

Технології навчання фізичної культури

УДК: 796-057.874:338.48-52

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Олена Дем'янчук¹, Олена Томащук¹, Людмила Ващук¹, Ірина Єрко¹,
Марія Фесик¹, Daniel Vakota²

¹Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, Україна, Demianchuk.Olena@vnu.edu.ua;

²Природничо-гуманітарний університет імені Яна Длугоша в Ченстохові, Ченстохова, Польща

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-04-24-29>

Анотація

Актуальність теми дослідження. Стан здоров'я школярів в Україні є відображенням складної соціально-економічної та політичної ситуації на фоні високого рівня захворюваності учнів, низького рівня їхньої рухової активності та мотивації до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. Увагу провідних фахівців сфери фізичної культури й спорту спрямовано на сучасні форми рухової активності, пошук інноваційних засобів фізичного виховання, трансформацію підходів до організації й проведення занять та ін. У великому арсеналі засобів оздоровчої рухової активності спортивно-оздоровчий туризм посідає особливе місце, передусім, як комплексний засіб різнобічного розвитку особистості, формування духовно-моральних цінностей, фізичного вдосконалення, соціалізації й професійного самовизначення. **Мета й методи дослідження.** Мета статті – розробити й теоретично обґрунтувати програму корекції фізичного стану школярів засобами спортивного туризму. Застосовано такі **методи**, як аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури й інформаційних джерел мережі Інтернет; вивчення та систематизація програм туристичних гуртків Центру національно-патріотичного виховання туризму й краєзнавства; аналіз складових частин варіативного модуля «Туризм» у загальноосвітній школі. **Результати роботи.** У туризмі, як і в інших видах спорту, до основних засобів підготовки відносять загальнопідготовчі вправи, а також спеціальнопідготовчі й змагальні. Програма корекції фізичного стану містить інформаційно-теоретичний і практичний модулі, складовими частинами яких є техніка туризму: робота з мотузками, в'язання вузлів, наведення та проходження технічних етапів, заняття на стаціонарних смугах перешкод, техніка безпеки; техніка орієнтування: рух по азимуту, рух по лінії, рух у заданому напрямку, визначення відстані; фізична підготовка: загальна й спеціальна, контроль та самоконтроль на кожному етапі її реалізації. **Ключові висновки.** Запропонована програма корекції фізичного стану засобами спортивного туризму сприятиме покращенню фізичного стану школярів, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, формуванню здорового способу життя, підвищенню зацікавленості до занять фізичною культурою й спортом, а також адаптації до умов сучасного життя.

Ключові слова: модулі програми, фізична підготовка, техніка туризму, техніка орієнтування.

Елена Демьянчук, Елена Томащук, Людмила Ващук, Ирина Ерко, Мария Фесик, Daniel Vakota.
Программа коррекции физического состояния школьников средствами спортивного туризма.

Актуальность темы исследования. Состояние здоровья школьников в Украине является отражением сложной социально-экономической и политической ситуации на фоне высокого уровня заболеваемости учащихся, низкого уровня их двигательной активности и мотивации к систематическим физкультурно-оздоровительным занятиям. Внимание ведущих специалистов сферы физической культуры и спорта направлено на современные формы двигательной активности, поиск инновационных средств физического воспитания, трансформацию подходов к организации и проведению занятий.

В большом арсенале средств оздоровительной двигательной активности спортивно-оздоровительный туризм занимает особенное место, прежде всего, как комплексное средство разностороннего развития личности, формирования духовно-нравственных ценностей, физического совершенствования, социализации и профессионального самоопределения. **Цель и методы исследования.** Цель статьи – разработать и теоретически обосновать программу коррекции физического состояния школьников средствами спортивного туризма.

