

УДК 796.011.1:314.14-053.5

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРИ ЗАХВОРЮВАНOSTІ ТА ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ 12–15 РОКІВ

Максим Ячнюк, Ірина Ячнюк, Юрій Ячнюк

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотації:

Актуальність теми дослідження.

У статті, розглядаються питання дослідження змістовного наповнення дозвілля учнів середньої ланки школи за для розширення кордонів оновлення, збагачення і актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до сучасних запитів молоді. Доведено, що в сучасних мінливих умовах життєдіяльності туризм набуває важливого значення в суспільстві та здатен розв'язувати різноманітні соціальні функції.

Мета й методи дослідження. В статті, на основі аналізу даних медичних амбулаторних карток, ми намагались дослідити стан здоров'я та структуру захворюваності учнів 7–9 класів, а також обґрунтувати доцільність використання засобів активного туризму в заняттях з метою оздоровлення і профілактики найбільш поширених захворювань серед дітей даної вікової категорії. Для досягнення мети дослідження нами були використані теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, педагогічні методи,

Investigation of the morbidity structure and physical condition 12–15 years old pupils

Topicality investigation.

The article deals with considered questions of investigation content pupil's leisure at secondary school. It's done for the borders expansion of renewal, enrichment and actualization of recreational activities in accordance to modern youth's requests. Proved what in modern changing conditions of life tourism becomes important in society and is capable of solving various social functions.

Purpose and research methods.

The article deals with analysis of medical cards, investigate of health and morbidity pupils 7–9 classes. Also substantiate expediency of using active tourism in order to improve and prevent the most common diseases of this age category children. To achieve the purpose of investigation, we used theoretical analysis and generalization

Изучение структуры заболеваемости и физического состояния учеников 12–15 лет

Актуальность темы исследования.

В статье, рассматриваются вопросы исследования содержательного наполнения досуга учеников средней школы для расширения границ обновления, обогащения и актуализации рекреационной деятельности в соответствии к современным востребованиям молодежи. Доказано, что в современных изменчивых условиях жизнедеятельности туризм приобретает важное значение в обществе и способен развязывать разные социальные функции.

Цель и методы исследования. В статье, на основе анализа данных медицинских амбулаторных карт, мы старались изучить состояние здоровья и структуру заболеваемости учеников 7–9 классов, а также обосновать целесообразность использования средств туризма в занятиях с целью оздоровления и профилактики наиболее распространенных заболеваний среди детей данной возрастной категории. Для достижения цели исследования нами были использованы теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы,

соціологічні методи дослідження (анкетування, опитування), антропометричні методи, фізіологічні методи і методи математичної статистики.

Результати роботи. Загальна кількість учнів шкіл склала 321 школяра з них 161 дівчинка та 160 хлопців, та було встановлено, що стан їхнього здоров'я характеризується високим рівнем захворюваності за основними класами хвороб. Встановлено, що в структурі захворюваності учнів переважають хвороби органів дихання. Відмічено переважно «середній» та «нижче середнього» рівні соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка та напругу адаптації за методикою Р. М. Баєвського у переважній більшості учнів. Виявлено, що зміна повсякденної одноманітної обстановки забезпечує перемикання нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікання його від стомлюючих і часом негативних впливів повсякденності учнів.

Ключові висновки. Проведений аналіз свідчить, про доцільності використання засобів активного туризму в заняттях з учнями 12–15 років з метою оздоровлення та профілактики найбільш поширених захворювань.

Ключові слова:

здоров'я, дозвілля, середня школа, активний туризм.

of data of special literature, pedagogical and sociological research methods (questionnaires, poll), anthropometric methods, physiological methods and methods of mathematical statistics.

