

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**  
**КАФЕДРА ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

На правах рукопису

**ПЕТРИШИН ВІТАЛІЙ ІГОРОВИЧ**

**ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТУРИЗМУ В**  
**ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПІДЛІТКІВ**

Спеціальність: 014 Середня освіта. (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта. Фізична культура»

Робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник:  
**ДЕДЕЛЮК НІНА**  
**АВТОНОМІВНА,**  
кандидат наук з фізичного  
виховання та спорту, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**  
Протокол №  
засідання кафедри теорії фізичного  
виховання та рекреації  
від \_\_\_\_\_ листопада 2025 р.  
Завідувач кафедри  
проф. Белікова Н.О. \_\_\_\_\_

ЛУЦЬК – 2025

## АНОТАЦІЯ

**Петришин В.І. Форми організації туризму в освітньому середовищі підлітків.**

Магістерська робота присвячена дослідженню форм організації туризму в освітньому середовищі підлітків та їхньому впливу на фізичний розвиток, виховний потенціал і зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти. Проаналізовано сучасні програми фізичного виховання учнів середніх і старших класів, визначено місце та роль туристсько-краєзнавчої діяльності у змісті навчальних програм, а також окреслено можливості інтеграції туризму в освітній простір підлітків.

Представлено методику впровадження модуля «Туризм» у навчальну програму фізичної культури учнів середніх класів. Узагальнено практичний досвід роботи Волинського обласного центру національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства в роботі з підлітками, а також зосереджено увагу на умовах, організації та специфіці проведення туристських змагань, зокрема маркування трас.

Результати дослідження підтверджують, що систематичне використання різних форм організації туризму в освітньому процесі сприяє підвищенню фізичної підготовленості підлітків, розвитку їхніх соціально-комунікативних навичок та формуванню мотивації до активного й здорового способу життя.

**Ключові слова:** туризм, освітнє середовище, форми організації туризму, туристсько-краєзнавча діяльність.

## ANNOTATION

### **Petryshyn V. I. Forms of Tourism organization in the educational environment of adolescents.**

The master's thesis is devoted to the study of forms of tourism organization in the educational environment of adolescents and their impact on physical development, educational potential, and the content of physical culture and health-enhancing activities in general secondary education institutions. Modern physical education programs for middle and senior school students are analyzed; the place and role of tourism and local history activities within the content of educational curricula are determined, and the possibilities of integrating tourism into the educational space of adolescents are outlined.

The methodology for implementing the "Tourism" module into the physical education curriculum for middle school students is presented. The practical experience of the Volyn Regional Center for National and Patriotic Education, Tourism, and Local History in working with adolescents is generalized. Special attention is paid to the conditions, organization, and specific features of conducting tourism competitions, in particular route marking.

The research results confirm that the systematic use of various forms of tourism organization in the educational process contributes to improving adolescents' physical fitness, developing their social and communication skills, and forming motivation for an active and healthy lifestyle.

**Keywords:** tourism, educational environment, forms of tourism organization, tourism and local history activities.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                                              | 5  |
| РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ                                                                                            |    |
| 1.1. Загальна характеристика програм фізичного виховання учнів середніх і старших класів.....                                                           | 8  |
| 1.2. Туризм у програмах фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти .....                                                                 | 13 |
| 1.3. Туризм в освітньому середовищі учнів середніх класів.....                                                                                          | 16 |
| Висновки до 1-го розділу.....                                                                                                                           | 23 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ                                                                                                              |    |
| 2.1. Методи дослідження.....                                                                                                                            | 25 |
| 2.2. Організація дослідження.....                                                                                                                       | 29 |
| РОЗДІЛ 3. РЕАЛІЗАЦІЯ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ ТУРИЗМУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПІДЛІТКІВ                                                                         |    |
| 3.1. Особливості фізичної підготовленості школярів 11 – 15 років.....                                                                                   | 31 |
| 3.2. Методика впровадження модуля «туризм» в освітню програму фізичної культури учнів середніх класів .....                                             | 41 |
| 3.3.1. Впровадження досвіду роботи Волинського обласного центру національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства у роботі з підлітками ..... | 47 |
| 3.3.2. Проведення змагань із туризму: умови, організація, маркування траси.....                                                                         | 51 |
| Висновки до 3-го розділу.....                                                                                                                           | 56 |
| ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....                                                                                                                                  | 58 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                                                            | 60 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                                                                                         | 64 |

## ВСТУП

**Актуальність.** Сучасні виклики, пов'язані зі зниженням рівня рухової активності підлітків, зростанням інформаційного навантаження та поширенням малорухливого способу життя, актуалізують необхідність пошуку ефективних форм фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Туристсько-краєзнавча діяльність у цьому контексті постає як потужний засіб фізичного, соціального та особистісного розвитку підлітків, який поєднує рухову активність, прикладні життєві навички, виховання самостійності та формування ціннісних орієнтацій.

Попри потенціал туристичних форм роботи, їх інтеграція в освітній процес часто залишається фрагментарною, а методичні підходи — недостатньо розробленими та не адаптованими до вікових особливостей учнів середніх і старших класів. Також бракує узагальнених практичних моделей організації туристських занять у школі, зокрема змагань, походів та роботи гуртків, які могли б бути ефективно впроваджені у рамках освітньої програми з фізичної культури.

У зв'язку з цим дослідження форм організації туризму в освітньому середовищі підлітків є актуальним і важливим для вдосконалення змісту фізичного виховання, підвищення рухової активності учнів та формування в них мотивації до здорового способу життя.

**Об'єкт дослідження** — процес фізичного виховання підлітків.

**Предмет дослідження** — форми організації туризму у процесі фізичного виховання учнів 11–15 років.

**Мета дослідження** — дослідити форми організації туризму в освітньому середовищі підлітків.

**Завдання дослідження:**

1. Систематизувати та узагальнити науковий здобуток вітчизняних і зарубіжних авторів з важливості туризму у фізичному вихованні підлітків.

2. Вивчити та проаналізувати зміст програм фізичного виховання учнів середніх класів.

3. Визначити рівень фізичного стану підлітків.

4. Розробити методику впровадження модулю «туризм» в освітню програму середніх класів.

5. Вивчити досвід роботи Волинського обласного центру національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства по залученню підлітків.

6. Розробити методику впровадження модуля «туризм» в освітню програму фізичної культури учнів середніх класів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне тестування; фізіологічні методи; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Апробація результатів та публікації:** основні результати дослідження магістерської роботи апробовані на VIII Міжнародній студентській науковій конференції «Глобалізація наукових знань: міжнародна співпраця та інтеграція галузей наук» (м. Ужгород, 2025 р.), в рамках якої було представлено доповідь та подано до друку тези на тему «Робота Федерації спортивного орієнтування України».

**Практичне значення одержаних результатів:**

- визначено сутність поняття освітнього середовища;
- удосконалено підходи до впровадження модуля «Туризм» у шкільну програму з фізичної культури для учнів середніх класів;
- підготовлено методичні рекомендації щодо організації туристсько-краєзнавчої діяльності та проведення туристських змагань у закладах освіти;
- узагальнено та адаптовано для використання практичний досвід роботи Волинського обласного центру національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства.

**Структура та обсяг роботи.** Магістерська робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку

використаних джерел, додатків. Робота викладена на 64 сторінках тексту, ілюстрована 13 таблицями та 1 рисунком, бібліографічний покажчик вміщує 52 джерела.

## РОЗДІЛ 1

### ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

#### 1.1. Загальна характеристика програм фізичного виховання учнів середніх і старших класів

Фізичне виховання у закладах загальної середньої освіти є невід'ємною складовою цілісного процесу формування особистості школяра. Воно спрямоване на забезпечення гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, оволодіння системою рухових умінь і навичок, формування ціннісного ставлення до фізичної культури та здорового способу життя [37].

Віковий період учнів середніх і старших класів (орієнтовно 10–17 років) є одним із найбільш динамічних етапів розвитку дитини. Саме у цей час відбуваються значні зміни у морфофункціональному стані організму: прискорюється ріст, формується м'язова система, розвивається дихальна та серцево-судинна система, відбувається інтенсивне становлення нервової регуляції [23; 40]. Тому фізичне виховання в середніх і старших класах повинно мати не лише освітнє, а й яскраво виражене оздоровче спрямування.

Дослідження свідчать, що рухова активність дітей цього віку має тенденцію до зниження, особливо в умовах цифровізації та зростання навчального навантаження [40]. Це актуалізує необхідність цілеспрямованої організації фізичного виховання, яке б компенсувало дефіцит рухової активності та запобігало розвитку гіподинамії.

З огляду на вищесказане варто окреслити мету і завдання програм фізичного виховання. Відповідно до Державного стандарту базової середньої освіти [14], головною метою фізичного виховання є формування фізичної культури особистості учня, що проявляється у здатності дбати про власне здоров'я, підтримувати оптимальний рівень фізичної підготовленості, ефективно використовувати рухову активність у повсякденному житті та відпочинку.



Згідно з документами МОН України, вважаємо, що основними завданнями фізичного виховання в середніх і старших класах є:

- забезпечення необхідного рівня рухової активності для нормального росту й розвитку організму;
- формування знань про значення фізичних вправ і здорового способу життя;
- розвиток основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості);
- оволодіння базовими життєво необхідними руховими уміннями;
- виховання волевих і морально-волевих якостей у процесі занять фізичною культурою [32; 36].

Пропонуємо розглянути детальніше структуру і зміст навчальних програм з фізичної культури у середніх і старших класах. Навчальна програма з фізичної культури у середніх і старших класах має модульний принцип побудови. Це означає, що навчальний заклад (разом із учителями та учнями) може обирати певні навчальні модулі, які відповідають матеріальній базі школи, регіональним особливостям та інтересам учнів [37].

Базові модулі програми охоплюють такі види:

- легка атлетика (біг, стрибки, метання);
- гімнастика та акробатика;
- рухливі та спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол тощо);
- лижна підготовка (у школах з відповідними умовами);
- плавання (за наявності басейнів);
- туристсько-краєзнавча діяльність.

Особливістю сучасної програми є орієнтація на компетентнісний підхід: учні мають не лише виконувати вправи, а й усвідомлювати їхній вплив на організм, уміти застосовувати фізичну активність у житті та формувати власну траєкторію здоров'язбережувальної поведінки [41, с. 163].

При розробці навчальних програм з фізичної культури для учнів середніх класів необхідно враховувати вікові особливості та включати відповідні

акценти. Фахівці зазначають, що у середніх класах слід звертати увагу на розвиток витривалості через циклічні вправи (біг, плавання, лижна підготовка); формування правильної постави, профілактику порушень опорно-рухового апарату; розвиток координаційних здібностей через спортивні ігри та естафети; виховання інтересу до різних видів фізичної активності [10].

У цей період учні вже здатні свідомо контролювати свої дії, оцінювати власні досягнення, розуміти необхідність систематичних занять. Тому педагогічні підходи мають поєднувати навчання техніці рухів, розвиток фізичних якостей та виховання мотивації до здорового способу життя.

Варто зазначити, що навіть правильно сформована навчальна програма потребує компетентного спеціаліста, який стежитиме за її належним виконанням та підлаштовуватиме під особливості того чи іншого класу. Отже, учитель фізичної культури виконує роль організатора, наставника і мотиватора. Він повинен урахувати індивідуальні особливості дітей, забезпечувати безпечні умови занять, застосовувати сучасні методики і засоби навчання, інтегрувати в уроки елементи здоров'язбережувальних технологій [20, с. 46].

Особливого значення набуває диференційований підхід: у класі є учні з різним рівнем фізичної підготовленості, станом здоров'я та інтересами. Тому вчитель має підбирати оптимальне навантаження, враховувати медичні групи, мотивувати дітей до занять поза межами уроків.

Навчальна програма для учнів старших класів також побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів. Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 10-11 класах учні мають опанувати 2-3 варіативних модулі. На їх вивчення відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на

вивчення окремих модулів. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим письмовим опитуванням. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об'єднання.

За потреби, у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли рік вивчення модуля не відповідає класу навчання (наприклад у 10-класі вивчається модуль баскетбол, третій рік вивчення), учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання [38].

Досліджуючи програму фізичного виховання для учнів старших класів, необхідно зазначити, що сьогодні пріоритетним напрямом державної політики в розвитку старшої школи є її спрямованість на профілізацію, інтеграцію загальної й допрофесійної освіти. Ці зміни – вимога часу, соціально-педагогічна суть яких полягає в забезпеченні найбільшої особової спрямованості й варіативної освіти, її диференціації та індивідуалізації. Це відповідь на вимоги сучасного суспільства розкрити індивідуальні здібності людини й сформувати на цій основі професійну та соціально компетентну особистість. Підґрунтям до впровадження профільного навчання в старшій школі стало прийняття Законів України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Концепції профільного навчання в старшій школі, Національної доктрини розвитку освіти, Національної стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 р., на яких

ґрунтуються сучасні тенденції вдосконалення освітньо-виховного процесу в загальноосвітніх навчальних закладах [16, с. 67].

Профільне навчання за спортивним напрямом ґрунтується на таких видах підготовки: теоретична, фізична (загальна та спеціальна), технічна, тактична відповідно до обраного виду спорту, що надає можливості підвищити фізичний розвиток і стан здоров'я школярів. Сутністю профільного навчання за спортивним напрямом виступає поглиблене вивчення конкретного виду спорту в загальноосвітній школі за модульним принципом: волейбол, баскетбол, гандбол, плавання, легка атлетика, спортивний туризм й інші, що орієнтує організацію навчального процесу на ознайомлення старшокласників з основними формами професійної діяльності вчителя фізичної культури або тренера з виду спорту, обраного в школі як профільного, на підвищення спортивної майстерності в обраному виді фізкультурно-оздоровчої або спортивної діяльності. Це сприяє розвитку в старшокласників індивідуальних професійних здібностей і розширенню їхніх уявлень про специфіку фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, навчає школярів мислити на професійному рівні вчителя фізичної культури або тренера з обраного виду спорту [7, с. 106].

Досліджено, що в Україні популярність спортивного напрямку профілізації порівняно з іншими напрямками незначна. Так, упродовж 2006–2011 рр. кількість учнів, охоплених профільним навчанням із фізичної культури, в середньому по країні коливалась у межах 2,6–3,0 % від загального числа старшокласників.

Узагальнення статистичної інформації показало, що найбільш популярними за період 2003–2011 рр. були такі напрями спортивного профілю, як футбол (49,9 %), баскетбол (11,7 %) та класи із поєднанням різних видів спорту (13,6 %). Меншою популярністю користувалися волейбол (5,8 %), плавання (5,6 %), легка атлетика (4,2 %), гандбол (2,8 %), боротьба (2,2 %), пожежний спорт, стрільба та ЗФП (по 0,6 %) [3].

Щодо досвіду організації профільного навчання старшокласників України за туристським напрямом, то у спеціальній літературі він висвітлений поодиноким.

Зокрема, виявлено приклад діяльності спортивного класу туристичного профілю у Чернігівській ЗОШ I–III ступенів № 14 [3].

Таким чином, програми фізичного виховання учнів середніх і старших класів спрямовані на формування гармонійно розвиненої, здорової особистості, здатної активно жити та навчатися в сучасному суспільстві. Їхня специфіка полягає у модульній побудові, орієнтації на компетентнісний підхід і поєднанні освітніх, оздоровчих та виховних завдань.

