

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О. Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



В.М. Лелека

«03» грудня 2025 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

на тему:

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 7-Х КЛАСІВ ПРИ
ВИКЛАДАННІ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЮ «ТУРИЗМ»**

Виконала: студентка 6831 м групи



Рудінська Л.О

(підпис)

Керівник роботи:

Доцент, к.пед.н.

(посада, науковий ступень вчене
звання)



Адаменко О.О.

(підпис)

Миколаїв 2025 р.
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
 Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О. Сухомлинського

Кафедра Фізичної культури та спорту
 Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
 Освітня програма Середня освіта (Фізична культура)

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми



Г.А. Лісенчук

09 вересня 2024 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТА Рудінської Любові Олександрівни

1. Тема роботи: «Розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів при викладанні варіативного модулю «Туризм»
2. Керівник роботи: Адаменко Оксана Олександрівна, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних основ олімпійського та професійного спорту, доцент
 затверджені наказом вищого навчального закладу від «26» 11. 2025 року № 1384-УЧ
2. Строк подання студентом роботи: 15.11.2025 року
3. Вихідні дані до роботи:
 Нормативно-правові акти щодо професійної підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, Міністерство молоді та спорту України, наукові розробки вітчизняних і зарубіжних вчених, матеріали наукових конференцій.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки:
 Розділ 1. Науково-теоретичне обґрунтування особливостей викладання туризму в 7-х класах як варіативного компоненту Нової Української школи.
 Розділ 2. Методи та етапи дослідження
 Розділ 3. Результати педагогічного експерименту та їх обговорення
5. Перелік графічного матеріалу:
 Лист 1. Результати педагогічного експерименту
6. Консультанти розділів роботи: -
7. Дата видачі завдання: 15.01.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН на 2024-25 навчальний рік

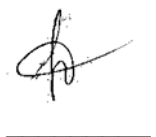
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційну роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Затвердження теми і керівника кваліфікаційної роботи	16.09.2024	
2.	Видача завдання	16.10.2024	
3.	Підбір літератури, узгодження структури робіт	28.10.2024	

4.	Вступ. Розділ 1. Науково-теоретичне обґрунтування особливостей викладання туризму в 7-х класах як варіативного компоненту Нової української школи	30.11.2024	
5.	Розділ 2. Методи та етапи дослідження	21.03.2025	
6.	Розділ 3. Результати педагогічного експерименту і їх обговорення	09.05.2025	
7.	Вступ, висновки, список використаних джерел	12.09.2025	
8.	Захист магістерської роботи: Доповідь матеріали до захисту: ❖ магістерська електронний варіант; ❖ довідка з бібліотеки (перевірка на антиплагіат); ❖ магістерська роздрукована робота (прошита); ❖ наукова стаття у фаховому збірнику (тези) у співавторстві із керівником; ❖ реферат (короткий зміст магістерської роботи); ❖ відгук від керівника; ❖ рецензія зовнішня не нижче кандидата наук; ❖ презентація доповідь (захист)	21.11.2025	
9.	Подача роботи в деканат	30.11.2025	

Студент


Рудінська Любов Олександрівна

Керівник роботи


Адаменко Оксана Олександрівна

АНОТАЦІЯ

Рудінська Л.О. Розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів при викладанні варіативного модулю «Туризм». Кваліфікаційна робота зі спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 84 сторінки.

У кваліфікаційній роботі було науково-теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність методики викладання варіативного модулю «Туризм» на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

Досліджено вплив засобів туризму на розвиток фізичних якостей школярів. Виявлено особливості розвитку провідних фізичних якостей в процесі занять туризмом, а саме: витривалості, сили, швидкості, спритності та гнучкості. Проведено аналіз основних методів розвитку фізичних якостей туристів.

Досліджено особливості викладання туризму як варіативного компоненту фізичного виховання учнів. Розкрито мету, зміст, завдання та програмні результати навчання при викладанні туризму. Проаналізовано основні види навчальної діяльності учнів при викладанні туризму. Розкрито компетентності якими оволодівають учні в процесі навчання туризму.

Розроблено методику викладання варіативного модулю «Туризм» для 7-х класів. Дана методика складається з розробки конспектів 4-х уроків теоретичних занять та 8 уроків практичних занять з фізичної культури. З метою підведення підсумків було розроблено конспект виховного заходу «День туризму» у який увійшли завдання теоретичної підготовки, фізичної, орієнтування на місцевості, подолання смуги перешкод та обов'язкових умінь складання рюкзака та встановлення намету.

Експериментально перевірено ефективність впливу варіативного модулю «Туризм» на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

Було розроблено програму педагогічного експерименту. На початку та в кінці експерименту було проведено тестування провідних якостей учнів

сьомих класів з використанням наступної батареї тестів: нахил вперед із положення сидячи; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4х9 м.; підтягування на високій перекладині з вису (хлопці); підтягування у висі лежачи (дівчата); біг 60 м. з високого старту; біг на 1000 метрів.

В усіх тестах на визначення провідних якостей спостерігалось підвищення результатів як контрольної так і експериментальної груп. Але експериментальна група продемонструвала значно вищі результати в усіх тестах. Результати за всіма тестами мали достовірні показники при $p \leq 0,05$. Отже, запропонована нами методика викладання варіативного модулю «Туризм» є ефективною і може бути запропонована для викладання в 7-х класах в умовах Нової української школи.

Ефективність даної методики було підтверджено проведенням виховного заходу «День туризму». За результатами конкурсу експериментальна група набрала 95 балів зі 100 можливих, а контрольна 77 балів. Даний захід сприяв виявленню не лише фізичної підготовки, а й теоретичної та прикладної, до якої увійшли вміння орієнтуватися на місцевості, долати смугу перешкод, а також збирати рюкзак та встановлювати намет.

Подальшими перспективами є розробка варіативних модулів «Туризм» для 8-х та 9-х класів за модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-9 класи».

Ключові слова: туризм, варіативний модуль, фізичні якості, школярі, методика

ABSTRACT

Rudinska L.O. Development of physical qualities of 7th grade students when teaching the variable module "Tourism". Qualification work in the specialty 014.11 Secondary education (Physical culture) of the educational program "Secondary education (Physical culture)". Mykolaiv: NUK named after adm. Makarov, 2025. 84 pages.

In the qualification work, the effectiveness of the teaching methodology of the variable module "Tourism" on the development of physical qualities of 7th grade students was scientifically and theoretically substantiated and experimentally verified.

The influence of tourism facilities on the development of physical qualities of schoolchildren was studied. Features of the development of leading physical qualities in the process of tourism activities were identified, namely: endurance, strength, speed, agility and flexibility. An analysis of the main methods of developing the physical qualities of tourists was conducted.

Features of teaching tourism as a variable component of physical education of students were studied. The purpose, content, tasks and program results of teaching tourism are revealed. The main types of students' educational activities in teaching tourism are analyzed. The competencies that students master in the process of teaching tourism are revealed.

A methodology for teaching the variable module "Tourism" for 7th graders has been developed. This methodology consists of developing summaries of 4 lessons of theoretical classes and 8 lessons of practical classes in physical culture. In order to summarize, a summary of the educational event "Tourism Day" was developed, which included tasks of theoretical training, physical, orientation in the terrain, overcoming the obstacle course and the mandatory skills of folding a backpack and setting up a tent.

The effectiveness of the influence of the variable module "Tourism" on the development of physical qualities of 7th graders has been experimentally tested.

A program of a pedagogical experiment has been developed. At the beginning and end of the experiment, the leading qualities of seventh-grade students were tested using the following battery of tests: forward lean from a sitting position; long jump from a standing position; 4x9 m shuttle run; pull-ups on a high bar from a hanging position (boys); pull-ups in a hanging position lying down (girls); 60 m run from a high start; 1000 m run.

In all tests for determining leading qualities, an increase in the results of both the control and experimental groups was observed. But the experimental group demonstrated significantly higher results in all tests. The results for all tests had reliable indicators at $p \leq 0.05$. Therefore, the methodology we proposed for teaching the variable module "Tourism" is effective and can be offered for teaching in 7th grades in the conditions of the New Ukrainian School.

The effectiveness of this methodology was confirmed by conducting the educational event "Tourism Day". According to the results of the competition, the experimental group scored 95 points out of 100 possible, and the control group scored 77 points. This event contributed to the identification of not only physical training, but also theoretical and applied, which included the ability to navigate the terrain, overcome obstacles, as well as pack a backpack and set up a tent.

Further prospects include the development of variable modules "Tourism" for 8th and 9th grades according to the model curriculum "Physical Culture. Grades 5-9".

Keywords: tourism, variable module, physical qualities, schoolchildren, methodology

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКЛАДАННЯ ТУРИЗМУ В 7-Х КЛАСАХ ЯК ВАРІАТИВНОГО КОМПОНЕНТУ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ.....	12
1.1. Туризм як соціальне явище.....	12
1.2. Вплив засобів туризму на розвиток фізичних якостей школярів.....	20
1.3. Туризм як варіативний компонент фізичного виховання учнів в умовах Нової української школи.....	33
Висновки до першого розділу	40
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	42
2.1. Методи дослідження	42
2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет...42	
2.1.2. Педагогічне спостереження.....	42
2.1.3. Тестування фізичних якостей.....	43
2.1.4. Педагогічний експеримент.....	45
2.1.5. Методи математичної статистики.....	45
2.2. Організація дослідження.....	46
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	48
3.1. Організація експерименту та його результати.....	48
3.2. Результати проведення конкурсу до «Дня туризму».....	59
Висновки до третього розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Сучасний етап модернізації освіти ставить за мету впровадження структурних, організаційно-економічних змін, а також оновлення змістовного аспекту фізичного виховання.

Реформа шкільної освіти передбачає запровадження державних освітніх стандартів і виділення варіативного компонента в змісті освітніх програм.

Експерти наголошують на важливості врахування регіональних особливостей, а також національних і локальних традицій у процесі розробки змістових, процесуальних і результативних складових фізичного виховання. Такий підхід сприяє підвищенню ефективності рухової активності школярів.

Провідні українські науковці: Блистів Т. [1], Бутенко Г. [2], Синіговець І. [2], Курілова В. [2] звертають увагу на значний потенціал туризму як одного з видів рухової активності для оздоровлення, навчання та виховання учнів.

Туризм виступає універсальним засобом пізнання природного середовища, розвитку екологічних, естетичних, морально-етичних і трудових якостей, а також сприяє фізичному розвитку й оздоровленню дітей і молоді.

Нині фізичне виховання у школах проходить етап переходу до нової концепції освітнього процесу – Нової української школи.

Починаючи з вересня 2024 року учні сьомих класів навчатимуться за модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти [21], затвердженою Міністерством освіти і науки України. В переліку варіативних модулів цієї програми є і «Туризм».

Саме в середньому шкільному віці діти найбільш схильні до активного самопізнання, самореалізації та формування гармонійних відносин із суспільством і природою. У зв'язку з цим актуальність набувають дослідження, спрямовані на обґрунтування теоретичних, методичних і організаційних підходів до впровадження варіативного модулю «Туризм» у змісті фізичного виховання учнів 7-х класів.

Мета дослідження – науково-теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики викладання варіативного модулю «Туризм» на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

Досягнення поставленої мети зумовлює вирішення наступних **завдань**:

1. На основі аналізу літератури та джерел мережі Інтернет розкрити особливості викладання варіативного модулю «Туризм » та його впливу на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів
2. Розробити методику викладання варіативного модулю «Туризм» для 7-х класів.
3. Експериментально перевірити ефективність впливу варіативного модулю «Туризм» на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

Об'єкт дослідження – освітньо-педагогічний процес занять фізичною культурою учнів 7-х класів.

Предмет дослідження – методика викладання варіативного модулю «Туризм» направлена на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було використано наступні *методи дослідження*:

- Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет.
- Педагогічне спостереження;
- Тестування фізичних якостей;
- Педагогічний експеримент;
- Методи математичної статистики.

Теоретична значущість полягає в тому, що розроблена авторська методика викладання варіативного модулю «Туризм», що включала:

- розроблено і впроваджено в процес фізичного виховання учнів 7-х класів 12 конспектів уроків з фізичної культури за варіативним модулем «Туризм» для 7-х класів;
- розроблено конспект виховного заходу «День туризму».

Практична значущість. Результати, отримані в процесі педагогічного дослідження, стануть корисними для фахівців у галузі фізичної культури та

спорту, а також для інструкторів, педагогів і тренерів, які застосовують туристичні заходи з метою розвитку фізичних якостей учнів та спортсменів.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Головні положення дослідження були апробовані під час участі у роботі Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт: теорія, практика, інновації» 31 травня 2025 р., НУК імені адмірала Макарова.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 84 сторінках тексту, містить 5 таблиць і 8 рисунків. У бібліографії подано 46 джерел.

РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКЛАДАННЯ ТУРИЗМУ В 7-Х КЛАСАХ ЯК ВАРІАТИВНОГО КОМПОНЕНТУ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

1.1. Туризм як соціальне явище

В історичному плані туризм формувався як об'єктивне соціальне явище, покликане задовольняти потреби людини у вихованні, пізнанні, спілкуванні та відпочинку. Відтак, туризм доцільно розглядати як спеціальний вид діяльності, що реалізується в умовах подорожей у вільний від професійної зайнятості час з метою забезпечення фізичного та морального розвитку людини, пізнання навколишнього світу, взаємодії з іншими людьми та повноцінного відпочинку. При цьому ключовими аспектами туризму виступають його спрямованість на досягнення різноманітних туристичних цілей: оздоровчих, спортивних, культурно-пізнавальних, краєзнавчо-дослідницьких чи професійно-ділових.

Туризм стрімко розвивається на сучасному етапі. Теоретико-методичними основами туризму займаються ряд фахівців, які досліджують його значення, види, форми організації та проведення, а також функції туризму та ін. Серед таких фахівців можна назвати наступних: Ганапольський В.[3], Колотуха О. [1-14], Луцький Я. [19], Нікулін В. [29-32], Обозний В. [33].

Останнім часом формуються нові підходи до визначення сутності поняття «туризм»:

- Перший підхід у тому, що спортивний туризм відносять до міського туризму (реалізується всередині одного міста і включає в себе ті види активної діяльності, які здійснюють туристи під час їхнього перебування у місті);
- Відповідно до другого підходу, туризм відноситься до виду «туризм подій», що включає всі види спортивно-масових заходів та спортивних змагань різних рівнів;

- Відповідно до третього підходу, спортивний туризм виділяють як самостійний напрямок туризму та залежно від мети подорожі ділиться на пасивний та активний. Основна мотивація в активному туризмі це можливість заняття будь-яким видом спорту. У пасивному туризмі – ціль подорожі полягає у відвідуванні спортивних змагань як глядача.

Пішохідний туризм вважається однією з наймасовіших форм активного відпочинку серед різноманітних видів туризму. Його головною відмінністю є доступність, що робить цей вид туризму доступним для кожної здорової людини незалежно від фізичної форми, віку чи статури. Завдяки цьому пішохідний туризм об'єднує людей, забезпечуючи їм можливість насолоджуватися природою, досліджувати нові місця та зміцнювати здоров'я [30, с.12].

Однією з головних переваг пішохідного туризму є свобода вибору маршруту, яка дозволяє адаптувати подорожі до запитів учасників. Це можуть бути пізнавальні маршрути, спрямовані на дослідження історичних та природних пам'яток, або естетичні й культурні подорожі, що дарують емоційне задоволення. Такий рівень гнучкості зручно поєднується з відносною простотою підготовки — піші походи не потребують складних організаційних процедур чи спеціального спорядження. Так само легко організовується і відпочинок на бівачу, що дозволяє учасникам насолоджуватися атмосферою на природі.

Складність пішохідних походів може варіюватися в широких межах: від коротких екскурсій чи прогулянок вихідного дня до багатоденних подорожей, які поділяються на категорії складності. Найважчі маршрути зазвичай передбачають подолання значних рельєфно-ландшафтних перешкод пішки і часто проходять у місцевостях зі складними кліматичними умовами та специфічним рельєфом.

Туризм має цільову функцію – спортивне вдосконалення у подоланні

природних перешкод. Це означає вдосконалення всього комплексу знань, умінь та навичок, необхідних для безпечного пересування людини по пересіченій місцевості та вдосконалення фізичної підготовки для подолання складного природного рельєфу.

Туристична діяльність визначається як комплекс фізичних і технічних дій, що реалізуються під час подолання перешкод. Ця діяльність має певні паралелі з фізичними вправами, які розглядаються як центральний елемент у теорії та методології фізичного виховання. Водночас, за своїм змістом, вона є набагато ширшою та багатограннішою. Особливістю туристської діяльності є її структурна і функціональна відмінність від звичайних фізичних вправ. Основу цієї структури складають дії туриста-спортсмена, які спрямовані на ефективне подолання природних перепон із мінімальними втратами фізичних ресурсів і максимальною гарантією безпеки. Саме цей підхід забезпечує високу ефективність туристської діяльності.

