

**LOSHYTSKA Tamara**

Ph.D in Physical Education and Sports, Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Culture,  
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradsky National University

**ANTONOVA Olena**

Ph.D in Biology, Associate Professor of the Department of Human Health and Physical Culture,  
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradsky National University

**MUMRO Dariia**

1st year student of specialty A4.11 – Secondary Education (Physical Education),  
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradsky National University

**OUTDOOR GAMES AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL RECREATION,  
EDUCATIONAL AND PATRIOTIC WORK IN THE NEW UKRAINIAN SCHOOL**

**Summary.** A historical background is presented on the origin and traditions of using outdoor games in different periods of human existence, existing criteria and methods for classifying outdoor games. Advanced pedagogical experience in introducing outdoor games into the process of physical education to solve pedagogical, health-improving and educational tasks is analyzed. The experience of physical education teachers of secondary education institutions in the city of Kremenchuk regarding the use of outdoor games in lessons and after-school hours was studied.

The questionnaire method revealed that outdoor games are most often used by teachers in different parts of the lesson (87% of respondents). 56% of teachers determine the amount of physical activity by external signs of fatigue. All surveyed teachers use outdoor games to increase the emotionality of the lesson, and 87,5% use

games to manage the emotional state of students after lessons that precede physical education in the schedule. 56,3% of teachers indicated the difficulty in choosing Ukrainian national games.

Therefore, the authors have developed and recommended for use a table with a list of Ukrainian outdoor games for the development of various physical qualities.

**Keywords:** outdoor game; motor activity; lesson; methodology; patriotic education; emotionality; education; tasks; new Ukrainian school; recommendations.

Одержано редакцією 20.10.2025  
Прийнято до публікації 05.11.2025

 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-4-223-229>

 <https://orcid.org/0000-0003-0560-3321>

**СОЛОВЬОВ Олег**

кандидат педагогічних наук, доктор психологічних наук,  
професор катедри здоров'я людини та фізичної культури,  
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського  
e-mail: oleg@iws.com.ua

 <https://orcid.org/0000-0002-0660-760X>

**АНТОНОВА Олена**

кандидатка біологічних наук, доцентка катедри здоров'я людини та фізичної культури,  
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського  
e-mail: antonovaei@ukr.net.

 <https://orcid.org/0000-0002-6788-3093>

**СЄВРЮК Микола**

доцент катедри здоров'я людини та фізичної культури,  
Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградського  
e-mail: zlfk1307@ukr.net

 <https://orcid.org/0009-0006-5561-6859>

**ГОРЕЛЬОНКОВА Надія**

учителька фізичної культури, Кременчуцька гімназія №12  
e-mail: nadagorelenkova@gmail.com

УДК 373.5.091.3:338.48]:613-053.5(045)

**РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
ТА ВАЛЕОЛОГІЧНОГО СВІТОГЛЯДУ ШКОЛЯРІВ**

У статті проаналізовано туризм та фізичну рекреацію як засіб боротьби з гіподинамією та формування здорового способу життя.

Зазначено й проаналізовано дані щодо залучення школярів до занять рекреаційним туризмом у гуртку Козацько-лицарського виховання «Джура», який спрямований на популяризацію здорового способу життя, зміцнення здоров'я дітей.

За результатами анкетування доведено, що не всі здобувачі можуть відвідувати гурток через брак часу.

Методом опитування доведено, що здобувачі обізнані щодо поняття здорового способу життя та його чинників.

**Ключові слова:** туризм; фізична рекреація; здоровий спосіб життя; валеологічна освіта; гіподинамія.

**Постановка проблеми.** 70% виникнення хвороб залежить від способу життя самої людини: шкідливих звичок, порушення санітарно-гігієнічних норм, режиму праці та відпочинку, харчування, забруднення довкілля тощо. Здоров'я передається спадково від батьків (20%). Воно залежить від навколишнього середовища (20%), способу життя людини (50%) і лише трішки від медичного обслуговування (10%). Можливо значно вплинути на стан свого здоров'я, вибравши здоровий спосіб життя (Антонова, Мосьпан, 2014).