Важливим компонентом програм є включення різноманітних видів рухової активності, серед яких значне місце займає туристсько-краєзнавча діяльність. Вона розглядається як ефективний засіб розвитку фізичних якостей, соціалізації учнів та формування практичних умінь, необхідних у житті.

## **1.2. Туризм у програмах фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти**

Сучасні навчальні програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти, як було зазначено раніше, мають модульну структуру. Залежно від матеріально-технічних можливостей школи, кліматичних умов регіону та інтересів учнів, заклад може обирати певні модулі для поглибленого вивчення. Одним із таких модулів є «Туристсько-краєзнавча підготовка» [36].

Зміст цього модуля охоплює формування практичних навичок, необхідних у туристичній діяльності, а також знань про безпечне перебування у природному середовищі. Туризм у програмі фізичного виховання спрямований не лише на розвиток рухових умінь, але й на виховання свідомого ставлення до здоров'я та довкілля [41, с. 163].

Зміст туристсько-краєзнавчого модуля передбачає засвоєння таких елементів:

- основи пішохідного туризму (організація походів, вибір маршруту, орієнтування на місцевості, техніка руху різними типами місцевості);
- спортивне орієнтування (робота з картою та компасом, визначення напрямку, відстаней);
- техніка безпеки (поведінка на воді, у горах, у лісі, на транспорті);

- туристичне спорядження (види, правила користування, організація ночівлі);

- прикладні навички (розпалювання багаття, приготування їжі, надання першої допомоги).

Такі знання та вміння мають практичне значення, оскільки сприяють формуванню готовності школярів до активної участі в різних видах діяльності, розвитку самостійності та відповідальності [20].

Зазначимо, що туризм в навчальній програмі має освітній та виховний ефект, зокрема, інтеграція туризму у фізичне виховання дає можливість досягти комплексних результатів, представлених на Рис. 1.1.

Участь у туристично-краєзнавчій діяльності дає школярам можливість відчувати практичний сенс знань, отриманих на уроках фізичної культури, географії, біології, історії, що відповідає сучасним підходам до інтеграції навчання.

З метою отримання учнями всіх переваг від занять з туризму, необхідно дотримуватися особливостей їх правильної організації. Проведення туристичних занять у школі потребує врахування низки чинників:

- безпека – учитель має дотримуватися правил техніки безпеки, проводити інструктаж, забезпечувати контроль за виконанням завдань;

- поступовість – від простих вправ (орієнтування у знайомій місцевості) до складніших (похід з ночівлею, подолання природних перешкод);

- доступність – завдання повинні відповідати фізичним і віковим можливостям учнів;

- мотивація – варто створювати ігрові ситуації, квести, змагання, що підвищують інтерес дітей до туристичної діяльності [17, с.158].

Такі заняття можуть проводитися як у рамках уроків фізичної культури, так і позаурочно – у вигляді походів, екскурсій, гурткової роботи.



**Рис 1.1. Ефекти від впровадження туризму в навчальну програму для учнів середніх класів.**

Варто зазначити, що програми фізичного виховання із включенням туристичного модуля відповідають завданням здоров'язбережувальної освіти. Туризм стимулює активний спосіб життя, розвиває фізичні якості, формує навички безпечної поведінки в природі та соціальній взаємодії. Він створює умови для зниження стресу та підвищення психологічної стійкості дітей, що особливо актуально в сучасних умовах [30, с. 101]. В цьому контексті пропонуємо розглянути вплив занять з туризму на здоров'я учнів середніх класів (Табл. 1.1.).

**Таблиця 1.1.**

**Вплив занять з туризму на здоров'я учнів середніх класів**

|    |                                               |                                                                                                                                                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Фізична активність і профілактика захворювань | Туризм, особливо спортивно-оздоровчий, стимулює рухову активність, що є важливим чинником профілактики гіподинамії, ожиріння, серцево-судинних захворювань тощо.                                                          |
| 2. | Психічне здоров'я та стрес-редукція           | Контакт із природним середовищем у туристичних умовах, зміна обстановки, фізичне навантаження на свіжому повітрі сприяють зниженню психоемоційного стресу, депресивних симптомів, перевантаження. Це особливо актуально в |

|    |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                              | умовах збільшення навчального навантаження.                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3. | Соціальне та моральне здоров'я               | Туризм часто включає групову активність, співпрацю, взаємодопомогу, що сприяє розвитку соціальних навичок, комунікації, толерантності. Крім того, знайомство з культурною і природною спадщиною сприяє формуванню ціннісного ставлення до довкілля і культури.                         |
| 4. | Рекреація й відновлення ресурсів організму   | Туристичні активності дають можливість відпочити від інтенсивного навчання, переключитися, відновити фізичні та психологічні ресурси, що важливо для профілактики перевтоми, нервових розладів.                                                                                        |
| 5. | Екологічна складова та здоровий спосіб життя | Через туризм школярі можуть отримати знання про охорону природи, екологічні проблеми, усвідомити взаємозв'язок між екологічним середовищем і здоров'ям людини. Це стимулює екологічно здорову поведінку – наприклад, зменшення забруднення, повагу до природної і культурної спадщини. |

Туристична діяльність у програмах фізичної культури забезпечує інтеграцію різних компонентів, необхідних для розвитку учнів середніх класів, адже поєднує рухову активність, практичні навички, міжпредметні знання та виховання громадянських цінностей.

Туризм також інтегрується з напрямками позашкільної освіти: у багатьох регіонах діють гуртки й секції туристсько-краєзнавчого напрямку, які є логічним продовженням шкільних програм. Це забезпечує наступність і системність виховання та розвитку дітей [32].

Таким чином, туризм у програмах фізичного виховання закладів загальної середньої освіти виступає важливим інструментом формування гармонійно розвиненої особистості. Його інтеграція в навчальний процес дозволяє поєднувати освітні, виховні та оздоровчі завдання, підвищує практичну значущість уроків фізичної культури та відповідає вимогам сучасної освіти.

### **1.3. Туризм в освітньому середовищі учнів середніх класів**

Туризм у шкільному середовищі розглядається не лише як форма активного дозвілля, але й як важливий елемент виховного процесу. Він сприяє



формуванню в учнів ключових компетентностей, передбачених Державним стандартом базової середньої освіти [14]: уміння навчатися впродовж життя, соціальної та громадянської активності, екологічної грамотності, ініціативності та підприємливості.

Досліджуючи туризм в освітньому середовищі учнів середніх класів, пропонуємо власне розуміння цього поняття. Освітнє середовище – це простір, у якому поєднуються фізичні, інформаційні, організаційні та ціннісні чинники, що забезпечують навчання, виховання, соціалізацію й самореалізацію здобувачів освіти.

Туристична діяльність у школі поєднує фізичний розвиток, інтелектуальне пізнання та соціалізацію учнів. Вона забезпечує можливість комплексного впливу на особистість школяра, адже включає фізичне навантаження, командну взаємодію, виховання ціннісних орієнтацій і практичних умінь [1, с. 167]. У науково-педагогічній літературі туристсько-краєзнавча діяльність розглядається як один із ефективних засобів формування цілісного світогляду школярів, розвитку їхньої пізнавальної активності та практичних умінь.

Основною, на нашу думку, є виховна функція туристсько-краєзнавчої діяльності в школі. Вона полягає в здатності туризму формувати у дітей та підлітків:

- національно-патріотичні цінності – через краєзнавчі походи, ознайомлення з культурною спадщиною та природними багатствами рідного краю;

- моральні якості – відповідальність, дисциплінованість, взаємопідтримку, колективізм;

- естетичне та екологічне виховання – через безпосередній контакт із природою, спостереження за її красою та усвідомлення необхідності її збереження;

- соціальні компетентності – уміння працювати в команді, розв'язувати конфліктні ситуації, приймати спільні рішення [52].

Туризм сприяє формуванню ціннісного ставлення до природи, культурної спадщини та традицій рідного краю, а також вихованню патріотизму й соціальної відповідальності. В умовах колективної діяльності школярі опановують навички співпраці, комунікації та самодисципліни.

Участь у туристичних заходах дозволяє школярам проявити ініціативу, самостійність, вміння орієнтуватися в різних життєвих ситуаціях. Таким чином, туризм стає потужним інструментом виховання активної та відповідальної особистості.

Таким чином, туристсько-краєзнавча діяльність у навчальних програмах середніх класів виконує комплексну роль: вона поєднує освітню, виховну та розвивальну складові, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості школяра та формуючи в нього стійку мотивацію до пізнання рідного краю.

Пропонуємо розглянути приклади інтеграції туристсько-краєзнавчої діяльності в офіційних навчальних програмах (Табл. 1.2).

**Таблиця 1.2**

**Інтеграція туристсько-краєзнавчої діяльності у навчальних програмах  
фізичного виховання учнів середніх класів**

| Вид діяльності                                                               | Спосіб інтеграції в програму                                                  | Необхідні елементи                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Туристичні походи / міні-походи                                              | У варіативному модулі «Туризм»; на уроках з фізкультури з практичною частиною | Підготовка маршруту, вивчення місцевості, орієнтування, спорядження, планування, безпеки, звітування. |
| Спортивне орієнтування                                                       | Як окремий модуль або частина модуля «Туризм / активний відпочинок»           | Навички читання карт, роботи з компасами, розмітка маршруту, участь у змаганнях з орієнтування.       |
| Технічні навички туризму (наприклад, вузли, переправи, встановлення наметів) | У спеціальних уроках чи модулях, або під час походів                          | Вправи-практикуми, демонстрації, командні завдання, практичні змагання.                               |
| Краєзнавчі елементи                                                          | Через теми походів до історичних або природних об'єктів; екскурсії            | Знайомство з історією рідного краю, флорою/фауною, пам'ятками культури, спостереження природних явищ. |
| Безпека та здоров'я                                                          | Має бути компонентом теоретичної підготовки і практичних занять               | Пожежна безпека, перша допомога, правила поведінки в природі, використання спорядження, гігієна.      |

Туризм має також важливий оздоровчий ефект. Активні форми відпочинку на свіжому повітрі, подолання природних перешкод, тривала рухова активність сприяють розвитку витривалості, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем, профілактиці гіподинамії [17].

Особливо значущим є вплив туризму на психоемоційний стан школярів. Походи, екскурсії та інші туристичні заходи сприяють зниженню рівня тривожності, формуванню позитивних емоцій, покращують міжособистісні стосунки в учнівському колективі [30].

З точки зору педагогіки, туристична діяльність є ефективним методом формування активної позиції учня в навчально-виховному процесі. Вона створює умови для інтеграції знань з географії, історії, біології, екології, фізики та інших навчальних предметів. Туризм стимулює розвиток пізнавальних інтересів, формує здатність застосовувати знання в реальних умовах [51].

Психологічні дослідження показують, що участь у туристичних походах підвищує рівень самоконтролю, формує стресостійкість, розвиває навички подолання труднощів. Участь у групових формах туризму навчає дітей налагоджувати міжособистісні стосунки, враховувати інтереси інших, що має велике значення для соціалізації [22].

У шкільному вихованні туризм може реалізовуватися у різних формах:

- навчальні екскурсії з окремих предметів;
- туристичні походи вихідного дня;
- багатоденні експедиції та зльоти учнівської молоді;
- гурткова робота з туризму та краєзнавства;
- участь у туристичних змаганнях, квестах, фестивалях [36].

Кожна з цих форм має власну специфіку, проте всі вони спрямовані на формування активної життєвої позиції та здорового способу життя школярів.

Розвиток освіти в Україні став передумовою для активного впровадження туризму у шкільні навчальні програми. Зокрема, реформа освіти в Україні, що реалізується через концепцію «Нова українська школа», наголошує на необхідності створення умов для розвитку компетентностей учнів, а саме,

соціальної та громадянської, здоров'язбережувальної та екологічної. Туризм як вид активності повністю відповідає цим вимогам. Він дозволяє поєднувати навчання з практичною діяльністю, формуючи в учнів готовність до життя у складних і змінних умовах сучасного світу [21].

Залучення підлітків до активного туризму не лише в школі, а й за її межами, має значний потенціал для вдосконалення рухових здібностей учнів та є найперспективнішим способом їх фізичного виховання. Активний туризм, особливо позакласний, сприяє зміцненню здоров'я, розвитку витривалості, покращенню функцій серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Крім того, туризм сприяє розкриттю творчого потенціалу особистості, забезпечує психологічне розвантаження та розвиток позитивних емоцій [52].

Туристична діяльність має особливе значення для учнів середнього шкільного віку, оскільки саме цей період характеризується активним розвитком фізичних можливостей, формуванням інтересів, світоглядних позицій і соціальних навичок. Для підлітків цього віку надзвичайно важливо отримувати нові враження, емоції, мати можливість самовираження і відчуття самостійності. Туризм у позашкільній роботі створює сприятливі умови для задоволення цих потреб. Під час туристичних походів, екскурсій і змагань діти проявляють ініціативу, навчаються орієнтуватися в незнайомій місцевості, долати фізичні перешкоди, дотримуватися правил безпеки та колективної дисципліни.

Дослідження, проведені українськими педагогами і науковцями, підтверджують виховну та оздоровчу ефективність туристичної діяльності. Зокрема, у статті «Активний туризм як засіб розвитку спритності учнів середнього шкільного віку» [2] доведено, що систематичне впровадження елементів активного туризму у позакласну роботу позитивно впливає на фізичний розвиток школярів, зокрема на показники спритності, координації та витривалості. Крім того, активний туризм сприяє розвитку емоційно-вольових якостей, формуванню позитивної самооцінки й відповідального ставлення до власного здоров'я.

Позашкільна туристична робота з учнями середніх класів передбачає використання різноманітних форм і методів організації діяльності. До найпоширеніших форм належать одноденні та багатоденні походи, туристичні зльоти, краєзнавчі експедиції, екскурсії історико-культурного чи природничого спрямування, а також таборіві збори та шкільні дні туризму. Вони можуть мати навчально-пізнавальний, екологічний, спортивний або патріотичний характер. Методи організації туристичної роботи включають активну діяльність учнів на маршруті (орієнтування, переправи, встановлення наметів, приготування їжі), а також інтеграцію туризму з навчальними дисциплінами – географією, природознавством, історією, фізичною культурою. Такий підхід дозволяє зробити процес навчання більш практичним, цікавим і наближеним до реального життя.

Туризм у позашкільному вихованні виконує не лише фізкультурно-оздоровчу, а й виховну та соціальну функцію. Через спільну діяльність у походах і змаганнях учні вчаться співпраці, взаємодопомозі, відповідальності та колективізму. Особливе місце посідає формування любові до Батьківщини, пізнання історії та культури свого краю, виховання бережливого ставлення до природи. Краєзнавчі маршрути й туристичні заходи допомагають дітям краще зрозуміти зв'язок між людиною і навколишнім середовищем, формують екологічну культуру й патріотичну свідомість.

Головним суб'єктом реалізації позашкільної туристичної діяльності виступає Український державний центр національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді (далі – Центр), створений для впровадження державної політики з питань національно-патріотичного виховання учнівської молоді та розвитку туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти. Центр проводить велику кількість всеукраїнських заходів для дітей шкільного віку, серед яких:

- Всеукраїнська дитячо-юнацька військово-патріотична гра «Сокіл» («Джура») - етапи;

- Збори активістів Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура») - «Школа джур козацьких» - «Котигорошко» (молодша вікова група);
- Всеукраїнські зльоти юних туристів-краєзнавців;
- Чемпіонати України серед юнаків з пішохідного туризму;
- Чемпіонати України серед юнаків з велосипедного туризму;
- Чемпіонати України серед юнаків з гірського туризму;
- Чемпіонати України серед вихованців закладів позашкільної освіти зі спортивного орієнтування;
- Чемпіонат України зі спортивного орієнтування (трейл-орієнтування) серед вихованців закладів позашкільної освіти;
- Кубки України серед юнаків з пішохідного, велосипедного та водного туризму [47].