Results. Total quantity were 321 schoolchildren, of them 161 girls and 160 boys. It was proved that the state of their health is characterized by a high level of morbidity by the main classes of diseases. Respiratory diseases predominate in the structure of morbidity. Level of physical health was investigated by the method of G. Apanasenko and tensiity adaptation mechanisms by the method of R. Baevskiy. Discovered middle and below middle levels in most pupils. Detected that changing of daily monotonous environment provides switching of the neuro-emotional sphere to new objects of the environment, distracting it from the tedious and sometimes negative effects of everyday pupils' life.

Key conclusions. The analysis shows that expediency active tourism of use with pupils aged 12–15 with the purpose of improving and preventing the most common diseases.

health, leisure, secondary school, active tourism.

педагогические методы, социологические методы исследования (анкетирование, опрос) антропометрические методы, физиологические методы и методы математической статистики.

Результаты работы. Общее количество учеников школ составило 321 из них 161 девочка и 160 мальчиков, было также установлено, что состояние ихнего здоровья характеризуется высоким уровнем заболеваемости по основным классам заболеваний. Установлено, что в структуре заболеваний учеников преобладают болезни органов дыхания. Отмечено преимущественно «средний» и «ниже среднего» уровни соматического здоровья за методикой Г. Л. Апанасенка и напряжение адаптации по методике Р. М. Баевского у преимущественном большинстве учеников. Обнаружено, что изменение повседневной однообразной обстановки обеспечивает переключение нервно-эмоциональной сферы на новые объекты внешней среды, отвлечение от изматывающих и временем негативных воздействий повседневности учащихся.

Ключевые выводы. Проведённый анализ свидетельствует, про целесообразность использования средств активного туризма на занятиях с учениками 12–15 лет целью оздоровления и профилактики наиболее распространённых заболеваний.

здоровья, досуг, средняя школа, активный туризм.

Постановка проблеми. Фізична рекреація – це один з основних засобів гармонійної побудови сучасної розвиненої особистості, що допомагає зосередити всі внутрішні сили та ресурси молодого організму на досягнення запланованої мети, сприяє підвищенню працездатності, виробляє стійку потребу в здоровому способу життя. Дослідження змістовного наповнення дозвілля розширює кордони для оновлення, збагачення і актуалізації рекреаційної діяльності відповідно до сучасних запитів молоді [2, 4, 15].

В сучасних мінливих умовах життєдіяльності туризм набуває важливого значення в суспільстві та здатен розв'язувати важливі соціальні функції: відновлення психофізичних ресурсів та працездатності; забезпечує зростання доходів та зайнятість населення; допомагає раціонально використовувати корисне дозвілля сучасної людини, відновлює здоров'я загалом [5]. Туризм це найбільша багатогранна форма активного відпочинку людини, запорука її гармонійного розвитку (С. В. Дмитрук, 2007; О. В. Андреева, О. Л. Благій, 2011).

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить про стійку тенденцію до зниження обсягу рухової активності школярів. Це негативно позначається на показниках їхнього фізичного здоров'я [6, 10], саме тому в сучасних умовах, особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я школярів.

Достатній обсяг навчального навантаження учнів середньої ланки школи призводить до систематичного накопичення втоми, тому питання про відновлення розумової та фізичної працездатності, збереження їхнього здоров'я стає надзвичайно актуальним. Суттєву роль в оптимізації цієї ситуації відіграє змістовне наповнення режиму дня школярів ефективними доступними та привабливими формами та видами рухової активності [3, 7, 13].

Системний аналіз літературних даних, що представлені у спеціальних науково-методичних джерелах свідчить, що заняття активним туризмом сприяють відновленню психофізичних ресурсів, знижують втому і нервову напругу, стимулюють діяльність серцево-судинної дихальної та кровотворної систем, покращують терморегуляцію, підвищують тонус центральної і вегетативної нервової систем [0, 12]. Але незважаючи на це, залишаються актуальним питання ви-

вчення доцільності використання засобів активного туризму в заняттях з учнями середньої школи з метою оздоровлення та профілактики найбільш поширених захворювань [7, 9, 14].