Найбільш розповсюдженою причиною хвороб у школярів в умовах війни та дистанційного навчання є гіподинамія. Стійка гіподинамія може призвести до перенапруження окремих органів, застійних явищ, виникнення захворювань. Боротьба з гіподинамією, зокрема учнів середнього шкільного віку, потребує підвищення рухової активності, включаючи в повсякденне життя регулярні фізичні вправи та заняття спортом, туристичну та рекреаційно-оздоровчу діяльність (Ковальова, Андрєєва, 2011; Ковальова, Андрєєва, 2012).

Фізична рекреація – це вид фізичної культури, що передбачає активний відпочинок та відновлення сил за допомогою фізичних вправ та рухової активності. Це діяльність у вільний час, яка має розважальний характер, спрямована на задоволення потреб людини у повноцінному відпочинку та покращенні здоров'я, на протидію професійній або побутовій діяльності.

Туризм – один із найпоширеніших видів фізичної рекреації. Рекреаційний туризм це вид туризму, метою якого є відпочинок та відновлення організму, що реалізується через різноманітні послуги на спеціалізованих територіях. Рекреаційний туризм розглядається, як форма активного туризму в рамках фізичної рекреації з певними обмеженнями по фізичним навантаженням. Вихід за верхні обмеження призводить до спортивного туризму, вихід за нижні обмеження – до реабілітаційного туризму, тобто до лікування в умовах санаторію (Мулик, Мулик, 2013). Саме через туризм можна якнайкраще формувати у дітей вміння і навички здорового способу життя, проведення корисного дозвілля та активного відпочинку, загартовування організму, профілактики захворювань, зняття втоми. За даними соціальних опитувань, на запитання «Яким формам відпочинку ви надаєте перевагу?» 42% респондентів відзначили самостійний туризм і 27% – відпочинок на турбазах. Соціологічні дослідження засвідчують, що більшість тих, хто займається туризмом, технічні працівники, творча

інтелігенція, студентська молодь, робітники. Половина туристів – це особи віком від 16 до 24 років, менше половини – від 30 до 40, кожному десятому туристові – за 40, одному зі ста – більше 60 років (Бейгул та ін., 2012). Отже, проблема формування здорового способу життя та валеологічного світогляду старших школярів засобом рекреаційного туризму, є актуальною, що й зумовило мету нашого дослідження.

**Мета статті:** аналіз та обґрунтування теоретико-методичних аспектів формування навичок здорового способу життя та валеологічного світогляду здобувачів 5–9 класів Кременчуцької гімназії №12 засобом рекреаційного туризму. *Об'єктом дослідження* є процес підвищення рухової активності з метою зміцнення та покращення стану здоров'я здобувачів середнього шкільного віку.

**Методи дослідження:**

- аналіз літературних джерел;
- педагогічні спостереження;
- анкетування;
- опитування.

**Огляд результатів, дотичних до теми статті.** Проаналізувавши літературні джерела з даної тематики, було виявлено, що науковцями активно ведуться дослідження в цьому напрямку. У дослідженнях М.В. Чернявського (2009) розглядається оптимізація фізичного виховання молодших школярів засобами рекреації (на прикладі туризму) на підставі розробленої технології (Чернявський, 2009).

Питаннями активізації рухового режиму дітей дошкільного віку засобами туризму займалися науковці Н.Є. Пангелова, Д.С. Мазоха (Пангелова, Мазоха, 2008), Поліщук В.В. (Поліщук, 2015). Вони акцентують, що туризм, заняття фізичними вправами на свіжому повітрі значно знижують кількість випадків гострих респіраторних вірусних захворювань (ГРВІ) і зменшують число дітей, які часто хворіють.

Питання підготовки школярів до туристичної діяльності, місце туризму як фізичної рекреації, туризму як спортивної діяльності у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх навчальних закладів висвітлено у роботах Т.В. Кондес, М.І. Матвієнко (Кондес, Матвієнко, 2019). Впливом занять туризмом на розвиток фізичних якостей в дітей середнього шкільного віку займалися науковці А. Грабчук, В. Улізько, В. Кушнір (Грабчук, Улізько, Кушнір, 2010), старшокласників – П.Д. Плахтій, І.В. Сущева, С.П. Рябцев (Плахтій, Сущева, Рябцев, 2006).