Применяются такие методы, как анализ и обобщение данных научно-методической литературы и информационных источников сети Интернет; изучение и систематизация программ туристических кружков Центра национально-патриотического воспитания, туризма и краеведения; анализ составляющих вариативного модуля «Туризм» в общеобразовательной школе. **Результаты работы.** В туризме, как и в других видах спорта, к основным средствам подготовки относят общеподготовительные упражнения, а также специально-подготовительные и соревновательные. Программа коррекции физического состояния содержит информационно-теоретический и практический модули, составными частями которых являются техника туризма: работа с веревками, вязание узлов, наведения и прохождения технических этапов, занятия на стационарных полосах препятствий, техника безопасности; техника ориентирования: движение по азимуту, движение по линии, движение в заданном направлении, определение расстояния, физическая подготовка: общая и специальная, контроль и самоконтроль на каждом этапе ее реализации. **Ключевые выводы.** Разработана программа коррекции физического состояния средствами спортивного туризма будет способствовать улучшению физического состояния школьников, повышению уровня их физической подготовленности, формированию здорового образа жизни, повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом, а также адаптации к условиям современной жизни.

Ключевые слова: модули программы, физическая подготовка, техника туризма, техника ориентирования.

Olena Demianchuk, Olena Tomashchuk, Liudmyla Vashchuk, Iryna Yerko, Mariia Fesyk, Daniel Bakota. **Correction Program of Schoolchildren Physical State by Means of Sports Tourism. Topicality.** The state of schoolchildren's health in Ukraine is a reflection of the heavy socio-economic and political situation against the background of a high level schoolchildren's morbidity, low level of their physical activity and motivation for regular PE classes. The attention of leading PE specialists is focused on modern forms of physical activity, the search for innovative means of PE, the transformation of approaches to PE classes' organization. In the large range of health-improving motor activity sports, health-improving tourism occupies a special place, first of all, as complex means of various individual developments, formation of spiritual and moral values, physical perfection, socialization and professional self-determination. **Purpose and Methods of the Research.** The purpose of the study is to develop the correction program of schoolchildren physical state by means of sports tourism. Methods such as analysis and generalization of data of scientific and methodological literature and information sources of the Internet are used; study and systematization of programs of tourist clubs of the Center of National Patriotic Education of Tourism; the analysis of the components of the variable Module for Tourism at secondary school. **Results of the Research.** In tourism, as in other sports, the main means of training include general training exercises, special training and competitive exercises. The correction program of schoolchildren physical state contains information-theoretical and practical modules which components are tourism technique: rope work, knot knitting, guidance and passing of technical stages, trainings over obstacles, safety measures; orientation technique: azimuth movement, line movement, movement in a specific direction, distance determination; physical training: general and special, control and self-control at each stage of its implementation. **Key Findings.** The correction program of schoolchildren physical state by means of sports tourism will help to improve their physical state, increase their level of physical readiness, form a healthy lifestyle, interest in physical culture and sports, as well as adapt to current living conditions.

Key words: correction program, program modules, physical training, tourism technique, orientation technique.

Вступ. важливе значення для покращення фізичного стану школярів має впровадження в освітній процес із фізичного виховання сучасних форм оздоровчої рухової активності. За даними наукового пошуку (Т. Блистів, 2019; М. Перегінєць, Л. Долженко, 2017; М. Verkhovska, 2015), на сьогодні накопичено досвід їх використання в процесі фізичного виховання.

Спортивний туризм посідає особливе місце в системі оздоровчої рухової діяльності (Т. В. Блистів, 2014–2019; К. В. Мулик, 2015). Він, передусім, покликаний сприяти вихованню в підростаючого покоління потреби дотримання здорового способу життя, збереження навколишнього природного середовища, духовних і фізичних якостей та пізнавальних інтересів.

Упродовж останніх років науковим співтовариством накопичено значний досвід із питань корекції фізичного стану школярів засобами туризму, але ці розробки стосуються переважно молодшого шкільного віку (Г. О. Бутенко, 2016; М. В. Чернявский, 2012; V. Kashuba, N. Goncharova, H. Butenko, 2016).

Мета дослідження – розробити й теоретично обґрунтувати програму корекції фізичного стану школярів засобами спортивного туризму.

Матеріал і методи дослідження. Із метою накопичення наукових фактів у своїй роботі ми використали комплекс методів дослідження: аналіз, систематизація наукових, загальних та спеціальних, історико-педагогічних праць, підручників і методичних посібників; вивчення нормативних, інструктивно-методичних документів із досліджуваної проблеми; синтез документації з галузі

туризму та орієнтування; вивчення й систематизацію програм туристичних гуртків Центру національно-патріотичного виховання туризму та краєзнавства; аналіз складових частин варіативного модуля «Туризм» у загальноосвітній школі.