Залежно від виду, туризм охоплює такі напрямки, як пішохідний, гірський, водний, лижний, спелеотуризм, велосипедний, вітрильний, автомототуризм, кінний туризм та їхні комбіновані форми. За віковими категоріями туризм може бути розподілений на дитячий, юнацький, молодіжний, дорослий, туризм серед осіб літнього віку, сімейний і міжвіковий формати. Така класифікація відображає багатовимірність і універсальність цього виду спортивної активності[1, с. 8].

Туризм відноситься до видів спорту, для яких характерна активна рухова діяльність із суттєвим проявом фізичних і морально-вольових якостей. До розвитку таких фізичних якостей туриста спортсмена, як загальна та спеціальна витривалість, сила, координація, пред'являються комплексні підвищені вимоги.

Туризм, як вид спорту, є привабливим і доступним для учнівської молоді та спортсменів середнього віку, а також як рекреаційно-оздоровчий вид діяльності. Як засіб фізичного виховання спортивно-оздоровчий туризм володіє великим розвиваючим, виховуючим, освітнім та оздоровчим

потенціалом, представлений прикладними вправами, запозиченими зі спортивного туризму, такими як дозована хода по пересіченій місцевості з обтяженням (рюкзаком), лазіння по скелях, пересування на лижах, на плавзасобах, а також включає усі види загартовування.

Участь у туристичних походах та змаганнях відіграє важливу роль у розвитку дітей і молоді, адже це сприяє їхньому глибшому знайомству з історичними та природними багатствами рідного краю. Під час таких активностей юні учасники не лише відкривають для себе нові знання, а й формують міцний інтерес до здорового способу життя, що стає основою їхнього фізичного та морального благополуччя. Заняття туризмом, регулярні екскурсії та участь у туристичних подорожах допомагають вихованцям поступово формувати готовність до майбутнього дорослого життя. Це сприяє виробленню так званої життєвої компетентності – здатності адаптуватися до швидких змін сучасного суспільства, успішно реалізовувати власний потенціал і досягати поставлених цілей у різних сферах життя.

Дитячий туризм надає не лише можливість сприяти розвитку рухових навичок школярів, але й допомагає формувати їхні особистісні якості. Зокрема, він розвиває вміння прогнозувати результати своїх дій і поведінки, створює умови для пізнання навколишнього світу, самоусвідомлення та відкриття власних можливостей.

Добре зарекомендували себе такі види туристичної діяльності, як походи, прогулянки, екскурсії, цільові мандрівки та походи вихідного дня з батьками. У таких заходах діти вивчають правила поведінки в природі та на маршрутах, отримують початкові навички орієнтування, опановують основи техніки туризму та топографії. Це включає роботу з планами й картами місцевості, вивчення умовних позначень, складання схем спортзали, класних кімнат або території навчального закладу. Також вони долучаються до ігор з елементами пошуку, які вимагають умінь читати й креслити плани та карти[9, с.88].

Одноманітні тренування у будь-якому виді спорту часто призводять до швидкої фізичної й психічної втоми. Натомість туристична діяльність вирізняється своєю різноманітністю. Різні типи походів, змагань і туристичних зборів не лише сприяють фізичному вихованню, а й додають позитивних емоцій завдяки взаємодії з природою.

Туризм спрямований на подолання природних перешкод, які виникають через особливості рельєфу конкретної місцевості. До таких перешкод належать сніг, лід, скелі, водні масиви та інші природні бар'єри.

Для успішного подолання перешкод важливими чинниками є метеорологічні та кліматичні умови, висотність місцевості тощо. У таких ситуаціях необхідно застосовувати спеціальні методи й тактику, а також використовувати відповідні засоби пересування. Важливо забезпечити максимальний рівень безпеки під час руху, враховуючи змінну інтенсивність фізичного навантаження.

Турист має бути готовим до виконання завдань у складних умовах, що потребує розвинених фізичних якостей і володіння необхідними технічними навичками. Ефективна підготовка включає фізичний, технічний, тактичний та психологічний аспекти, які спрямовані на подолання природних перешкод із мінімальними витратами енергії та високим рівнем безпеки.

Спеціальні вправи дозволяють відпрацьовувати технічні й тактичні навички, розвивати фізичні якості в невимушеній та мотивуючій атмосфері.

Дитячий туризм - це не лише ефективний спосіб фізичного розвитку та оздоровлення школярів. У поєднанні з краєзнавством він також надає чудову можливість поглиблювати знання про історію і особливості рідного краю[23, с. 58].

Виховні, освітні, оздоровчі та спортивні завдання у дитячому туризмі належать до категорії загальних завдань, які реалізуються комплексно і взаємопов'язано, з урахуванням віку учасників та рівня їхньої фізичної підготовленості. Наприклад, під час походу виховні завдання вирішуються завдяки взаємодії кожного учасника з колективом. Це сприяє формуванню

почуття колективізму, здатності підпорядковувати особисті інтереси спільним цілям. Окрім цього, тривале пересування в похідних умовах та поступове збільшення фізичних навантажень дозволяють виховувати витривалість та зміцнювати волюві якості.

Освітні завдання також знаходять своє місце у туристичних походах. Тут ідеться про практичне закріплення знань у галузі краєзнавства, природознавства, топографії, отриманих раніше. У такий спосіб теоретичні знання підсилюються практичним досвідом. До того ж у похідних умовах можна вдосконалювати навички методики формування рухових умінь і навчання інших.

Оздоровчі завдання реалізуються завдяки грамотній організації маршруту, що включає оптимальний режим фізичних навантажень і чергування їх з активним відпочинком. Використання сприятливого впливу природних факторів на організм, а також дотримання правил особистої й громадської гігієни позитивно впливають на загальний стан здоров'я. Для людей, які постійно займаються, наприклад, бігом або плаванням, перехід на туристичну діяльність дозволяє уникнути негативних наслідків адаптації до одноманітних фізичних навантажень. Адже при їхній тривалій одноманітності організм перестає генерувати нові процеси адаптації. Періодична зміна виду фізичної активності сприяє створенню нових адаптаційних механізмів. Таким чином, заняття туризмом допомагають підтримувати загальний рівень фізичної підготовленості та забезпечують різносторонній розвиток організму.

Оздоровлення – це природна функція туризму, це найефективніший вид активного відпочинку. Перше місце посідає саме відновлення фізичних та духовних сил, витрачених у процесі трудової навчальної чи побутової діяльності.

Вирішення оздоровчого завдання у туризмі здійснюється шляхом використання оптимальних режимів фізичних навантажень та активного відпочинку та раціональною побудовою графіка проходження маршруту, а також активного застосування позитивних впливів природних факторів на

функції організму. Особливо значний ефект оздоровлення досягається завдяки використанню у походах природних сил природи у поєднанні з руховими діями.

Фізичний і спортивний розвиток є однією з ключових функцій та завдань дитячого туризму. Особливість досягнення високого рівня фізичного розвитку та спортивної майстерності в туризмі полягає в тому, що тут відбувається поєднання основних елементів фізичного виховання, зокрема фізичних вправ, природних гігієнічних умов і факторів.

У туристичних походах формуються найважливіші фізичні якості, такі як витривалість, сила, спритність і швидкість, які знаходять своє застосування в умовах постійних змін погоди та інших природних факторів.

Регулярна рухова активність у природному середовищі зі змінними умовами сприяє гармонійному фізичному розвитку. Для туристів є вкрай важливою цілорічна підготовка, яка спрямована на зміцнення функціональних можливостей організму та вдосконалення фізичних здібностей.

Спеціальна підготовка залежить від характеру майбутнього походу та складності його категорії. Різноманітність форм туризму та його позитивний вплив на організм дитини роблять цей вид активності ефективним інструментом фізичного виховання. Від екскурсій і походів вихідного дня до тривалих категорійних подорожей. Дитячий туризм є одним із важливих методів позакласної роботи й розвитку здоров'я учнів.

У контексті спортивних завдань у сфері туризму можна виокремити три ключові аспекти. По-перше, заняття туристичною діяльністю сприяють розвитку загальної фізичної підготовки, яка становить невід'ємну основу для будь-якого виду спорту. По-друге, туристична активність вимагає цілеспрямованої підготовки для участі у змаганнях, зокрема тих, що пов'язані з технічним аспектом туризму. По-третє, туристські походи регламентуються положеннями, щодо класифікації походів, що, у свою чергу, зобов'язує до відповідного рівня спортивної підготовленості їхніх учасників. Таким чином,

встановлена класифікація сприяє впровадженню принципу максимально допустимих фізичних навантажень у рамках туристичної діяльності[1, с.35].

Щоб туризм повною мірою відповідав своїм цілям та завданням, необхідні впорядковані уявлення про нього як явище. Йдеться про теоретичні, організаційні та методичні аспекти туризму.

Прикладний характер спортивних вправ туризму, разом із високою емоційністю занять забезпечують підвищення інтересу, поповнення дефіциту рухової активності, який створюється в сучасних умовах життя, що проявляється у розвитку мотивації до додаткових та самостійних занять. А можливості індивідуально-диференційованого підбору вправ, завдяки різноманітності засобів та форм туризму, забезпечують необхідний рівень розвитку основних рухових якостей: сили, витривалості, гнучкості та координації водночас, сприяючи розвитку та нормальному функціонуванню всіх органів та систем організму котрі займаються [6, с.83].

Також засоби туризму використовуються в реабілітаційному туризмі, який має цільову функцію – лікування певних захворювань засобами туризму. При цьому використовуються кліматичні умови різних місць перебування туристів, цілющі джерела, дозовані фізичні навантаження при прогулянках та походах.

Таким чином, заняття туризмом позитивно впливають на рівень здоров'я туриста-спортсмена. Разом з розвитком та удосконаленням основних рухових якостей, він сприяє підвищенню рівня розвитку загальної працездатності, загартовування організму, профілактиці респіраторних та серцево-судинних захворювань.

1.2. Вплив засобів туризму на розвиток фізичних якостей школярів

Розвиток фізичних якостей у школярів середніх класів є ключовим періодом у їхньому житті. Цей етап характеризується значними змінами у

фізичному стані дитини. У підлітків кістки ще формуються, тому важливе зміцнення м'язів навколо них. Сучасні підлітки проводять багато часу сидячи за столом без рухової активності через великі навантаження у шкільній програмі, а також за гаджетами.

В даний час мало уваги приділяється спортивному туризму, час як заняття туризмом комплексно розвивають усі фізичні якості.

У сфері туризму, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів є неможливим без систематичної та цілеспрямованої фізичної підготовки. Вона складає основну складову тренувального процесу та, водночас, невіддільно пов'язана зі зміцненням організму і підвищенням його функціональних можливостей.

На сьогоднішній день наукові дослідження [4; 19; 28; 38] однозначно підтверджують, що регулярне виконання фізичних вправ має значний позитивний вплив на роботу серцево-судинної системи, органів дихання, покращує обмін речовин і сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату людського організму. Серце і кровоносні судини відіграють надзвичайно важливу роль у підтримці життєдіяльності – вони відповідають за постачання кисню та життєво важливих поживних речовин до всіх органів і тканин, а також забезпечують виведення продуктів метаболізму.

При виконанні фізичних вправ робота серця зазнає суттєвих змін. Зокрема, значно збільшується частота серцевих скорочень (ЧСС), а також підвищується об'єм крові, що виходить із серця під час одного циклу скорочення. Такі зміни сприяють оптимізації кровопостачання активних органів і тканин, що дозволяє їм отримувати достатню кількість кисню й енергії для ефективної роботи.

Регулярні фізичні заняття також позитивно впливають на дихальну систему. Вони зміцнюють міжреберні м'язи та діафрагму, що є головними дихальними м'язами. Крім того, підвищується рухливість грудної клітки і, як наслідок, збільшується дихальний об'єм легень. Це означає, що легені

починають працювати більш ефективно, забезпечуючи організм необхідною кількістю кисню навіть під час значних фізичних навантажень.

Таким чином, всі ці фізіологічні процеси поліпшують загальний стан організму та сприяють розвитку найважливіших фізичних якостей.

Фізичну підготовку умовно поділяють на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка спрямована на досягнення таких завдань:

- 1) всебічний розвиток фізичних якостей і зміцнення здоров'я;
- 2) покращення функціональних можливостей організму, що слугує базою для спеціалізованої працездатності, а також сприяє оптимізації відновлювальних процесів.

Спеціальна фізична підготовка, у свою чергу, являє собою форму фізичного виховання, адаптовану до специфічних вимог обраного виду туризму. У процесі такої підготовки забезпечується формування і вдосконалення необхідних туристичних навичок, що відіграють ключову роль у досягненні результатів у конкретному напрямі спортивного туризму.

На початковому етапі занять туризмом ключову увагу приділяють розвитку основних фізичних якостей: витривалості, сили, спритності, гнучкості та швидкості.

Розвиток витривалості.

Для успішної участі у походах турист повинен володіти спеціальною туристичною витривалістю, що зумовлено характером проведення туристичних походів. Такі походи передбачають багатогодинну циклічну активність, пов'язану з подоланням великих дистанцій по стежках із рюкзаками. Як правило, ця діяльність відбувається на рівні помірної інтенсивності. Проте в окремих моментах вона може включати ациклічну роботу, яка також виконується переважно у межах помірної потужності, хоча інколи має епізоди високої, субмаксимальної або навіть максимальної інтенсивності [4, с. 28].

Туристичні походи виконують низку важливих функцій. Перш за все, вони забезпечують необхідний рівень рухової активності учасників. Крім того,

сприяють усуненню наслідків низької фізичної активності або так званого «м'язового голоду». Також вони позитивно впливають на тренування ключових функціональних систем організму, серед яких серцево-судинна, дихальна, опорно-рухова та нервова системи.

Як свідчать дослідження [1; 9; 30], пішохідний, водний і гірський туризм є серед найбільш ефективних способів розвитку витривалості серцево-судинної системи. Вони також допомагають боротися з проявами судинної дистонії через стабілізацію вегетативних реакцій.

Розрізняють різні види витривалості, які проявляються в заняттях туризмом в залежності від тривалості та інтенсивності вправ.

Загальна витривалість характеризується виконанням тривалих вправ із помірною чи середньою інтенсивністю в різних спортивних дисциплінах. Умовно силову витривалість поділяють на два основні типи: швидкісну та власне силову.

Швидкісна витривалість, що зазвичай проявляється у циклічних видах спорту, оцінюється за різницею часу, який спортсмен показує під час проходження окремих відрізків дистанції, порівняно з часом на подолання всієї дистанції без перерв. Чим менша ця різниця, тим вищий рівень швидкісної витривалості спортсмена.

Силову витривалість, яка переважно характерна для ациклічних видів спорту, визначають за кількістю повторень певних частин або повного спортивного комплексу за встановлених умов, наприклад, досягнення конкретного результату. В межах силової витривалості виділяють також статичну її форму.

Існують поняття абсолютної та відносної силової витривалості. Абсолютна силова витривалість визначається кількістю повторень за умов заданої величини обтяження чи опору безвідносно до сили випробуваного. Відносна силова витривалість враховує співвідношення між кількістю повторів і рівнем сили спортсмена при однаковому навантаженні.

Під час туристичних походів необхідно долати значні відстані протягом тривалого часу, часто за умов підвищеного фізичного навантаження. Ці навантаження залежать від характеру природних перешкод, темпу пересування, погодних умов і ваги рюкзака. Такі умови призводять до фізичної втоми, що може спричинити помилки при проходженні складних або небезпечних ділянок маршруту. Тому рівень витривалості туриста є визначальним для забезпечення його безпеки та успішного подолання маршруту [4, с. 30].

Розвиток витривалості базується на трьох основних завданнях:

- покращення аеробних можливостей і роботи серцево-судинної та дихальної систем;
- підвищення анаеробного потенціалу;
- збільшення фізіологічної та психологічної стійкості до змін у роботі організму в умовах значних навантажень.

При цьому тренувальні навантаження визначаються такими параметрами, як інтенсивність, тривалість, характер і кількість перерв для відпочинку, а також обсяг повторень вправ.

Найбільш доступними засобами для розвитку загальної витривалості є хода, кросовий біг, стрибки, спортивне орієнтування, лижний спорт, плавання, рухливі та командні ігри, заняття велосипедним спортом, веслуванням й ритмічною гімнастикою.

Розвиток спеціальної витривалості здійснюється через технічну підготовку: походи вихідного дня, участь у змаганнях зі спортивного орієнтування чи техніки туризму, а також тренування з використанням вантажів на поверхнях різного типу: трав'янистих, кам'янистих, снігових, льодових і скелястих [4, с. 31].

.

Спеціальна витривалість передбачає здатність виконувати технічні вправи з туризму багаторазово без втрати їхньої якості. Особливу увагу варто приділити тренуванню дітей і підлітків, враховуючи їхню вікову фізіологію та

специфіку адаптаційних реакцій на підвищені навантаження. У роботі з дітьми необхідно створювати оптимальні умови для функціонування дихальної системи та забезпечення кисневого обміну. Для цього тренування доцільно проводити на свіжому повітрі, в лісових чи паркових зонах.