Мета дослідження: вивчити стан здоров'я та структуру захворюваності учнів 7–9 класів та обґрунтувати доцільність використання засобів активного туризму в заняттях з метою оздоровлення і профілактики найбільш поширених захворювань.

Матеріал і методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, педагогічні методи, соціологічні методи дослідження (анкетування, опитування), антропометричні методи; фізіологічні методи і методи математичної статистики.

Констатувальне дослідження проводилося на базі трьох шкіл Глибоцького району Чернівецької області на початку навчального року. В дослідженні взяли участь 321 учнів 7–9 класів віком 12–15 років. Дані листків здоров'я класних журналів на початку навчального року свідчать про те, що учні, були віднесені до основної та підготовчої медичних груп. Учні, які прийняли участь в дослідженні, були проінформовані про збір індивідуальних даних та надали усну згоду про участь у подальших дослідженнях.

Результати дослідження. З метою раціональної організації рекреаційної діяльності учнів середньої школи нами були проаналізовані дані амбулаторних медичних карток учнів 7–9 класів ЗНЗ Молодійської, Коровійської та Чагорської шкіл Глибоцького району Чернівецької області. Загальна кількість учнів трьох шкіл склала 321 школяра з них 161 дівчинка та 160 хлопців, та було встановлено, що стан здоров'я учнів цих шкіл характеризується високим рівнем захворюваності за основними класами хвороб.

Протягом навчального року всього хворіло 75,8% дівчат (n=123) та 67,5% хлопців (n=108). Аналізуючи амбулаторні карти дівчат, ми встановили, що 47,2% (n=58) хворіли 2 рази на рік, а 4,9% (n=6) хворіли більше 3 раз на рік. Серед дівчат були такі, що хворіли за двома класами хвороб, 33,3% (n=41) та за трьома класами хвороб – 9,8% (n=12). Серед хлопців 40,7% (n=44) хворіли 2 рази протягом року, за двома класами хвороб хворіло 31,5% (n=34), за трьома класами – 6,5% (n=7). Виявлено, що протягом року не хворіло 24,2% дівчат та 33,5% хлопців, дівчата удвічі більше хворіли за трьома класами хвороб, ніж хлопці.

Нами було встановлено, що основу структури захворюваності у дівчат (рис. 1) та хлопців (рис. 2) в переважній більшості формують хвороби органів дихання у дівчат 88,6% (n=109) та 93,5% (n=101) відповідно у хлопців. В структурі хвороб органів дихання переважають гострі респіраторні захворювання верхніх дихальних шляхів у дівчат 74,0% (n=91), у хлопців 80,6% (n=87) грип та пневмонія у дівчат 37,4% (n=46), у хлопців 45,4% (n=49) відповідно, та інші гострі респіраторні інфекції нижніх дихальних шляхів у дівчат 2,4% (n=3).



Рис. 1. Захворюваність дівчат за класами хвороб протягом року

Виявлено хронічні стани, у 8,9% (n=11) дівчат та 12,0% (n=13) хлопців: хронічний риніт, фарингіт, ларингіт, ларинготрахеїт, бронхіт, хронічні хвороби мигдаликів та аденоїдів. Перебіг більшості виявлених хвороб органів дихання має певний сезонний характер, а максимальний рівень захворюваності серед учнів нами реєструвався в осінньо-зимову та зимово-весняну пори року.

Одна із суттєвих причин виникнення гострих респіраційних захворювань є перегрівання або переохолодження. Організм школярів 12–15 років, через недостатню функціональну готовність фізіологічних систем, які відповідають за підтримку стану теплового комфорту, що визначається оптимальним рівнем терморегуляторної функції, і тісно пов'язаних із нею серцево-судинної, дихальної та рядом інших функцій, більшою мірою схильний до патологічних реакцій навіть при відносно низьких діях метеорологічних факторів навколишнього середовища.