Незважаючи на велику кількість публікацій щодо дослідження питання підготовки школярів до туристичної діяльності, місце туризму як фізичної рекреації, туризму як спортивної діяльності у фізичному вихованні учнів загальноосвітніх навчальних закладів є актуальними і не розкритими в достатньому обсязі.

#### **Теоретичний аспект дослідження.**

Аналіз літературних джерел засвідчує, що фахівці галузі фізичної культури й спорту постійно працюють над пошуком шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл задля популяризації здорового способу життя та зміцнення здоров'я. Це підтверджується думкою М. Дутчака, що однією з важливих складових частин сучасної парадигми оздоровчої рухової активності виступає концепція формування здоров'я особи за допомогою її залучення до здорового способу життя, ключовий і генеруючий чинник якого – рухова активність (Дутчак, 2015, с. 44–52).

Одним із засобів підвищення рухової активності є рекреаційний туризм, оскільки він передбачає активний відпочинок, який сприяє відновленню фізичних і духовних сил; протидії гіподинамії (є ефективним засобом боротьби з малорухливим способом життя, який може призвести до хронічних захворювань); охоплює широкий спектр рухової активності: від активного відпочинку на природі (походи, велопогулянки) до спортивних занять (плавання, йога, танці). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність рекреаційного туризму спрямована на покращення здоров'я і вирішення рекреаційних завдань за допомогою раціонально організованих фізичних вправ.

Дослідниці Т.Ю. Круцевіч, Г.В. Безверхня виділяють наступні системоутворюючі чинники рекреаційного туризму:

- зміна обстановки;
- забезпечення достатньої м'язової активності;
- стимуляція природного імунітету – несприйнятливості організму до хвороботворних бактерій (Круцевіч, Безверхня, 2010).

Зміна обстановки пов'язана з «виходом» людини з повсякденних, одноманітних і тому вже утомливих умов життя, що забезпечує перемикавання нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікання його від утомлюючих і часом негативних впливів повсякденності. Туристські походи і подорожі, що переносять городянина в нову ландшафтнокліматичну середу, пов'язані з безпосереднім контактом з природою.

Процес оздоровлення заснований на застосуванні природних оздоровчих ресурсів у поєднанні з рекреаційно-оздоровчими методиками (повітряні та сонячні ванни, теренкур, фітолікування, флоротерапія, легкі фізичні навантаження і т.п.), причому природним ресурсам, до яких відносяться ландшафти, біоклімат, гідромінеральні ресурси (мінеральні води та лікувальні грязі), відводиться головна роль.

На відміну від спортивного туризму, орієнтованого на розширення можливості людини в подоланні природних перешкод і пристосування до нових, ще не освоєних умов, рекреаційний туризм використовується, головним чином, для підвищення надійності життєдіяльності в повсякденних умовах вже засвоєного середовища мешкання (Круцевіч, Безверхня, 2010).

Ознаками, притаманними активним формам рекреаційних туристських заходів – є виключно форми активного рекреаційного туризму в рамках фізичної рекреації, з певними обмеженнями по фізичних навантаженнях (з дозованими оздоровчими фізичними навантаженнями). До основних ознак, властивим активним формам рекреаційного туризму слід віднести (Круцевіч, Безверхня, 2010):

1. Засоби активного туризму (прогулянка, похід, змагання).
2. Технології видів спорту (гірськолижного, водного слалому, підводного плавання, кінного спорту, ігрових видів спорту тощо).
3. Заходи, засновані на використанні рухової активності учасників або їх рухова активність, що становить істотну частину програми.
4. Заходи, що включають культурно-пізнавальні аспекти і містять інтелектуальні та емоційні компоненти.
5. Засоби, що носять переважно розважальний (гедоністичний) характер, здійснюються в природних умовах та мають певну науково-методичну базу.