Розвиток силових якостей.

Сила як одна з основних рухових якостей людського організму являє собою здатність долати опір. Вона відіграє ключову роль у забезпеченні успіху майже в вправах, де головним критерієм є розвиток сили м'язових груп, залучених до активної роботи в найвідповідальніші моменти руху. Для ефективного виконання рухових дій важливо приділяти увагу тим частинам тіла, які найбільше впливають на результативність у конкретному виді фізичної діяльності.

Існують два основні типи сили: динамічна та статична (ізометрична).

Динамічну силу поділяють на кілька підвидів, серед яких особливо виділяється "вибухова" або балістична сила. Динамічна сила проявляється у рухах, що виконуються з долаючим і поступально спрямованим зусиллям. Наприклад, вибухова сила знаходить своє вираження в імпульсних діях, коли тіло або його частина чи додаткове навантаження продовжує переміщуватись завдяки потужному імпульсу, створеному м'язами.

Статична або ізометрична сила, зі свого боку, характеризується напругою м'язів у випадках, коли рух відсутній. Ця форма сили виникає, коли людина намагається подолати опір, що перевищує її фізичні можливості, або утримує фіксовану позицію через напруження м'язів.

Хоча статичні вправи сприяють розвитку сили аналогічно до динамічних навантажень, вони менш ефективні у спричиненні збільшення м'язової маси чи маси тіла загалом.

Для оцінки рівня розвитку сили застосовуються різноманітні тести. Їх результати надають корисну інформацію про спортивний потенціал людини, особливо тоді, коли встановлено прямий взаємозв'язок між показаними результатами тестування та досягненнями в конкретному виді фізичної

діяльності. Дані таких тестів можуть слугувати важливим інструментом для прогнозування успіхів та корегування підготовки.

Традиційно сила класифікується як максимальна сила, швидкісна сила та силова витривалість.

Максимальна сила - це частина загального силового потенціалу м'яза або групи м'язів, які можуть бути активовані добровільно. Силова швидкість - це здатність нервової системи швидко долати зовнішні навантаження (виробляти високу напругу на початку руху і продовжувати збільшувати цю напругу). Силова витривалість - здатність протистояти втоми, викликаній повторними вправами протягом тривалого періоду часу. Такий показник дуже важливий під час змагань з туристського багатоборства.

Під час ходьби з вантажем пересіченою місцевістю чи при подоланні технічно складних ділянок значне навантаження протягом тривалого часу припадає на м'язи ніг, рук і тулуба.

Вправи для розвитку сили поділяються на дві основні групи [19, с. 32].

До першої належать вправи із зовнішнім опором, такі як: взаємодія з партнером (вправи в парах, боротьба, акробатика); робота з вагою предметів (штанги, гантелі, м'ячі, ядро, каміння, мішки з піском, гири, рюкзак із контрольованою вагою); використання опору пружних предметів (еспандери, амортизатори) або елементів довкілля (біг по снігу, воді, піску, в гору чи пересіченою місцевістю).

Другу групу становлять вправи, які виконуються з обтяженням власною вагою. До них належать: підтягування, згинання та розгинання рук у положенні лежачи, лазіння по канату, подолання навісних переправ, присідання, стрибки, а також вправи на гімнастичних приладах і тренажерах.

Максимальне силове напруження досягається трьома способами: подоланням субмаксимальних обтяжень із граничною кількістю повторень; максимально можливим збільшенням зовнішнього опору (у динамічному чи статичному режимі); виконанням вправ із максимальною швидкістю подолання опору.

Спеціальні силові вправи часто включають використання додаткового вантажу, такого як рюкзак або інший обтяжений предмет (можливе використання партнера). До таких вправ належать лазіння по канатах чи скельних стінках, підтягування на перекладині, подолання навісних переправ, стрибки через перешкоди, присідання, ходьба і біг на місцевості зі складним рельєфом, підйоми по крутих снігових чи трав'янистих схилах.

Найбільш ефективними методами розвитку силових якостей є:

- Повторний метод полягає у виконанні фізичних вправ із постійною інтенсивністю та однаковою тривалістю відпочинку між повтореннями. Цей підхід сприяє вдосконаленню нервово-м'язового апарату та збільшенню сили.
- Метод «до відмови» використовується для суттєвого нарощування м'язової сили. Особливо ефективними тут є заключні рухи, які виконуються послідовно і безперервно до повного виснаження. Опір у таких вправах стає максимальним подразником для організму, що значно стимулює розвиток сили.
- Метод максимальних зусиль зосереджується на виконанні вправ, під час яких учні виявляють свою найвищу силу, доступну в поточному тренуванні[19, с. 34].

У шкільному віці засоби та методи розвитку сили мають бути ретельно адаптовані до особливостей фізіологічного розвитку дітей. На початкових етапах фізичної підготовки важливо забезпечити гармонійний розвиток усіх груп м'язів, сформувати міцний "м'язовий корсет" і зміцнити дихальну мускулатуру. В комплексних тренуваннях силові вправи рекомендується виконувати наприкінці заняття для досягнення оптимального ефекту.

Виховання спритності передбачає розвиток здатності адаптуватися до нових рухових дій і перебудовувати фізичну активність відповідно до змінюваних умов, наприклад, під час туристичного маршруту.

Розвиток спритності відіграє важливу роль для туристів, адже ця якість значною мірою визначає здатність долати фізичні та координаційні

виклики в різних видах туризму. Для досягнення цього слід використовувати спеціальні вправи, адаптовані до обраного типу активності [28, с. 24].

Основними методичними підходами при виконанні вправ на спритність є: робота з нестандартних вихідних положень, виконання завдань у різні сторони, змінення просторових меж, варіація швидкості та напрямку рухів, модифікація способу виконання та поступове ускладнення умов.

Інтенсивність рухів під час тренувань спритності має становити 80–85% від максимальної. Завдання повторюються до виникнення перших суттєвих помилок, а між різними завданнями рекомендується робити перерви тривалістю 3-5 хвилин.

Фізіологічною основою розвитку цієї якості є формування й ускладнення умовно-рефлекторних зв'язків, підвищення пластичності центральної нервової системи та покращення функцій аналізаторів, особливо рухових.

Основними засобами розвитку спритності є вправи, спрямовані на покращення координаційних здібностей. Особливе місце в цьому процесі посідають рухливі та спортивні ігри, гімнастика, акробатика.

Для розвитку спритності пропонуємо наступні види вправ [28]:

Вправи для вдосконалення м'язових зусиль:

1. Стрибки в довжину з місця, серійні підскоки, потрійний стрибок на задану відстань.
2. Високі підскоки на визначену висоту.
3. Метання на ціль чи певну відстань.

Вправи для вдосконалення просторового диференціювання:

1. Піднімання рук або ніг з предметами чи без них до потрібного кута із закритими очима з подальшою корекцією амплітуди.
2. Відтворення певного числа кроків або дистанцій, виконання поворотів і визначення відстані.

Вправи для вдосконалення часових характеристик руху:

1. Виконання рухів у чітко заданий час.

2. Повторення комбінацій вправ у встановлені часові рамки.

3. Багаторазове тестування точності, швидкості та сили рухів [28, с. 35].

Одним із ключових критеріїв спритності є координаційна складність завдання в поєднанні з точністю його виконання. Основна мета розвитку цієї якості полягає у здобутті нових рухових навичок.

Критерії спритності в туризмі включають координаційну складність рухів, швидкість і точність виконання завдань. Це може проявлятися у виконанні серії швидких і точних рухів, наприклад, під час переправи через річку, руху по осипах чи скелях, або спуску на лижах.

Основний фокус виховання спритності полягає в освоєнні нових рухових навичок. Для досягнення цієї мети використовуються вправи, серед яких спортивні й рухливі ігри, спортивне орієнтування, гірськолижний спорт, спортивна та художня гімнастика, легка атлетика (наприклад, стрибки або біг із перешкодами), а також ритмічна гімнастика. Вправи слід урізноманітнювати елементами новизни та включати несподівані ситуації, що потребують швидкої реакції.

Найефективнішими методами розвитку спритності є

а) Поперемінний метод, що характеризується безперервним виконанням вправ зі зміною інтенсивності;

б) Змагальний метод відноситься до одного з основних методів розвитку спритності у туристів.

У туризмі специфічна спритність формується за допомогою спеціальних фізичних і технічних вправ. Це може бути хода по колодах, тросах, камінцях чи купинах, виконання завдань зі спортивного туризму, скелелазіння, тренування на льодових чи снігових схилах.

Розвиток швидкості спрямований на здатність виконувати рухові дії в мінімальний час. Для цього застосовуються швидкісні вправи, такі як спортивні і рухливі ігри, біг на короткі дистанції, стрибки, метання або заняття ритмічною гімнастикою. Крім цього, додаються вправи для локальних

швидких рухів, які можуть включати реагування на визначені сигнали (звукові, зорові або тактильні), а також короточасні переміщення.

Для розвитку швидкості використовуються різні види діяльності, зокрема спортивні та рухливі ігри, заняття легкою атлетикою (біг на короткі дистанції, стрибки, метання) та ритмічна гімнастика.

Активно застосовуються вправи, які потребують миттєвої реакції на задані сигнали (звукові, зорові, тактильні), швидких локальних рухів і короточасних переміщень.

До засобів спеціальної фізичної підготовки для тренування швидкості також належать туристичні вправи прикладного багатоборства. Це може включати виконання завдань на час, таких як установка намету, зав'язування вузлів, а також робота зі спеціальним туристичним спорядженням [28, с. 37].

Значна увага приділяється *розвитку гнучкості*. Фізичні вправи сприяють зміцненню суглобів і зв'язок, а також розвитку їх гнучкості й еластичності під впливом спеціалізованих тренувань.

Гнучкість вимірюється в градусах або сантиметрах, визначаючи кути згинання в конкретних суглобах під час виконання характерних рухів (наприклад, згинання в кульшовому суглобі, рухи ноги в бік або виконання таких гімнастичних вправ, як шпагат чи міст). Для цього використовуються різноманітні вимірювальні прилади.

Для підвищення цієї якості застосовуються вправи зі збільшеною амплітудою рухів або вправи на розтягування. Перед їх виконанням важливо здійснити якісну розминку.

Для розвитку гнучкості застосовують такі види вправ:

- маятникоподібні махові рухи;
- розтягування із залученням додаткових зусиль або обтяжень;
- статичні вправи.

Рівень гнучкості залежить від статі учнів та часу доби. Найнижчий показник гнучкості спостерігається вранці, максимальних значень досягає вдень і знижується ближче до вечора.

Плануючи роботу над розвитком гнучкості, важливо враховувати, що активна гнучкість розвивається у півтора-два рази повільніше порівняно з пасивною. Крім того, на покращення рухливості в різних суглобах потрібен різний час.

Процес розвитку гнучкості базується на наступних принципах:

1. Надати перевагу маховим, маятникоподібним і пружинистим рухам.
2. Проводити тренування щодня (можна двічі або навіть тричі на день).

Для підтримки досягнутого рівня достатньо тренуватися 3-4 рази на тиждень.

3. Тривалість одного заняття для розвитку гнучкості повинна бути обмежена 15-20 хвилинами і включати близько 20-30 вправ, з їх загальною кількістю до 300 за сеанс.

4. Чергувати вправи для різних частин тіла, систематично повторюючи їх циклічно кілька разів.

5. Вправу необхідно припиняти при перших ознаках болю чи відчуття місцевої втоми.

6. Слідом за вправами на розвиток гнучкості рекомендується виконувати розслаблюючі і слабо інтенсивні силові вправи.

7. Застосовувати допоміжні орієнтири для визначення бажаної амплітуди рухів.

Фахівці [4; 19; 28; 38] у своїх дослідженнях виявили, що після проходження походу вихідного дня у тих, що займаються:

1) покращуються показники обміну процесів (на 8-12% знижується підвищений рівень холестерину у крові, на 0,3-0,6 кг зменшується вага при ожирінні);

2) розвиваються функціональні резерви зовнішнього дихання;

3) підвищуються показники ЖЕЛ (життєвої ємності легень) та сили видиху;

4) підвищуються показники сили кисті рук та фізична витривалість.

Досягнення високого рівня фізичної підготовленості туристів вимагає дотримання здорового способу життя: режиму дня, правил гігієни та

підтримки регулярного лікарського контролю. Останній слід доповнювати самоконтролем спортсмена, до якого входить спостереження за вагою тіла, пульсом, якістю сну, апетитом і загальним станом організму. Ефективне управління підготовкою туриста можливе лише за умови систематичного оцінювання його фізичного стану, працездатності та прогресу тренером чи викладачем під час тренувань.

Уся діяльність із фізичної підготовки туристів поділяється на три етапи: підготовчий, виконавчий та контрольний [38, с. 33].

Під час підготовчого етапу здійснюються планування й організація навчально-тренувального процесу. На основі перспективного плану розробляються річні та дворічні плани тренувань, а також детальні графіки по місяцях і тижнях. Готуються плани-конспекти занять, технічні засоби навчання, а також визначається участь у змаганнях. Грамотно підготовлена робоча документація дозволяє проводити тренувальний процес на якісно вищому рівні [38, с. 33].

Виконавчий етап стосується організації практичних тренувань, включаючи підготовку місць для занять, використання технічних засобів, туристичного спорядження, тренажерів та іншого інвентарю [38, с. 34].

Контрольний етап забезпечує отримання даних про вплив фізичних навантажень на організм учасників тренувань. У цьому допомагають щоденники самоконтролю, педагогічні спостереження, контрольні тести та нормативи, а також участь у змаганнях [38, с. 34].

Оптимальний оздоровчий результат від тренувань буде досягнуто лише за умови, що фізичне навантаження відповідає стану здоров'я, функціональній готовності організму, віку та індивідуальним особливостям людини. У протилежному випадку тренування можуть не лише знизити ефективність, а й потенційно завдати шкоди.

Особливість підготовки в туризмі полягає в тому, що тренування завжди проводяться в умовах, відмінних від реальних умов походу. Відтворити всі труднощі запланованого маршруту заздалегідь практично

неможливо. Тому рівень фізичної підготовки повинен перевершувати категорію складності майбутнього маршруту.

Основними методами розвитку фізичних якостей туристів є:

1. Повторний – базується на повторних, зазвичай максимальних за інтенсивністю навантаженнях, між якими передбачені періоди відпочинку. При цьому загальний обсяг навантаження може змінюватися.
2. Змагальний – передбачає інтеграцію змагальних навантажень у тренувальний процес.
3. Метод обтяження – виконується з додатковим навантаженням, наприклад, у вигляді використання рюкзака.
4. Метод до виснаження – вправи виконуються до стану максимальної втоми, коли подальше їх виконання стає майже неможливим. Ефективно сприяє розвитку витривалості.
5. Ігровий – сприяє розвитку активності, рухової творчості, спритності та є емоційно насиченим, поєднуючи фізичну та розумову діяльність комплексного характеру.
6. Коловий – реалізується шляхом виконання спеціально підібраних комплексів вправ, спрямованих на розвиток окремих груп м'язів і вдосконалення спортивних якостей [38, с. 57].

Фізична підготовка має базуватися на таких принципах: всебічність, систематичність, послідовність і поступовість, свідомість і активність, наочність, безперервність, повторність, циклічність і хвилеподібність навантажень, спеціалізація, а також зв'язок між фізичним вихованням та трудовою діяльністю. У разі вимушених перерв у тренувальному процесі необхідно вживати заходів для відновлення попереднього рівня фізичних показників і забезпечення їх подальшого розвитку або підтримання.

1.3. Туризм як варіативний компонент фізичного виховання учнів в умовах Нової української школи

«Туризм» як варіативний компонент фізичного виховання учнів було введено у 2022 році для 5-6-х класів згідно Модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти [20].

Відповідно до даної модельної навчальної програми практично кожен вид фізкультурно-спортивної діяльності (вид спорту) може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Програма кожного варіативного модуля має містити методичні вказівки, щодо використання його засобів для забезпечення наскрізного підвищення функціональних можливостей організму і гармонійного фізичного розвитку протягом його використання. Тобто варіативні модулі структурують засоби фізичної культури і не являються окремими темами для вивчення [20, с.4].

Змістове наповнення варіативної складової освітній заклад добирає самостійно із модулів, запропонованих модельною програмою. На вибір учнів упродовж року має бути запропоновано 12-16 варіативних модулів. Для добору варіативних модулів враховується наявність матеріально-технічної бази, регіональні традиції, кадрове забезпечення, гендерність, рівень безпеки, а також сезонність, коли заняття проходять на відкритих майданчиках чи у спортивних залах. При цьому, для занять у зимовий період в спортивних залах, слід обирати варіативні модулі, які передбачають використання меншої площі. Повна зміна варіативних модулів відбувається кожної чверті/триместрі. Вибір варіативного модулю учнем/ученицею відбувається завчасно до початку кожної чверті/триместрі із 3-5 модулів, запропонованих освітнім закладом, після попереднього ознайомлення з їх особливостями. Для викладання протягом чверті/триместру визначаються 3-4 варіативні модулі, які набрали найбільшу кількість вподобань учнів[20, с.4].