Результати дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичних праць із досліджуваної проблеми дали змогу розробити й теоретично обґрунтувати програму корекції фізичного стану школярів із використанням засобів спортивного туризму. Розроблена програма включає два модулі – інформаційно-теоретичний і практичний.

Інформаційно-теоретичний модуль має на меті збагачення необхідною інформацією педагогів та школярів стосовно будови й функціонування опорно-рухового апарату та його значення в життєдіяльності людини, ролі оздоровчої рухової активності в зміцненні здоров'я, засобів, форм і методів корекції фізичного стану [9]. Інформацію подавали у вигляді презентацій, а також посилань на літературні джерела, у яких, за бажання, можна більш глибоко ознайомитися з необхідними питаннями. Контроль пропонуємо здійснювати в різних формах для кожної групи учасників залежно від їх компетенції.

Контроль реалізації цього модуля здійснюється поетапно, у міру засвоєння учнями теоретичного матеріалу.

Практичний модуль уключає три блоки: «Техніка туризму», «Техніка орієнтування» й «Фізична підготовка». Цей модуль передбачає реалізацію запропонованих комплексів фізичних вправ із метою корекції фізичного стану та контроль за впливом на організм школярів різноманітних засобів і форм спортивного туризму. Реалізація модуля має на меті використання дидактичних та спеціальних принципів, а також застосування таких методів, як строго регламентована вправа, ігровий, змагальний, проблемного навчання й формування творчості [8].

Програма корекції фізичного стану реалізується протягом трьох етапів:

– *підготовчого*, який триває протягом чотирьох тижнів (жовтень). У цей період заняття відбуваються двічі на тиждень, у післяурочний час. Також учні беруть участь у змаганнях у вихідний день згідно з календарем. Усього школярі проводять вісім тренувальних занять;

– *основного*, що триває двадцять чотири тижні, із листопада по квітень. У цей період заняття гуртка відбуваються двічі на тиждень, у післяурочний час. Також школярі беруть участь у змаганнях у вихідний день, згідно з календарем.

Особливість цього етапу – застосування колового тренування, що проводиться зазвичай на місцевості (за умови несприятливих погодних умов – у спортивному залі). Станції формуються залежно від місця проведення – якщо на місцевості включають усі етапи техніки туризму та орієнтування, якщо в залі кількість етапів скорочується.

Заняття складається з двох частин – теоретичної й практичної. *Теоретична* передбачає вивчення та аналіз навчальної літератури, перегляд навчально-методичних фільмів із техніки в'язання вузлів й інших елементів спортивного туризму та орієнтування на місцевості. *Практична частина заняття* спрямована на виконання комплексів фізичних вправ у поєднанні з елементами техніки туризму й орієнтування з урахуванням результатів факторного аналізу [4];

– *завершального*, який триває чотири тижні (травень). Схема занять аналогічна тій, як проводяться заняття на підготовчому періоді.

Розроблена нами програма передбачає застосування контролю й самоконтролю за впливом на організм школярів різноманітних засобів і форм спортивного туризму на всіх етапах її втілення в життя.

На кожному з етапів реалізації програми корекції фізичного стану тренувальні заняття проводяться двічі на тиждень, а в неділю школярі беруть участь у змаганнях згідно з календарем змагань. В одному занятті в тиждень, окрім блоку «Фізична підготовка», уключаємо блок «Техніка туризму» й, відповідно, теоретичну його частину відводимо на поглиблення знань із техніки туризму (вивчення правил проходження етапів, опанування особливостей та правильності в'язання вузлів, правил наведення переправи, особливостей пересування паралельними мотузками, по навісній переправі, купинах, жердинах, робота на спусках і підйомах різними способами, відеоматеріали з в'язання вузлів та техніки пересування на смузі перешкод тощо).

У другому тренувальному занятті використовуємо блоки «Фізична підготовка» й «Техніка орієнтування». Теоретична частина заняття стосується поглиблення знань з орієнтування та топографії (вивчення спортивних і топографічних знаків, складання й малювання карт, заданих

відрізків, визначення відстаней, пошук знаків на швидкість, основні правила роботи з компасом, азимут, орієнтування в заданому напрямі, за вибором, по маркованій трасі, складання пазлів на комп'ютері, орієнтування за природними ознаками тощо).