Центр є позашкільним освітнім закладом, що відіграє важливу роль у формуванні національної свідомості та патріотичного виховання молоді. Основним напрямом діяльності Центру є координація освітнього процесу, спрямованого на розвиток дітей, підлітків і юнацтва шляхом інтеграції туристсько-краєзнавчих, спортивно-оздоровчих, екскурсійних та військово-патріотичних компонентів у навчально-виховну роботу [47].

Метою функціонування Центру є забезпечення гармонійного розвитку особистості, формування патріотичних почуттів, духовності, моральних цінностей, а також національної свідомості учнівської молоді. Крім того, Центр прагне створити умови для самореалізації молодих людей та організувати їх оздоровлення і змістовне дозвілля в освітніх закладах областей України [47]. Виділяють такі завдання діяльності Центру:

- формування ціннісних орієнтирів та укріплення національно-патріотичної свідомості у дітей та молоді;
- створення умов для гармонійного розвитку особистості, задоволення потреб дітей і підлітків у позашкільній освіті, організація їх оздоровлення, змістовного дозвілля та відпочинку;

- виховання у дітей та юнацтва національної самосвідомості, активної громадянської позиції та соціально-громадського досвіду;
- сприяння розвитку інфраструктури туризму, спорту та оздоровлення в областях;
- виховання правової культури у вихованців (учнів, слухачів), поваги до Конституції України та законів України, державної символіки, народних звичаїв, традицій і національних цінностей Українського народу, а також інших націй і народів;
- залучення вихованців (учнів, слухачів) до практичної діяльності, спрямованої на формування національної свідомості, патріотизму, активної громадянської позиції та мотивації до здорового способу життя;
- збереження і зміцнення фізичного, психічного та духовного здоров'я вихованців (учнів, слухачів), а також заохочення до занять фізичною культурою і спортом [9].

Таким чином, туризм у шкільному та позашкільному вихованні учнів середніх класів виступає багатофункціональним педагогічним засобом, який поєднує оздоровчу, пізнавальну та виховну складові. Його систематичне застосування сприяє формуванню гармонійно розвиненої особистості, здатної до самостійності, співпраці, пізнання навколишнього світу та дбайливого ставлення до природи. Туристсько-краєзнавча діяльність є дієвим інструментом виховання активних, свідомих і патріотичних громадян України, а тому має займати важливе місце у структурі сучасної шкільної та позашкільної освіти.

### **Висновки до 1-го розділу**

У першому розділі розглянуто загальні засади програм фізичного виховання учнів середніх класів та визначено місце туризму в освітньому середовищі підлітків.

Фізичне виховання в середніх класах є важливою складовою цілісного розвитку школярів, спрямованою на формування їхньої фізичної культури, збереження здоров'я, розвиток рухових умінь і навичок. Сучасні шкільні

програми мають модульну структуру та передбачають компетентнісний підхід, що відповідає вимогам Державного стандарту базової середньої освіти.

Туризм в освітньому середовищі школярів виконує багатофункціональні завдання: він сприяє фізичному розвитку, вихованню морально-вольових якостей, формуванню громадянської позиції та патріотичних цінностей. Туристична діяльність поєднує оздоровчі, виховні та освітні аспекти, забезпечує інтеграцію знань з різних предметів і підвищує мотивацію учнів до навчання.

Туризм у програмах фізичного виховання закладів загальної середньої освіти представлений у вигляді спеціального модуля, який передбачає формування практичних навичок (орієнтування, користування спорядженням, організація походів, надання першої допомоги). Він забезпечує підготовку учнів до активного й безпечного життя.

Заняття позашкільним туризмом є дуже важливим для підлітків, оскільки поєднує оздоровчу, пізнавальну та виховну складові. Головним суб'єктом реалізації позашкільної туристичної діяльності виступає Український державний центр національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді, який займається координацією освітнього процесу, спрямованого на розвиток дітей, підлітків і юнацтва шляхом інтеграції туристсько-краєзнавчих, спортивно-оздоровчих, екскурсійних та військово-патріотичних компонентів у навчально-виховну роботу.



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані наукові методи дослідження.

Проаналізовані й систематизовані теоретичні положення і експериментальний матеріал, присвячений питанням теорії та методики підготовки учнів до занять з туризму.

1. Аналіз літературних джерел, опитування практиків та власний досвід.
2. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.
3. Педагогічне тестування.
4. Фізіологічні методи.
5. Педагогічні спостереження.
6. Педагогічний експеримент
7. Методи математичної статистики.

*Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.* Вивчення науково-методичної літератури дало змогу виділити проблему визначення форм організації туризму в освітньому середовищі підлітків. Співставлення різноманітних точок зору науковців дозволило визначити основні підходи стосовно змістовної інтерпретації та значення введення різних форм туризму у освітнє середовище підлітків; виділити спільні характеристики, визначити сучасні підходи реалізації у навчальному процесі. Також вивчалися фізичний розвиток, фізична підготовленість, функціональні можливості й стан здоров'я підлітків. На основі аналізу й узагальнення літературних джерел були сформовані мета, задачі, об'єкт і предмет дослідження.

До педагогічного тестування входив комплекс методик, що спрямовані на визначення фізичної підготовленості школярів. Для вибору показників, що характеризують фізичну підготовленість, ми спирались на сучасні комплексні діагностики фізичного стану в Україні та західних країн.

Фізична підготовленість оцінювалась за результатами контрольних вправ, що передбачені державними стандартами фізичної підготовленості населення України [31; 12] та системою загальноєвропейських тестів для оцінки фізичного стану людини. Тестування: сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість та швидкісно-силові якості.

Рівень сили визначався за результатами кистьової динамометрії, станової сили, підтягування на перекладині у висі, вису на зігнутих руках та піднімання в сід за 30 с, швидкості за результатами бігу на 60 м та частотою постукування руками; спритності – за результатами тесту «Фламінго», човникового бігу 10х5 м, 4 х 9 м; витривалості – за результатами, бігу протягом 6 хв та бігу на 1500 м; гнучкості – за результатами нахилу тулуба вперед із положення сидячи; швидкісно-силові якості – за результатами стрибка у довжину з місця.

Сила м'язів кисті вимірювалась ручним динамометром ДРП-90. Динамометр захоплювався кистю так, щоб пальці розташовувались на опорі, а циферблат був зовні. Стискування динамометра проводилось плавно і з максимальним зусиллям. Не дозволялось виконувати при цьому різних махів рукою. Результат фіксувався за шкалою в кг.

Підтягування у висі виконувалось на високій перекладині. Учасник хватом зверху брався за перекладину і, згинаючи руки підтягувався до такого положення, аби підборіддя було над перекладиною. Потім, опускаючись, повністю випрямляв руки. Вправа виконувалась стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Вис на зігнутих руках виконувався на перекладині. Учасник хватом зверху брався за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя перебувало над перекладиною. Результат визначався у секундах, протягом яких учасник зберігає положення вису на зігнутих руках.

Піднімання у сід за 60 с. Учасник тестування лягав спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті під прямим кутом, відстань між ступнями 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримав його ступні так, щоб п'ятки торкались опори. Після команди учасник починав виконувати вправу: сідав, торкаючись

ліктями колін і повертався у вихідне положення, торкаючись спиною і руками матів. Вправа повторювалась протягом 60 с. Результат визначався кількістю піднімань з положення лежачи у положення сидячи протягом 60 с.

Біг 60 м проводився на стадіоні згідно з правилами змагань. У забігах брали участь по чотири учасники. Результат визначався з точністю до десятої частини секунди.

Частота постукування визначалась за результатом тесту «Частота постукування». Для проведення тесту клали два гумові диски діаметром по 20 см, відстань між центрами дисків – 60 см. Посередині між дисками розташувалась опора розмірами 10х20 см. Для виконання тесту учасник ставав перед столом, кисть лівої руки клав на опору, а праву руку на лівий диск. За командою учасник перекладав кисть правої руки з диска на диск так, щоб вона рухалась над кистю лівої руки. Виконуючи вправу з максимальною швидкістю, обов'язково кожний раз торкався правого і лівого диска. Результат визначався часом (в секундах), 25 циклів.

Тест «Фламінго» призначений для вимірювання статичної рівноваги. Металева підставка мала такі розміри: довжина – 50 см, висота – 4 см, ширина – 3 см. Її поверхня покривалась тканиною. Дві опори (по 15 см і по 2 см шириною) забезпечували підставці добру стійкість. Для проведення тесту учасник ставав на підставку ногою (наприклад, правою), а ліву ногу згинав у коліні, захоплював її лівою рукою і підтягував до сідниці. Правою рукою можна було спиратись на керівника, щоб відчувати стійке положення і мати можливість почати тест. Тест починався як тільки учасник міг стояти на одній нозі самостійно, без підтримки. Якщо рівновага втрачалась, тест повторювався. Починаючи повторне виконання тесту необхідно було стільки разів, щоб сумарна тривалість зберігання рівноваги складала одну хвилину. Наприклад, учень, виконуючи тест, втратив рівновагу через 10 с. Він знову прийняв вихідне положення і протримався на опорі 30 с, потім ще 7 с, 3 с і 10 с. Таким чином, за хвилину у нього було 5 спроб. Загальна оцінка учня – 5.

Човниковий біг 10x5 м та 4x9 м виконувався на біговій доріжці, обмеженій двома паралельними лініями (відстань між ними у першому тесті 5 м, у другому – 9 м). Учасник займав положення високого старту за стартовою лінією. За командою він пробігав 5 м до другої лінії, переступав її і біг до лінії старту. Добігши до неї, знову переступав лінію, повертався і біг назад. Таким чином, учень виконував 5 циклів «туди – назад». Результат визначався часом (в секундах з точністю до десятої частини секунди) виконання п'яти циклів. Аналогічно виконувався і тест 4x9 м, тільки відстань між лініями – 9 м і учень виконував 4 цикли.

Біг протягом 6 хв проводився на виміряній біговій дистанції. Після старту учасники тестування намагалися за встановлений час подолати якомога більшу дистанцію.

Нахил вперед з положення сидячи виконувався на підлозі. Учасник босоніж сідав так, щоб його п'ятки торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятками – 20-30 см, ступні були у вертикальному до підлоги положенні. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримав ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою учасник тестування плавно нахилявся вперед, не згинаючи ніг, і намагався сягнути руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід було утримувати протягом 2 с, фіксує пальці на розмітці. Результатом тестування була позначка на перпендикулярній (відносно лінії АБ) лінії, до якої учасник досягнув кінчиками пальців рук у см.

Стрибок у довжину з місця виконувався у спортивному залі. Результатом тесту була дальність стрибка в сантиметрах.

*Фізіологічні методи* використовувалися для оцінки функціональних можливостей школярів.

Артеріальний тиск вимірювався за допомогою тонометра Longevita LS-5 загального призначення у сидячому положенні.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) підраховувалась за допомогою пальпації. Для цього накладали 2-4 пальці на долонну поверхню передпліччя

лівої руки біля великого пальця і злегка притискували протягом 15 с з відповідним перерахунком за 1 хв.

*Педагогічне спостереження* проводилося з метою визначення нових організаційних форм диференціації фізичного виховання, уточнення змісту навчального матеріалу, методів проведення занять, відповідності обсягу та інтенсивності навантажень, інтервалів відпочинку в процесі занять фізичними вправами залежно від індивідуальних особливостей підлітків. Узагальнені результати педагогічних спостережень були використані при розробці методики диференціації фізичного виховання хлопців 11-15 років.

*Педагогічний експеримент* проводився протягом 2024 – 2025 років і складався із двох частин: констатуючого експерименту та формуючого. У процесі констатуючого експерименту був визначений рівень фізичного стану хлопців середнього шкільного віку.

*Методи математичної статистики.* Результати досліджень оброблялися методами математичної статистики, що забезпечують кількісний і якісний аналіз показників за допомогою персонального комп'ютера.

## **2.2. Організація дослідження.**

Поставлена мета й завдання дослідження зумовили послідовність проведення всіх робіт, які здійснювалися у кілька взаємопов'язаних етапів.

Перший етап (жовтень 2024 р. – березень 2025 р.) передбачав аналіз науково-методичної літератури, навчальних програм і нормативно-правових документів з питань фізичного виховання та фізичної підготовленості школярів середнього шкільного віку. На цьому етапі були систематизовані теоретичні положення щодо розвитку основних фізичних якостей та функціональних можливостей організму підлітків, визначені об'єкт і предмет дослідження, уточнені мета і завдання роботи. Також було підібрано комплекс педагогічних тестів відповідно до вимог Державної системи тестування та системи «Єврофіт». Проведено констатувальний педагогічний експеримент.

У дослідженні брали участь школярі 11–15 років Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 2 Луцької міської ради», які за

станом здоров'я належали до основної медичної групи. Загальна кількість обстежених становила 102 учні. Усі учасники були допущені до занять фізичною культурою відповідно до медичних показників.

Другий етап (березень 2025 р. – вересень 2025 р.) був присвячений проведенню педагогічного тестування з метою визначення рівня фізичної підготовленості школярів. На цьому етапі оцінювався розвиток витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, силових та швидко-силових якостей за допомогою стандартних тестів (біг на різні дистанції, човниковий біг, динамометрія, підтягування, стрибок у довжину з місця, нахил тулуба вперед тощо).

Крім того, проводилося дослідження функціонального стану організму підлітків, яке включало вимірювання частоти серцевих скорочень у стані спокою, артеріального тиску та показників затримки дихання на вдиху і видиху. Отримані результати порівнювалися з віковими нормативами та оцінювалися за рівнями фізичної підготовленості.

Третій етап (вересень – листопад 2025 р.) включав математико-статистичну обробку результатів дослідження, аналіз та узагальнення отриманих даних. На цьому етапі були визначені середні значення показників, мінімальні та максимальні результати, а також здійснено аналіз індивідуального розподілу рівнів фізичної підготовленості школярів різних вікових груп. Сформульовано узагальнені висновки щодо особливостей фізичної підготовленості та функціональних можливостей школярів 11–15 років.

### **РОЗДІЛ 3.**

## **РЕАЛІЗАЦІЯ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ ТУРИЗМУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ПІДЛІТКІВ**

### **3.1. Особливості фізичної підготовленості школярів 11–15 років**

Заняття туризмом вимагає належного рівня фізичної підготовленості. Саме з цією метою було досліджено рівень школярів 11-15 років Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей № 2 Луцької міської ради». Важливе значення для оптимального нормування фізичних навантажень у процесі фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість школярів. Вона є результатом фізичної активності людини, його інтегральним показником, бо при виконанні фізичних вправ у взаємодію вступають практично всі органи і системи організму. Підбираючи спеціальні вправи – тести, можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких безпосередньо залежить результат у фізичній вправі. А при застосуванні відповідних вправ у оздоровчих і тренувальних заняттях можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію окремих систем, підвищуючи їх рівень функціонування, отже, і рівень здоров'я.