З метою формування вмінь, необхідних для занять обраними варіативними модулями, на початку чверті/триместрі, доцільно проводити цикл із 6-9 ознайомчих уроків з використанням одночасного або позмінного, колового методів. Доцільно на окремих ознайомчих уроках робити акцент

(виділяти більше часу) на вивченні одного з модулів. При цьому, обрані учнями/ученицями варіативні модулі, мають бути представлені на кожному уроці [20, с.4].

Наприкінці кожної чверті в освітньому закладі проводяться фізкультурно-оздоровчі масові заходи за програмою ліг активних учнів і учениць здорової України (ігри, змагання, челенджі, квести тощо), які охоплюють усіх учнів/учениць і спрямовані на закріплення і вдосконалення вивчених варіативних модулів. Частини фізкультурно-оздоровчих заходів можуть проводитися в режимі уроку з фізичної культури. Доцільно до проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів долучати батьків (інших членів родини) у якості учасників і глядачів. Фізкультурно-оздоровча діяльність учнів і учениць є важливим чинником формування їх компетентностей, підвищення мотивації до занять фізичною активністю [20, с.4].

В межах нашого дослідження впровадження варіативного модулю «Туризм» в 7-х класах відбулося в 2024 році відповідно наказу Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185 згідно до Модельної навчальної програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти [21].

На вибір учнів/учениць упродовж року для 7-9 класів мають опанувати 8-12 варіативних модулів. Для викладання протягом чверті/триместру для учнів 7-9 класів у визначаються 2-3 варіативні модулі. Організуючи варіативну складову уроків фізичної культури, для забезпечення навчання і формування компетентностей доцільно використовувати завдання на основі діяльнісного підходу, проектного і проблемного навчання тощо. Програми містять очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, відповідно до яких запропоновано зміст навчального матеріалу та види навчальної діяльності [21, с.5].

Рекомендується проводити заняття у форматі 2 до 1, де 2 години буде присвячено фізичним вправам раніше засвоєного теоретичного заняття

1 година. У залежності від періоду року чи певних обставин (наближаються змагання чи похід) бажано корегувати заняття в залежності від мети.

В нашому дослідженні ми розробили програму варіативного модулю «Туризм» для 7-х класів для першого року навчання за даним варіативним модулем. Даний модуль викладається в 4 чверті в парі з іншим варіативним модулем. Загальна кількість годин 12. З них 4 години теоретичні заняття (Додаток А, Б, В, Г.) та 8 годин практичних занять (Додаток Д). Навчально-тематичний план і розподіл годин наведено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

**Навчально-тематичний план і розподіл годин варіативного
модулю «Туризм» для 7-го класу**

№	Назва теми	Кількість годин		
		Теоретичних	Практичних	Усього
1	Пам'ятка правил безпеки в походах	1	2	3
2	Види туризму	1	2	3
3	Організація туристичних походів	1	2	3
4	Організація бівуаку в походах	1	2	3
Усього		4	8	12

Завершається варіативний модуль проведенням масового свята «День туризму»

Варіативний модуль «Туризм» для 7-го класу згідно до Модельної навчальної програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти включає наступні види навчальної діяльності учнів:

- Практичне виконання рухів і вправ з туризму на різних етапах навчання, формування вміння і навички;
- Пошукові завдання передбачають самостійний пошук і підбір інформації (історичних фактів, цікавих прикладів, про вплив туризму на організм людини, результатів змагань і походів, удосконалення туристського спорядження, опису техніки виконання елементів тощо) для використання командою чи класом на уроках туризму.
- Обговорення та дискусії (орієнтовні теми: «Командна взаємодія – шлях до успіху! Безпека та дисципліна – запорука спортивного успіху. Важливість дотримання безпеки під час походу в організації ночівлі в польових умовах»);
- Квест «Вгадай, назви, знайди, виконай»;
- Проектна діяльність з розподілом на групи і команди
- Скласти смугу перешкод 1 класу у складності
- Розробити одноденний пішохідний маршрут у своєму населеному пункті
- Інтегровані завдання поєднання рухів та вправ туризму, специфічної рухової діяльності із окремими аспектами вивчення інших предметів.
- Участь у конкурсах та змаганнях учнів у конкурсах під час уроків, внутрішньо шкільних змагань і фестивалів, майстер-класів, а також участь у міських, обласних та всеукраїнських спортивних змаганнях та оздоровчих заходах з туризму [21, с. 561].

В процесі вивчення варіативного модулю «Туризм» учні 7-х класів опановують наступні компетентності:

1. Практична компетентність: застосування отриманих знань на практиці. Усі набуті навички повинні активно використовуватися під час походів, змагань, конкурсів, майстер-класів та інших заходів. Основою цього процесу є максимально часте перебування дітей у природному середовищі у найрізноманітніших його проявах. Головна умова — забезпечення гармонійної взаємодії дитини з природою. Діти мають брати на себе відповідальність за певні завдання та виконувати конкретні обов'язки. Так, під час туристичних заходів вони можуть приміряти на себе ролі кухаря, фотографа чи фізорга, навчати інших або ділитися власним досвідом. Це допомагає сформувати почуття відповідальності та забезпечити безпеку в різних ситуаціях.
2. Наукова компетентність: здобуття учнями знань із туризму та краєзнавства, а також інтеграція знань із різних видів туризму. Опанування такої інформації дозволяє дітям робити перші висновки, аналізувати природне середовище та усвідомлювати його закономірності. Уся ця інформація буде накопичуватися ними під час навчальних занять, походів, змагань та інших активностей.
3. Творча компетентність: емоції, враження та отримані знання вихованці можуть передавати через творчість. Це може бути створення фотоальбомів, написання творчих робіт, монтаж відео- та фотоматеріалів, підготовка презентацій, розробка веб-сайтів тощо. Такий підхід сприяє не лише закріпленню отриманого досвіду, але й розвитку креативних здібностей.
4. Соціальна компетентність: учні мають навчитися брати відповідальність за свої дії чи їх відсутність, розвивати навички комунікації з іншими людьми та культурами, а також адаптуватися

до різних побутових умов. Важливим є виховання культури поведінки, громадянської свідомості та патріотизму.

Мета варіативного модулю «Туризм» - формування всебічно розвиненої особистості шляхом впровадження методів туризму.

Основними завданнями варіативного модулю «Туризм» є:

1. Засвоєння вихованцями ключових знань, навичок і вмінь у галузі пішохідного туризму;
2. Розвиток здатності долати природні та штучні перешкоди, орієнтуватися на місцевості, облаштовувати бівуак у польових умовах;
3. Формування високих моральних чеснот, здатності до самодисципліни, навичок цілепокладання й командної співпраці під час спортивних заходів із туризму;
4. Виховання почуття патріотизму у молоді, а також пошани до історичних, культурних і природних пам'яток своєї країни.

Для досягнення цих завдань вихованці повинні здобути наступні *теоретичні знання*:

- історію становлення туризму;
- основні види туризму;
- сучасний стан розвитку спортивного туризму в Україні і світі;
- основи техніки безпеки при проведенні навчальних занять і туристичних подорожей;
- ключові аспекти «Інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською молоддю», включаючи вимоги до учасників, їх права й обов'язки;
- правила створення туристського бівуаку, організацію ночівлі та побуту в польових умовах;
- вимоги до туристського спорядження й загальні аспекти його експлуатації;

- базові принципи особистої гігієни, симптоми найбільш поширених захворювань під час подорожей, методи надання першої допомоги та транспортування потерпілих;

- характеристику основних природних перешкод, властивих пішохідному туризму, а також способи їх ефективного подолання;

- основи тактики організації й реалізації пішохідних походів;

- туристський потенціал своєї області.

Практичні вміння, які мають опанувати учні, охоплюють:

- застосування картографічної інформації та місцевих особливостей для орієнтування; рух за азимутом і проходження маршрутів відповідно до легенди;

- складання переліку індивідуального та групового туристського спорядження, його підбір, догляд і зберігання;

- правильне укладання рюкзака, встановлення намету, розпалювання вогнища й організація ночівлі в польових умовах;

- рух у поході, підтримання темпу й дотримання дистанції; - приготування простих страв на вогнищі;

- ефективна взаємодія з командою під час походу або змагань з туризму.

Додатково учні повинні освоїти навички подолання характерних перешкод при проведенні походів чи змагань (завали, буреломи, заболочені ділянки, яри, струмки тощо). Важливим є здатність забезпечувати страховку при цьому.

Туризм сприяє розвитку інтелектуальних і творчих здібностей, зміцнює здоров'я, а також допомагає формувати важливі особистісні якості у вихованців, такі як цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, мужність і взаємодопомога. Туристичні походи, змагання, краєзнавчі експедиції та екскурсії є важливими засобами для формування національної свідомості, патріотизму, любові до рідного краю, його природи та історико-культурної спадщини в молодого покоління.

Висновки до першого розділу

В першому розділі було здійснено науково-теоретичне обґрунтування особливостей викладання туризму як варіативного компоненту Нової української школи.

Розкрито нові підходи до визначення сутності поняття «туризм». Розкрито класифікацію основних видів туризму. Охарактеризовано пішохідний туризм як одну з наймасовіших форм активного відпочинку. Узагальнено основні функції туризму. Розкрито особливості туризму як виду спорту і як засобу фізичного виховання молоді. Узагальнено основні види туристичної діяльності. Проаналізовано виховні, освітні, оздоровчі та спортивні завдання дитячого туризму. Досліджено теоретичні, організаційні та методичні аспекти туризму.

Узагальнено вплив засобів туризму на розвиток фізичних якостей школярів. Розкрито особливості розвитку провідних фізичних якостей в процесі занять туризмом, а саме: витривалості, сили, швидкості, спритності та гнучкості. Проаналізовано позитивний вплив занять туризмом на дихальну, серцево-судинну систему та опорно-руховий апарат. Обґрунтовано три етапи фізичної підготовки туристів: підготовчий, виконавчий та контрольний. Проведено аналіз основних методів розвитку фізичних якостей туристів.

Досліджено особливості викладання туризму як варіативного компоненту фізичного виховання учнів. Розкрито мету, зміст, завдання та програмні результати навчання при викладанні туризму. Викладено навчально-тематичний план і розподіл годин варіативного модулю «Туризм» для 7-го класу. Проаналізовано основні види навчальної діяльності учнів при викладанні туризму. Розкрито наступні компетентності якими оволодівають учні в процесі навчання туризму: практичну, наукову, творчу і соціальну

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених у роботі завдань ми використали наступні методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет.
2. Педагогічне спостереження.
3. Тестування фізичних аспектів.
4. Педагогічний експеримент.
5. Методи математичної статистики.

2.1.1. Аналіз науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет

З проблеми, що вивчається нами було проаналізовано 46 джерел,

що дозволило розкрити поняття туризму та його видів, проаналізувати сутність та функції туризму, дослідити особливості розвитку фізичних якостей туриста та основні компоненти варіативного курсу «Туризм» для 7-х класів. В процесі дослідження нами було проаналізовано наступні джерела: закони України про туризм, нормативні документи Нової української школи, навчальні посібники з туризму, навчальні програми «Фізична культура» для 5-9-х класів, навчальні програми з позашкільної освіти, інструкції щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю, монографії, автореферати, статті провідних науковців та сайти Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді та федерації спортивного туризму України.

2.1.2. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження надало змогу глибше вивчити поведінку учнів 7-х класів у процесі експерименту. Воно було інтегроване безпосередньо в освітній процес, орієнтований на підготовку учнів заняттями туризмом.

Цей метод дозволяє отримувати цінну інформацію. Завдяки регулярному моніторингу освітнього процесу можна оцінювати, наскільки ефективно учні засвоюють різноманітні рухові дії, з якою точністю та швидкістю виконують рухи, а також як адаптуються до раптових змін у зовнішніх умовах.

2.1.3. Тестування фізичних якостей

До батареї тестів нами було внесено тести на виявлення провідних якостей учнів 7-х класів:

1. Нахил вперед із положення сидячи. Тест використовується для визначення рухової якості гнучкість;
2. Стрибки у довжину з місця. Тест спрямований для визначення розвитку швидко-силових здібностей учнів.
3. Човниковий біг 4х9 м. Тест використовується для визначення координаційних здібностей.

4. Підтягування на високій перекладині з вису (хлопці). Підтягування у висі лежачи (дівчата). Підтягування оцінює рухову якість – силу (силову витривалість).
5. Біг 60 м. з високого старту. Для визначення рівня розвитку швидкості.
6. Біг на 1000 метрів. Цей тест спрямований для визначення рухової якості – витривалість.

Нахил вперед із положення сидячи. Основні вимоги до випробуваних затиснути п'ятами вимірювальну дощечку на розподілі «0», не згинати коліна і робити різких ривків. Результат вимірюється в сантиметрах і фіксується по кінчиках пальців рук. При не дотягуванні до позначки "0" результат записується зі знаком "-", в інших випадках ставиться просто цифра, відповідно до виконаної позначки на сантиметровій стрічці.

Стрибки у довжину з місця. Стрибок виконується вздовж розмітки з нульової сантиметрової позначки стрічки із положення напівприсіду, із відведення рук назад. З трьох спроб, записується найкращий результат. Відстань вимірюється у сантиметрах від стартової лінії до першої точки дотику будь-якою частиною тіла.

Човниковий біг 4х9 м. На лінію старту десятиметрового відрізка кладуться два кубики. За командою «Марш!» учасник експерименту, взявши один кубик стартує. На позначці 10 м. він кладе кубик і продовжує біг назад до лінії старту, бере другий кубик та виконує фінішний ривок на четвертому відрізку. Результат зараховується в секундах і лише у випадку, якщо учасник добігає до зазначених ліній та не кидає кубик.

Підтягування на високій перекладині з вису (хлопці). При виконання слід стежити:

- 1) за положенням тулуба (не повинно бути ривкових і хвилеподібних рухів тулуба);
- 2) хватом кистей (хват кистей зверху);
- 3) підборіддям (дотик жердини зверху).

Остаточний результат - кількість разів правильно виконаних підтягування. Не повинно бути тривалих зупинок між підтягуванням. За наявності виконання тесту слід зупинити.

Підтягування у висі лежачи (дівчата). Перекладина діаметром 2-3 см встановлюється на висоті 95 см. Учасниця займає положення вису лежачи, тримаючись за перекладину верхнім хватом. Тіло має утворювати пряму лінію — голова, тулуб і ноги вирівняні. За командою "Можна!" вона згинає руки, підтягується до перекладини так, щоб підборіддя опинилося над нею. Потім учасниця повністю випрямляє руки, повертаючись у вихідне положення вису лежачи. Вправа повторюється до тих пір, поки в неї вистачає сил. Результатом тесту є підрахунок кількості правильних підтягувань, виконаних без порушення встановлених умов.

Біг 60 м. з високого старту. Результатом є час пробігу 100 м. відрізка за секунди. Цей показник дає змогу визначити рівень розвитку швидкості. З початком руху учасника експерименту включається секундомір, зупиняється він після перетину лінії фінішу.

Біг на 1000 м. За командами: «на Старт!», "Увага!", "Марш!" учні починають біг стадіоном. Час фіксується секундоміром після перетину фінішу. Надається одна спроба.

2.1.4. Педагогічний експеримент

Метою педагогічного експерименту було визначення впливу засобів туризму на розвиток рухових якостей учнів 7-х класів віком 13-14 років. У педагогічному експерименті брали участь учні двох гімназій експериментальна група учні 7-го класу Калинівської гімназії та контрольна група учні 7-го класу Єланецької гімназії. У кожній групі було по 12 осіб (хлопці і дівчата у віці 13-14 років). Експериментальна група займалася 3 рази на тиждень по 1 уроку за варіативним модулем «Туризм» протягом травня місяця 2025 року. У вихідні дні вони брали участь у поході вихідного дня.

Контрольна група (12 хлопців і дівчат) ходила лише на навчальні заняття з фізичної культури у Єланецької гімназії де не викладався

варіативний модуль «Туризм». На початку експерименту було проведено програму тестувань учнів 7-х класів в обох гімназіях. В кінці експерименту, що тривав протягом травня місяця було проведено тестування обох груп і змагання «День туризму», що проходили на базі Калинівської гімназії.

2.1.5. Методи математичної статистики

Отримані кількісні дані за результатами проведеного тестування піддавалися математичній обробці на комп'ютер за спеціальною програмою Stat. Знаходили такі математичні величини: M - середнє арифметичне; t – критерій Ст'юдента і p , що характеризує ступінь достовірності при порівняльній характеристиці результатів.

2.2. Етапи дослідження

Педагогічне дослідження було проведено протягом періоду з вересня 2024 року по грудень 2025 року і складалося з чотирьох етапів.