У статті «Сучасні види оздоровчого туризму у рекреаційній та дозвілєвій діяльності учнівської молоді» науковців І.О. Веселовського, О.В. Отравенко «оздоровчий туризм вони розглядають як «цікавий активний відпочинок, який дає можливість організовувати дозвілля та поєднати відпочинок з оздоровленням та пізнанням. Тому заклади освіти зацікавлені у запровадженні новітніх видів туризму серед молоді. Перебуваючи далеко від дому та батьківського піклування, здобувач освіти відчуває і розуміє значення колективу, вчиться приймати рішення та нести за них відповідальність, відчуває вплив позитивних моральних якостей оточуючих людей, оці-

нює цих людей та порівнює себе з ними. Це означає, що туристична діяльність є надійною та ефективною формою виховного процесу» (Веселовський, Отравенко, 2024, с. 36). Отже, оздоровчий туризм є формою проведення вільного часу у походах і поїздках, які поєднуються з активним відпочинком і зміцненням здоров'я людини, з підвищенням її загальної культури та освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Запровадження оздоровчого туризму у фізкультурно-оздоровчу діяльність закладів освіти та у дозвілля учнівської молоді суттєво впливає на усвідомлення значення здоров'язбережувального стилю поведінки учнів, спрямованість на цінності здоров'язбереження, потребу у формуванні власного здоров'язбережувального стилю поведінки, підтримку та збереження власного здоров'я (самооцінка власного здоров'я та способу життя; готовність застосовувати засоби оздоровчого туризму у рекреаційно-оздоровчій та дозвілєвій діяльності, що виявляється в умінні, звичці та самостійності виконання оздоровчих заходів туризму, походів, участі у фізкультурно-спортивному русі (Веселовський, Отравенко, 2024).

У Кременчуцькій гімназії № 12 працює гурток Козацько-лицарського виховання «Джура», який є системною формою позакласної роботи з військово-патріотичного та морально-етичного виховання учнівської молоді, важливим засобом формування патріотичної свідомості, спортивно-оздоровчої роботи. Навчальна програма гуртка спрямована на популяризацію здорового способу життя, зміцнення здоров'я дітей, виховання у підростаючого покоління почуття патріотизму, виконання кодексу «лицарської честі» на засадах елементів козацької педагогіки. Програма передбачає реалізацію змісту туристичної та оздоровчо-рекреаційної освіти на заняттях гуртка та спрямована на набуття пізнавальної та практичної компетентностей.

**Пізнавальна компетентність.** Оволодіння знаннями з історії, географії, етнології, народознавства, українознавства, звичаєвого українського права, світових цивілізаційних процесів та ролі у них України, мистецтва, різноманітних видів спорту та бойових єдиноборств, військової справи, фізичної культури, морально-психологічних особливостей людини та особистості, способів організації змістовного дозвілля.

**Практична компетентність.** Формування умінь та навичок занять фізичною культурою і спортом, військової справи, свідомої діяльності у науково-пошуковій роботі, волонтерській діяльності, виживан-

ня та усвідомлених дій в екстремальних ситуаціях, надання домедичної допомоги, в т.ч. тактичній медицині, самовпорядності, самоосвіти, самоврядування, збереження народних звичаїв, традицій, обрядів, залучення до здорового способу життя, організації змістовного дозвілля.

Туристична та рекреаційна діяльність здійснюється на практичних заняттях, походах, наприклад:

– практичне заняття. Похід «До козацького кулешу» з активним способом пересування. Козацькі ігри та забави, змагання з основних видів фізичної культури, конкурс пісні та танцю. «Козацька ватра». Дводенний туристсько-краєзнавчий похід з однією ночівлею (рейд за козацькою легендою) проводиться поза сіткою годин в канікулярний час – 14 годин.

– практичне заняття. Похід «Географічні особливості рідного краю». Козацькі ігри та забави; змагання з видів спортивного туризму: встановлення намету, розпалювання багаття, пакування рюкзака, подолання перешкоди за допомогою підвішеної мотузки – «Маятника». Триденний туристсько-краєзнавчий похід з двома ночівлями проводиться поза сіткою годин в канікулярний час – 22 години;

– практичне заняття. Похід «Географічні особливості рідного краю». Здоровий спосіб життя – заповідь козака. Козацькі ігри та забави; змагання з видів спортивного туризму: встановлення намету, розпалювання багаття, пакування рюкзака, подолання перешкоди за допомогою підвішеної мотузки – «Маятника». Додавання фізичних вправ для підвищення рухової активності: заняття ігрового характеру, заняття змішаного характеру, але без загально-розвивальних вправ, заняття - спортивні ігри, заняття - сюжетно-рольові ігри з руховим змістом («Прикордонники», «Туристи», «Розвідники» та ін.). Тривалість походу – 16 годин.