Вірно підібрані тести і показані в них результати можуть стати не лише критерієм оцінки рівня розвитку рухових якостей, але й визначити рівень функціонування організму в цілому як показники фізичного здоров'я дітей і підлітків. Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості.

Загальна витривалість базується на функції аеробної системи, до якої входять: серцево-судинна, дихальна та кровообігу. Люди з низьким функціональним рівнем аеробної системи частіше піддаються таким захворюванням як гіпертонія, атеросклероз, ніж особи з достатнім (нормативним) рівнем [15].

Для оцінки рівня розвитку витривалості (табл. 3.1) ми застосували біг протягом 6 хв та біг на 1500 м .

Таблиця 3.1

## Розвиток витривалості та гнучкості у хлопців 11-15 років

| Показник             | Вік, років | X max | X min | X      | Sx    |
|----------------------|------------|-------|-------|--------|-------|
| Біг протягом 6 хв, м | 11         | 1400  | 610   | 982,8  | 45,91 |
|                      | 12         | 1400  | 760   | 1137,5 | 32,04 |
|                      | 13         | 1500  | 560   | 1103,1 | 42,34 |
|                      | 14         | 1570  | 490   | 1234,2 | 35,01 |
|                      | 15         | 1750  | 1050  | 1379   | 34,83 |
| Біг 1500 м, хв       | 11         | 8,20  | 4,34  | 6,06   | 0,16  |
|                      | 12         | 9,6   | 4,35  | 7,42   | 0,23  |
|                      | 13         | 10,09 | 6,15  | 7,34   | 0,17  |
|                      | 14         | 10,4  | 5,48  | 7,16   | 0,11  |
|                      | 15         | 8,31  | 5,09  | 6,48   | 0,16  |
| Нахил вперед, см     | 11         | 10,5  | -11   | 0,94   | 0,6   |
|                      | 12         | 7     | -5    | 1,41   | 0,52  |
|                      | 13         | 10,5  | -11   | 1,55   | 0,81  |
|                      | 14         | 16    | -7    | 2,53   | 0,74  |
|                      | 15         | 21,4  | -2    | 8      | 1,2   |

Відповідно до вимог навчальної програми, здійснюючи контроль оцінювання фізичної підготовленості за тестом біг 1500 м ми отримали такі результати: 65,95% одинадцятирічних підлітків виконали на 5 балів, 19,14% – 4 бали, оцінку «3» і «2» заслуговували 8,51% і 6,38%. Школярів, які б не отримали жодного балу виявлено не було. Розподіл індивідуальних результатів хлопців 12-річного віку такий: 17,24% – 5 балів, 17,24% – 4 бали, 20,68% – 3 бали, 20,68% – 2 бали, 10,34% – 1 бал. Слід зазначити, що 13,79% школярів не отримали жодного балу. Гірший стан спостерігається у віці 13 років. Лише 3,22% підлітків виконали норматив на 5 балів, 29,03% отримали 4 бали, 25,8% – 3 бали, 9,67% – 2 бали, 16,14% – 1 бал і 16,24% – жодного балу.

Негативна тенденція спостерігається і у школярів 14-річного віку. Підлітки, які отримали 5 балів становлять лише 2,22%, оцінку «4» – 20%, «3» – 6,66%. У 40% хлопців даний тест виконано на 2 бали, а 28,88% не отримали жодного балу.



Гнучкість – фізична якість, яка характеризується здатністю людини виконувати рухи з великою амплітудою. Вона пов'язана з еластичністю м'язів, зв'язок та рухливістю суглобів. Показники розвитку гнучкості у підлітків, які подано в табл. 3.1, засвідчують, що середні значення навіть не відповідають 1 балу. Лише у віці 15 років цей результат відповідає 2 балам (згідно програмових вимог). Аналіз індивідуальних результатів показує, що на оцінку «5» даний тест у віці 15 років виконує 11,53% школярів, у 14 років – 2,22%. Серед підлітків 11–13 років не має жодного, який склав цей норматив на найвищу оцінку; 4 бали заслуговує 3,84% учнів 15-річного віку, 4,44% чотирнадцятирічних та 1,84% одинадцятирічних, а у 12–13 років – жодного. Слід зазначити, що не отримали жодного балу 69,81% хлопців 11 років, 82,87% - 12-річних, 76,66% – 13-річних, 73,33% – 14-річних і 46,66% п'ятнадцятирічних школярів.

Як відомо, швидкість – це здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу. Вона проявляється в трьох здібностях: швидкість простої і складної реакції, швидкість окремої рухової дії і частота рухів. У наших дослідженнях частота рухів визначалась за тестом «частота постукування по дощечках» (25 циклів).

Ми порівняли наші результати з нормативами оцінки за перцентильними шкалами для підлітків і юнаків (24). Середні значення швидкості подані в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

### Розвиток швидкості та спритності у хлопців 11-15 років

| Показник                                   | Вік, років | X max | X min | X     | Sx   |
|--------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|------|
| Постукування по дощечкам, час 25 циклів, с | 11         | 16,3  | 10,0  | 13,05 | 0,19 |
|                                            | 12         | 14,4  | 9,4   | 11,84 | 0,22 |
|                                            | 13         | 15,5  | 10,0  | 11,57 | 0,47 |
|                                            | 14         | 17,0  | 8,2   | 11,02 | 0,29 |
|                                            | 15         | 14,4  | 8,6   | 10,4  | 0,43 |
| Човниковий біг 10х5м, с                    | 11         | 26,6  | 19,5  | 22,68 | 0,21 |
|                                            | 12         | 25,2  | 18,6  | 21,54 | 0,39 |
|                                            | 13         | 22,7  | 18,5  | 21,52 | 0,17 |

|                                     |    |      |      |       |      |
|-------------------------------------|----|------|------|-------|------|
|                                     | 14 | 25,1 | 18,5 | 21,25 | 0,2  |
|                                     | 15 | 26,1 | 18,5 | 21,2  | 0,32 |
| Рівновага «Фламінго»,<br>к-ть спроб | 11 | 15   | 1    | 7,27  | 0,57 |
|                                     | 12 | 15   | 1    | 6,73  | 0,61 |
|                                     | 13 | 12   | 1    | 5,9   | 0,47 |
|                                     | 14 | 15   | 1    | 6,44  | 0,53 |
|                                     | 15 | 14   | 1    | 5,3   | 0,58 |
| Біг 60 м, с                         | 11 | 13,0 | 9,2  | 10,45 | 0,1  |
|                                     | 12 | 16,4 | 8,2  | 10,32 | 0,23 |
|                                     | 13 | 16,4 | 9,0  | 10,57 | 0,31 |
|                                     | 14 | 17,2 | 8,3  | 9,88  | 0,25 |
|                                     | 15 | 10,8 | 7,5  | 8,9   | 0,17 |
| Човниковий біг 4х9м,<br>с           | 11 | 13,4 | 9,8  | 11,08 | 0,11 |
|                                     | 12 | 18,3 | 9,8  | 11,65 | 0,51 |
|                                     | 13 | 17,3 | 10,2 | 11,98 | 0,49 |
|                                     | 14 | 18,8 | 9,8  | 11,54 | 0,57 |
|                                     | 15 | 18,8 | 9,6  | 11,3  | 0,68 |

Аналіз індивідуальних результатів показує, що 34,54% дітей 11-річного віку мають високий рівень підготовленості. До даного контингенту відносяться 47,05% 12-річних, 30% – 13-річних, 33,3% чотирнадцятирічних і 50% у 15 років. На вище середнього рівень виконали даний норматив 5,45% підлітків у 11 років, 11,76% у 12 років, 20% – у 14 років і 11,53% – у 15 років. Середньому рівню підготовленості відповідає 38,18% одинадцятирічних школярів, 35,29% 12-річних, 36,66% 13-річних, 35,55% 14-річних і 27% 15-річних підлітків.

Таким чином, спостерігається майже однаковий стан у всіх вікових групах. До нижче середнього та низького рівня підготовленості належать відповідно 18,18% і 3,65% хлопців у 11-річному віці, 8,9% і 0% дванадцятирічних, 20% і 13,34% 13-річних, 4,44% і 3,84% 15-річних.

Порівняння середніх результатів бігу на 60 м з вимогами Державних тестів фізичної підготовленості показує, що одинадцятирічні і дванадцятирічні школярі виконують даний іспит на оцінку «3», хлопці в 13 і 15 років отримали лише 1 бал. Аналіз індивідуальних результатів дає можливість побачити, що 5 балів заслуговують 5,77% підлітків 11-річного віку, 9,09% 12-річних, 2,27% – 14-річних, 15,38% – 15-річних та жодного – у 13 років. Виконують даний тест

на 4 бали 32,69% 12-річних підлітків, такої ж оцінки заслуговують 12,12% 12-річних школярів, 6,9% – 13-річних, 29,54% і 23,07% хлопців у 14 і 15 років. На оцінку «3» виконують 42,31% одинадцятирічних учнів шкіл, 31,81% чотирнадцятирічних і 26,92% п'ятнадцятирічних школярів. В 11 років 19,23% хлопців виконали цей тест на 2 бали.

Такої ж оцінки заслуговують 12,12% дванадцятирічних, 17,24% тринадцятирічних, 22,72% чотирнадцятирічних і 19,23% п'ятнадцятирічних. Відсоток дітей, які не отримали жодного балу незначний: у 11 і 15 років таких осіб немає, у 12 років – 3,03%, у 13 років – 13,8%, у 14 років – 4,54%.

Спритність характеризується здатністю швидко оволодівати новими складно координаційними рухами і здатністю швидко перебудувати рухову діяльність у зв'язку з обставинами, що змінилися. Спритність проявляється в координаційних здібностях.

Порівнюючи показники човникового бігу 4х9 м з нормативами Державної системи оцінки фізичної підготовленості, ми бачимо, що у підлітків 11 і 12 років середні результати відповідають 3 балам, у 13 і 15 років – 1 бал. Аналіз індивідуальних результатів показав, що 13,4% підлітків 11-річного віку отримали 5 балів, 26,41% – 4 бали, 22,64 – 3 бали, 7,54% – 2 бали і 1,89% – 1 бал. Дванадцятирічні підлітки мають у своєму активі: 38,7% – 5 балів, по 19,35% підлітків – 4 і 5 балів.

Не отримали жодного балу у даній віковій категорії 12,93% хлопців. Лише 6,89% школярів 13-річного віку виконали норматив на 5 балів. На 4 бали – 13,79%, на «3» – 17,24%, «2» – 13,79%, 1 бал – 20, 68% підлітків і не отримали жодного балу 27,58%. У 14-річних школярів розкид індивідуальних результатів у човниковому бігові 4х9м такий: 11,1% хлопців – 5 балів, 35,3% – 4 бали, 20% – 3 бали; по 11% підлітків отримали 2 і 1 бали, а жодного – 8,88%. Найвищий показник при виконанні даного тесту виявлений у п'ятнадцятирічних школярів: 46,15% – 5 балів, 27% – 4 бали, 11,53 – 3 бали і 7,69% – 2 бали.

Порівнюючи показники підлітків у човниковому бігові 10х5 м, ми визначили, що середній результат хлопців 11-15 років відповідає низькому

рівню підготовленості. Слід відмітити, що проаналізувавши індивідуальні результати, ми виявили, що жоден показник не відповідає високому рівню.

Одним з тестів оцінки рівноваги є тест «Фламінго». Порівнюючи наші показники з нормативами оцінки за перцентильними шкалами для підлітків і юнаків (Т.Ю. Круцевич, В.В. Веселова, М.В. Курочкіна) [25], ми бачимо, що середні результати у підлітків 11-15 років відповідають вище середнього рівню підготовленості.

Аналіз індивідуальних показників показує, що високому рівню підготовленості відповідає 40,74% результатів 11-річних підлітків, 36,66% – 12-річних, 13,8% – 14-річних і 27% – 15-річних. Вище середнього рівень підготовленості мають 33,34% підлітків у 11 років, 50% – у 12 років, 58,62% у 13 років, 55,68% – у 14 років і 57,7% – у 15-річних хлопців. Слід зазначити, що жодного результату, який відповідав нижче середнього і низькому рівню підготовленості у всіх вікових групах виявлено не було.

Середні результати виконання тесту «підйом тулуба в сід» за 1хв підлітками 11-15 років відповідають 3 балам (табл. 3.3). Аналіз індивідуальних показників дав можливість визначити, що лише 1,85% 11-річних хлопців виконали даний тест на 5 балів; на 4 бали – 22,22% школярів, 3 бали – 48,14%, 2 бали – 9,25%, 1 бал – 7,4% і жодного балу – 12,96% хлопців даного віку. Розкид індивідуальних результатів 12-річних підлітків такий: 17,14% – 3 бали, 25,71% – 4 бали, 42,85% – 3 бали, 8,57% – 2 бали.

Не отримали жодного балу 5,71% школярів. Лише 3,33% тринадцятирічних школярів виконали підйом в сід на 5 балів, 30% – на 4 бали, 36,66% - на 3 бали, 13,3% – на 2 бали і 16,66% – 1 бал.

У хлопців 14 років результати такі: 5,4% отримали 5 балів, 21,62% – 4 бали, 27% – 3 бали, 32,43% – 2 бали, 8,1% – 1 бал і жодного – 5,4% хлопців даного віку. У п'ятнадцятирічному віці 5 балів не отримав жоден школяр, 4 бали – 15,38, 3 бали – 42,3%, жодного балу – 7,6%.

