату [1];
- більшість дітей мають низький РФЗ [16].

Оптимізація рухової активності молодших школярів у позаурочний час є одним із шляхів підвищення рівня їх фізичного стану [9, 16]. Використання різноманітних засобів оздоровчого туризму позитивно впливає на РФЗ дітей молодшого шкільного віку їх фізичну працездатність і фізичну підготовленість [15, 19]. При цьому засоби оздоровчого туризму мають величезний потенціал для створення інноваційних фізкультурно-оздоровчих методик [14, 15, 18].

#### **Висновки:**

1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що система фізичного виховання потребує оптимізації за рахунок введення рекреаційно-оздоровчих технологій в якості позакласних занять. Оздоровчий туризм має великий потенціал засобів і є резервом рухової активності дітей у позаурочний час.

2. Запропонована рекреаційно-оздоровча технологія на основі засобів оздоровчого туризму, що спрямована на підвищення фізичного стану молодших школярів. Програмний матеріал складається з інформаційного, мотиваційного та операційно-діяльнісного компонентів і має блочну систему.

3. Доведена ефективність розробленої, апробованої і науково обгрунтованої рекреаційно-оздоровчої технології на основі засобів оздоровчого туризму: діти ЕГ порівняно з дітьми КГ показали переважно більш значущі позитивні зміни показників фізичного розвитку, функціонального стану організму, адаптаційно-резервних можливостей, фізичної працездат-

ності, РФЗ, ступеня опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища, показників психоемоційного стану.

4. Проведене дослідження створює підґрунтя для подальших наукових розробок, пов'язаних з обґрунтуванням рекреаційно-оздоровчих технологій для школярів та людей інших вікових категорій.

#### Вдячності.

Дослідження виконано згідно зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–

2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту 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. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання / А.І. Альошина. – Луцьк, 2015. – 356 с.
2. Андреева О. Обґрунтування та розробка програми з використанням засобів екологічного туризму для дітей молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / О. Андреева, І. Головач // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. - 2015. - Вип. 17. - С. 77-83. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv\\_2015\\_17\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2015_17_17)
3. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 4-9. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2015\\_1\\_2](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2015_1_2)
4. Бутенко Г.О. Динаміка показників фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку / Г.О. Бутенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт». – К., 2015. – Вип. 10 (65). – С. 34-37.
5. Гончарова Н.Н. Инновационные подходы к организации мониторинга физического состояния школьников в процессе физического воспитания / Н.Н. Гончарова, Ю.А. Юхно, Г.В. Лукьянцева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 43-47.
6. Дутчак М. Теоретичний аналіз дефініції «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність» [Електронний ресурс] / М. Дутчак, Є. Баженов // Спортивна наука України. – 2015. – № 5 (69). – С. 56-63. – Режим доступу: <http://sportsience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/356>
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. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н.В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
9. Омельченко Т.Г. Корекція донозологічних станів організму дітей молодшого шкільного віку в процесі фізкультурно-оздоровчих занять : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Т.Г.Омельченко. – Київ, 2013. – 219 с.
10. Осипенко Е.В. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий с младшими школьниками в группах продленного дня : автор. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Осипенко. – Смоленск, 2013. – 22 с.