– практичне заняття. Оздоровчо-туристична робота «Козацькими стежками». Техніка руху і подолання перешкод у різних умовах. Принцип економії сил, раціональність руху і способи подолання перешкод. Забезпечення безпеки руху. Рух по стежках, по трав'яних схилах, через лісову хащу, через болото, подолання водних перешкод (убрід, по камінцях, містках, буму, маятником, навісних переправах). Техніка виконання переправ, страхування та самострахування. Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож (рейд за козацькою легендою) проводиться поза сіткою годин в канікулярний час.

– практичне заняття. Похід. Науковий принцип побудови тренувального процесу.

Єдність колективного тренування та індивідуального підходу в ході тренувань. Системність в організації тренувального процесу. Спеціальні вправи на місцевості. Крос по пересічній місцевості. Вправи на колодах різної висоти з навантаженням. Легкоатлетичні вправи максимального навантаження. Спеціальні тренування в умовах походу (козацького рейду). Вправи на опір з елементами протидії. Самоконтроль та лікарський контроль. Тестування за прийнятими методиками. Долання перешкод. Водна естафета. Ватерполо. Багатоденна туристсько-краєзнавча подорож (рейд за козацькою легендою) проводиться поза сіткою годин в канікулярний час. Участь у підсумкових заходах (I-й та II-й етапи) Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»)

За даними анкетування було виявлено, що гурток відвідують тільки 30% здобувачів з усіх 5–9 класів. Тому нами було проведено анкетування щодо причин низького відвідування гуртка (табл. 1).

Таблиця 1

Причини,  
що на думку здобувачів 5–9 класів  
заважають відвідуванню гуртка «Джура»

| Причини       | Кількість |      |
|---------------|-----------|------|
|               | %         | осіб |
| Брак часу     | 55,7%     | 78   |
| Стан здоров'я | 22,9%     | 32   |
| Інші інтереси | 21,4%     | 30   |
| Всього        |           | 140  |

За результатами анкетування було встановлено, що у більшості дітей причиною є брак часу (55,7%), за станом здоров'я не можуть відвідувати гурток 22,9% дітей, й інші гуртки відвідують 21,4%. Дійсно, навчальне навантаження за останні роки збільшилося. Кількість уроків у день при п'ятиденному навчальному тижні в середніх класах складає 7–9, й додається до навантаження приготування домашніх завдань. У першу чергу це означає, що у них не сформовані ціннісні орієнтації на заняття фізичними вправами. 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 (Гончарова, 2018).

Оздоровчий туризм є ефективним інструментом для формування здорового способу життя, розвитку фізичних та соці-

альних навичок учнів старших класів. У рекреаційній діяльності він дозволяє не лише зміцнити здоров'я, а й сформувати екологічну культуру, вміння працювати в команді та розвивати лідерські якості.

Надалі було проведено опитування здобувачів щодо обізнаності складові способу життя, що формують здоров'я. Майже всі здобувачі зазначили: рухова активність, відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування, повноцінний сон, загартування, дотримання правил гігієни, дозвілля та рекреація. Більшість здобувачів поставила на 1-ше, 2-ге місця рухову активність й дозвілля та рекреацію, але ж, за браком часу не мають можливості займатися рекреаційним туризмом.

Таблиця 2

Рейтинг складових  
здорового способу життя, n=140

| Складові                     | Рангове місце | Кількість |      |
|------------------------------|---------------|-----------|------|
|                              |               | %         | осіб |
| рухова активність            | 1             | 21,4%     | 30   |
| відсутність шкідливих звичок | 5             | 14,4%     | 20   |
| раціональне харчування       | 3             | 14,4%     | 20   |
| повноцінний сон              | 4             | 7,1%      | 10   |
| загартування                 | 6             | 7,1%      | 10   |
| дотримання правил гігієни    | 7             | 7,1%      | 10   |
| дозвілля та рекреація        | 2             | 21,4%     | 30   |
| інші                         | 8             | 7,1%      | 10   |

Оздоровчий туризм є ефективним інструментом для формування здорового способу життя, розвитку фізичних та соціальних навичок учнів середнього шкільного віку. У рекреаційній діяльності він дозволяє не лише зміцнити здоров'я, а й сформувати екологічну культуру, вміння працювати в команді та розвивати лідерські якості.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Рекреаційний туризм це вид туризму, метою якого є відпочинок та відновлення організму, що реалізується через різноманітні послуги на спеціалізованих територіях. Дуже важливим аспектом фізичної рекреації є виховання здорового стану та здорового способу життя школярів.