На кожному з етапів реалізації програми корекції фізичного стану в блоці «Фізична підготовка» застосовуємо засоби легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, а також вправи на розвиток рівноваги й дихальні.

Залежно від рівня фізичного здоров'я ми пропонуємо різне фізичне навантаження. Так, школярі, у яких рівень фізичного здоров'я низький і нижчий за середній, виконують фізичні вправи на пульсі 120–140 уд./хв; кількість повторів їх виконання – 8–10 разів, а підходів – 1–2 рази, інтервал відпочинку – 40–60 с. Для заспокоєння дихання використовуємо ходьбу та вправи на розтягування. Пропонуємо спрямовувати 40 % навантаження на розвиток фізичних якостей і 60 % – на вправи аеробного характеру.

Для школярів, у яких рівень фізичного здоров'я середній та вищий за середній, ми пропонуємо такі параметри виконання навантаження: пульс – 140–160 уд./хв, кількість повторів виконання вправ – 10–12 разів, інтервал відпочинку – 30–50 с; під час відпочинку – ходьба та вправи на розтягування, 50 % навантаження – на розвиток фізичних якостей і 50 % – на вправи аеробного характеру.

Ураховуючи вищезазначене, блок «Техніка туризму» передбачає проходження технічних етапів та спеціальних завдань із використанням мотузок, карабінів, індивідуальних страхувальних систем, жумара, спускових пристроїв й іншого туристичного обладнання.

Фізичні вправи, які ми включали до комплексів [7], мали різноманітну спрямованість та були спрямовані на вдосконалення вертикальної стійкості тіла, підвищення функціонального стану опорно-рухового апарату, розвиток основних фізичних якостей.

Фізичне навантаження на організм школярів залежно від віку, статі й рівня фізичного стану ми регулюємо за допомогою таких параметрів, як тривалість виконання вправ, кількість повторень, темп виконання вправ, вихідне положення, паузи відпочинку між вправами, амплітуда рухів, застосування вправ на гнучкість, розслаблення, дихальних вправ [11].

Дискусія. Аналіз структури вільного часу школярів, проведений Н. В. Ковальновою, засвідчив нераціональність його планування. У 18,1 % старшокласників вільного часу мало або зовсім немає. Це свідчить про невміння школярів розподіляти свій час [6].

Зміщення акцентів педагогічного процесу в бік збільшення навчального навантаження на учнів викликає дисбаланс гармонійного розвитку школярів у період навчання. Переважно збільшення часу на теоретичну й практичну підготовку школярів відбувається за рахунок зменшення часу на спеціально організовану рухову активність учнів, реалізацію заходів зі збереження їхнього здоров'я [3].

В останні роки в науковій літературі (А. І. Альошина, 2015–2020; Т. В. Блистів, 2019; Т. Круцевич, С. Імас, О. Марченко, 2017; Н. В. Москаленко, 2009–2020) велику увагу приділяють проблемі розробки та впровадження програм, підходів, технологій корекції фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання.

Т. В. Блистів і К. В. Мулик стверджують, що спортивний туризм посідає особливе місце в системі оздоровчої рухової діяльності. Він, передусім, покликаний сприяти вихованню в підростаючого покоління потреби дотримання здорового способу життя, збереження навколишнього природного середовища, духовних і фізичних якостей та пізнавальних інтересів.

Упродовж останніх років науковим співтовариством (Г. О. Бутенко, 2016; М. В. Чернявський, 2012; V. Kashuba, N. Goncharova, 2016) накопичено значний досвід із питань корекції фізичного стану школярів засобами туризму, але ці розробки стосуються здебільшого молодшого шкільного віку.

У ході проведених робіт О. А. Роднаєвої, Е. Н. Шалаєвої [10] відзначено, що більшість учнівської молоді характеризується середньою працездатністю й зниженням адаптаційних можливостей, що свідчить про порушення функціонального стану основних систем організму та робить необхідним формування стійкої мотивації школярів на здоров'я, здоровий спосіб життя й оздоровлення.