Таблиця 3.3

## Рівень розвитку сили у хлопців 11–15 років

| Показник                                             | Вік, років | X max | X min | X      | Sx   |
|------------------------------------------------------|------------|-------|-------|--------|------|
| Динамометрія лівої кисті, кг                         | 11         | 27    | 9     | 17,71  | 0,61 |
|                                                      | 12         | 40    | 8     | 21,17  | 0,98 |
|                                                      | 13         | 42    | 18    | 25,31  | 1,04 |
|                                                      | 14         | 55    | 4     | 2,15   | 1,51 |
|                                                      | 15         | 57    | 14    | 37,12  | 2,0  |
| Динамометрія правої кисті, кг                        | 11         | 30    | 10    | 18,47  | 0,63 |
|                                                      | 12         | 32    | 15    | 22,8   | 0,83 |
|                                                      | 13         | 48    | 15,5  | 26,12  | 1,16 |
|                                                      | 14         | 54    | 13,4  | 33,26  | 1,48 |
|                                                      | 15         | 58    | 23    | 38,14  | 1,66 |
| Станова сила, кг                                     | 11         | 128   | 41    | 77,27  | 2,4  |
|                                                      | 12         | 150   | 12    | 90,25  | 4,64 |
|                                                      | 13         | 142   | 70    | 105,09 | 3,81 |
|                                                      | 14         | 190   | 76    | 121,71 | 3,67 |
|                                                      | 15         | 235   | 70    | 145    | 7,41 |
| Утримання ваги тіла у висі на зігнутих руках, с      | 11         | 66    | 0     | 19,12  | 1,95 |
|                                                      | 12         | 41,6  | 1     | 15,58  | 1,72 |
|                                                      | 13         | 92    | 0     | 18,0   | 3,28 |
|                                                      | 14         | 40,5  | 0     | 16,62  | 1,54 |
|                                                      | 15         | 144   | 10    | 34     | 5,11 |
| Стрибок у довжину з місця, см                        | 11         | 200   | 102   | 153,18 | 2,62 |
|                                                      | 12         | 210   | 128   | 160,28 | 2,94 |
|                                                      | 13         | 200   | 140   | 166,87 | 3,08 |
|                                                      | 14         | 228   | 130   | 181,97 | 2,82 |
|                                                      | 15         | 250   | 148   | 201,42 | 4,32 |
| Підтягування, разів                                  | 11         | 12    | 0     | 3,66   | 0,38 |
|                                                      | 12         | 9     | 0     | 3,6    | 0,44 |
|                                                      | 13         | 10    | 0     | 3,96   | 0,54 |
|                                                      | 14         | 12    | 0     | 4,55   | 0,46 |
|                                                      | 15         | 14    | 2     | 7,4    | 0,53 |
| Підйом в положення сидячи за 30 с, к-ть разів        | 11         | 29    | 13    | 20,2   | 0,47 |
|                                                      | 12         | 28    | 12    | 19,37  | 0,56 |
|                                                      | 13         | 26    | 14    | 19,34  | 0,55 |
|                                                      | 14         | 29    | 14    | 20,93  | 0,42 |
|                                                      | 15         | 26    | 15    | 20,74  | 0,51 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів | 11         | 46    | 6     | 21,75  | 1,43 |
|                                                      | 12         | 43    | 3     | 21,32  | 1,2  |
|                                                      | 13         | 50    | 10    | 22,78  | 1,57 |
|                                                      | 14         | 50    | 3     | 23,18  | 1,34 |
|                                                      | 15         | 51    | 15    | 29,16  | 1,83 |
| Підйом в положення сидячи за 60 с, к-ть разів        | 11         | 51    | 20    | 31,77  | 0,76 |
|                                                      | 12         | 46    | 10    | 32,94  | 1,44 |
|                                                      | 13         | 45    | 23    | 33,96  | 0,98 |
|                                                      | 14         | 54    | 7     | 35,06  | 1,18 |
|                                                      | 15         | 46    | 18    | 35,12  | 1,32 |

В системі тестів Єврофіт «підйом тулуба в сід» виконується за 30 секунд. Порівнюючи наші дані з таблицею оцінки результатів Державної системи тестування [15; 31] бачимо, що середні результати підлітків 11-15 років відповідають середньому рівню підготовленості. Аналіз індивідуальних показників дав можливість визначити, що до осіб з високим рівнем підготовленості належить 29,63% 11-річних школярів, 20% – 12-річних, 13,3% – 13-річних, 8,9% – 14-річних і 3,84% 15-річних підлітків. Відсоток школярів із середнім рівнем підготовленості має такий вигляд: 11 років – 70,37%, 12 років – 80%, 13 років – 86,67% і 15 років – 92,32%.

Під терміном «швидкісна сила» розуміють здатність до великого вибухового напруження. Найбільш розповсюдженим тестом її визначення є стрибок у довжину з місця. У комплексі тестів Єврофіт ці тести віднесені до фактору динамічної сили.

Порівнюючи результати наших досліджень з нормативами Державної системи тестів, ми бачимо, що середні показники хлопців 11-14 років відповідають 2 балам, у 15-річних – 3 балам.

Проаналізувавши індивідуальні результати, ми визначили, що на 5 балів виконують даний тест 5,45% одинадцятирічних школярів, 5,71% дванадцятирічних, 2,22% чотирнадцятирічних і 3,84% п'ятнадцятирічних. У 13 років немає жодного школяра, який виконав дану вправу на оцінку «5». Лише у 7,27% підлітків результати відповідають 4 балам. У 12 років цей показник становить 14,29%, у 13 років – 16,67%, у 14-річних і 15-річних – відповідно 2,22% і 30,76%.

Три бали отримали 21,82% одинадцятирічних та 37,14% дванадцятирічних школярів. У тринадцятирічних школярів цей показник становить 6,66%, у чотирнадцятирічних – 33,33% і 34,6% у п'ятнадцятирічних хлопців. Два бали отримали 23,64% підлітків 11-річного віку, 28,57% дванадцятирічних, 36,66% у 13 років, 17,77% у 14 років і 7,69% у 15 років. По одному балу отримали 20% підлітків 11-річного віку, 14,28% і 10% у 12 і 13 років, 15,55% чотирнадцятирічних. Не отримали жодного бала 21,82% хлопців

одинадцятирічного віку, 16,67% тринадцятирічних, 28,91% чотирнадцятирічних і 7,7% п'ятнадцятирічних учнів.

Для визначення рівня розвитку силових якостей у підлітків ми використали також тест «згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі». Порівнюючи середні результати наших досліджень з вимогами Державної системи тестування ми бачимо, що вони у підлітків 11-13 і 15 років відповідають 3 балам, а у 14 років – 2 балам.

У порівнянні з вимогами тестів оцінки фізичної підготовленості середні результати тесту «вис на зігнутих руках» у підлітків 11 і 15 років відповідають 3 балам, у 12 і 13 – 2 балам і тринадцятирічних – 1 балу. Проаналізувавши індивідуальні показники, було виявлено, що на оцінку «5» виконали норматив 12,96% хлопців одинадцятирічного віку, 8,57% дванадцятирічних, 6,66% тринадцятирічних і 11,53% п'ятнадцятирічних. Немає жодного чотирнадцятирічного підлітка, який виконав вправу на 5 балів.

Значна частина підлітків має незадовільні результати. Так, хлопці 11-річного віку отримали: 2 бали – 18,52%. 1 бал – 24,08% і 0 балів – 12,96%. У дванадцятирічних підлітків 28,57% отримали 2 бали, 22,85% – 1 бал і 17,17% – жодного. У 13-річному віці 10% школярів виконали тестування на 2 бали, 6,6% – 1 бал, 13,32% – 0 балів. Ще гірший показник спостерігається у старших підлітків: у 35,55% 14-річних – 2 бали, 17,77% – 1 бал, 37,77% – жодного балу. Оцінку «2» і «1» отримали відповідно 19,24% і 23,08% п'ятнадцятирічних хлопців.

Отже, підсумовуючи результати досліджень, слід зазначити, що спостерігається тенденція зниження рівня фізичної підготовленості у хлопців середнього шкільного віку. Гірший стан спостерігається у розвитку гнучкості, швидкості та силових якостей, дещо ліпше розвинуті спритність та витривалість.

Функціональний стан серцево-судинної системи підлітків відіграє важливу роль в адаптації організму до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей організму [26]. Для визначення стану

серцево-судинної системи вимірювався систолічний і діастолічний артеріальний тиск, підраховувалась частота серцевих скорочень, що є найбільш простими і розповсюдженими способами дослідження (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

### Функціональні можливості хлопців 11-15 років

| Показники                                          | Вік,<br>Років | X max | Xmin | X      | Sx   |
|----------------------------------------------------|---------------|-------|------|--------|------|
| Артеріальний тиск<br>(систол.),<br>мм рт.ст        | 11            | 115   | 70   | 96,06  | 1,97 |
|                                                    | 12            | 142   | 80   | 104,34 | 2,51 |
|                                                    | 13            | 173   | 80   | 117,03 | 4,33 |
|                                                    | 14            | 147   | 90   | 120,73 | 3,3  |
|                                                    | 15            | 157   | 115  | 134,3  | 4,99 |
| Артеріальний тиск<br>(діастолічний), мм<br>рт. ст. | 11            | 60    | 40   | 48,81  | 1,05 |
|                                                    | 12            | 70    | 40   | 54,82  | 1,43 |
|                                                    | 13            | 95    | 40   | 60,48  | 2,71 |
|                                                    | 14            | 85    | 45   | 62,91  | 1,93 |
|                                                    | 15            | 99    | 60   | 78,12  | 4,13 |
| Затримка дихання<br>(вдих), с                      | 11            | 65    | 12   | 34,57  | 1,51 |
|                                                    | 12            | 61    | 18   | 35,35  | 1,58 |
|                                                    | 13            | 52    | 18,2 | 35,56  | 1,68 |
|                                                    | 14            | 73    | 16   | 41,28  | 2,07 |
|                                                    | 15            | 85,3  | 10   | 48,21  | 3,62 |
| Затримка дихання<br>(видих), с                     | 11            | 47,3  | 10   | 22,24  | 1,2  |
|                                                    | 12            | 51    | 8    | 20,39  | 1,53 |
|                                                    | 13            | 44    | 9,8  | 20,99  | 1,64 |
|                                                    | 14            | 54    | 12   | 25,21  | 1,39 |
|                                                    | 15            | 47    | 10   | 24,16  | 2,06 |
| ЧСС у спокої, уд/хв                                | 11            | 114   | 72   | 89,74  | 1,31 |
|                                                    | 12            | 108   | 72   | 88,85  | 1,61 |
|                                                    | 13            | 108   | 60   | 85,51  | 2,05 |
|                                                    | 14            | 108   | 72   | 88,97  | 1,49 |
|                                                    | 15            | 108   | 66   | 85,41  | 1,92 |

ЧСС підлітків становить 89,74 уд/хв, у 12 років – 88,85 уд/хв, у 13 років – 85,51 уд/хв, у 14 років – 88,97 уд/хв, у 15 років – 85,41 уд/хв. Індивідуальні результати ЧСС коливаються в межах від 60 до 114 уд/хв. Порівнюючи результати наших досліджень з таблицею зміни ЧСС у дітей [44] помічено зростання частоти серцевих скорочень у підлітків, яких ми досліджували. Аналіз індивідуальних результатів показав, що віковим нормам відповідає лише 38% підлітків 11-річного віку, 31% 12-річних, 42% – 13-річних, 23% – 14-річних та 15% – 15-річних.



Середні показники артеріального тиску знаходяться в межах вікових норм. Водночас близько 24% підлітків мають підвищений артеріальний тиск.

Середнє значення затримки дихання на вдиху у підлітків 11 років становить 34,57 с, а на видиху – 22,24 с. У хлопців 12-річного віку даний показник – 35,35 с (вдих) і 20,39 с (видих). Тринадцятирічні школярі здатні затримати дихання на вдиху 35,56 с, а на видиху – 22,99 с. У чотирнадцятирічних хлопців результат такий: 41,28 с – на вдиху, 25,21 с – на видиху. Підлітки п'ятнадцятирічного віку затримують дихання в середньому 48,21 с на вдиху та 24,16 с – на видиху. Порівнюючи вище подані результати з таблицею показників [25], зауважимо, що досліджувані нами підлітки відстають від своїх однолітків. У затримці дихання на вдиху у школярів 11 років ця різниця становить 43%, у 12-річних – 57,95%, 13-річних – 60,13%, у 14-річних – 47,55% та у 15-річних – 54,84%. Цікавим фактом є те, що показники затримки дихання на видиху школярів, які брали участь у дослідженні, дещо переважають подані у літературі дані [25] : у віці 11 років – на 8,99%, у 14 років – на 14% та у 15 років – 5%.

### **3.2. Методика впровадження модуля «туризм» в освітню програму фізичної культури учнів середніх класів**

Сучасна система фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти орієнтується на реалізацію компетентнісного підходу, формування в учнів життєво необхідних навичок, розвиток їх фізичних і психічних якостей, а також виховання активної життєвої позиції. У цьому контексті особливого значення набуває впровадження модулів варіативної складової, серед яких важливе місце займає модуль «Туризм».

Туризм як навчальний модуль сприяє комплексному розвитку учнів, поєднуючи елементи рухової активності, краєзнавства, екологічного виховання, безпеки життєдіяльності та формування соціальних компетентностей. Його застосування дозволяє реалізувати принципи практичної спрямованості, оздоровчої доцільності та виховання через діяльність.

Модуль «Туризм» передбачає поступове засвоєння учнями знань, умінь і навичок з організації та проведення туристсько-спортивних заходів:

- орієнтування на місцевості;
- підготовка спорядження;
- організація привалів і ночівель;
- елементи техніки подолання природних перешкод;
- основи безпеки в туристських подорожах;
- формування навичок командної взаємодії [36].

Метою впровадження модуля «Туризм» є формування в учнів компетентностей у сфері активного дозвілля, безпечної поведінки в природному середовищі, розвитку фізичних якостей і морально-вольових рис особистості через засоби туристсько-спортивної діяльності.

Завдання модуля полягають в наступному.

1. Ознайомити учнів із теоретичними основами туризму як виду спортивно-оздоровчої діяльності.
2. Сформувати вміння орієнтуватися на місцевості за картою, компасом і природними орієнтирами.
3. Розвинути загальну фізичну підготовленість, витривалість і координаційні здібності.
4. Виховати відповідальність, дисципліну, взаємопідтримку та комунікативні навички в умовах групової діяльності.
5. Ознайомити учнів із правилами безпеки під час туристських походів і змагань.

Впровадження модуля «Туризм» доцільно здійснювати поетапно (табл. 3.5):

I етап – Підготовчий. На цьому етапі доцільно здійснити аналіз матеріально-технічної бази закладу освіти; провести підготовку педагогічних кадрів (підвищення кваліфікації, участь у семінарах); підібрати навчально-методичні матеріали та дидактичне забезпечення; ознайомити учнів із метою, завданнями та особливостями модуля.

II етап – Навчально-тренувальний, під час якого проходить вивчення теоретичних основ туризму; відбувається засвоєння базових технічних прийомів: робота з картою і компасом, орієнтування, в'язання туристських вузлів, підготовка спорядження; проводяться практичні заняття на місцевості (навчальні маршрути, польові тренування, туристські естафети); виконуються контрольні тести із фізичної підготовленості.

III етап – Практичний (заключний). Цей етап передбачає проведення навчально-тренувального походу (1–2 дні) або участь у змаганнях із техніки туризму; підбиття підсумків, самооцінка й рефлексія учнів; узагальнення результатів упровадження модуля та формування рекомендацій для подальшого вдосконалення програми.

Для ефективного впровадження модуля необхідно забезпечити такі організаційно-методичні умови:

- наявність туристського спорядження (намети, рюкзаки, мотузки, карабіни, карти, компаси);
- підготовка вчителя фізичної культури або керівника гуртка з основ техніки туризму та безпеки життєдіяльності;
- розроблення навчальних маршрутів поблизу закладу освіти;
- інтеграція теоретичного матеріалу з іншими предметами (географія, біологія, «Захист України»).

Методика викладання модуля ґрунтується на принципах: поступовості (від простого до складного), доступності (урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів), комплексності (поєднання теоретичних знань і практичних навичок), варіативності (можливість адаптації програми під умови конкретного закладу) [19].

Варто відзначити переваги від провадження модуля «Туризм» у освітню програму. По-перше, він забезпечує підвищення рівня фізичної підготовленості учнів. По-друге, розвиває в учнів стійкі навички безпечної поведінки в природному середовищі та формує ціннісне ставлення до активного відпочинку. По-третє, зміцнює психоемоційну стійкість, відповідальність,

лідерські якості, а також, активізує пізнавальний інтерес до рідного краю та навколишнього середовища.