Рис. 2. Захворюваність хлопців за класами хвороб протягом року

Загалом гострі респіраторні захворювання, які достатньо часто повторюються у дітей даної вікової категорії, значно обмежують їхню рухову активність: знижують функціональні можливості в першу чергу систем дихання та кровообігу; уповільнюють процеси росту і розвитку опорно-рухового апарату; створюють сприятливі умови для формування функціональних порушень постави. Дана нозологічна група простудних та інфекційних захворювань учнів, пошкоджуючи дихальні шляхи, впливають на розвиток усіх фізіологічних систем організму. Так, захворювання носоглотки призводять до порушень носового дихання, яке у свою чергу, порушує вищу нервову діяльність, сприяє розвитку у них серцево-судинних захворювань.

Другу позицію серед захворювань у дівчат посідають хвороби сечостатевої системи 8,9% (n=11). У структурі цих видів захворювань переважають: цистит – 63,6% та пієлонефрит – 36,4%. Головною причиною, що викликає ураження нирок і сечового міхура є інфекція. Також причиною можуть бути і нефротоксичні отрути, переохолодження, травми, авітаміноз, і звичайно генетичний фактор, коли хвороба передається спадково. Тривалий перебіг цих захворювань може призводити до зниження функцій нирок з подальшим розвитком хронічної ниркової недостатності.

У хлопців на другому місці переважають хвороби органів травлення 13,9% (n=15) та хвороби шкіри та підшкірної клітковини 12,0% (n=13). У структурі хвороб органів травлення найбільш поширеними є хронічний гастрит – 46,7%, хронічний гастроуденіт – 26,7%, хронічний холіцистит – 20,0% та виразкова хвороба дванадцятипалої кишки – 6,6%. Гастрит звичайний пов'язаний з токсинічною інфекцією в результаті вживання в їжу недоброякісних продуктів харчування, недотримання режиму харчування, іноді залежить від прийому ліків, а також алергії до певних продуктів харчування в індивідуальних випадках, негативних емоцій та на жаль в деяких випадках раннього тютюнопаління. Структура захворюваності органів шкіри та під-

шкірної клітковини в переважній більшості пов'язана з недотриманням правил особистої гігієни учнями ($n=8$) та генетичною спадковістю ($n=5$).

Третє місце серед захворювань дівчат посідають хвороби органів травлення 8,1% ($n=10$). У структурі хвороб органів травлення найбільш поширеними є хронічний гастрит – 60,0%, виразкова хвороба – 10%, виразкова хвороба дванадцятипалої кишки – 10%, хронічний гастроуденіт – 10%, хронічний холіцистит – 10%.

Травми та отруєння разом із деякими іншими наслідками дій зовнішніх чинників 11,1% ($n=12$) складають третю групу захворювань хлопців 12–15 річного віку. В структурі даних хвороб переважають перелом верхніх та нижніх кінцівок – 66,7% ($n=8$), а також різноманітні вивихи, деформації, розтягнення різних ділянок тіла – 33,3% ($n=3$).

Дані, які ми отримали при аналізі амбулаторних карток учнів середньої школи переконливо засвідчують, що серед дівчат та хлопців 12–15 річного віку є достатньо високий відсоток учнів з певними хронічними захворюваннями.

Під час проведення нашого дослідження у трьох ЗНЗ Глибоцького району, ми визначали рівень фізичного здоров'я за методикою експрес-оцінки соматичного здоров'я Г. Л. Апанасенка, яка включає в себе характеристику основних систем організму. Виявлені переважно «середній» та «нижче середнього» рівні соматичного здоров'я учнів.

Отримані в ході дослідження середньостатистичні результати фізичної працездатності за індексом Руф'є дівчат та хлопців відповідали середньому рівню ($\bar{x}=7,8 \pm 3,29$ у.о.) у дівчат та ($\bar{x}=8,6 \pm 2,97$ у.о.) у хлопців.