На першому етапі, що тривав з вересня 2024 до січня 2025 року, здійснювалося вивчення науково-методичної літератури, яка стосувалася, концептуальних засад туризму як виду діяльності, його сутності і функцій, а також фізичної підготовки учнів, що займаються туризмом. У рамках цього етапу було визначено тему дослідження, сформульовано мету та завдання дослідження

На другому етапі з січня по квітень 2025 року було розроблено програму проведення педагогічного експерименту, розроблено конспекти уроків з варіативного модулю «Туризм» для 7-х класів, підготовлено сценарій заходу «День туризму».

На третьому етапі травень 2025 року було проведено експеримент на базі двох гімназій Калинівської та Єланицької. Для проведення тестування в обох гімназіях на початку експерименту було залучено вчителів фізичної культури цих освітніх закладів. Було здійснено відбір учасників хлопців і

дівчат віком 13-14 років, які не мали медичних протипоказань до занять туризмом. У результаті сформували експериментальну та контрольну групу з 12 осіб в кожній. Для контрольної групи були відібрані хлопці і дівчата Єланецької гімназії тієї ж вікової категорії, які не відрізнялися рівнем фізичної підготовленості, але не залучалися до уроків за варіативним модулем «Туризм». На початку експерименту проводилося оцінювання рівня розвитку фізичних якостей у учнів експериментальної (ЕГ) та контрольної груп (КГ) за допомогою батареї тестів: нахил вперед із положення сидячи; стрибки у довжину з місця; човниковий біг 4х9 м.; підтягування на високій перекладині з вису (хлопці); підтягування у висі лежачи (дівчата); біг 60 м. з високого старту та біг на 1000 метрів. Наприкінці експерименту було проведено захід «День туризму» і було здійснено повторне тестування з метою емпіричного обґрунтування впливу варіативного модулю «Туризм» на фізичний розвиток і рухові якості учнів 7 класів.

Четвертий етап дослідження, що проходив у вересні-грудні 2025 року, включав статистичну обробку отриманих даних і проведення порівняльного аналізу результатів. Завершальним завданням цього етапу стало остаточне оформлення кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Організація експерименту та його результати

Педагогічний експеримент проводився протягом травня 2025 року. Після того, як були визначені дві експериментальні групи (експериментальна та контрольна) по 12 учнів 13-14 років, у які увійшли і хлопчики і дівчата. Експериментальна група була створена на базі Калинівської гімназії, а контрольна на базі Єланицької гімназії. Експериментальна група навчалася за варіативним модулем «Туризм», що включав проведення 12 уроків по 3 уроки на тиждень, а контрольна група не навчалася за даним варіативним модулем.

На початку експерименту було проведено початкове тестування фізичних якостей учнів обох груп за такою програмою тестів: нахил вперед із положення сидячи; стрибки у довжину з місця; човниковий біг 4х9 м.; підтягування на високій перекладині з вису (хлопці); підтягування у висі лежачи (дівчата); біг 60 м. з високого старту та біг на 1000 метрів. Результати тестування обох груп на початку експерименту наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати тестів фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної групи на початку експерименту

№	Тести	Група	Середнє значення	Коефіцієнт Стьюдента Т	Р
1	Нахил вперед із положення сидячи, см	КГ	7,4±0,4	2,26	≤ 0,05
		ЕГ	7,6±0,6	2,28	≤ 0,05
2	Стрибки у довжину з місця, см	КГ	154±8	2,33	≤ 0,05
		ЕГ	160±4	2,36	≤ 0,05
3	Човниковий біг 4х9 м., сек	КГ	12,5±1,4	2,34	≤ 0,05
		ЕГ	12,3±1,2	2,32	≤ 0,05
4	Підтягування на високій перекладині з вису (хлопці), разів	КГ	4,6±0,2	2,64	≤ 0,05
		ЕГ	4,4±0,4	2,62	≤ 0,05
5	Підтягування у висі лежачи (дівчата), разів	КГ	10,2±0,8	2,36	≤ 0,05
		ЕГ	10,4±0,6	2,32	≤ 0,05
6	Біг 60 м. з високого старту, сек	КГ	11,8±0,4	2,62	≤ 0,05
		ЕГ	11,6±0,6	2,64	≤ 0,05
7	Біг на 1000 метрів, хв.	КГ	7,4±0,5	2,32	≤ 0,05
		ЕГ	7,5±0,5	2,36	≤ 0,05

У травні 2025 року було проведено констатуюче педагогічне дослідження, результати якого представлені в таблиці 3.1. Воно не виявило достовірних відмінностей між учнями експериментальної та контрольної групи. Це дозволяє зробити висновок про рівномірний підбір груп за віковими та статевими ознаками, а також рівнем фізичного розвитку.

Наступним етапом став педагогічний експеримент, який тривав протягом травня 2025 року. Учні контрольної групи, які на займалися за варіативним модулем «Туризм», продовжували навчання за програмою загальноосвітньої школи. Вони відвідували обов'язкові практичні заняття з фізичної культури три рази на тиждень по 45 хвилин.

Експериментальна група навчалася за варіативним модулем «Туризм». Окрім цього, учні цієї групи брали участь у походах вихідного дня та змаганнях зі спортивного туризму. Під час занять туризмом основну увагу

приділяли розвитку фізичних якостей учнів експериментальної групи. Особливе значення надавали загальній витривалості, яка є особливо важливою для подолання тривалих походів із необхідним спорядженням на плечах.

У даному дослідженні було застосовано рівномірний метод розвитку рухових якостей, який передбачав тривале виконання фізичних вправ в одноразовому режимі з середньою тривалістю менше 30 хвилин. Серед фізичних вправ використовувалися такі види, як хода та довготривалий біг у рівномірному темпі. Окрім зазначених вправ, у дослідженні також застосовувалася методика багаторазового повторення коротких дистанцій, де інтенсивність виконання була дещо вищою порівняно з ходою та бігом у рівномірному режимі. Зокрема, на прикладі демонстрували пробіжки на дистанції 400 метрів, виконувані 6-8 разів із середньою швидкістю. Для забезпечення відновлення між пробіжками учасникам пропонувалося виконувати повільну ходу протягом 7-9 хвилин, що сприяло нормалізації частоти серцевих скорочень та дихання до показників, наближених до стану спокою.

Сила - одна з ключових якостей, необхідних для туриста. Однак, якщо взяти до уваги тільки традиційні туристичні заходи, їх недостатньо для ефективного розвитку фізичної сили у новачків.

Тому під час тренувань ми впроваджували такі методи для розвитку сили у початківців:

1. Фізичні вправи із використанням власної ваги: до них належать віджимання, підтягування на перекладині, присідання (на двох та одній нозі), підняття та опускання тулуба в положенні лежачи (з утриманням ніг партнером), піднімання ніг під прямим кутом на шведській стінці. Усі ці вправи спрямовані на зміцнення основних груп м'язів.

2. Вправи у парах: вправи з використанням опору (опір партнера, самоопір, опір еластичних матеріалів, опір навколишнього середовища тощо). Такі вправи виконуються по чергово, розвиваючи координацію та силу.

3. Вправи з обтяженнями: використання гантелей, штанг чи гир. У цьому випадку ми акцентували увагу не на піднятті важких вантажів, а на застосуванні середніх обтяжень із множинними повтореннями. Це сприяє розвитку витривалості м'язів, яка особливо корисна під час тривалих походів.

4. Стрибкові вправи: стрибки з місця або з розбігу (у висоту чи довжину), вправи зі скакалкою, а також стрибки на місці з гантелями в руках — усі ці заняття допомагають покращити вибухову силу м'язів і загальну фізичну підготовку. Особливий акцент робиться на зміцненні м'язів ніг, оскільки вони відіграють першочергову роль у походах на великі відстані, особливо в умовах складної місцевості.

Розвиток спритності відіграє надзвичайно важливу роль у фізичній підготовці туриста, особливо на початковому етапі. Саме з цієї причини під час навчальних занять ми приділяли значну увагу вправам для вдосконалення рівноваги. Вони слугували тренуванням як вестибулярного апарату, так і м'язів, які підтримують тіло в стані балансу.

Для розвитку цих навичок ми застосовували вправи, що включали ходу по лінії, гімнастичній лаві, колоді та іншим вузьким поверхням. Часто такі вправи доповнювалися присіданнями, ходою на повній стопі, так, а також змінами положень рук. Крім того, ми активно використовували статичні тренування, такі як стояння на одній нозі з притиснутою іншою до коліна, або вправу "ластівка".

Також використовувалися наступні вправи: біг з перешкодами; вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; стрибки; метання; загально розвиваючі вправи з предметами; гімнастичні та акробатичні вправи; вправи з незвичних вихідних положень; асиметричні рухи; дзеркальне виконання вправ; вправи з різним м'язовим напруженням. спортивні та рухливі ігри.

Окрему увагу ми приділяли розвитку гнучкості. У цьому напрямку застосовувалися різноманітні вправи: динамічні вправи: активні (нахили, махи

тощо); пасивні (за допомогою партнера). Статичні вправи (збереження нерухомого положення тіла за умов максимальної амплітуди).

Не залишався без уваги й розвиток швидкості. Використовували наступні вправи: човниковий біг, біг із прискоренням, біг на короткі відстані з максимальною швидкістю, рухливі ігри та естафети, які вимагають швидкості дій. Для цього ми впроваджували біг на короткі дистанції (30 м, 60 м, 100 м), що дозволяло ефективно тренувати швидкісну реакцію та координацію. Конспекти уроків з варіативного модулю «Туризм» наведено у Додатку Б

Зважаючи на специфіку туризму, кожен турист повинен вміти долати різноманітні перешкоди, виконувати стрибки в довжину, лазити по канату та деревах, підтягуватися на перекладині та долати значні відстані з рюкзаком.

Вага рюкзака при цьому може бути досить значною. Для тих, хто захоплюється туризмом, важливо розвивати спеціальні навички. Рекомендується починати туристичні походи з рюкзаком вагою 6-10 кг. Не менш важливими є знання, вміння та навички щодо правильного укладання рюкзака. Турист також повинен бути готовий до перенесення великих вантажів на короткі дистанції.

Фізична підготовка туриста повинна бути всебічною, цікавою та мотивуючою, адже подорожі часто супроводжуються труднощами і викликами. Для успішного подолання фізичних навантажень і складностей туристичних походів необхідно мати сильну волю. Ця якість формується під час навчально-тренувальних занять, особливо в процесі подолання труднощів і виконання поставлених задач.

Після проведення педагогічного експерименту в кінці травня 2025 року було проведено повторне тестування, щоб визначити вплив занять туризмом на розвиток фізичних якостей у учнів 7-х класів. Результати повторного тестування представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати тестів фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної групи в кінці експерименту

№	Тести	Група	Середнє значення	Коефіцієнт Стьюдента Т	Р
1	Нахил вперед із положення сидячи, см	КГ	8,2±0,2	2,24	≤ 0,05
		ЕГ	8,8±0,4	2,26	≤ 0,05
2	Стрибки у довжину з місця, см	КГ	162±6	2,34	≤ 0,05
		ЕГ	173±8	2,37	≤ 0,05
3	Човниковий біг 4х9 м., с.	КГ	11,6±0,8	2,32	≤ 0,05
		ЕГ	11,0±0,6	2,34	≤ 0,05
4	Підтягування на високій перекладині з вису (хлопці), разів	КГ	5,2±0,4	2,62	≤ 0,05
		ЕГ	5,8±0,6	2,64	≤ 0,05
5	Підтягування у висі лежачи (дівчата), разів	КГ	10,8±0,6	2,34	≤ 0,05
		ЕГ	11,2±0,4	2,36	≤ 0,05
6	Біг 60 м. з високого старту, с	КГ	10,6±0,4	2,63	≤ 0,05
		ЕГ	10,0±0,6	2,65	≤ 0,05
7	Біг на 1000 метрів, хв.	КГ	6,8±0,4	2,35	≤ 0,05
		ЕГ	6,4±0,4	2,34	≤ 0,05

Порівняльна характеристика показників до та після педагогічного експерименту між експериментальною групою та контрольною групою дозволила побачити покращення показників фізичних якостей у двох груп. Однак середні показники ЕГ були вищими, ніж у КГ. За даними таблиці 3.2, що характеризують розвиток рухових здібностей у учнів 7-х класів, можна побачити достовірну відмінність ($p < 0,05$) середніх показників на користь ЕГ при порівнянні з КГ:

- За тестом «Нахил вперед із положення сидячи» різниця середніх показників після закінчення педагогічного експерименту становила у КГ 0,8 см на користь юнаків ЕГ у яких вона становила 1,2 см;

- За тестом «Стрибок у довжину з місця, см» різниця середніх показників після закінчення педагогічного експерименту склала у КГ 8 см на користь ЕГ – 13 см;

- За тестом «Човниковий біг 4х9 м, с.» різниця середніх показників після закінчення педагогічного експерименту склала У КГ 0,9 с., а у учнів ЕГ 1,3 с.;

- За тестом «Підтягування на високій перекладині, кількість разів» різниця середніх показників після закінчення педагогічного експерименту становила в КГ 0,6, а в ЕГ 1,4;

- За тестом «Підтягування у висі лежачи (дівчата), разів» різниця середніх показників склала у КГ 0,6, а у ЕГ 0,8.

- За тестом «Біг 60 м., с.» різниця середніх показників після закінчення педагогічного експерименту склала у КГ 1,2 с. , а у ЕГ 1,6 с.;

- За тестом «Біг на 1000 метрів, хв.» різниця середніх показників після закінчення педагогічного експерименту становила у КГ 0,6 хв., а у ЕГ 1,1 хв.

На рис 3.1.- 3.7. продемонстровано зміну рівня розвитку фізичних якостей учнів контрольної та експериментальної групи

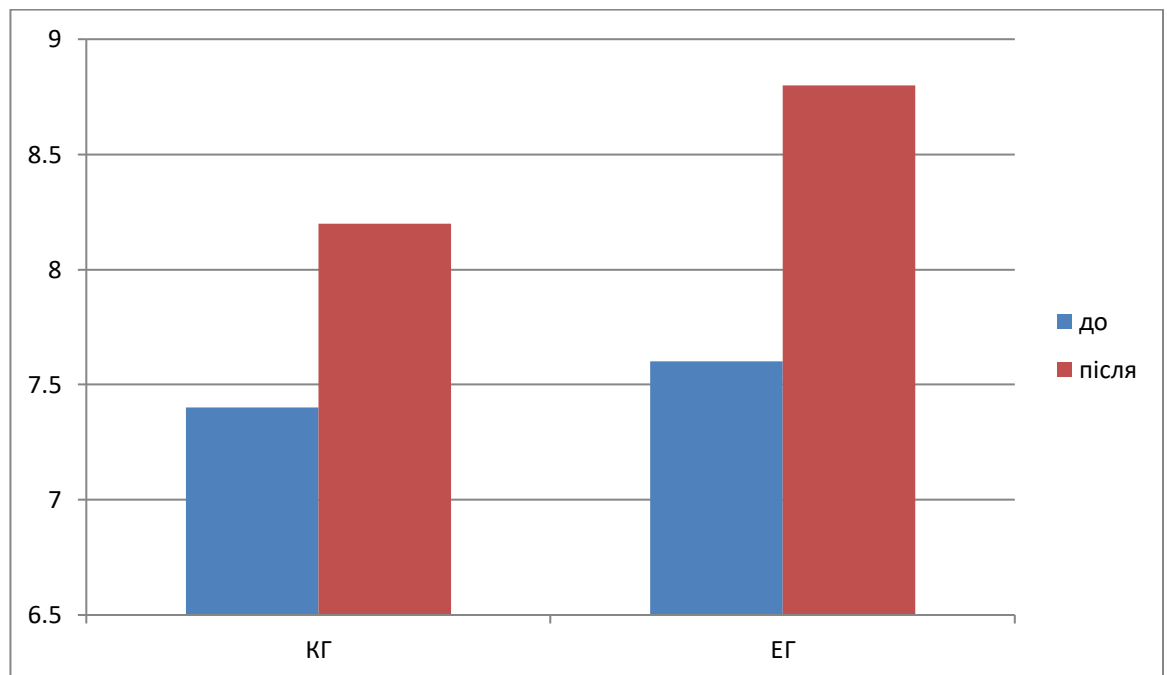


Рис. 3.1. Середні показники КГ та ЕГ за тестом «Нахил вперед із положення сидючи» на початку та в кінці експерименту.