Запровадження рекреаційного туризму у фізкультурно-оздоровчу діяльність Кременчуцької гімназії № 12 суттєво впливає на потребу у формуванні власного здоров'язбережувального стилю поведінки, підтримку та збереження власного здоров'я.

За результатами анкетування було встановлено, що брак часу не дозволяє всім здобувачам займатися туристичною та оздоровчо-рекреаційною діяльністю.

У подальшій роботі необхідно звернути увагу на розробку оздоровчо-рекреаційних програм із включенням туризму з додаванням фізичних вправ задля підвищення рухової активності.

#### Список бібліографічних посилань

- Антонова, Моспан, 2014 – Антонова, О.І., Моспан, В.О. (2014). Основи нормальної та патологічної фізіології. Навчальний посібник. Кременчук: Видавничий відділ Кременчуцького національного університету ім. М. Остроградського. 129 с.
- Бейгула та ін., 2012 – Бейгула, І., Глаголюк, О., Тонконог, В., Шишкіна, О. (2012). Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: 2 (18): 156–160.
- Веселовський, Отравенко, 2024 – Веселовський, І.О., Отравенко, О.В. (2024). Формування навичок здорового способу життя здобувачів освіти інноваційними засобами оздоровчого туризму. *Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку*: збірник наукових праць за матеріалами III міжнародної науково-практичної конференції. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Т. І. С. 69–73.
- Веселовський, Отравенко, 2024 – Веселовський, І.О., Отравенко, О.В. (2024). Сучасні види оздоровчого туризму у рекреаційній та дозвілєвій діяльності учнівської молоді. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи*: збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю 26 листопада 2024 року. Глухів: ГНПУ ім. О. Довженка. С.35–39.
- Гончарова, 2018 – Гончарова, Н.М. (2018). Здоров'яформуючі технології у процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 336 с.
- Грabcук, Улізько, Кушнір, 2010 – Грabcук, А., Улізько, В., Кушнір, В. Вплив спортивних туристських походів на фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку. *Спортивна наука*, 1 (30): 86–89. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/e-Journals/SNU/2010-1/10gramsa.pdf>.
- Дутчак, 2015 – Дутчак, М.В. (2015). Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2: 44–52.
- Круцевич, Безверхня, 2010 – Круцевич, Т.Ю., Безверхня, Г.В. (2010). Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник для студентів вищих навч. закладів Київ: Олімпійська література. 248 с.
- Ковальова, Андреева, 2011 – Ковальова, Н., Андреева, О. (2011). Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. С. 8–13.
- Ковальова, Андреева, 2012 – Ковальова, Н., Андреева, О. (2012). Технологія проектування рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2: 29–34.
- Кондес, Матвієнко, 2019 – Кондес, Т.В., Матвієнко, М.І. (2019). Погляди на навчальні напрями та особливості підготовки учнів до самостійної туристської діяльності. *Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University*, 3 (110): 275–278.
- Мулик, Мулик, 2013 – Мулик, К.В., Мулик, В.В. (2013). Спортивний туризм, як засіб рекреації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*: 112(1). 237–240.
- Пангелова, Мазоха, 2008 – Пангелова, Н.Є., Мазоха, Д. С. (2008). Фізична підготовка дітей старшого дошкільного віку в процесі занять з елементами туризму. *Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. Сковороди*. С 98–100.
- Поліщук, 2015 – Поліщук, В.В. (2015). Вплив занять туристсько-краєзнавчою діяльністю на рухову активність дітей старшого дошкільного віку. *Молодий вчений*, 2(17): 505–507.
- Плахтій, Сущева, Рябцев, 2015 – Плахтій, П.Д., Сущева, І.В., Рябцев, С.П. (2015). Вплив навантажень оздоровчого туристського походу на розвиток рухових здібностей старшокласників. Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. пр. (спецвип.): матеріали наук.-практ. конф. «Валеологічна культура особистості – джерело здоров'я». 19–21 жовт. 2006 р. / за заг. ред. В. І. Сипченка. Слов'янськ: Видавничий центр СДПУ. С. 72–77.
- Чернявський, 2009 – Чернявський, М.В. (2009). Оптимізація фізичного виховання молодших школярів засобами рекреації. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 11: 132–134.