Таблиця 3.5

**Модель організації та змісту модуля «Туризм» в освітній програмі  
закладу загальної середньої освіти**

| Етап реалізації                              | Зміст навчально-виховної діяльності                                                                                                            | Основні форми занять                                                                                        | Методичні підходи                                                                | Очікувані результати                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I.<br>Підготовчий етап                       | Аналіз рівня фізичної підготовленості учнів; ознайомлення з метою, завданнями та змістом модуля; інструктаж з безпеки; підготовка спорядження. | Бесіди, презентації, інструктаж, перегляд відеоматеріалів, робота в групах.                                 | Компетентнісний, інтегративний, особистісно орієнтований підхід.                 | Учні розуміють значення туризму для розвитку особистості; знають основні правила безпечної поведінки на природі; виявляють готовність до практичних занять.                          |
| II.<br>Навчально-тренувальний етап           | Формування базових знань і навичок: орієнтування, робота з картою та компасом, в'язання вузлів, складання рюкзака, організація табору.         | Практичні заняття на шкільному майданчику або місцевості; навчальні маршрути; тренування з техніки туризму. | Практично-діяльнісний підхід; навчання через дію; поступовість і повторюваність. | Учні володіють базовими туристськими навичками, знають правила організації маршруту, уміють діяти в команді.                                                                         |
| III.<br>Практичний етап (застосування знань) | Проведення навчально-тренувального походу, туристичних змагань, орієнтування на місцевості; виконання контрольних нормативів.                  | Навчально-тренувальні походи (1–2 дні), змагання, практичні модулі на природі.                              | Проблемно-пошуковий підхід, рефлексивні технології навчання.                     | Учні демонструють сформовані туристські компетентності, самостійність, ініціативність, взаємодопомогу; підвищено рівень фізичної підготовленості та мотивації до активного дозвілля. |
| IV.<br>Підсумковий етап                      | Аналіз результатів, самооцінка,                                                                                                                | Тестування, анкетування, обговорення,                                                                       | Компетентнісний і рефлексивний підходи.                                          | Учні усвідомлюють свій рівень                                                                                                                                                        |

|  |                                                                                            |                             |  |                                                                                                  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | рефлексія,<br>формування<br>рекомендацій<br>щодо<br>подальшого<br>вдосконалення<br>роботи. | презентації<br>результатів. |  | підготовленості,<br>оцінюють<br>власний прогрес;<br>підвищується<br>мотивація до<br>участі в тур |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

Тематичний план має орієнтовний характер і може коригуватись відповідно до матеріально-технічних можливостей закладу освіти, рівня підготовленості учнів і регіональних особливостей.

Зразковий тематичний план модуля «Туризм» (табл. 3.6) побудовано відповідно до вимог навчальної програми з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти [37], а також із урахуванням компетентнісного та діяльнісного підходів до навчання. Його структура забезпечує логічну послідовність переходу від засвоєння базових теоретичних знань до формування практичних умінь і навичок, необхідних для безпечної туристсько-спортивної діяльності.

Таблиця 3.6

### Зразковий тематичний план занять модуля «Туризм» (на I семестр)

| № | Тема заняття                                                                | Зміст навчального матеріалу                                                                                | Тип заняття          | Форми організації роботи учнів              | Рекомендована література |
|---|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------|--------------------------|
| 1 | Вступ. Туризм як вид активного відпочинку та форма фізичного виховання      | Поняття про туризм, його види; значення для здоров'я та розвитку особистості; правила поведінки на природі | Теоретичне           | Бесіда, дискусія, мультимедійна презентація | [6; 27; 39]              |
| 2 | Спорядження туриста. Основні вимоги до вибору, догляду та укладання рюкзака | Види спорядження (одяг, взуття, рюкзак, посуд, аптечка); принципи пакування та догляду                     | Практичне            | Демонстрація, тренування, робота в групах   | [18; 40; 51]             |
| 3 | Топографічні карти та орієнтування на місцевості                            | Масштаб, умовні позначення, азимут, робота з компасом;                                                     | Теоретично-практичне | Робота з картою, компасом, виконання        | [11; 21; 27]             |

|   |                                                          |                                                                                                      |                      |                                                         |              |
|---|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------|--------------|
|   |                                                          | орієнтування за природними ознаками                                                                  |                      | вправ на місцевості                                     |              |
| 4 | Туристські вузли та їх призначення                       | Ознайомлення з основними вузлами (прямий, провідниковий, «вісімка», «булинь»); тренування у в'язанні | Практичне            | Парна робота, змагання на швидкість і точність в'язання | [18; 40; 44] |
| 5 | Організація привалу і ночівлі. Вибір місця для табору    | Вимоги до вибору місця; облаштування намету; правила поведінки біля вогнища                          | Практичне            | Моделювання ситуацій, робота в групах, рольова гра      | [27; 28; 42] |
| 6 | Безпека під час туристичних походів                      | Основні небезпеки на маршруті; надання першої допомоги; правила поведінки у надзвичайних ситуаціях   | Теоретично-практичне | Розв'язання ситуаційних завдань, відпрацювання дій      | [28; 39; 42] |
| 7 | Організація та проведення навчально-тренувального походу | Планування маршруту, розподіл обов'язків, харчування, звіт про похід                                 | Практичне (польове)  | Навчальний похід або міні-похід (1 день)                | [11; 21; 51] |
| 8 | Підсумкове заняття. Аналіз, самооцінка, рефлексія        | Обговорення здобутих навичок, оцінювання результатів, формування пропозицій                          | Теоретико-аналітичне | Групова дискусія, анкетування, презентація результатів  | [6; 27; 39]  |

План включає вісім занять, що охоплюють основні змістові лінії модуля: ознайомлення з туризмом як видом активного відпочинку, формування знань про спорядження, розвиток навичок орієнтування, відпрацювання техніки в'язання вузлів, організацію табору, питання безпеки та планування маршруту. Завершується модуль підсумковим заняттям, на якому передбачено аналіз результатів, самооцінку та рефлексію учнів. Така побудова забезпечує поетапне формування туристських компетентностей, що відповідає віковим особливостям учнів середньої та старшої школи.

Важливою методичною особливістю є поєднання теоретичних, практичних і польових форм занять. Це дозволяє реалізувати принцип «навчання через діяльність», коли учні не лише отримують знання, а й відразу застосовують їх у реальних або наближених до реальних умовах. Практична спрямованість занять сприяє розвитку в учнів таких ключових компетентностей, як уміння працювати в команді, приймати рішення, діяти в екстремальних умовах, а також формує відповідальне ставлення до власної безпеки та довкілля.

Рекомендовані літературні джерела, подані у таблиці, забезпечують науково-методичну основу для вчителя або керівника гуртка. Вони охоплюють питання теорії та методики фізичного виховання (Волков, Лях, Сущенко), безпеки життєдіяльності (Мартинюк, Савчук), техніки туризму (Дяченко, Сівак), а також педагогічні аспекти формування компетентностей у сфері активного дозвілля (Пангелова). Це дозволяє гнучко адаптувати зміст занять відповідно до регіональних особливостей і матеріально-технічних можливостей закладу освіти.

Загалом, розроблений тематичний план сприяє реалізації головної мети модуля «Туризм» – формуванню в учнів знань, умінь і навичок, необхідних для організації безпечного активного відпочинку, розвитку фізичних і морально-вольових якостей, а також вихованню культури здорового способу життя.

### **3.3.1. Впровадження досвіду роботи Волинського обласного центру національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства у роботі з підлітками**

У системі сучасної української освіти позашкільна діяльність посідає особливе місце, оскільки забезпечує реалізацію принципу неперервної освіти, сприяє розвитку особистісного потенціалу учнів та формуванню у них життєвих компетентностей. Одним із найбільш результативних напрямів позашкільної роботи є туристсько-краєзнавча діяльність, яка поєднує навчальні, виховні, оздоровчі та патріотичні завдання. Туризм виступає засобом виховання морально-вольових якостей, розвитку фізичної підготовленості,

набуття навичок колективної взаємодії, а також формування любові до рідного краю та шанобливого ставлення до природного і культурного середовища [6; 27].

Згідно з *Концепцією розвитку позашкільної освіти в Україні* [32], туристсько-краєзнавчий напрям позашкільної освіти спрямований на формування у дітей та молоді активної громадянської позиції, екологічної культури та патріотизму. Цей напрям реалізується через діяльність центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді, які функціонують у кожній області України та координуються Українським державним центром національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді (м. Київ).

Основними формами позашкільного вивчення туризму є туристсько-спортивні гуртки, навчально-тренувальні збори, краєзнавчі експедиції, змагання, походи, зльоти юних туристів, туристсько-патріотичні ігри та дистанційні курси [28; 39]. Ці форми сприяють не лише набуттю практичних навичок орієнтування, виживання, командної роботи, а й формують відповідальність, ініціативність і стійкість характеру.

Одним із найактивніших осередків у системі позашкільної туристсько-краєзнавчої освіти є Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради, який виступає методичним, координуючим і практичним центром розвитку дитячо-юнацького туризму в регіоні.

Пропонуємо детальніше розглянути діяльність та структуру цього позашкільного закладу. Комунальний заклад «Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді» (далі — Центр) є базовою обласною установою, що забезпечує координацію, методичний супровід і організацію заходів туристсько-краєзнавчого напрямку. Центр підпорядкований Волинській обласній раді та функціонує в структурі закладів позашкільної освіти області. Офіційна адреса Центру — м. Луцьк, вул. Коперника, 12.

Головними напрямками діяльності Центру є:



- національно-патріотичне виховання (гра «Сокіл/Джура», виховні табори, тренінги з громадянської освіти);
- туристсько-спортивна робота (змагання зі спортивного туризму, пішохідного туризму, орієнтування);
- краєзнавство (експедиції, конференції, музейна діяльність, проєкти «Моя Волинь», «Краєзнавчі стежки»);
- екологічне виховання (екопоходи, прибирання природоохоронних територій, тематичні дні природи);
- методична діяльність і підготовка педагогічних кадрів (семінари, майстер-класи, дистанційні курси) [5].

За даними Центру, у щорічних обласних змаганнях, конкурсах і таборах беруть участь від 1500 до 2000 школярів Волині, об'єднаних у гуртки, команди та навчальні групи різного профілю (туристсько-краєзнавчі, орієнтувальні, патріотичні). У закладах освіти області працює понад 70 гуртків туристсько-краєзнавчого напрямку, діяльність яких методично супроводжується фахівцями Центру [5].

Досліджено, що основною формою навчально-виховної діяльності в Центрі національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства є заняття в гуртках, секціях та клубах. Понад півтори тисячі дітей беруть участь у 22 туристсько-краєзнавчих напрямках, таких як пішохідний, водний, велосипедний, лижний туризм, спортивне багатоборство, спортивне орієнтування, топографія, а також різноманітні туристсько-краєзнавчі, краєзнавчо-дослідницькі, спортивно-оздоровчі та військово-патріотичні програми. Гуртки та секції функціонують у дошкільних, загальноосвітніх, профтехнічних і вищих навчальних закладах на трьох рівнях: початковому, основному та вищому [49].

Масові заходи Центр туризму реалізує у таких формах:

- проведення обласних і регіональних змагань та фестивалів зі спортивного туризму і орієнтування;
- організація зльотів юних туристів, експедицій і польових таборів;

- підготовка збірних команд області до всеукраїнських чемпіонатів;
- методичні семінари для вчителів і керівників гуртків;
- розроблення навчально-методичних матеріалів і дистанційних програм для закладів освіти Волині [5].

Як бачимо з таблиці 3.7, діяльність Центру має комплексний характер, поєднуючи освітню, виховну, фізкультурно-оздоровчу і патріотичну функції [5].

Таблиця 3.7

**Основні обласні заходи, що організовує Центр (2023–2025 рр.)**

| № | Назва заходу                                             | Рік проведення | Місце                      | Кількість учасників / команд | Характеристика                                                               |
|---|----------------------------------------------------------|----------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Фестиваль-змагання зі спортивного туризму і орієнтування | 2024           | Колківський центр ПТО      | 16 команд                    | Змагання на смузі перешкод, майстер-класи, підготовка до чемпіонату області  |
| 2 | Обласні змагання «Волинська осінь»                       | 2019–2024      | Володимир-Волинський район | до 379 учасників (20 команд) | Наймасовіший обласний турнір; змагання з орієнтування та пішохідного туризму |
| 3 | Обласний етап Всеукраїнської гри «Сокіл/Джура»           | Щорічно        | Люблинецький ліцей, ін.    | 15–20 команд                 | Патріотично-виховний напрям, козацькі змагання та майстер-класи              |
| 4 | Чемпіонат Волині зі спортивного орієнтування             | 2023–2025      | Луцьк, Ковель, Шацьк       | 100–200 учасників            | Індивідуальні та командні старты, участь збірних закладів освіти             |
| 5 | Еколого-краєзнавча експедиція «Моя Волинь»               | 2023–2024      | Території природних парків | 10 команд (по 5–6 учнів)     | Збір польових матеріалів, фото- і краєзнавчі дослідження                     |
| 6 | Зліт юних туристів Волині                                | 2025           | Луцький район              | 12 команд                    | Практичні випробування: встановлення намету, в'язання вузлів, орієнтування   |

Змагальні та польові заходи сприяють розвитку в учнів фізичної витривалості, організованості, командної взаємодії, тоді як участь у краєзнавчих експедиціях і грі «Джура» формує громадянську позицію, почуття національної гідності й відповідальності за довкілля [28, 39].

Волинський обласний Центр демонструє приклад ефективної інтеграції туристської освіти з національно-патріотичним вихованням, реалізуючи практичні форми навчання, які узгоджуються з вимогами *Концепції Нової української школи* [21] і сприяють формуванню у школярів ключових компетентностей XXI століття.

Таким чином, позашкільні форми туристсько-краєзнавчої освіти є важливим складником системи виховання підростаючого покоління в Україні. Вони сприяють розвитку фізичних, моральних і громадянських якостей особистості, формують у молоді активну життєву позицію, любов до рідного краю та відповідальність за його майбутнє.

Діяльність Волинського обласного центру національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства є яскравим прикладом практичної реалізації цих завдань на регіональному рівні. Центр забезпечує комплексну підготовку учнівської молоді, поєднуючи навчальні, тренувальні, виховні та просвітницькі форми роботи. Його досвід доцільно враховувати під час розроблення програм впровадження модуля «Туризм» у закладах загальної середньої освіти.

### **3.3.2. Проведення змагань із туризму: умови, організація, маркування траси.**

Одним із найважливіших засобів реалізації освітнього модуля «Туризм» у шкільній практиці є туристсько-спортивні змагання, які виступають формою підсумкової перевірки рівня знань, умінь та навичок, набутих учнями під час навчальних занять, гурткової та позашкільної роботи.

Змагальна діяльність у туризмі має комплексний педагогічний характер, поєднуючи елементи фізичного виховання, психологічної підготовки, технічних умінь і виховання морально-вольових якостей [6]. Вона сприяє формуванню в учнів уміння діяти в нестандартних ситуаціях, приймати рішення, відповідати за власну безпеку і безпеку членів команди.

Змагання також є важливим засобом патріотичного і громадянського виховання, оскільки проходять у формі командної співпраці, взаємо підтримки, дотримання правил чесної гри. Як зазначають сучасні дослідники Н.Г.

Пангелова та О.А. Мартинюк [28; 39], участь у змаганнях з туризму сприяє розвитку високої внутрішньої мотивації до занять фізичною культурою, а також забезпечує емоційне підкріплення навчальної діяльності через відчуття успіху, досягнення та командної перемоги.

З педагогічного погляду туристсько-спортивні змагання виконують кілька ключових функцій:

- контрольно-оцінювальну – перевіряють рівень практичної підготовленості учнів;
- мотиваційну – стимулюють до вдосконалення техніки, підвищення витривалості, самодисципліни;
- виховну – формують колективізм, наполегливість, відповідальність, екологічну свідомість;
- соціально-комунікативну – забезпечують розвиток міжособистісної взаємодії, лідерства, взаємної підтримки.