Проведений аналіз даних адаптаційного потенціалу системи кровообігу, якій є індикатором загальних пристосувальних реакцій організму, у дівчат дозволяє констатувати, що 70,8% ($n=114$) мають задовільний рівень адаптації, решта 29,2% ($n=47$) мають механізмів адаптації, незадовільного рівня та зриву адаптації взагалі серед дівчат не виявлено. Мінімальний та максимальний результати знаходились в межах 1,7 у.о. та 3,2 у.о. У хлопців 86,3% ($n=138$) мають задовільний рівень адаптації і лише 13,7% ($n=22$) мають незадовільний рівень адаптації. Діапазон мінімального та максимального значень знаходяться в межах 1,9 у.о. та 4,4 у.о. відповідно.

Для того, щоб виявити доцільність використання засобів активного туризму в заняттях з учнями 12–15 років з метою оздоровлення та профілактики найбільш поширених захворювань було проведено системний аналіз даних спеціальної літератури. Виявлено, що зміна повсякденної одноманітної обстановки забезпечує перемикання нервово-емоційної сфери на нові об'єкти зовнішнього середовища, відволікання його від стомлюючих і часом негативних впливів повсякденності учнів [0, 11]. Поліпшення показників нервово-психічної сфери спостерігається в 94% осіб, що регулярно приймають участь у туристських походах. Зростає розумова працездатність за даними коректурної проби (на 16–21%), скорочується період рухової реакції. Забезпечення достатньої м'язової активності, усунення несприятливих наслідків гіподинамії забезпечують покращення діяльності серцево-судинної, дихальної і нервової систем, а також опорно-рухового апарату. Згідно даних дослідження, поліпшення функціональних показників гемодинаміки відзначалося у 85% учнів, хто займається активним туризмом. Тривале помірне за інтенсивністю м'язове навантаження забезпечує підвищення обмінних процесів і діяльності ендокринної системи [0, 12].

Стимуляцією нервово-психічної сфери, ендокринної й імунобіологічної систем організму можна пояснити відсутність простудних захворювань у переважній більшості учасників походів навіть при істотному охолодженні [12].

Дискусія. Результати проведеного дослідження підтвердили й доповнили вже відомі розробки, а також сприяли одержанню нових даних в аспекті проблеми захворюваності школярів 12–15 років. Доповнено дані І. М. Войтович, (2010), О. В. Андрєєвої, У. М. Катерини, О. О. Садовського (2015), розширено уявлення про можливі шляхи профілактики та зменшення захворюваності учнів за основними класами хвороб із використанням засобів активного туризму в

структурі навчальних занять Є. З. Рут (2005), В. В. Білецької, Є. М. Петренко, Г. І. Вржесневської (2015).

Підтверджено дані досліджень А. С. Кошоліпа (2015), Н. В. Середи, С. І. Ткачова (2015), Л. Ю. Левандовської (2015) про низькі показники фізичної підготовленості, опірності організму вірусно-респіраторним захворюванням та якісному підходу до формування фонду корисного вільного часу школярів 12–15 років. Також, розширено уявлення про вплив занять активним туризмом на показники функціонального стану кардіо-респіраторної системи учнів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. На основі проведеного дослідження встановлено, що стан здоров'я учнів 12–15 років характеризується високим рівнем захворюваності. В структурі захворюваності переважають хвороби органів дихання. Виявлені переважно середній та нижче середнього рівні соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка та напругу механізмів адаптації за методикою Р. М. Баєвського у більшості учнів.

Проведений аналіз даних спеціальної літератури свідчить, про доцільність використання засобів активного туризму в заняттях з учнями 12–15 років з метою оздоровлення та профілактики найбільш поширених захворювань.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою туристично-оздоровчої програми для школярів середньої школи, метою якої буде врахування переважної більшості вподобань учнівської молоді в рамках варіативного модуля шкільної програми з фізичної культури.