#### References

- Antonova, O.I., & Mospan, V.O. (2014). *Fundamentals of normal and pathological physiology: Textbook*. Kremenichuk: Publishing Department of Kremenichuk Mvkhailo Ostrohradskyi National University. 129 p. [in Ukr.].
- Beihul, I., Hladoshchuk, O., Tonkonoh, V., & Shyshkina, O. (2012). The role of tourism as a means of physical recreation in the life of student youth. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 2(18): 156–160. [in Ukr.].
- Veselovskyi, I.O., Otravenko, O.V. (2024). Formation of healthy lifestyle skills of students by innovative means of health tourism. In L.O. Danylchuk (ed.). *Science and education in the global and national dimensions: challenges, threats, development prospects*, 1: 69–73. Poltava: Publishing House of the State Institution «Luhansk Taras Shevchenko National University» [in Ukr.].
- Veselovskyi, I.O., Otravenko, O.V. (2024). Modern types of health tourism in recreational and leisure activities of school youth. In *Proceedings of the 3rd All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference with International Participation «Modern Problems of Physical Education, Sports and Tourist-Local Lore and Physical Culture and Health Work»*, pp. 35–39. Hlukhiv: O. Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University [in Ukr.].
- Honcharova, N.M. (2018). Health-forming technologies in the process of physical education of primary school children: Monograph. Lutsk: Vezha-Druk. 336 p. [in Ukr.].
- Hrabchuk, A., Ulizko, V., & Kushnir, V. (2010). The influence of sports hiking on the physical development of middle school children. *Sport Science*, 1(30): 86–89. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/e-Journals/SNU/2010-1/10gramsa.pdf> [in Ukr.].
- Dutchak, M.V. (2015). The paradigm of health-related motor activity: theoretical justification and practical application. *Theory and Methods of Physical Education and Sport*, 2: 44–52. [in Ukr.].
- Krutsevych, T.Yu., Bezverkhnia, H.V. (2010). Recreation in physical culture of various population groups: Textbook for university students. Kyiv: Olympic literature. 248 p. [in Ukr.].
- Kovalova, N., Andrieieva, O. (2011). Problems of activating recreational and health-improving activities of high school students in their free time. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sport)*. Pp. 8–13. [in Ukr.].
- Kovalova, N., Andrieieva, O. (2012). The technology of designing recreational and health-improving activities of high school students. *Theory and Methods of Physical Education and Sport*, 2: 29–34. [in Ukr.].
- Kondes, T.V., Matvienko, M.I. (2019). Views on educational directions and features of preparing students for autonomous tourist activities. *Scientific Journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 3(110): 275–278. [in Ukr.].
- Mulyk, K.V., Mulyk, V.V. (2013). Sports tourism as a means of recreation. *Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T. H. Shevchenko*, 112(1): 237–240. [in Ukr.].



- Panhelova, N.Ye., Mazokha, D.S. (2008). Physical training of older preschool children in the process of classes with elements of tourism. *Humanitarian Bulletin of the Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University named after H. Skovoroda*. Pp. 98–100. [in Ukr.].
- Polishchuk, V.V. (2015). The influence of tourist and local history activities on the motor activity of older preschool children. *Young Scientist*, 2(17): 505–507. [in Ukr.].
- Plakhtii, P.D., Sushcheva, I.V., Riabtsev, S.P. (2015). The influence of loads of a health-improving tourist hike on the development of motor abilities of high school students. In V.I. Sypchenko (ed.), *Humanization of the Educational Process: Proceedings of the Scientific and Practical Conference «Valeological Culture of Personality as a Source of Health»* (special issue, pp. 72–77). Sloviansk: Publishing Center of SSPU. [in Ukr.].
- Cherniavskiy, M.V. (2009). Optimization of physical education of primary school students by means of recreation. *Pedagoqu of Physical Culture and Sports*, 11: 132–134. [in Ukr.].