Таким чином, змагання є не лише спортивним заходом, а педагогічною технологією, що поєднує навчання, виховання і самореалізацію особистості.

Змагання з туризму можуть проводитись у різних формах залежно від завдань, умов, віку учасників і рівня їхньої підготовки. Найпоширеніші з них подано у таблиці 3.8.

**Таблиця 3.8**

**Форми організації туристсько-спортивних змагань**

| № | Форма змагань                                                    | Характеристика                                                                                                               | Тривалість | Приклади проведення                               |
|---|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------|
| 1 | Одноденні змагання (туристсько-спортивне свято, шкільний турнір) | Проводяться в межах навчального закладу або громади. Включають 3–5 етапів (в'язання вузлів, установка намету, орієнтування). | 1 день     | «Туристський день школи», «Стежками рідного краю» |
| 2 | Багатоденні змагання (районні, обласні, всеукраїнські)           | Проводяться в польових умовах. Мають статус офіційного чемпіонату. Передбачають ночівлю в таборі.                            | 2–5 днів   | «Зліт юних туристів Волині», «Волинська осінь»    |
| 3 | Квестові та командно-рольові                                     | Змагання у формі маршрутних ігор,                                                                                            | 1 день     | «Екомандрівка», «Козацький шлях»                  |

|   |                                   |                                                                                                           |          |                                                |
|---|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|
|   | ігри                              | орієнтуючих квестів із завданнями на станціях.                                                            |          |                                                |
| 4 | Змагання у форматі «Джура»        | Туристсько-патріотичний формат, що поєднує елементи туризму, історії, стрілецької та медичної підготовки. | 2–3 дні  | Обласний етап Всеукраїнської гри «Сокіл/Джура» |
| 5 | Віртуальні (дистанційні) змагання | Учасники виконують завдання в різних локаціях, надсилають фото- або відеозвіт.                            | 1–7 днів | «Туризм онлайн», «Мандрівка моїм містом»       |

Вибір форми залежить від рівня підготовки учнів, матеріальної бази закладу, погодних умов і педагогічних цілей. Для початкового рівня рекомендуються шкільні або територіальні турніри, а для досвідчених команд – багатоденні польові заходи з елементами змагання на природі.

Варто зазначити, що під час організації змагань враховують такі основні умови:

1. Безпека учасників. Перед початком змагань проводиться інструктаж із техніки безпеки, перевірка спорядження, чергування медичних працівників.
2. Відповідність віковим особливостям. Завдання підбираються з урахуванням фізичної підготовленості дітей (11–13 років – базові етапи, 14–17 – середня складність).
3. Прозорість і справедливість оцінювання. Результати фіксуються суддівською колегією, передбачено систему штрафних балів.
4. Екологічна етика. Учасники повинні дотримуватися принципу «Не залишай сліду», прибирати територію після завершення етапів.

Типові етапи туристсько-спортивних змагань серед школярів-підлітків наведено у таблиці 3.9.

**Таблиця 3.9**

**Типові етапи туристсько-спортивних змагань серед учнівської молоді**

| № | Етап                         | Короткий опис                                                        | Основні навички, що перевіряються |
|---|------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | Переправа через умовну річку | Пересування по горизонтальній мотузці з самостраховкою               | рівновага, страхування            |
| 2 | В'язання вузлів              | Виконання туристських вузлів (вісімка, булинь, грейпвайн, провідник) | точність, швидкість               |
| 3 | Орієнтування на місцевості   | Знаходження контрольних пунктів за картою і компасом                 | навички орієнтування              |

|   |                      |                                                      |                      |
|---|----------------------|------------------------------------------------------|----------------------|
| 4 | Установка намету     | Монтаж намету за час, перевірка фіксації             | командна робота      |
| 5 | Розпалювання вогнища | Організація місця для вогню, розпал без порушення ТБ | практичні дії        |
| 6 | Туристська естафета  | Командне проходження кількох етапів                  | взаємодія, швидкість |

Маркування траси є необхідною умовою безпечного і справедливого проведення змагань. Його мета – забезпечити чітку орієнтацію учасників, попередити небезпечні ситуації й уникнути сходжень із маршруту.

Основні вимоги до маркування: воно має бути видимим, але не надмірним, щоб не полегшувати орієнтування; маркери розміщуються на видимих орієнтирах (дерева, кілки, камені); передбачаються сигнальні знаки небезпеки та інформаційні покажчики; маркування повинно не шкодити природі (застосовуються біорозкладні стрічки). Розглянемо систему маркування траси туристсько-спортивних змагань у таблиці 3.10.

**Таблиця 3.10**

**Система маркування траси туристсько-спортивних змагань**

| Тип маркування         | Колір / форма            | Призначення                    | Приклади використання |
|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| Основний маршрут       | Червона або синя стрічка | Позначення траси руху          | Вздовж лісових доріг  |
| Контрольний пункт (КП) | Біло-червоний квадрат    | Місце фіксації часу            | Біля орієнтирів       |
| Попереджувальний знак  | Трикутник «Увага!»       | Складна або небезпечна ділянка | Перед переправою      |
| Обмежувальна зона      | Жовта стрічка            | Межі небезпечної території     | Біля води або урвища  |
| Старт / фініш          | Табличка або прапор      | Початок і завершення траси     | Польова база          |

Оцінювання результатів змагань здійснюється суддівською колегією за підсумками проходження етапів. Підрахунок ведеться за бальною системою: час, техніка виконання, дотримання правил безпеки, командна взаємодія (табл. 3.11).

У сучасній практиці позашкільної освіти застосовується кілька моделей проведення туристських змагань:

1. Комплексні змагання. Об'єднують декілька видів туризму (пішохідний, велосипедний, водний). Кожен вид оцінюється окремо, після чого визначається загальний рейтинг команд.

2. Кубкові змагання. Складаються з кількох етапів протягом навчального року (наприклад, Кубок області зі спортивного туризму). Учасники накопичують бали за кожен етап.

3. Змагання на дистанціях. Кожен учасник або команда проходить окрему дистанцію (особиста, командна, зв'язка). Переможець визначається за мінімальним часом.

4. Фестивалі туризму. Поєднують змагальні, культурні та освітні елементи – концерти, майстер-класи, виставки спорядження.

**Таблиця 3.11**

**Критерії оцінювання командних результатів**

| Показник              | Максимальна кількість балів | Умови нарахування                | Штрафні бали             |
|-----------------------|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| Час проходження траси | 40                          | Найменший час серед команд       | +5 хв за кожну помилку   |
| Техніка виконання     | 30                          | Відсутність технічних порушень   | -5 балів за неточність   |
| Командна взаємодія    | 15                          | Скоординована робота команди     | -3 бали за роз'єднаність |
| Безпека виконання     | 10                          | Використання страхування, касок  | -10 за порушення ТБ      |
| Екологічна культура   | 5                           | Прибирання території після етапу | -3 за сміття на місці    |

Отже, змагання з туризму є важливою складовою освітнього процесу, яка дозволяє не лише перевірити рівень підготовленості учнів, а й розвинути в них морально-вольові, соціальні та пізнавальні якості. Вони створюють природні умови для самовираження, прояву ініціативи, лідерства, відповідальності, що є ключовими компонентами середньої української школи.

Результати участі школярів у туристсько-спортивних заходах свідчать, що такі форми діяльності сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, комунікативних навичок, екологічної культури та громадянської свідомості.

Організація та проведення змагань, зокрема їхня технічна підготовка, маркування траси, дотримання правил безпеки, мають здійснюватися відповідно до державних методичних рекомендацій [35] та Правил змагань зі спортивного туризму України [48].

З педагогічного погляду, туристські змагання є ефективним інструментом реалізації компетентнісного підходу в освіті, оскільки поєднують знання, уміння й досвід у реальних практичних умовах, сприяючи всебічному розвитку особистості учня.

### **Висновки до 3-го розділу**

У третьому розділі магістерської роботи було розглянуто практичні аспекти реалізації форм організації туризму в освітньому середовищі підлітків, що дало змогу оцінити ефективність туристсько-краєзнавчої діяльності як складової фізичного виховання школярів 11–15 років.

Проведений аналіз фізичної підготовленості учнів цього вікового періоду засвідчив, що підлітки мають істотний потенціал для розвитку основних фізичних якостей — витривалості, сили, спритності та координації. Проте, сучасний спосіб життя підлітків не дозволяє їм реалізувати цей потенціал через низьку рухову активність, зокрема в школі. Саме тому, вважаємо, що впровадження модуля «Туризм» у шкільну програму учнів середніх класів дозволить збільшити рухливість учнів та розкрити їхній фізичний потенціал.

Методика впровадження модуля «Туризм» в освітню програму фізичної культури учнів середніх класів показала, що туристсько-спортивна діяльність сприяє розвитку цілісної системи компетентностей, передбачених сучасними освітніми стандартами. Запропонована послідовність виконання навчальних тем, добір вправ, організація практичних занять на місцевості та інтеграція теоретичного матеріалу забезпечують комплексний підхід до формування фізичної, пізнавальної та соціальної активності школярів. Особливого значення набувають заняття в природному середовищі, які сприяють підвищенню мотивації й рівня зацікавленості учнів.

Важливою складовою дослідження стало вивчення досвіду Волинського обласного центру національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства. Аналіз практики роботи Центру засвідчив високу результативність інтеграції туристсько-краєзнавчої діяльності з позакласними та виховними заходами, що сприяє розвитку в підлітків громадянської



свідомості, патріотизму, дисципліни та відповідальності. Використання елементів національно-патріотичного виховання в поєднанні з туристськими навичками створює оптимальні умови для формування ціннісних орієнтацій молоді.

Окрему увагу було приділено питанням організації та проведення змагань із туризму як однієї з найбільш ефективних форм активізації діяльності школярів. Аналіз умов підготовки трас, маркування, добору етапів та дотримання правил безпеки підтвердив, що спортивний туризм може виступати не лише засобом фізичного розвитку, а й інструментом виховання командної взаємодії, стресостійкості та лідерських якостей.

Отже, результати розділу 3 доводять, що впровадження туристських форм діяльності в освітнє середовище підлітків є доцільним та ефективним. Туризм сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, формуванню ключових компетентностей, розвитку патріотичного світогляду та становленню соціально зрілої особистості. Реалізація модулю «Туризм» у школі та організація туристських змагань забезпечують комплексний педагогічний вплив, який відповідає сучасним потребам освіти й запитам молоді.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Фізичне виховання в середніх класах є невід'ємним елементом гармонійного розвитку школярів, оскільки забезпечує формування основ фізичної культури, зміцнення здоров'я та оволодіння необхідними руховими вміннями й навичками. Сучасні навчальні програми побудовані за модульним принципом і ґрунтуються на компетентнісному підході, що узгоджується з вимогами Державного стандарту базової середньої освіти.

2. Туристична підготовка в структурі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти реалізується через спеціальний модуль, спрямований на формування прикладних умінь — орієнтування на місцевості, користування спорядженням, організацію походів і надання домедичної допомоги. Він забезпечує засвоєння підлітками знань та навичок, необхідних для активної й безпечної життєдіяльності.

3. Центральним суб'єктом організації позашкільної туристичної діяльності є Український державний центр національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді. Установа здійснює координацію освітнього процесу, спрямованого на розвиток дітей та молоді шляхом поєднання туристсько-краєзнавчих, спортивно-оздоровчих, екскурсійних та військово-патріотичних складових у системі навчально-виховної роботи.

4. Дослідження фізичної підготовленості учнів віком 11–15 років підтвердило їхні значні можливості для розвитку основних фізичних якостей — витривалості, сили, спритності й координації. Однак сучасні умови життя й недостатній рівень рухової активності, особливо під час шкільних занять, перешкоджають повноцінній реалізації цього потенціалу. У зв'язку з цим упровадження модуля «Туризм» у програму фізичного виховання є важливим кроком для підвищення рухливості учнів та активізації їхнього фізичного розвитку.

5. Розроблена методика впровадження модуля «Туризм» довела свою ефективність щодо формування компетентностей, визначених сучасними освітніми стандартами. Раціональна послідовність навчальних тем, добір практичних вправ, організація занять на місцевості та поєднання теорії з практикою забезпечують комплексний розвиток фізичної, пізнавальної та соціальної активності підлітків. Особливу роль відіграють заняття в природному середовищі, які істотно підвищують мотивацію та зацікавленість школярів.

6. Вивчення діяльності Центру засвідчило високу ефективність поєднання туристсько-краєзнавчих форм роботи з позакласними й виховними заходами. Такий підхід сприяє формуванню в підлітків громадянської свідомості, патріотичних цінностей, дисциплінованості й відповідальності.

7. Застосування туристських форм роботи у навчальному середовищі середнього шкільного віку є обґрунтованим та результативним. Туризм позитивно впливає на фізичну підготовленість, сприяє набуттю ключових компетентностей, формуванню патріотичної позиції та становленню соціально зрілої особистості. Включення модуля «Туризм» до навчальної програми та проведення туристських змагань створюють цілісний педагогічний ефект, який відповідає сучасним суспільним вимогам і потребам молодого покоління.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Урок 1. Орієнтування на місцевості.

Мета уроку: формувати навички орієнтування на місцевості з використанням компаса та карти; розвивати увагу, спостережливість, вміння працювати в команді.

Завдання уроку:

- Ознайомити учнів з поняттями «азимут», «топографічні умовні знаки».
- Навчити користуванню компасом та картою.
- Розвивати комунікативні навички та взаємодопомогу в групі.
- Виховувати бережливе ставлення до природи.

Матеріально-технічне забезпечення: компас, туристичні карти місцевості, маркери, блокноти, аптечка, сигнальні прапорці.

| Етап уроку            | Зміст діяльності                                                                                                                          | Час   | Методи / форми роботи              |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|
| Організаційний момент | Шиккування, привітання, перевірка зовнішнього вигляду, короткий інструктаж з техніки безпеки.                                             | 5 хв  | Фронтальна форма                   |
| Підготовча частина    | Розминка, вправи для рук і тулуба, вправи на увагу та орієнтацію.                                                                         | 10 хв | Групова робота                     |
| Основна частина       | Пояснення правил роботи з компасом; відпрацювання визначення азимутів у парах; орієнтування на місцевості з картою по контрольних точках. | 25 хв | Практична робота в парах та групах |
| Заклучна частина      | Підбиття підсумків, короткий зворотний зв'язок, оголошення оцінок.                                                                        | 5 хв  | Фронтальна робота, бесіда          |

Правила безпеки:

- Рухатися групами, не залишати територію маршруту без дозволу.
- Повідомляти вчителя про будь-які нештатні ситуації.
- Користуватися компасом і картами обережно, не пошкоджуючи обладнання.

Критерії оцінювання:

- Правильність орієнтування по азимуту.
- Швидкість та злагодженість виконання завдань у групі.

- Дотримання правил безпеки.
- Активність і співпраця.

## **Урок 2. Туристичні навички та побут в поході.**

Мета уроку: закріпити знання про організацію туристичного побуту; сформувати навички встановлення наметів, розміщення табору; виховувати відповідальність і культуру поведінки в природі.

Завдання уроку:

- Навчити встановлювати туристичні намети та правильно їх фіксувати.
- Сформувати уявлення про структуру табору (зона сну, кухня, вогнище).
- Розвивати вміння працювати в команді.
- Виховувати екологічну культуру.