Список літературних джерел

1. Абрамов В. В. Спортивний туризм: підруч. Харк. нац. акад. міськ. госп-ва. : ХНАМГ, 2011. 367 с.
2. Андреева О. В. Історичні, теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2015. № 2. С. 19–23.
3. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: Поліграфсервіс, 2014. 280 с.
4. Андреева О. В., Катерина У. М., Садовський О. О. Організація вільного часу студентської молоді. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: мат. нау.-практ. конференції (Чернівці, 24–25 квітня 2015 р.). Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2015. С. 54–57.
5. Білецька В. В., Петренко Є. М., Вржесневська Г. І. Екологічний туризм у системі фізичного виховання учнівської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). К., 2015. Вип. 3 (56) 2015. С. 63–66.
6. Благій О. Л. Соціально-педагогічні особливості занять активним туризмом. «Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму»: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, 10–11 жовтня 2013 р. Запоріжжя, 2013. С. 38–39.
7. Войтович І. М. Контроль технічної підготовленості школярів профільних спортивних класів із туризму. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб.

References

1. Abramov V. V. (2011) *Sportivnij turizm [Sport tourism]* Harkiv: HNAMEG [in Ukrainian].
2. Andrieieva O. V. (2015) *Istorychni, teoretyko-metodychni zasady rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naselennia. [Historical, theoretical and methodical principles of recreational activity of different population groups]* Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. Kharkiv. pp. 19–23.
3. Andreeva O. V. (2014) *Fizichna rekreatcija riznix hrup naselenia [Physical recreation of different population's groups]* Kyiv: Poligraphservis [in Ukrainian].
4. Andrieieva O. V., Kateryna U. M., Sadovskiy O. O. (2015) *Orhanizatsiia vilnoho chasu studentskoi molodi. [Leisure organization for students] Aktualni problemy fizychnoi kultury, sportu ta zdorovia liudyny u suchasnomu suspilstvi: mat. nau.-prakt. konferentsii. Chernivtsi: Chernivetskyi nats. un-t. pp. 54–57.*
5. Biletska V. V., Petrenko E. M., Verzhenevcka G. I. (2015) *Ekolohichnyi turizm u systemi fizychnogo vyhovannia uchnivskoi molodi [Ecological tourism in the system of pupils' physical education]* Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Kyiv. pp. 63–66.
6. Blagii O. L. (2013) *Sotcialno-pedagogichni osoblivosti zaniat aktivnym turyzmozom [Socio-pedagogical peculiarities of active tourism]* «Aktualni problemy fizychnogo vihovannia, sportu ta turyzmu» *Materiali V Mizhnarodnoi naukovo-praktichnoi konferencii – «Actual problems of physical education, sports and tourism» : materials of the V International scientific and practical conference.* Zaporozhia. pp. 38–39.
7. Voitovych I. M. (2010) *Kontrol tekhnichnoi pidhotovlenosti shkoliariv profilnykh sportyvnykh klasiv iz turyzmu. [Control of pupils' technical preparedness of specialized sports classes in tourism]* Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. Lutsk : VNU. pp. 31–36.

наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. уклад. А. В. Цьос, С. П. Козіброцький. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. № 3 (11). С. 31–36.

8. Имас Е. В., Дутчак М. В., Трачук С. В. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВООЗ. К.: Олимпийская литература, 2013. 528 с.

9. Джаубаев Ю. А., Кипкеев Д. И. Профилактика социально опасных заболеваний среди молодежи. Карачаевск: изд-во КЧГУ, 2011. 150 с.

10. Кошолар А. С. Роль самовдосконалення у зміцненні фізичного здоров'я старшокласників. *Фіз. культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця. 2015. С. 228–233.

11. Левандовська Л. Ю. Ефективність застосування програм індивідуалізації фізичного виховання школярів. *Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки*. 2015. Вип. 3. С. 71–75.

12. Палієнко О., Ананьєв О. Фізіологічні основи туризму. *Проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму, краєзнавства в закладах освіти* : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Київ : Обрії, 2002. С. 72–74.