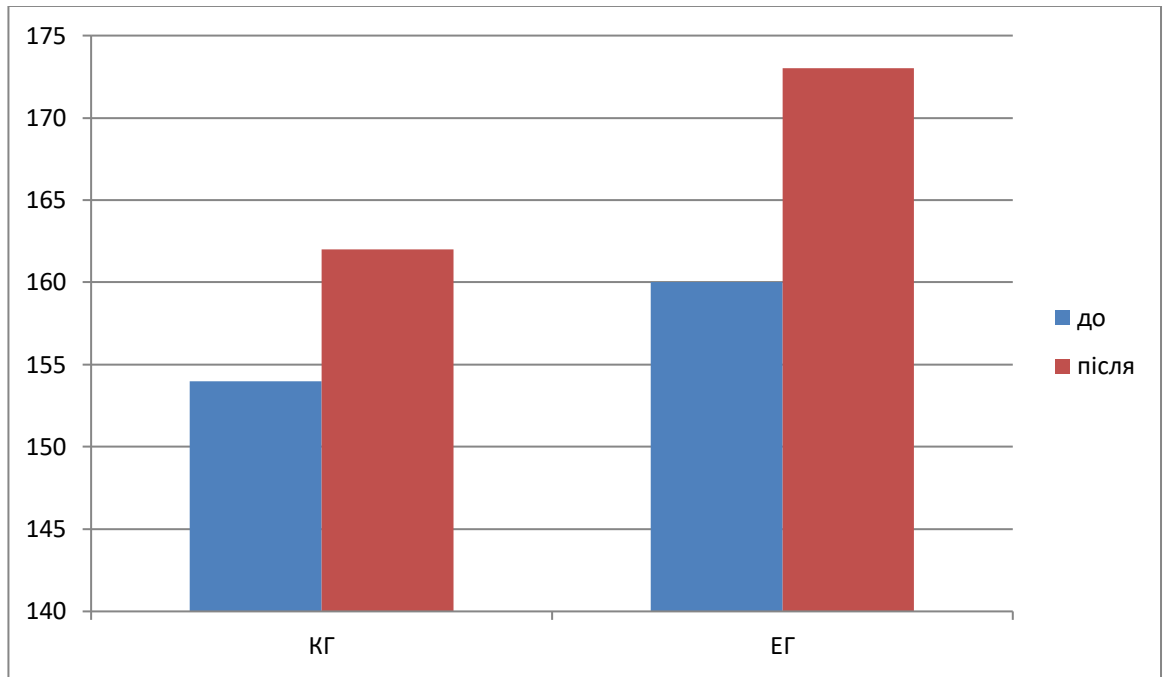


Рис. 3.2. Середні показники КГ та ЕГ за тестом «Стрибок у довжину з місця, см» на початку та в кінці експерименту.

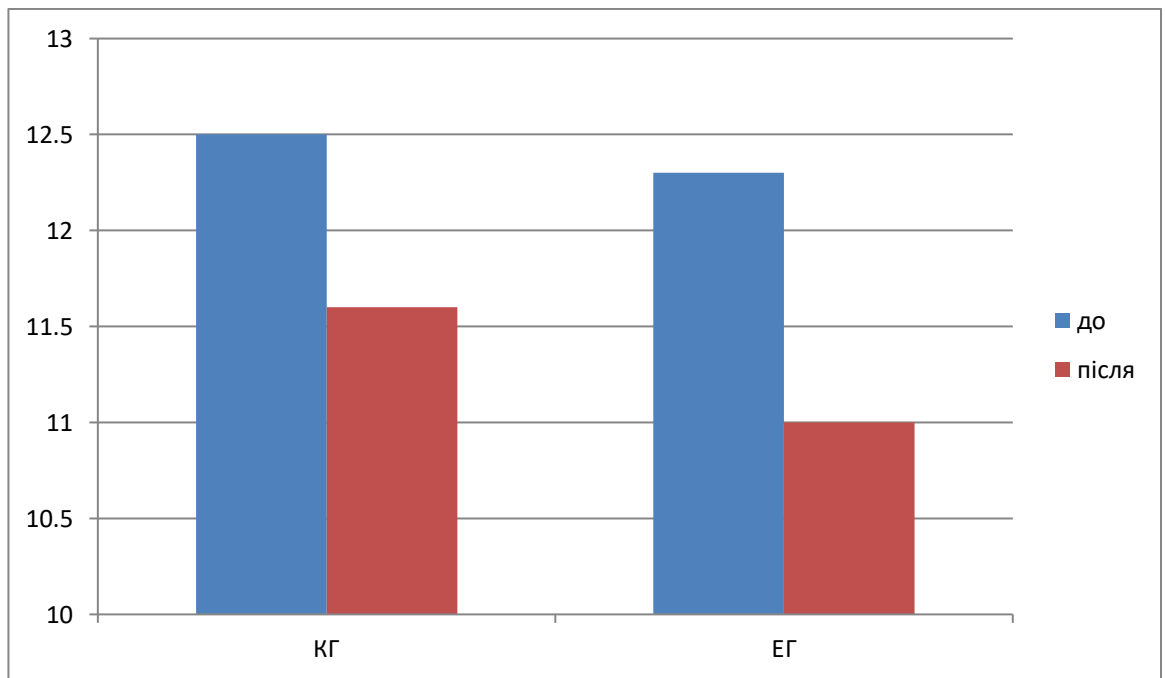


Рис. 3.3. Середні показники КГ та ЕГ за тестом «Човниковий біг 4х9 м, с» на початку та в кінці експерименту.

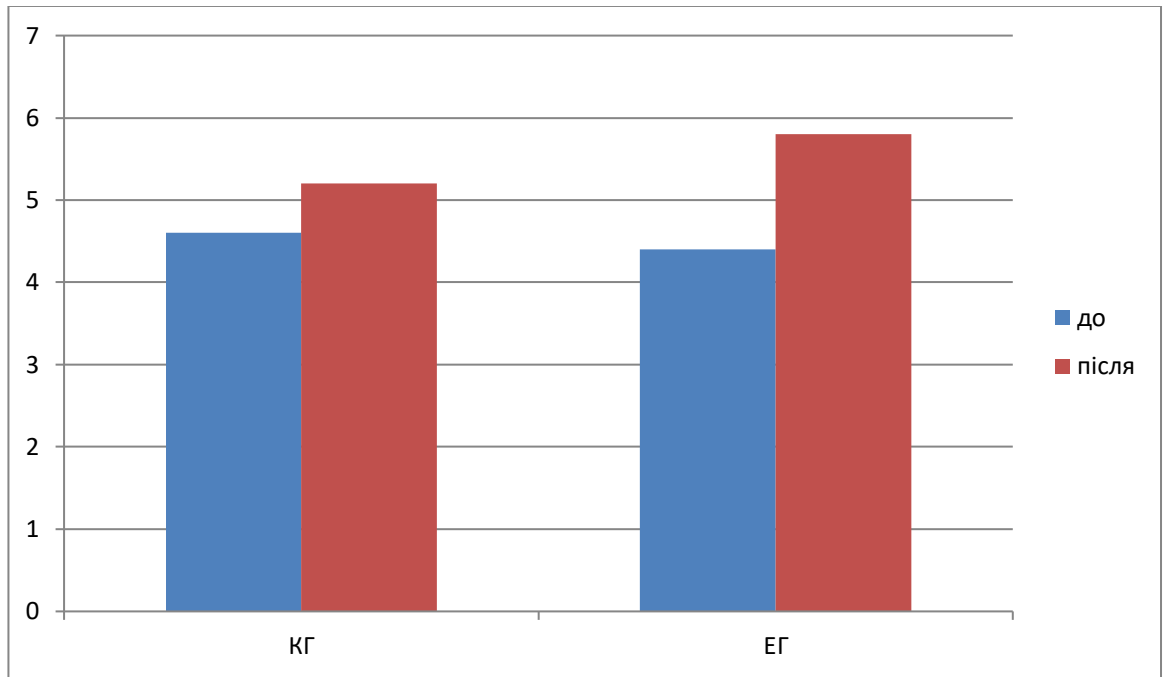


Рис. 3.4. Середні показники КГ та ЕГ за тестом «Підтягування на високій перекладині, кількість разів» на початку та в кінці експерименту.

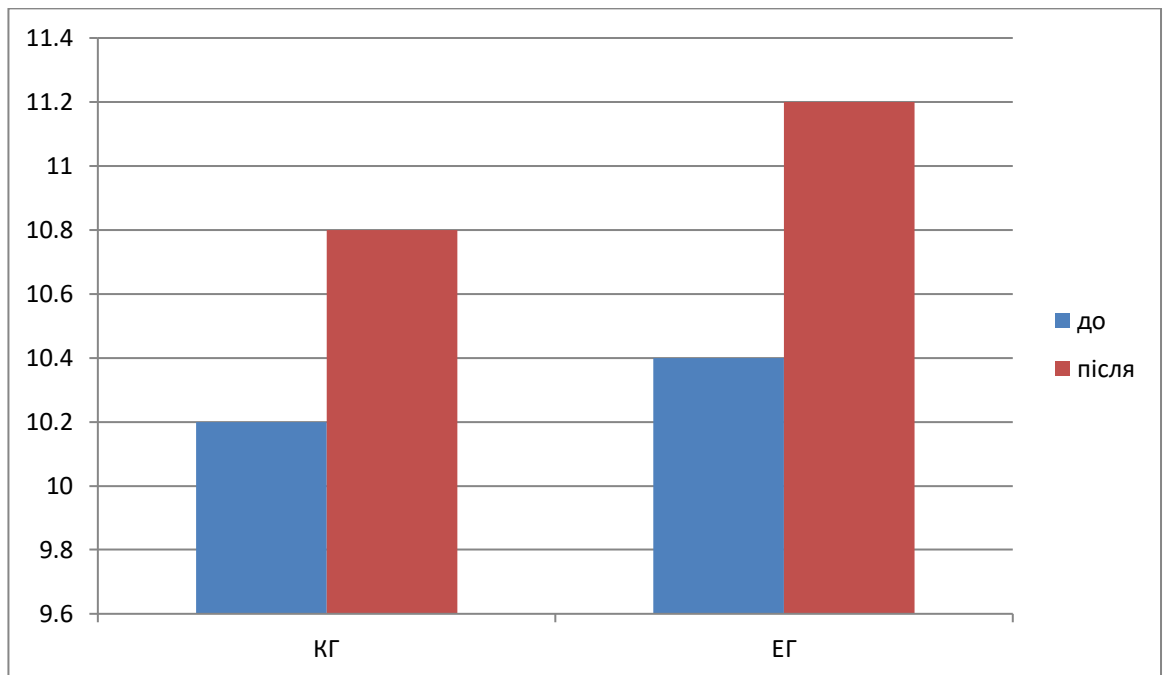


Рис. 3.5. Середні показники КГ та ЕГ за тестом «Підтягування у висі лежачи (дівчата), разів» на початку та в кінці експерименту.

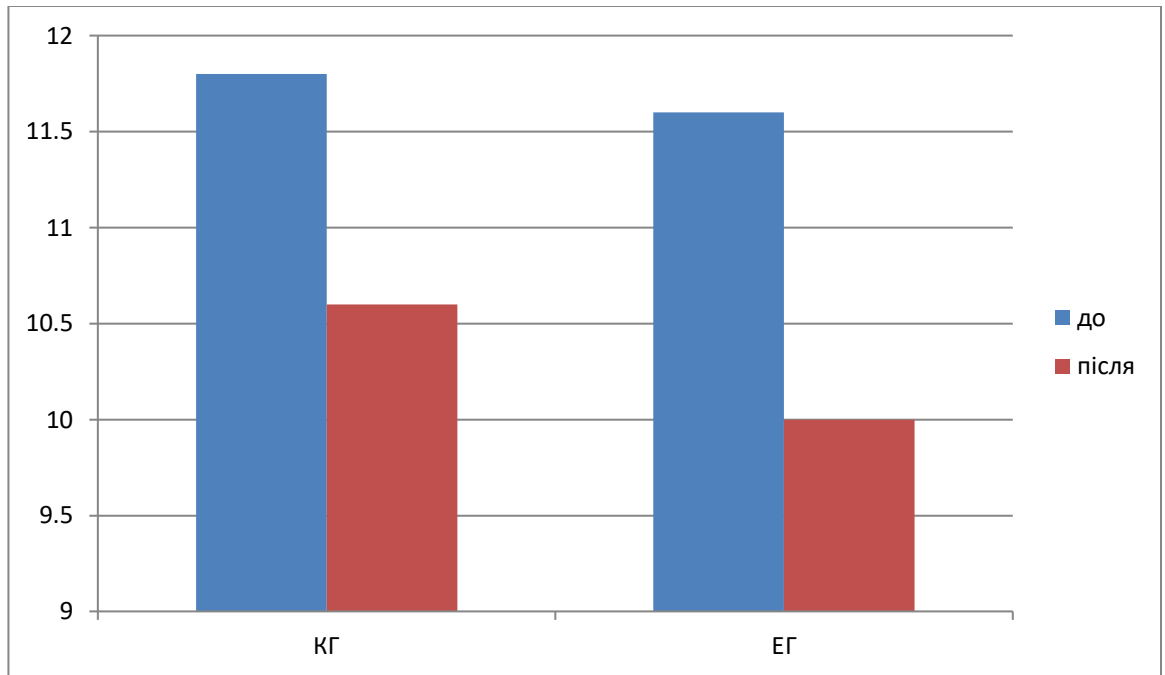


Рис. 3.6. Середні показники КГ та ЕГ за тестом «Біг 60 м. з високого старту» на початку та в кінці експерименту.

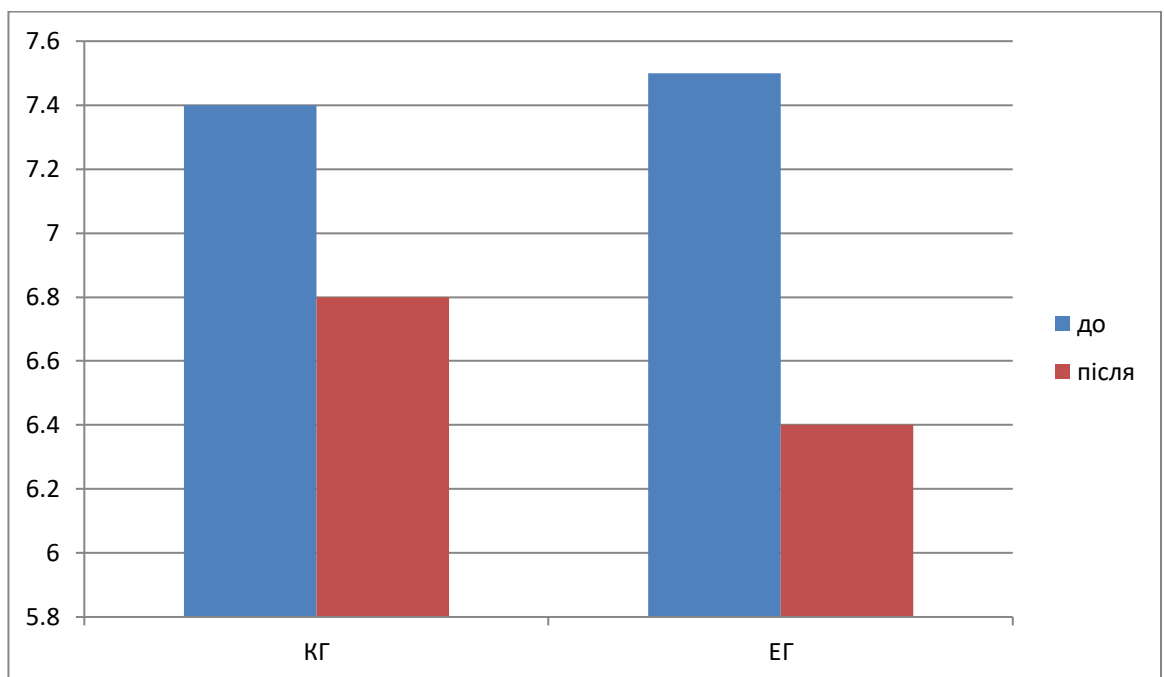


Рис. 3.7. Середні показники КГ та ЕГ за тестом «Біг на 1000 м, хв» на початку та в кінці експерименту.

У таблиці 3.3. наведемо приріст результатів КГ та ЕГ у відсотках по кожному з тестів на виявлення фізичних якостей.

Таблиця 3.3.