#### Reference

1. Al'oshina AI. *Profilaktika j korekciia funkcional'nikh porushen'oporno-rukhnogo aparatu doshkil'niat, shkolariv ta studentiv'koi molodi u procesi fizichnogo vikhovannia* [Prophylaxis and correction of muscular-skeletal apparatus disorders of pre-school age children, pupils and students in the process of physical education], Lutsk; 2015. (in Ukrainian)
2. Andriieva O, Golovach I. Obgruntuvannia ta rozrobka programi z vikoristanniam zasobiv ekologichnogo turizmu dlia ditej molodshogo shkil'nogo viku [Foundation and development of program with ecological tourism means' application for primary school age children], *Molodizhnij naukovij visnik Shkidoevropejs'kogo nacional'nogo universitetu imeni Lesi Ukrainki*, 2015;17:77-83. (in Ukrainian)
3. Andriieva O. Rozrobka ta vprovadzhenia tekhnologii proektuvannia aktivnoi rekreacijnoi diial'nosti riznikh grup naseleunia [Development and implementation of technology of active recreational functioning projecting of different population strata]. *Sportivnij visnik Pridniprov'ia*, 2015;1:4-9. (in Ukrainian)
4. Butenko GO. Dinamika pokaznikiv fizichnogo zdorov'ia ditej molodshogo shkil'nogo viku [Dynamic of indicators of primary school age children physical health]. *Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi*, 2015;10(65):34-37. (in Ukrainian)
5. Goncharova NN, Iukhno luA, Luk'ianceva GV. *Innovacionnye podkhody k organizacii monitoringa fizicheskogo sostoianiiia shkol'nikov v processe fizicheskogo vospitaniia* [Innovation approaches to organization of pupils' physical education monitoring in physical education process], Kiev; 2012. (in Russian)
6. Dutchak M, Bazhenkov Ie. Teoretichnij analiz definicii «Ozdorovcho-rekreacijna rukhova aktivnist'» [Theoretical analysis of definition "Health related-recreational motor functioning"]. *Sportivna nauka Ukraini*, 2015;5 (69):56-63. (in Ukrainian)
7. Kashuba VO, Goncharova NM. Suchasni pidkhodi do monitoringu fizichnogo stanu shkolariv u procesi fizichnogo vikhovannia [Modern approaches to monitoring of pupils' physical condition in physical education process]. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2010;1:71-74. (in Ukrainian)
8. Moskalenko NV. *Teoretiko-metodichni zasadi innovacijnikh tekhnologij v sistemi fizichnogo vikhovannia molodshikh shkolariv. Doct. Diss.* [Theoretical-methodic principles of innovative technologies in system of primary school pupils' physical education. Doct. Diss.], Kyiv; 2009. (in Ukrainian)
9. Omel'chenko TG. *Korekciia donozologichnikh staniv organizmu ditej molodshogo shkil'nogo viku v procesi fizkul'turno-ozdorovchikh zaniat'.* *Cand. Diss.* [Correction of pre-nosological state of primary school age children's