На переконання Н. Ковальнової, І. Хрипка, важливе значення для покращення фізичного стану школярів має впровадження в освітній процес із фізичного виховання сучасних форм оздоровчої рухової активності.

У зв'язку із зазначеним вище особливою актуальністю набувають наукове обґрунтування й розробка програми корекції фізичного стану учнів загальноосвітніх закладів на основі використання засобів спортивного туризму.

Висновки. Запропонована програма корекції фізичного стану засобами спортивного туризму включала два модулі – інформаційно-теоретичний і практичний – та реалізувалася протягом трьох етапів: підготовчого (чотири тижні), основного (24 тижні), особливістю якого було застосування колового тренування й завершального (чотири тижні). На кожному з етапів тренувальні заняття проводили двічі на тиждень, а в неділю школярі брали участь у змаганнях згідно з календарем змагань. В одне заняття на тиждень, окрім блоку «Фізична підготовка», включено блок «Техніка туризму» й, відповідно, теоретичну його частину відведено на поглиблення знань із техніки туризму. У другому тренувальному занятті використовували блоки «Фізична підготовка» та «Техніка орієнтування», теоретична частина якого стосувалася поглиблення знань з орієнтування й топографії. У блоці «Фізична підготовка» застосовували засоби легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, а також вправи на розвиток рівноваги та дихальні. Розроблена програма передбачала застосування контролю й самоконтролю за впливом на організм школярів різноманітних засобів і форм спортивного туризму. Фізичні навантаження регулювали за допомогою таких параметрів, як тривалість виконання вправ, кількість повторень, темп виконання вправ, вихідне положення, паузи відпочинку між вправами, амплітуда рухів, застосування вправ на гнучкість, розслаблення, дихальних вправ. Отже, таким чином запропонована програма корекції фізичного стану засобами спортивного туризму сприятиме покращенню фізичного стану школярів, підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, формуванню здорового способу життя, підвищенню зацікавленості до занять фізичною культурою й спортом, а також адаптації до умов сучасного життя.

Джерела та література

1. Андреева О., Головач І., Хрипко І. Формування мотивації учнів молодшого шкільного віку до оздоровчої рекреаційної рухової активності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Вінниця, 2016. Вип. 20. С 11–15. URL: www.nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2016_20_3
2. Блістів Т. Мотиваційні пріоритети школярів до занять у центрах дитячо-юнацького туризму. *Спортивна наука України*. 2015. № 1(65). С. 70–75: URL: www.index.php/snu/article/view/293
3. Гончарова Н. М. Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: [дисертація]. Київ: НУФВСУ, 2019. 541 с.
4. Альошина А., Дем'ячук О. Факторна структура фізичного стану та технічної підготовленості старшокласників, які займаються спортивним туризмом. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. № 16. С. 5–10. doi.org:10.32626/2309-8082.2020-16.5-10.
5. Demianchuk O., Ierko I., Voitovych I., Ierko A., Voitovych V., Mordyk M. Методи та засоби підготовки в спортивному туризмі. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. № 3(47). С. 43–47. doi.org:10.29038/2220-7481-2019-03-43-47.
6. Ковальова Н. В. Технологія проектування позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання: дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. НУФВСУ. Київ, 2013. 234 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Київ: Олімп. літ., 2008. 392 с.
8. Нісімчук А. С., Падалка О. С., Шпак О. Т. Сучасні педагогічні технології: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2000. 368 с.
9. Поліщук В. В. Розвиток фізичних здібностей учнів середньої ланки в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 151–154.
10. Роднаева О. А., Шалаева Е.Н. Исследование работоспособности и адаптационного потенциала школьников старших классов. *Вестник Бурятского государственного университета*. Улан-Уде, 2009. № 4. С. 192–194.
11. Шарманова С. Б., Федоров А. И., Черепов Е. А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие. Москва: Сов. спорт, 2004. 118 с.