**SOLOVYOV Oleg**

Ph.D in Pedagogy, Doctor Science of Psychology,  
Professor at the Department of Human health and physical culture,  
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University

**ANTONOVA Olena**

Ph.D in Biology, Associate Professor at the Department of human health and physical culture,  
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University

**SEVRYUK Mykola**

Associate Professor at the Department of human health and physical culture,  
Kremenchuk Mykhailo Ostrohradskyi National University

**GORELYONKOVA Nadiya**

physical education teacher at Kremenchuk gymnasium No. 12

**RECREATIONAL TOURISM AS A MEANS OF PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE  
AND VALEOLOGICAL WORLDVIEW AMONG SCHOOLCHILDREN**

**Summary.** Introduction. The article examines tourism and physical recreation as effective means of counteracting hypodynamia and fostering a healthy lifestyle among schoolchildren. It is through tourism that we can best form in children the skills and abilities of a healthy lifestyle, spending useful leisure time and active recreation, hardening the body, preventing diseases, and relieving fatigue. Therefore, the problem of forming a healthy lifestyle and valeological worldview of senior schoolchildren through recreational tourism is relevant.

**Purpose.** Analysis and substantiation of theoretical and methodological aspects of the formation of healthy lifestyle skills and valeological worldview of students in grades 5–9 of Kremenchuk Gymnasium No. 12 through recreational tourism.

**Methods.** Analysis of literary sources, pedagogical observations, questionnaires, surveys.

**Results.** According to the survey data, it was found that only 30% of applicants from all grades 5–9 attend the club. Therefore, we conducted a survey on the reasons for the low attendance of the club. According to the results of the survey, it was found that for most children the reason is lack of time (55.7%), 22.9% of children cannot attend the club due to health reasons, and 21.4% attend other clubs. Indeed, the academic load has increased in recent

years. Subsequently, a survey of applicants was conducted regarding their awareness of the components of lifestyle that shape health. Most applicants ranked physical activity, leisure, and recreation in 1st and 2nd place, but due to lack of time, they do not have the opportunity to engage in recreational tourism.

**Originality.** It presents and analyzes data on students' participation in recreational tourism activities conducted within the Cossack-Knight Education Club «Dzhura», which aims to popularize health-oriented behaviors and strengthen children's physical well-being.

**Conclusion.** Survey results indicate that not all students are able to attend the club regularly due to time constraints. Nevertheless, the findings demonstrate that learners possess an understanding of the concept of a healthy lifestyle and the key factors that contribute to it. In further work, it is necessary to pay attention to the development of health and recreation programs that include tourism with the addition of physical exercises to increase physical activity.

**Keywords:** tourism; physical recreation; healthy lifestyle; valeological education; hypodynamia.

Одержано редакцією 05.11.2025  
Прийнято до публікації 20.11.2025

 <https://doi.org/10.31651/2524-2660-2025-4-229-235>

 <https://orcid.org/0000-0003-0852-686X>

**БРАСЛАВСЬКА Оксана**

докторка педагогічних наук, професорка, професорка кафедри географії та туризму,  
Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького;  
професорка кафедри географії та туризму,  
Закарпатський угорський університет ім. Ференца Ракоці II  
e-mail: braslaoksa@gmail.com

УДК 37.017.4:[338.48-6:908](045)

**ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ЗАСОБАМИ  
КРАЄЗНАВЧО-ТУРИСТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

У статті висвітлено питання формування громадянської ідентичності в контексті сучасної трансформації освітнього середовища України.

Розглянуто краєзнавчо-туристичну діяльність як ефективний засіб виховання соціально активної, патріотично налаштованої особис-

тості, здатної до усвідомлення власної належності до національної спільноти.

Проаналізовано наукові підходи до трактування понять «громадянська ідентичність», «краєзнавча діяльність», «туристське виховання», «компетентнісний підхід».