Приріст результатів тестів фізичних якостей учнів КГ та ЕГ

№	Тести	Група	Приріст результатів, %
1	Нахил вперед із положення сидячи, см	КГ	10,8
		ЕГ	15,8
2	Стрибки у довжину з місця, см	КГ	5,2
		ЕГ	8,1
3	Човниковий біг 4х9 м., сек	КГ	7,2
		ЕГ	10,6
4	Підтягування на високій перекладині з вису (хлопці), разів	КГ	13
		ЕГ	31,8
5	Підтягування у висі лежачи (дівчата), разів	КГ	5,9
		ЕГ	7,7
6	Біг 60 м. з високого старту, сек	КГ	10,2
		ЕГ	13,8
7	Біг на 1000 метрів, хв.	КГ	8,1
		ЕГ	14,7

На гістограмі 3.8. продемонструємо приріст результатів КГ та ЕГ в кінці експерименту в усіх тестах на розвиток фізичних якостей

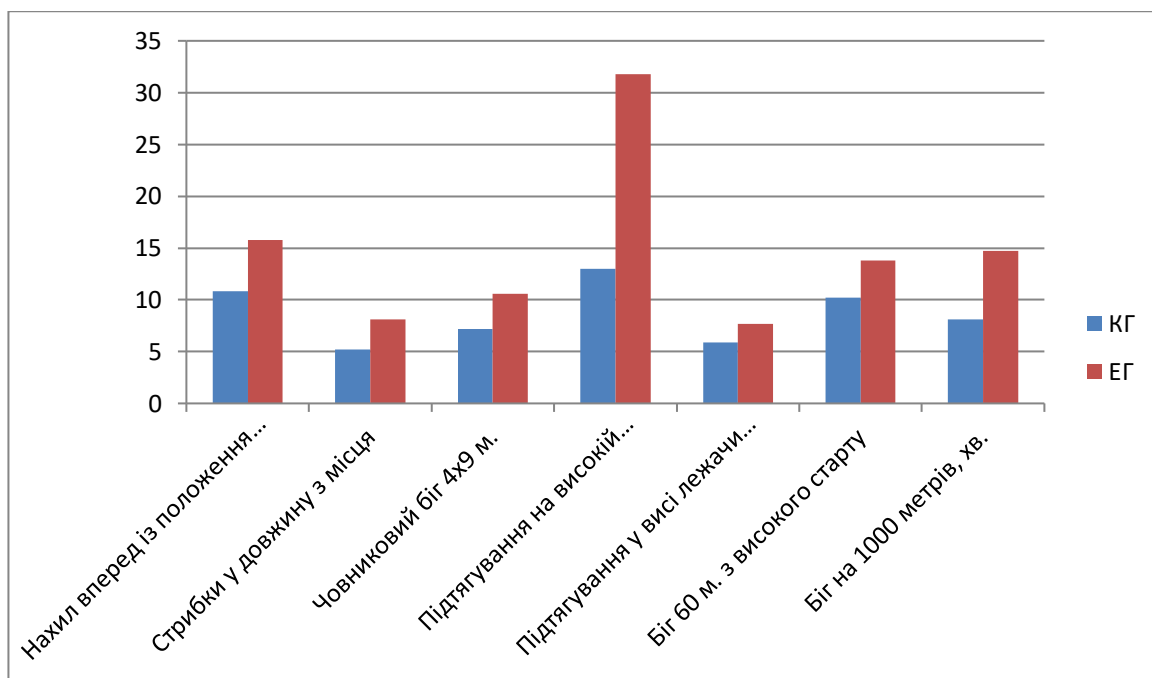


Рис.3.8. Приріст результатів КГ та ЕГ в кінці експерименту в усіх тестах на розвиток фізичних якостей.

Аналіз приросту результатів дає нам можливість сформулювати наступні висновки:

1. Використання комплексів вправ на розвиток фізичних якостей при викладанні варіативного модулю «Туризм» продемонструвало приріст результатів в усіх тестах більший у експериментальній групі порівняно з контрольною;
2. Найбільший приріст результатів ми бачимо у тестах на визначення сили, гнучкості, швидкості та витривалості які є провідними для занять туризмом.
3. Ефективність варіативного курсу «Туризм» було доведено експериментально. Отримані результати достовірні при $P \leq 0,05$.

3.2. Результати проведення конкурсу до «Дня туризму»

З метою перевірки розвитку не тільки фізичних якостей, а й прикладних туристичних вмінь і навичок було проведено «День туризму» в рамках «Шкільної ліги». Даний захід проводився на базі Калинівської гімназії до якої було запрошено групу учнів 7-х класів Єланицької гімназії.

День туризму проводився за коловим методом кожній команді роздали маршрут з вказаними завданнями і протоколом для оцінок суддів і включав у себе 5 станцій:

1. Конкурс знавців туризму (що включав 20 питань за які команда могла набрати 20 балів) Питання наведено у Додатку А.
2. Пошук скарбу (20 балів) Кожній команді було надано карту і компас і намальовано маршрут. За командою «Старт» розпочали пошук скарбів. Команда, що знайшла скарб першим отримувала 20 балів, команда, що знайшла скарб другою отримувала 15 балів, а якщо команда не знайшла скарб – 0 балів.
3. Смуга перешкод (20 балів). Було створено на місцевості смугу перешкод, що включала наступні етапи

- *Підйом по схилу.* Довжина етапу 36 м. Етап повністю обладнано суддями.
- *Переправа по мотузці з перилами.* Довжина етапу 13 м. Етап обладнано суддями.
- *Спуск по схилу .* Довжина етапу 25 м. Етап повністю обладнано суддями.

Фініш фіксується за допомогою суддівського обладнання після перетину контрольної лінії в кінці останнього етапу. Перша за часом команда отримує 20 балів, друга – 15.

4. Завдання "Зібрати рюкзак" оцінюється у 20 балів. Учасником може бути один представник команди, незалежно від статі. Використовується рюкзак типу "абалаківський". До переліку необхідних предметів входять: спальний мішок, поліетиленова накидка, штормівка, взуття, кружка, ложка, ніж, рушник, мило, зубна паста і щітка, бинт, сірники, записна книжка, олівець або ручка, 1 буханка хліба, 2 банки консервів і 1 кг крупи.

Правила пакування рюкзака:

- Рюкзак розміщується на землі клапаном догори.
- М'які речі (спальний мішок, одяг) викладаються вздовж дна та задньої стінки рюкзака.
- Важкі предмети кладуться на саме дно.
- Тверді елементи пакують так, щоб вони не тиснули в спину.
- Продукти в пакетах розташовуються посередині.
- У малі клапани кладуть речі, які можуть знадобитися під час коротких зупинок.
- Усі клапани повинні бути щільно застібнуті, а рюкзак вдягнутий на учасника.

Максимальна оцінка у 20 балів нараховується за правильне складання рюкзака. Штрафи нараховуються у таких випадках:

- Неправильне розміщення предметів (-2 бали).

- Недотримання гігієнічних норм під час пакування продуктів і речей (-2 бали).
- Незакритий клапан (-2 бали).
- Наплічники різної довжини (-2 бали).
- Відсутність будь-яких обов'язкових речей у рюкзаку (-2 бали).

Підсумкове місце команди визначається за часом виконання завдання та кількістю отриманих штрафів.

Примітка: Учасникам виділяється до 5 хвилин для підготовки одягу, речей, рюкзака та продуктів. Заборонено використовувати поліетиленові пакети для пакування до старту. Усі речі вкладаються у рюкзак окремо, за винятком певних груп предметів, таких як: кухонні (кружка, ложка, миска), гігієнічні (мило, зубна паста, щітка, рушник) та письмове приладдя (записник, ручка або олівець). Правильність укладання перевіряється суддею в присутності представника або капітана команди, а в разі їхньої відсутності - самостійно.

5. Встановлення намету (20 балів). У конкурсі можуть брати участь по чотири учасники з кожної команди незалежно від статі. Місце для встановлення намету визначається суддями конкурсу та позначається контрольними лініями.

Команда використовує дво- або чотиримісний намет типу "Памірка", що надається суддями. У комплект до намету входять сам намет, альпенштоки, 10 кілків і чохол. Навет обов'язково має зберігатись у чохлах до старту. Кілки можуть бути як суддівськими, так і власними у кількості 10 штук.

Перед початком змагання команда разом із комплектом знаходиться за контрольними лініями. Після команди капітана запускається секундомір, і учасники починають встановлення. Час зупиняється тільки тоді, коли всі члени команди виходять за межі контрольної лінії після завершення робіт. У випадку виявлення недоліків суддя надає команді можливість виправити помилки, що супроводжується додаванням до загального часу.

Конкурс вважається завершеним, коли намет установлений належним чином, а такі помилки відсутні:

- перекося дна (-2 бали),
- провисання коньків намету (-2 бали),
- наявність складок на схилах намету (-2 бали).

Місця команд визначаються на основі часу виконання завдання з урахуванням штрафних балів.

За протоколами суддів було підраховано середні бали в кожному конкурсі і отримано наступні результати, що наведено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

**Результати контрольної та експериментальної груп у конкурсі до
«Дня туризму»**

№	Назва конкурсу	ЕГ	КГ
1	Конкурс знавців туризму	19	17
2	Пошук скарбу	20	15
3	Смуга перешкод	20	15
4	Зібрати рюкзак	18	16
5	Встановити намет	18	14
Результати		95	77

За результатами конкурсу до «Дня туризму» експериментальна група продемонструвала значно кращі результати ніж контрольна в усіх конкурсах, що підтвердило ефективність запропонованого варіативного модулю «Туризм». Даний модуль сприяв покращенню наступних показників:

- Розвиток провідних фізичних якостей;
- Покращення теоретичної підготовки юних туристів;
- Формування навичок орієнтування на місцевості;

- Вміння складати туристичне обладнання. Правильно збирати рюкзак та встановлювати намет.

Висновки до третього розділу

В третьому розділі було розкрито результати педагогічного експерименту щодо впровадження варіативного модулю «Туризм» в 7-х класах. Розкрито методику і основні засоби розвитку провідних фізичних якостей туристів: сили, витривалості, спритності, гнучкості і швидкості.

Проаналізовано результати констатувального експерименту. Обидві групи контрольна і експериментальна мають рівномірний склад груп за віковими та статевими ознаками, а також рівнем фізичного розвитку.

За результатами формувального експерименту ми отримали підтвердження ефективності методики за усіма тестами:

- Приріст у тесті «»Нахил вперед із положення сидячи» експериментальної групи склав 15,8%, а контрольної 10,8%.
- У тесті «Стрибок у довжину з місця» контрольна група покращила свої результати на 5,2%, а експериментальна на 8,1%.
- Тест «Човниковий біг 4х9 м» Продемонстрував покращення координаційних здібностей контрольної групи на 7,2%, а експериментальна група на 10,6%.
- У силовому тесті для хлопців «Підтягування на високій перекладині з вису». Хлопці контрольної групи підвищили результат на 13%, а експериментальної групи на 31,8%.
- Підтягування у висі лежачи дівчата контрольної групи виконали краще в кінці експерименту на 5,9%, а дівчата експериментальної на 7,7%.
- В тесті на швидкість «Біг 60 м. з високого старту» приріст результатів контрольної групи склав 10,2%, а експериментальної 13,8 %.

- В останньому тесті на визначення рівня розвитку провідної якості для туристів витривалості в бігу на 1000 метрів. Приріст результату контрольної групи склав 8,1%, а експериментальної 14,7%

З метою перевірки ефективності варіативного модулю «Туризм» було організовано конкурс «День туризму». Даний конкурс сприяв перевірці розвитку не лише фізичної складової підготовки туристів, а й знань з теорії туризму, вмінь і навичок орієнтування на місцевості, проходження смуги перешкод та збирання рюкзака та встановлення намету.

За результатами конкурсу експериментальна група зі 100 можливих балів набрала 95, а контрольна лише 77 балів. Що стало ще одним підтвердженням розробленої нами методики варіативного модулю «Туризм»

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було науково-теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність методики викладання варіативного модулю «Туризм» на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

1. На основі аналізу науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет розкрито особливості викладання варіативного модулю «Туризм» та його впливу на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

Охарактеризовано основні види, функції та завдання туризму. Розкрито теоретичні, організаційні та методичні аспекти туризму.

Досліджено вплив засобів туризму на розвиток фізичних якостей школярів. Виявлено особливості розвитку провідних фізичних якостей в процесі занять туризмом, а саме: витривалості, сили, швидкості, спритності та гнучкості. Проведено аналіз основних методів розвитку фізичних якостей туристів.

Досліджено особливості викладання туризму як варіативного компоненту фізичного виховання учнів. Розкрито мету, зміст, завдання та програмні результати навчання при викладанні туризму. Проаналізовано

основні види навчальної діяльності учнів при викладанні туризму. Розкрито компетентності якими оволодівають учні в процесі навчання туризму.

2. Розроблено методику викладання варіативного модулю «Туризм» для 7-х класів. Дана методика складається з розробки конспектів 4-х уроків теоретичних занять та 8 уроків практичних занять з фізичної культури. З метою підведення підсумків було розроблено конспект виховного заходу «День туризму» у який увійшли завдання теоретичної підготовки, фізичної, орієнтування на місцевості, подолання смуги перешкод та обов'язкових умінь складання рюкзака та встановлення намету.

3. Експериментально перевірено ефективність впливу варіативного модулю «Туризм» на розвиток фізичних якостей учнів 7-х класів.

Було розроблено програму педагогічного експерименту. На початку та в кінці експерименту було проведено тестування провідних якостей учнів сьомих класів з використанням наступної батареї тестів: нахил вперед із положення сидячи; стрибок у довжину з місця; човниковий біг 4х9 м.; підтягування на високій перекладині з вису (хлопці); підтягування у висі лежачи (дівчата); біг 60 м. з високого старту; біг на 1000 метрів.

В усіх тестах на визначення провідних якостей спостерігалось підвищення результатів як контрольної так і експериментальної груп. Але експериментальна група продемонструвала значно вищі результати в усіх тестах. Найкраще зросли наступні показники експериментальної групи: силові якості хлопців покращилися на 31, 8 %, а у дівчат на 7,7%, гнучкість на 1,8%, швидкісні якості на 13,8 %, витривалість на 14,7%, координація на 10, 6%.

Результати за всіма тестами мали достовірні показники при $p \leq 0,05$. Отже, запропонована нами методика викладання варіативного модулю «Туризм» є ефективною і може бути запропонована для викладання в 7-х класах в умовах Нової української школи.

Ефективність даної методики було підтверджено проведенням виховного заходу «День туризму». За результатами конкурсу

експериментальна група набрала 95 балів зі 100 можливих, а контрольна 77 балів. Даний захід сприяв виявленню не лише фізичної підготовки, а й теоретичної та прикладної, до якої увійшли вміння орієнтуватися на місцевості, долати смугу перешкод, а також збирати рюкзак та встановлювати намет.

Подальшими перспективами є розробка варіативних модулів «Туризм» для 8-х та 9-х класів за модельною навчальною програмою «Фізична культура. 5-9 класи».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блистів Т.В. Теорія і практика туристичних походів [навчальний посібник]. – Львів : НВФ «Українські технології», 2006. – 132 с.
2. Бутенко Г. О., Синіговець І. В., Курілова В. І. Засоби туризму у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку. Біохімічні, педагогічні.ю медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. Вісник № 16 (172). - 2022. – С.27-33.
3. Ганнопольський В.І. Уроки туризму. – К.: Редакції загальнопедагогічних газет (Краєзнавство. Географія. Туризм), 2004. - 128 с.
4. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навчальний посібник / Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан. 2008. – 304 с.
5. Гриньова Т. І. Вплив оздоровчих занять різними видами спортивного туризму на формування фізичного стану дітей 10-13 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2014. 20 с.
6. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю та Інструкція щодо організації та проведення екскурсій і подорожей з учнівською та студентською молоддю, затверджені наказом Міністерства освіти і науки України від 02.10.2014 №1124, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 27.10.2014 за №1341/26118.
7. Історія дитячо-юнацького туризму і краєзнавства України у хронології 1930 – 2020 рр. Івано-Франківськ : Симфолнія Форте, 2022. 120 с.
8. Кашуба В., Гончарова Н., Бутенко Г. Досвід використання рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні школярів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2015. №20. С. 54–59.
9. Колеснікова М., Борисюк М. Пішохідний туризм – як засіб оптимізації рухового режиму школярів. Туризм і краєзнавство: додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний

- педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький, 2012. №1. С. 87–91.
10. Колотуха О.В. Ресурсний потенціал дитячо-юнацького туризму в Україні. – К.: Укрдержцентр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2005. – 116 с.
 11. Колотуха О.В. Географія дитячо-юнацького туризму в Україні (навчальний посібник). – К. : Український державний центр туризму і краєзнавства учнівської молоді, 2008. – 278 с.
 12. Колотуха О.В. Лавинна небезпека для туристів в горах України. – Кіровоград.: ПП «Центр оперативної поліграфії «Авангард». – Кіровоград : 2008. – 48 с.
 13. Колотуха О.В. Спортивні рекреаційно-туристські ресурси України. – К.: Федерація спортивного туризму України, 2006. – 208 с.
 14. Колотуха О.В. Геопросторова організація спортивного туризму: Монографія / О.В. Колотуха. – Кіровоград: ФО-П Александрова М.В., 2015. – 448 с.
 15. Костриця М.Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристська робота: Навч. посібник. – К.: Вища школа, 1995. – 223 с.
 16. Крачило М.П. Краєзнавство і туризм: Навчал. посібник. -К.: Вища школа., 1994. - 191с.
 17. Круцевич Т. Ю., Галенко Л. А., Деревянко В. В. та ін. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх закладів : 5–9 класи. Київ, 2012. 294 с.
 18. Кузь Ю.С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Івано-Франківськ, 2011. 20 с.
 19. Луцький Я. В. Туризм для всіх. – Івано-Франківськ, 1996. – 142 с.
 20. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори Педан О.С., Коломоець Г.А.,

- та інші) рекомендовано МОН України, наказ Міністерства освіти і науки України від 17.08.2022 року № 752, 291 с.
21. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Баженков Є. В., Бідний М. В., Ребрина А. А., Данільченко В. О., Коломоєць Г. А., Дутчак М. В.) «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 22.08.2024 року № 1185. 712 с.
 22. Москаленко Н. В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навчальний посібник. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.
 23. Мулик Є. В., Гриньова Т. І. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2010. С. 57–60.
 24. Навчальна програма «Фізична культура. 5 - 9 класи» (авт. Т. Круцевич та інші) ; (наказ МОН від 23.10.2017 № 1407). 2022. – 425 с.
 25. Навчальні програми з позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку : збірник / укладач В.Ю. Гаврилюк. – Біла Церква : КНЗ КОР «КОІПОПК», 2015. – 144 с.
 26. Навчальна програма з позашкільної освіти «Юні туристи-краєзнавці» Рекомендовано МОН України (лист МОН України №1/11-7081 від 14.07.2017). https://umansutur.at.ua/documentaciya/Programy/juni_turisti-kraeznavci.pdf
 27. Наровлянський О.Д., Пшінка Б.О Навчальні програми з позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку «Пішоходний туризм» К.: - 2023. 29 с.
 28. Наровлянська М.Д., Наровлянський О.Д., Пустовойт В.О. Шкільний туризм. – К.: Шкільний світ, 2009. – 128 с.