11. Токмаков А.А. Двигательная реабилитация подростков с детским церебральным параличом средствами спортивного туризма : автор. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А.А. Токмаков. – Тула, 2015. – 24 с.
12. Филиппова Е.В. Содержание оздоровительных занятий с пожилыми людьми на основе использования средств спортивного туризма : автор. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е.В. Филиппова. – Краснодар, 2015. – 25 с.
13. Фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів: 1–4 класи / Т. Круцевич, В. Єрмолова, Л. Іванова [та ін.] // Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2013. – № 6. – С. 1–24.
14. Чахніна М.С. Содержание и направленность регионального компонента программы по физической культуре в младших классах на основе средств туризма: автор. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М.С. Чахніна. – Белгород, 2008. – 21 с.
15. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автор. ... канд. фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / М. В. Чернявський. – Київ, 2011. – 20 с.
16. Andrieieva O.V., Sainchuk O.M. 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://journals.uran.ua/olympicedu.org/paps/article/view/33079>
17. 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>
18. 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>
19. Grynova T.I., Taran L.N. Assessment of the preparedness level of 10-12 aged boys under the influence of taking up sports tourism // *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012; 1: 49-52. <http://journals.uran.ua/olympicedu.org/paps/article/view/10669>
20. 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; 1: 17-24. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0104>
- organism in process of physical culture-health related classes. *Cand. Diss.*, Kyiv; 2013. (in Ukrainian)
10. Osipenko E.V. *Soderzhanie i napravlennost' fizkul'turno-ozdorovitel'nykh zaniatij s mladshimi shkol'nikami v gruppakh prodlenogo dnia*. *Cand. Diss.* [Content and orientation of physical culture-health related trainings of primary school pupils in groups of "extended day". *Cand. Diss.*], Smolensk; 2013. (in Russian)
11. Tokmakov A.A. Dvigatel'naia reabilitaciia podrostkov s detским cerebral'nym paralichom sredstvami sportivnogo turizma. *Cand. Diss.* [Motor rehabilitation of adolescents with cerebral palsy by means of health tourism. *Cand. Diss.*], Tula; 2015. (in Russian)
12. Filippova E.V. *Soderzhanie ozdorovitel'nykh zaniatij s pozhilymi ljud'mi na osnove ispol'zovaniia sredstv sportivnogo turizma*. *Cand. Diss.* [Content of aged people health related trainings on the base of sports tourism means' application. *Cand. Diss.*], Krasnodar; 2015. (in Russian)
13. Kruccevic Tlu, Iermolova VM, Ivanova LI, Krivchikova OD, Smolius GG. *Fizichna kul'tura: Programa dlia zagal'noosvitnikh navchal'nikh zakladiv: 1-4 klasi* [Physical culture: program for comprehensive educational establishments: 1-4 forms], Kyiv; 2012. (in Ukrainian)
14. Chakhnina MS. *Soderzhanie i napravlennost' regional'nogo komponenta programmy po fizicheskoi kul'ture v mladshikh klassakh na osnove sredstv turizma*. *Cand. Diss.* [Content and orientation of regional component of physical culture program for primary school on the base of tourism means. *Cand. Diss.*], Belgorod; 2008. (in Russian)
15. Cherniavskij MV. *Rekreacijno-ozdorovchi tekhnologii u procesi fizichnogo vikhovannia molodshikh shkolariv*. *Cand. Diss.* [Recreational-health related technologies in the process of primary school pupils' physical education. *Cand. Diss.*], Kyiv, 2011. (in Ukrainian)
16. 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. doi:10.6084/m9.figshare.923507
17. 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. doi:10.6084/m9.figshare.781289
18. 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. doi:10.6084/m9.figshare.775317
19. Grynova TI, Taran LN. Assessment of the preparedness level of 10-12 aged boys under the influence of taking up sports tourism. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2012;1:49-52.
20. 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:**

**Кашуба Виталий Александрович;** д.н. ФВиС, проф.; <http://orcid.org/0000-0001-6669-738X>; [vkashuba@list.ru](mailto:vkashuba@list.ru); Национальный университет физического воспитания и спорта Украины; ул. Физкультуры 1, г.Киев, 03680, Украина.

**Гончарова Наталья Николаевна;** <http://orcid.org/0000-0002-3000-9044>; [nata\\_infiz@mail.ru](mailto: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](mailto:shvm-bg@yandex.ru); Глуховский национальный педагогический университет имени Александра Довженко; ул. Киево-Московская, 24, Глухов, Сумская область, 41400, Украина.

**Цитируйте эту статью как:** Кашуба В.О., Гончарова Н.М., Бутенко Г.О. Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – №2. – С. 19–25. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0203>

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

Это статья Открытого Доступа распространяется под термином 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: 10.02.2016  
Принята: 26.02.2016; Опубликована: 28.02.2016

**Information about the authors:**

**Kashuba V.O.;** <http://orcid.org/0000-0001-6669-738X>; [vkashuba@list.ru](mailto:vkashuba@list.ru); National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkulture str., 1, Kiev, 03680, Ukraine.

**Goncharova N.N.;** <http://orcid.org/0000-0002-3000-9044>; [nata\\_infiz@mail.ru](mailto:nata_infiz@mail.ru); National University of Physical Education and Sport of Ukraine; Fizkulture str., 1, Kiev, 03680, Ukraine.

**Butenko H.O.;** <http://orcid.org/0000-0002-5479-3224>; [shvm-bg@yandex.ru](mailto: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:** Kashuba V.O., Goncharova N.N., Butenko H.O. Effectiveness of health tourism application as the basis of health related recreational technology in primary school pupils' physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2016;2:19–25. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0203>

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: 10.02.2016  
Accepted: 26.02.2016; Published: 28.02.2016