References

1. Andrieeva, O., Holovach, I., Hrypko, I. (2016). Formuvannya motyvatsiyi uchniv molodshogo shkyl'nogo viku do ozdovorchoyi rekreacijnoyi ruhovoyi aktyvnosti [Formation of Primary Schoolchildren Motivation to Recreational Physical Activity to Recreational Physical Activity]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovyva natsiyi*: zb. nauk. pracz. Vinnycya, 20, 11–15. URL: www.nbuv.gov.ua/UJRN/Fkszn_2016_20_3

2. Blystiv, T. (2015). Motyvacijni priorytety shkolyariv do zanyat u centrakh dytyacho-yunaczkoogo turyzmu [Motivational Priorities of Schoolchildren for Classes at Childrens and Youth Tourism Centers]. *Sportyvna nauka Ukrainy*, 1(65). 70–75. URL: www.index.php/snu/article/view/293
3. Honcharova, N. M. (2019). Teoretyko-metodychni osnovy zdorovyaformuyuchykh tehnologij v procesi fizychnogo vyhovannya ditej molodshogo shkilnogo viku [Theoretical and Methodological Bases of Health-Forming Technologies of Primary Schoolchildren in PE] [dysertaciya]. Kyiv: NUFVSU, 541.
4. Alioshyna, A., Demianchuk O. (2020). Faktorna struktura fizychnogo stanu ta texnichnoyi pidgotovlenosti starshoklasnykiv, yaki zajmayutsya sportyvnyim turyzmom [Factor Structure of Physical Status and Technical Readiness of High Schoolchildren Engaged in Sports Tourism.]. *Visnyk Kamyanecz-Podilskogo nacionalnogo universytetu imeni Ivana Ogiyenka. Fizychno vyhovannya, sport i zdorovya lyudyny*, 16, 5–10. doi.org:10.32626/2309-8082.2020-16.5-10.
5. Demianchuk, O., Yerko I., Voitovyh I., Yerko A., Voitovyh V., Mordyk M. (2019). Metody ta zasoby pidgotovky v sportyvnomu turyzmi. *Fizychno vyhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi* [Methods and Techniques of Training in Sports Tourism]: zb. nauk. pracz Shidnoyevrop. nacz. un-tu im. Lesi Ukrainky. Luczk: Shidnoyevrop. nacz. un-t im. Lesi Ukrainky, 3(47), 43–47. doi.org:10.29038/2220-7481-2019-03-43-47.
6. Kovaliova, N. V. (2013). Tehnologiya proektuvannya pozaklasnoyi roboty starshoklasnykiv z fizychnogo vyhovannya [Technology of Designing Extracurricular Activities of High Schoolchildren in PE]: dys. ... kand. nauk z fiz. vyhovannya ta sportu: 24.00.02. NUFVSU. Kyiv, 234.
7. Krutsevyh, T. Yu. (2008). Teoriya i metodyka fizychnogo vyhovannya [Theory and Methods of Physical Education]: pidruch. dlya stud. vyshh. navch. zakl. fiz. vyhovannya i sportu. Kyiv: Olimp. lit., 392.
8. Nisimchuk, A. S., Padalka, O. S., Shpak, O. T. (2000). Suchasni pedagogichni tehnologiyi: navch. posib. [Modern Pedagogical Technologies]. Kyiv: Prosvita, 368.
9. Polishhuk, V. V. (2018). Rozvytok fizychnykh zbidnostej uchniv serednoyi lanky v procesi turystsko-krajeznavchoyi diyalnosti [Physical Abilities Development of Middle Schoolchildren during Tourist Activities]. *Molodyj vchenyj*, 4.2 (56.2), 151–154.
10. Rodnaieva, O. A., Shalaieva E. N. (2009) Yssledovanye rabotosposobnosti y adaptacyonnogo potentsyala shkolnykov starshyh klassov [Study of Working Capacity and Adaptive Potential of High Schoolchildren]. *Vyestnyk Buryatskogo gosunyversyteta*. Ulan-Ude, 4, 192–194.
11. Sharmanova, S. B., Fedorov, A. Y., Cherepov, E. A. (2004). Krugovaya trenyrovka v fizycheskom vospytanyy detej starshego doshkolnogo vozrasta [PE Circular Training of Senior Preschool Age Children]: Ucheb.-metod. posobyе. Moskva: Sov. sport, 118.

Стаття надійшла до редакції 15.10.2021 р.