13. Пангелов С. Б. Особливості використання вільного часу населення України. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т імені Григорія Сковороди»* : 36.наук. праць. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2011. Вип. 2. С. 367–370.

14. Рут Є. З. Вплив багаторічних занять туризмом на вікові зміни фізіологічних параметрів і показників рівня фізичного розвитку школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія фізична культура*. Івано-Франківськ, 2005. Вип. 1. С. 103–113.

15. Серєда Н. В., Ткачов С.І. Організаційно-управлінські аспекти формування здорового способу життя засобами фізичного виховання у позанавчальний час. *Наук. час. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Сер. № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 10. С. 134–36.

8. Imas E. V., Dutchak M. V., Trachuk C. V. (2013). *Strategiia i rekomendacii po zdorovomu obrazu zhizni i dvigatelnoi aktivnosti [Strategy and recommendations for a healthy lifestyle and motor activity]*. Kyiv: Olimpiiskaia literature [in Russian.].

9. Dzhaubaev U. A. Kipkeev D. I. (2011). *Profilaktika sotcialno opasnyh zabolevanii sredi molodezhi [Prevention of socially dangerous diseases among young people]*. Karachaev: KChGU [in Russian].

10. Kosholap A. S. (2015) *Rol samovdoskonalennia u zmitsnenni fizychnoho zdorov'ia starshoklasnykiv [The self-improvement role of strengthening physical health of high school pupils]*. *Fiz. kultura, sport ta zdorovia natsii*. Vinnytsia. pp. 228–233.

11. Levandovska L. Iu. (2015) *Efektivnist zastosuvannia prohram indyvidualizatsii fizychnoho vykhovannia shkolariv [The effectiveness individualization programs of pupils' physical education students]* *Molodizh. nauk. visn. Skhidnoievrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky*. Luts'k. pp. 71–75.

12. Palienko O., Anan'ev O. *Fiziologichni osnovy turizmu [Physiological bases of tourism]* *Materiali Mizhnarodnoi naukovo-praktichnoi konferencii*. Kyiv: Obrii pp. 72–74.

13. Pangelov C.B. (2011) *Osoblyvosti vykorystannia vilnogo chachu nacelenia Ukrainy [Specifics using leisure of Ukrainian population]*. *Gumanitarnyii vicnyk DVNZ «Pereiaclav-Hmel'nytskii derzh. ped. un-t. imeni Grygoria Skovorody»* – *Zb.nauk.prats Pereiaclav-Hmel'nytski p.* 376–370.

14. Rut. Ie. Z. (2005) *Vplyv bahatorichnykh zaniat turyzmom na vikovi zminy fiziologichnykh parametriv i pokaznykiv rivnia fizychnoho rozvytku shkolariv [Many years tourism influence on age-related changes in physiological parameters and indicators of the level of pupils' physical development]* *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Seriiia fizychna kultura*. Ivano-Frankivsk. p. 103–113.

15. Sereda N. V., Tkachov S. I. (2015) *Orhanizatsiino-upravliniski aspekty formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia zasobamy fizychnoho vykhovannia u pozanavchalnyi chas [Organizational-managerial aspects of the formation of a healthy lifestyle by means of physical education in extracurricular time]* *Nauk. chas. Nats. ped. un-tu im. M. P. Dragomanova. Ser. № 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury*. Kyiv p. 134–36.

DOI: <http://doi.org/>

Відомості про авторів:

Ячнюк М. Ю.; orcid.org/0000-0002-8747-6233; m.yachnyk@chnu.edu.ua; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, вул. Коцюбинського, 2, Чернівці, 58012, Україна.

Ячнюк І. О.; orcid.org/0000-0002-2157-3743; sibulia50@gmail.com; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, вул. Коцюбинського, 2, Чернівці, 58012, Україна.

Ячнюк Ю. Б.; orcid.org/0000-0002-0509-0071; sibulia50@gmail.com; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, вул. Коцюбинського, 2, Чернівці, 58012, Україна.