Матеріально-технічне забезпечення: намети, кілочки, мотузки, макети багаття, туристичні рюкзаки, аптечка.

| Етап уроку            | Зміст діяльності                                                                                                                                      | Час   | Методи / форми роботи    |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|
| Організаційний момент | Шикування, перевірка готовності, повторення правил поведінки.                                                                                         | 5 хв  | Фронтальна форма         |
| Підготовча частина    | Коротка руханка, вправи для рук та спини.                                                                                                             | 10 хв | Груповою робота          |
| Основна частина       | Пояснення правил вибору місця для табору; показ встановлення намету; робота учнів у командах зі встановлення наметів; обговорення організації табору. | 30 хв | Практична групова робота |
| Заклучна частина      | Обговорення труднощів, висновки, рефлексія.                                                                                                           | 5 хв  | Бесіда                   |

Правила безпеки:

- Не використовувати відкритий вогонь без нагляду.
- Дотримуватися правил встановлення наметів, щоб уникнути травм.
- Повідомляти про несправності спорядження.

Критерії оцінювання:

- Якість встановлення намету (стійкість, акуратність).
- Розуміння структури туристичного табору.
- Командна взаємодія.
- Дотримання техніки безпеки.

### Урок 3. Подолання туристської смуги перешкод.

Мета уроку: розвивати фізичну підготовку, спритність, командну взаємодію під час проходження туристської смуги перешкод; закріпити знання правил безпеки.

Завдання уроку:

- Ознайомити учнів з видами перешкод та способами їх подолання.
- Розвивати швидкість, координацію, вміння діяти в команді.
- Закріпити знання правил техніки безпеки на туристичній дистанції.

Матеріально-технічне забезпечення: мотузкові перешкоди (колода, низькі перешкоди), сигнальні конуси, секундомір, аптечка.

| Етап уроку            | Зміст діяльності                                                                                                    | Час   | Методи / форми роботи      |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------|
| Організаційний момент | Перевірка зовнішнього вигляду, короткий інструктаж, розминка.                                                       | 5 хв  | Фронтальна форма           |
| Підготовча частина    | Руханка, вправи на гнучкість, рівновагу.                                                                            | 10 хв | Групова робота             |
| Основна частина       | Пояснення правил проходження смуги; тренування проходження окремих етапів; змагання між командами з фіксацією часу. | 30 хв | Практична робота, змагання |
| Заключна частина      | Підведення підсумків змагань, оголошення переможців, зворотний зв'язок.                                             | 5 хв  | Фронтальна бесіда          |

Правила безпеки:

- Перед початком перевірити справність усіх елементів смуги.
- Виконувати вправи тільки за командою вчителя.
- Під час проходження смуги тримати дистанцію між учнями.

Критерії оцінювання:

- Швидкість проходження смуги.
- Правильність техніки.
- Командна співпраця.
- Дотримання правил безпеки.

**Додаток Б**

Приклад робочої документальної форми: контрольний лист перед виїзним уроком:

- Погодження дати та маршруту з адміністрацією: так/ні
- Повідомлення батьків: так/ні
- Зібрані дані про стан здоров'я учнів: так/ні
- Аптечка: наявна/відсутня
- Відповідальний за зв'язок: \_\_\_\_\_ (контакт)
- Номер місцевої служби надзвичайних ситуацій: \_\_\_\_\_
- Наявність дозволів від місцевих органів (за потреби): так/ні

Цей контрольний лист слугує оперативним інструментом під час організації виїзних уроків та походів та може бути адаптований під конкретні умови школи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білоус О. Ф. Фізичне виховання школярів середнього віку. 2019.
2. Бондаренко Л. А. Туризм як пріоритетний напрям соціально-економічного розвитку територій України в умовах євроінтеграції : монографія / Л. А. Бондаренко ; Нац. техн. ун-т «Дніпровська політехніка», М-во освіти і науки України. — Дніпро : Журфонд, 2024. — 239 с. : рис., табл. — Бібліогр.: с. 166–191. — ISBN 978-966-934-565-3.
3. Бутенко Г. О. Активний туризм як засіб розвитку спритності учнів середнього шкільного віку / Г. О. Бутенко // Олімпійський та паралімпійський спорт. — 2025. — № 1. — DOI: 10.32782/olimpstu/2025.1.3. — Режим доступу: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/view/560>
4. Войтович І. М. Методика навчання пішохідного туризму учнів 10–11 класів на профільному рівні : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / І. М. Войтович ; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. — Луцьк, 2015. — 20 с.
5. Волинський національно-патріотичний центр. *Фестиваль-змагання зі спортивних видів туризму і спортивного орієнтування* [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://cnpvtk.volyn.ua/index.php/news/1091-festival-zmagannya-zi-sportivnikh-vidiv-turizmu-i-sportivnogo-orientuvannya>
6. Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді Волинської обласної ради. — Луцьк : Волинський обласний центр національно-патріотичного виховання, туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2019. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://cnpvtk.volyn.ua/>
7. Волков Л. В. *Методика виховання фізичних здібностей учнів* / Л. В. Волков. — Київ : Радянська школа, 1980. — 104 с.
8. Ганчева В. І. Проблеми та перспективи профілізації учнів за спортивним



- напрямом. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2014. № 8. С. 106–114.
9. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Педагогічні та психологічні аспекти дитячо-юнацького туризму // Краєзнавство. Географія. Туризм. — 2008. — № 48. — С. 12–13.
  10. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм : навч. посіб. / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. — Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2009. — 304 с. — ISBN 978-966-10-0004-8.
  11. Григоренко Г. В. Спортивно-оздоровчий туризм в системі формування здорового способу життя учнівської молоді // 2018. С. 91–96.
  12. Гринько В. П. *Шкільний туризм : навчально-методичний посібник* / В. П. Гринько. — Київ : Педагогічна думка, 2020.
  13. Деделюк Н. А. *Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ.* / Н. А. Деделюк. — Луцьк : Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. — 184 с.
  14. Дем'яненко С. Г., Поліщук Т. М. *Історія туризму : конспект лекцій* / С. Г. Дем'яненко, Т. М. Поліщук. — [Електронний ресурс]. — 2019. — Режим доступу:  
[https://eprints.library.odeku.edu.ua/6410/1/DemyanenkoSG\\_PolishchukTM\\_Is\\_toriya\\_tourismu\\_KL\\_2019.pdf](https://eprints.library.odeku.edu.ua/6410/1/DemyanenkoSG_PolishchukTM_Is_toriya_tourismu_KL_2019.pdf)
  15. Державний стандарт базової середньої освіти. Київ : МОН України, 2020.
  16. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія. — 2-ге вид., переробл. і доп. — К. : [б. в.], 1997. — 36 с.
  17. Дикий О. Актуальні проблеми профільного навчання за спортивним напрямом старшокласників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3. С. 65–68.
  18. Дмитренко С. М. Деякі аспекти фізичної активності та способу життя дітей шкільного віку / С. М. Дмитренко // *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту*. — Л. :

- ЛДІФК, 2005. — Вип. 10, т. 1. — С. 156–159.
19. Дяченко С. М. *Техніка і тактика спортивного туризму* / С. М. Дяченко. — Львів : СПОЛОМ, 2017.
  20. Київський нац. лінгвістичний ун-т. Фак. туризму, бізнесу і психології. Каф. психології і туризму. Силабус навчальної дисципліни «Методика викладання туризмознавчих дисциплін у вищій школі» : навч.-метод. документ / Київський нац. лінгвістичний ун-т. — Київ, 2023. — 15 с. — Режим доступу: <https://tourism.knlu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/09/%D0%92%D0%9A-14-%D0%A0%D0%9F-%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BB-%D1%82%D1%83%D1%80-%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%86%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D1%96%D0%BD-2023-2024.pdf>
  21. Коваль О. Д. Концептуальні засади розвитку туристичної індустрії в умовах трансформації соціально-економічної системи України / О. Д. Коваль // *Economics*. — 2020. — Вип. 45–52. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/74007/1/Koval-45-52.pdf>. —
  22. Концепція «Нова українська школа» / Міністерство освіти і науки України. — Київ : МОН України, 2016. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
  23. Косенко Ю. Ю. Екологічний туризм як фактор формування екологічної свідомості / Ю. Ю. Косенко // Матеріали XV Всеукраїнських Таліївських читань Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. — Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2019.
  24. Крук М. З., Крук А. З. Погляди Петра Франка на фізичне виховання молоді / М. З. Крук, А. З. Крук // Спортивна наука. — 2019. — С. 39–42.
  25. Круцевич Т. Ю. Експрес-оценка уровня физического состояния

- подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич // Здоровье : сущность, диагностика и оздоровительные стратегии : International Scientific Conference. – Crynica Gorska, Polska, 1999. – Р. 78–80.
26. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков : учеб. пособие / Т. Ю. Круцевич. — Київ : Олімпійська література, 1999. — 232 с. — ISBN 966-7133-30-3.
27. Круцевич Т. Ю. Управління фізичним станом підлітків у системі фізичного виховання : автореф. дис. ... докт. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 / Т. Ю. Круцевич ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. — Київ, 2000. — 44 с.
28. Лях В. І., Сущенко Л. П. Теорія і методика фізичної культури. Київ : Либідь, 2021.
29. Мартинюк О. А. *Безпека життєдіяльності в туризмі* / О. А. Мартинюк. — Київ : Центр навчальної літератури, 2022.
30. Методы исследования в спорте : учеб. пособие / [В. П. Филин, В. Г. Семенов, В. Г. Алабин и др.] ; под ред. В. П. Филина, А. С. Ровного. — Харьков : Основа, 1992. — 149 с.
31. Миропольцева Н. І. Розвиток особистості підлітка шляхом корекції його рольової поведінки під час занять спортивним туризмом. / Н. І. Миропольцева. — К.: Класичний приватний університет, 2019. — Теорія і практика сучасної психології. — Вип. 5, Т. 2. — С. 99-104.
32. Міністерство молоді та спорту України. Про затвердження тестів і нормативів для оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ №4665 від 15 грудня 2016 р. — Київ : ММСУ, 2016. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0195-17>
33. Міністерство освіти і науки України. Концепція розвитку позашкільної освіти в Україні. — Київ : МОН України, 2016. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://nus.org.ua/wp->

- [content/uploads/2019/10/kontsepsiya-rozvitku-pozashkilnoi-osviti.pdf](https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2019/10/kontsepsiya-rozvitku-pozashkilnoi-osviti.pdf)
34. Міністерство освіти і науки України. *Концепція розвитку позашкільної освіти* [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки України. — Київ, 2019. — Режим доступу: <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2019/10/kontsepsiya-rozvitku-pozashkilnoi-osviti.pdf>
  35. Міністерство освіти і науки України. *Методичні рекомендації з організації фізичного виховання у загальноосвітніх закладах* / МОН України. — Київ : МОН України, 2020. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://mon.gov.ua/osvita-2/inklyuzivne-navchannya/dlya-fakhivtsiv/metodichni-rekomendatsii-2>.
  36. Міністерство освіти і науки України. *Методичні рекомендації щодо організації змагань з туризму серед школярів* / Міністерство освіти і науки України. — Київ : МОН, 2021.
  37. Міністерство освіти і науки України. *Навчальна (модельна) програма «Фізична культура. 5–9 класи». Варіативний модуль «Туризм»* / Міністерство освіти і науки України ; автори модулю: Л. В. Копилова, О. М. Макаров, А. С. Яковлев, Г. А. Коломоєць. — Київ : МОН України, 2021. — Електрон. дані. — 291 с. — Режим доступу: <https://mon.gov.ua/>
  38. Міністерство освіти і науки України. *Навчальна програма з фізичної культури для закладів загальної середньої освіти*. — Київ : МОН України, 2021. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: [https://sspu.edu.ua/images/2024/vstup/programy/06/014\\_serednya\\_osvita\\_fizichna\\_kultura.pdf](https://sspu.edu.ua/images/2024/vstup/programy/06/014_serednya_osvita_fizichna_kultura.pdf)
  39. *Навчальна програма з фізичної культури для учнів 10–11 класів*. — Київ : Міністерство освіти і науки України, 2017. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://zadk.zt.ua/sites/default/files/redaguvati-maket-dlya-zagalnoosvitnikh-disciplin/navchalna-programa-10-11kl-fizichna-kultura.pdf>
  40. Пангелова Н. Г. *Формування компетентностей у сфері активного дозвілля учнів засобами туризму* / Н. Г. Пангелова // *Педагогічні науки*. — 2020. — № 4.

- 41.Петренко К. А. Рекреаційний чинник у розвитку дитячого туризму в Україні : кваліфікаційна робота / К. А. Петренко. — 2024. — 72 с.
- 42.Савченко О. Я. Компетентнісний підхід як ресурс інноваційного розвитку шкільної освіти / О. Я. Савченко // Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. — 2015. — Вип. 33. — С. 161–167.
- 43.Савчук О. В. *Екологічна культура і безпека в туристичній діяльності* / О. В. Савчук. — Тернопіль : Підручники і посібники, 2018.
- 44.Сакаев В. Н. Антропометрические критерии экономичности бегунов / В. Н. Сакаев // *Легкая атлетика*. — 1982. — № 7. — С. 6.
- 45.Сівак О. В. *Підготовка учнів до змагань з техніки туризму : методичні рекомендації* / О. В. Сівак. — Київ : МОН України, 2020.
- 46.Тесты в спортивной практике / [Х. Бубэ, Г. Фэк, Х. Штюблер, Ф. Трогш]. — М. : Физкультура и спорт, 1968. — 40 с.
- 47.Томашук О., Деделюк Н., Ковальчук Н., Дем'янчук О., Войтович І. *Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів* // *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. — 2024. — № 42. — С. 31–35.
- 48.Український державний центр національно-патріотичного виховання, краєзнавства і туризму учнівської молоді. — Київ : УДЦНПВКТУМ, [без року]. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://mon.gov.ua/osvita-2/pozashkilna-osvita/derzhavni-tsentri-pozashkilnoi-osviti/ukrainskiy-derzhavniy-tsentri-natsionalno-patriotichnogo-vikhovannya-kraeznavstva-i-turizmu-uchnivskoi-molodi-udtsnpvktum>
- 49.Федерація спортивного туризму України. *Правила змагань зі спортивного туризму* [Електронний нормативний документ]. — Київ : ФСТУ, 2024 (оновлення з 2022). — Режим доступу: <https://www.fstu.com.ua/normativni-dokumenti-fstu/>
- 50.Фесик М. С. Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень. Роль спортивного орієнтування в Україні під час воєнного

- стану: зб. матеріалів XVIII Міжнародної науково-практичної конференції студентів і аспірантів. Луцьк, 2024. С. 960-962.
- 51.Чернишова Т. М., Сидоренко К. В. Особливості організації і проведення багатоденних туристських походів / Т. М. Чернишова, К. В. Сидоренко // Туризм: міжнародний досвід та національні пріоритети : матеріали конференції / ред. кол. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/b435cdfc-17a0-4d2d-b6da-e20a7caa6765/content>
- 52.Шарий В. П., Пеньковець В. І. *Методика підготовки до проведення багатоденного туристського походу: методичні рекомендації керівникам туристських гуртків та тренерам* / В. П. Шарий, В. І. Пеньковець. — Чернігів, 2019. — 57 с.
- 53.Butenko H. Use of active tourism in physical education lessons / H. Butenko // *Physical culture, sports and physical rehabilitation in the society of information technologies*. — Katowice : The University of Technology Press, 2024. — С. 42–72.