29. Нікулін В.О. Туристський спортивний похід. Підготовка його проведення (розробка тем занять туристського гуртка). – Полтава, 2011. – 27 с.
30. Нікулін В. О. Навчальна програма з позашкільної освіти туристсько-краєзнавчого напрямку «Пішохідний туризм. Полтава: 2017. 26 с.
31. Нікулін В.О. Розробки маршрутів пішохідних походів І категорії складності по Полтавській, Черкаській, Кіровоградській областях. – Полтава, 2012. – 51 с.
32. Нікулін В.О. Програма гуртка «Пішохідний туризм». – Полтава.: ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2011. – С. 24 – 47.
33. Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота: Навчал. посібник. -К.: Вища школа., 1995. - 223 с.
34. Перелік класифікованих туристських спортивних маршрутів України // Спортивний туризм. – К.: Федерація спортивного туризму України. – 2002. – № 2. – С. 10-38.
35. Позашкільний туризм і краєзнавство в Україні: історія та сьогодення. Авт.-упор. Н. Савченко, М. Косило, О.Наровляський. – Івано-Франківськ : Тіповіт, 2010. – 408 с.
36. Про туризм. Закон України від 15.09.95 №324/95-ВР
37. Снаряжение: Учебное пособие для работников учебно-воспитательных учреждений. – Львов, 2013. 28 с.
38. Справочник туриста / сост. Онищенко В.В – Харьков : Фолио, 2007. – 352 с.
39. Туристсько-спортивний словник-довідник / автор-упорядник Колотуха О.В. – Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник № 15. – К. : ФСТУ, 2017. – 144 с.
40. Устименко Л.М. Історія туризму: навчальний посібник. – К.: Альтерпрес, 2008. – 354 с.
41. Федорченко В.К. Історія туризму в Україні: навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2002. – 196 с.

42. Філіпов З.І. Спортивний туризм. Організація і методика спортивнотуристичної роботи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 344 с.
43. <http://ukrjuntur.org.ua/> - сайт Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді
44. <http://www.fstu.com.ua/> - сайт федерації спортивного туризму України
45. <http://tourlib.net/> - сайт туристської літератури «Все про туризм. Туризм в Україні».
46. <http://kss.in.ua/index.php> - сайт «Безпека мандрівок»

ДОДАТКИ

Додаток А

Конкурс знавців туризму

1. Які ви знаєте види туризму?
2. Дайте характеристику одного з видів туризму.
3. Назвіть перелік особистого спорядження і вимоги до нього.
4. Що входить до групового спорядження і які вимоги є до нього.
5. Як правильно вкладати речі в рюкзак?
6. Як забезпечити вологонепроникність рюкзака?
7. Порядок встановлення наметів різної конструкції і розміщення в них речей, заходи від намокання намету.
8. Які ви знаєте посади в поході?
9. Які бувають привали в поході?
10. Правила поведінки в поході.
11. Назвіть основні вимоги до місць привалів і ночівель.
12. Назвіть порядок роботи з організації бівуака та його згортання і прибирання місця.
13. Назвіть основні типи вогнищ та їх призначення.
14. Як треба вибирати місце для вогнища?
15. Що таке господарське спорядження?
16. Якими способами можна прикріпити казанок над вогнем?
17. Як правильно треба сушити одяг і взуття в поході?
18. Що входить до ремонтного набору?
19. Як правильно треба пакувати, перевозити та зберігати продукти в поході?
20. Яка будова компасу? Призначення компасу.

Додаток Б

Розробки уроків туризму

Урок №1

Тема. Поняття про туризм. Пам'ятка правил безпеки в поході

Завдання:

1. Розповісти учням про оздоровче значення туризму.
2. Ознайомитися з пам'яткою правил безпеки в поході.

Місце проведення: шкільний парк, спортивний майданчик.

Інвентар: м'яч, скакалки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовча частина.	10'	
1. Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.	1'	Чітке виконання команд.
2. Повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом.	1'	
3. Біг:	4'	
• стрибками з ноги на ногу;		Дихання не затримувати.
• схресним кроком;		
• за лідером;	1'	
• зі зміною швидкості та напрямку руху.	3'	
4. Вправи на відновлення дихання.	30'	
	1'	
5. Стрибки зі скакалкою.	6'	У формі розповіді.
2. Основна частина.		
1. Шикування в одну шеренгу.		
2. Вивчення правил поведінки в поході.		

3. Гра з м'ячем на правила поведінки в поході	3'	
2.5 Рухливі ігри, естафети.	10'	
3. Заключна частина.		
1. Шикування в одну шеренгу.		
2. Вправи на відновлення дихання.		
3. Підсумки уроку.		
4. Завдання додому: орієнтування на місцевості.	10'	
	5'	
	1'	
	2'	
	1'	
	1'	

Урок №2

Тема. Види Туризму.

Завдання:

1. Ознайомити учнів з видами туризму.

1.1. Пішохідний туризм

1.2. Гірський туризм.

1.3. Спелеотуризм.

1.4. Водний туризм.

1.5. Лижний туризм.

1.6. Велотуризм.

Місце проведення: шкільний парк, спортивний майданчик.

Інвентар: м'яч, картки з фото різних видів туризму.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
-------------	-----------	----------------------------------

1. Підготовча частина.	10'	
1. Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.	1'	
2. Повороти на місці праворуч, ліворуч, навкруги.	1'	
3. Ходьба: • схресним кроком; • стрибками з ноги на ногу; • у напівприсяді; • приставним кроком.	3' 4'	Дистанція два кроки.
4. Біг: • з високим підніманням стегна; • із закиданням гомілок назад; • приставним кроком праворуч і ліворуч; • із зупинками за сигналом.	1'	
5. Вправи на відновлення дихання.	30' 10'	
2. Основна частина.		
Робота в групах	10'	У формі розповіді. Після пояснень клас поділити на групи. К
Кожна група по команді обирає вид туризму і вибирає картки, що розміщені на станціях за даним видом туризму	10'	
3. Заключна частина		
3.1 Шикування в колону по одному.		Темп повільний.
3.2 Рівномірний біг.		
3.3 Вправи на відновлення дихання.		
3.4 Підсумки уроку.	5'	

3.5 Завдання додому: обладнання місця для намету.	1'	
	1'	
	1'	
	1'	
	1'	

Урок №3

Тема. Організація походу. Підбір спорядження

Завдання:

1. Ознайомити учнів з організацією та підготовкою до походу.
2. Вимоги до підбору групи в залежності від видів туризму.
3. Підбір спеціального спорядження для різних видів туризму.
4. Сприяти розвитку уваги та спостережливості учнів.

Місце проведення: спортивний майданчик, стадіон.

Інвентар: , рюкзак (з речами для походу), туристичне спорядження.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовча частина.	10'	
1. Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.	1'	
2. Перешикування з однієї шеренги в дві, три.	2'	
3. Ходьба:	3'	Дистанція два кроки.
• на носках, п'ятах, зовнішній, внутрішній сторонах стопи;		
• схресним кроком;		
• приставним кроком праворуч та ліворуч;		
• похідним кроком.	3'	
4. Біг:		
• стрибками з ноги на ногу;		
• схресним кроком;		
• зі зміною швидкості та напрямку руху;		

• рівномірний.	1'	
5. Вправи на відновлення дихання.	30'	
	5'	
	10'	
2. Основна частина.	15'	
Ознайомлення з туристичним спорядженням і вимогами до нього		
3. Заключна частина.		
1. Шикування в колону по одному.		
2. Рівномірний біг.		
3. Вправи на відновлення дихання.	5'	
	1'	
4. Підсумки уроку.	1'	
5. Завдання додому: читання топографічних карт.	1'	
	1'	
		Дихання не затримувати.
		Скласти топографічну карту місцевості, де мешкає учень.

Урок №4

Тема. Спеціальне спорядження у поході

Завдання:

1. Ознайомити учнів з правилами ТБ під час занять туризмом.
2. Види рюкзаків і палаток.
3. Спеціальне спорядження. Основні вимоги до спорядження: міцність, безпечність, зручність, відповідність призначенню, естетичність вигляду.

4. Вимоги до саморобного спорядження, порядок його випробування.
Догляд за спорядженням, його ремонт
5. Сприяти розвитку спритності учнів.

Місце проведення: спортивний майданчик, стадіон.

Інвентар: карта умовного маршруту, палатка, рюкзак, свисток.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
-------------	-----------	----------------------------------

1. Підготовча частина.	10'	
1. Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.	1'	
2. Ознайомлення учнів з правилами ТБ під час занять туризмом.	5'	
3. Рівномірний біг.		
4. Вправи на відновлення дихання.	3'	Дихання не затримувати
	1'	
2. Основна частина.		
2.1 Рюкзак і правила його збирання	30'	
2.2. Палатка. Види палаток.	15'	Клас поділити на групи. Для кожної групи визначити завдання. Після завершення завдання групи міняються місцями
Етапи збирання палаток	15'	
3. Заключна частина.		
3.1 Шикування в колону по одному.	5'	
	1'	
3.2 Рівномірний біг.		
3.3 Вправи на відновлення дихання.	1'30"	
	1'	
3.4 Підведення підсумків уроку.	1'30"	

Тема. Орієнтування в поході. Будова компаса та правила його використання.

Завдання:

3. Компас і його будова.
4. Навчити учнів орієнтуватися на місцевості.
5. Пояснити учням будову компаса, розповісти правила його використання.
6. Сформувати в учнів вміння й навички орієнтування на місцевості.

Місце проведення: шкільний парк, спортивний майданчик.

Інвентар: компаси, м'яч, скакалки.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Підготовча частина.	10'	
1. Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.	1'	
2. Повороти на місці праворуч, ліворуч, кругом.	1'	Чітке виконання команд.
3. Біг:	4'	
• стрибками з ноги на ногу; • схресним кроком; • за лідером; • зі зміною швидкості та напрямку руху.	1'	Дихання не затримувати.
4. Вправи на відновлення дихання.	3'	
5. Стрибки зі скакалкою.	30'	
	1'	
	6'	У формі розповіді.
3. Основна частина.		
1. Шикування в одну шеренгу.		
2. Орієнтування на місцевості:		
• за сонцем, зірками; • за деревами, мохом, мурашником; • за годинником; • за компасом.	3'	
	10'	

3. Вивчення будови компаса та правил його використання.		
4. Практичне тренування з орієнтуванням на місцевості за компасом:		
• визначення сторін горизонту;	10'	
• орієнтування карти за компасом;	5'	
• окомірна оцінка відстані до предметів;	1'	
• визначення напрямку руху.	2'	
	1'	
	1'	
2.5 Рухливі ігри, естафети.		
3. Заключна частина.		
5. Шикування в одну шеренгу.		
6. Вправи на відновлення дихання.		
7. Підсумки уроку.		
8. Завдання додому: орієнтування на місцевості.		

Урок № 6

Тема. Обладнання місця для багаття. Види багаття. Розпалювання багаття.

Завдання:

2. Ознайомити учнів з видами туризму.
3. Розповісти, як належним чином облаштувати місце для багаття.
4. Навчити учнів розпалювати багаття.
5. Сформувати в учнів уміння та навички облаштування місця для відпочинку в поході.

Місце проведення: шкільний парк, спортивний майданчик.

Інвентар: намет, сірники, хмиз, саперна лопатка, свисток.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Підготовча частина. 1. Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку. 2. Повороти на місці праворуч, ліворуч, навкруги. 3. Ходьба: • схресним кроком; • стрибками з ноги на ногу; • у напівприсяді; • приставним кроком. 4. Біг: • з високим підніманням стегна; • із закиданням гомілок назад; • приставним кроком праворуч і ліворуч; • із зупинками за сигналом. 4. Вправи на відновлення дихання. 3. Основна частина. 2.1 Обладнання місця для наметів, води, багаття. 2.2. Розпалювання багаття: • типи вогнищ; • обладнання для вогнища;	10' 1' 1' 3' 4' 1' 30' 10' 10' 10'	Дистанція два кроки. У формі розповіді. Після пояснень клас поділити на групи. Учні тренуються розпалювати багаття під керівництвом учителя.

• вибір та заготівля палива; • розпалювання багаття; • охорона природи; • протипожежні заходи.	5'	
3. Заключна частина	1'	
3.1 Шикування в колону по одному.	1'	Темп повільний.
3.2 Рівномірний біг.	1'	
3.3 Вправи на відновлення дихання.		
3.4 Підсумки уроку.		
3.5 Завдання додому: обладнання місця для намету.		

Урок № 7

Тема. В'язання вузлів. Читання головних топографічних даних.

Завдання:

5. Ознайомити учнів з організацією та підготовкою до походу.
6. Навчити в'язати вузли.
7. Навчити користуватися топографічною картою місцевості.
8. Сприяти розвитку уваги та спостережливості учнів.

Місце проведення: спортивний майданчик, стадіон.

Інвентар: мотузка, рюкзак (з речами для походу), топографічна карта місцевості.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
2. Підготовча частина.	10'	
1. Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.	1'	
2. Перешикування з однієї шеренги в дві, три.	2'	
3. Ходьба:	3'	Дистанція два кроки.

• на носках, п'ятах, зовнішній, внутрішній сторонах стопи; • схресним кроком; • приставним кроком праворуч та ліворуч; • похідним кроком.	3'	
4. Біг:		
• стрибками з ноги на ногу; • схресним кроком; • зі зміною швидкості та напрямку руху; • рівномірний.	1'	
4. Вправи на відновлення дихання.	30'	
	5'	
	10'	
	15'	
3. Основна частина.		
1. В'язання вузлів.		
2. Читання топографічної карти:		
• знайомство з картою місцевості; • топографічна карта та топографічні знаки; • масштаб топографічної карти; • вимір прямолінійних та криволінійних відстаней на карті.	5'	
	1'	
	1'	
	1'	Дихання не затримувати.
4. Заключна частина.		
1. Шикування в колону по одному.	1'	
2. Рівномірний біг.	1'	
3. Вправи на відновлення дихання.		Скласти топографічну карту місцевості, де мешкає учень.
4. Підсумки уроку.		
5. Завдання додому: читання топографічних карт.		

Урок №8

Тема. Подолання завалів, хащ, чагарників. Рух через умовне «болото» по купинах. Рух по жердинах.

Завдання:

6. Ознайомити учнів з правилами безпеки під час занять туризмом.
7. Навчити долати перешкоди на пересіченій місцевості.
8. Навчити надавати першу медичну допомогу при травмах.
9. Сприяти розвитку спритності учнів.

Місце проведення: спортивний майданчик, стадіон.

Інвентар: карта умовного маршруту, аптечка, свисток.

Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
1. Підготовча частина.	10'	
1.1. Шикування, рапорт, повідомлення завдань уроку.	1'	
1.2. Ознайомлення учнів з правилами ТБ під час занять туризмом.	5'	
1.3. Рівномірний біг.	3'	Дихання не затримувати
1.4. Вправи на відновлення дихання.	1'	
2. Основна частина.		
2.1 Пересування за умовними маршрутами:		
- подолання завалів, хащ, чагарників;	30'	Клас поділити на групи. Для кожної групи визначити маршрут. Усі групи стартують одночасно.
- рух через умовне «болото» по купинах;	15'	
- рух по жердинах.	5'	
	1'	

2.2 Надання першої медичної допомоги при травмах: - різні види травм; - допомога потерпілому; - транспортування потерпілого. 3. Заключна частина. 3.1 Шикування в колону по одному. 3.2 Рівномірний біг. 3.3 Вправи на відновлення дихання. 3.4 Підведення підсумків уроку.	1'30" 1' 1'30"	
--	-------------------------------------	--