

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
„ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА”

Факультет охорони здоров'я і спорту

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**Коржак Назар Михайлович**

**МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ  
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ**

**кваліфікаційна робота**

**здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня  
за спеціальністю А 4. 11 «Середня освіта. (Фізична культура)»**

Особистий підпис



Назар КОРЖАК

Науковий керівник  
Соколенко  
к.п.н, доцент



Олена СОКОЛЕНКО

Зав. Кафедри  
.п.н, доцент



Олена ОТРАВЕНКО

Лубни – 2026

## АНОТАЦІЯ

Коржак Назар Михайлович

Тема: «Методика розвитку фізичних якостей здобувачів повної загальної середньої освіти засобами туризму».

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю: 014.11 – Середня освіта (Фізична культура). Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Лубни, 2026.

Шкільні заняття фізкультурою в силу об'єктивних обставин дають дітям та підліткам лише частину фізичної активності, необхідної їм для нормального зростання та розвитку. На фізичну підготовленість позитивний вплив покликані надавати позаурочні форми занять фізичною культурою. Однією з таких форм більшістю фахівців визнається пішохідний туризм. У зв'язку з актуальністю, ми обрали тему дослідження: «Розвиток фізичних якостей здобувачів повної середньої освіти засобами туризму».

**Мета дослідження:** обґрунтування розроблених засобів та методів пішохідного туризму, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів повної середньої освіти та перевірка їх ефективності. **Об'єкт дослідження:** освітній процес здобувачів повної середньої освіти. **Предмет дослідження:** засоби та методи пішохідного туризму для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів повної середньої освіти, у позаурочній діяльності.

*Структура і обсяг роботи:* Результати досліджень висвітлені на 85 сторінках друкованого тексту. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури та додатку. Кваліфікаційна робота проілюстрована 5 таблицями та 10 діаграмами.

**Ключові слова:** Пішохідний туризм, фізичні якості, позаурочна робота, здобувачі освіти.

## ANNOTATION

Korzhak Nazar Mykhailovych

Topic: “Methodology of developing physical qualities of applicants for complete general secondary education by means of tourism”. Qualification scientific work in the form of a manuscript. Qualification work for obtaining the second (master's) level of higher education in the field of knowledge 01 – Education/Pedagogy, in the specialty: 014.11 – Secondary education (Physical culture). State institution “Luhansk Taras Shevchenko National University”. Lubny, 2026.

School physical education classes, due to objective circumstances, provide children and adolescents with only part of the physical activity they need for normal growth and development.

Extracurricular forms of physical education classes are designed to have a positive impact on physical fitness. One of such forms is recognized by most specialists as hiking. Due to the relevance, we chose the topic of the study: "Development of physical qualities of secondary school students through tourism".

Purpose of the study: justification of the developed means and methods of hiking tourism aimed at increasing the level of physical fitness of secondary school students and verification of their effectiveness.

Object of the study: educational and training process of secondary school students.

Subject of the study: means and methods of hiking tourism to increase the level of physical fitness of secondary school students in extracurricular activities.

Structure and scope of the work: The results of the research are covered on 85 pages of printed text. The work consists of an introduction, three sections, conclusions, a list of literature and an appendix. The qualification work is illustrated with 5 tables 10 diagrams.

Keywords: Hiking tourism, physical qualities, extracurricular work, students.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	5
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b> .....	8
1.1. Анатомо-фізіологічні особливості здобувачів повної загальної середньої освіти.....	8
1.2. Класифікація пішохідного туризму та особливості його організації...	14
1.3. Аналіз техніки та тактики пішохідного туризму.....	21
1.4. Теоретико-методичні основи фізичної підготовки здобувачів повної загальної середньої освіти.....	34
Висновки до першого розділу.....	41
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	44
2.1. Методи дослідження.....	44
2.2. Організація дослідження.....	47
Висновки до другого розділу.....	49
<b>РОЗДІЛ 3. ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗРОБЛЕНИХ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ</b> .....	51
3.1. Розробка засобів та методів підвищення рівня фізичної підготовки у здобувачів повної середньої освіти .....	51
3.2. Перевірка розроблених засобів та методів підвищення рівня фізичної підготовки у здобувачів повної середньої освіти.....	54
Висновки до трього розділу.....	63
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	67
<b>МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ</b> .....	68
<b>СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	69
<b>ДОДАТКИ</b> .....	76

## ВСТУП

Найважливішою складовою соціальної політики нашої країни є розвиток фізичної культури та спорту, яка забезпечує втілення у життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, що відкривають величезний фундамент для виявлення здібностей людей, задоволення їх інтересів та потреб, зміцнення людського потенціалу та підвищення якості життя громадян України. Зокрема в складні часи, коли війна вимагає бути сильними і підготовленими, постає нагальна необхідність ще більшої сомовіддачі, як у моральному сенсі, так і у фізичному плані. Всі наші співвідчизники мають укріплювати здоров'я та фізичні якості, щоб мати змогу протистояти ворогу.

Є величезна кількість факторів, що впливають на здоров'я підлітків, висока частка відповідальності відводиться рухової активності та рівню фізичної підготовленості. Фізична підготовленість – це результат фізичної підготовки, що відображає досягнуті показники у сформованих рухових навичках та вміннях, що сприяють ефективності цільової діяльності [48; 53].

Фізична підготовленість підлітків, обумовлена спрямованою руховою активністю, є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості та одним із найбільш об'єктивних критеріїв оцінки стану здоров'я.

У той самий час фізичне виховання дітей шкільного віку у нашій країні є справою величезної соціальної значимості і гарантується державним замовленням.

Шкільні заняття фізкультурою в силу об'єктивних обставин дають дітям та підліткам лише частину фізичної активності, необхідної їм для нормального зростання та розвитку.

На фізичну підготовленість позитивний вплив покликані надавати позаурочні форми занять фізичною культурою. Однією з таких форм більшістю фахівців визнається пішохідний туризм. У зв'язку з актуальністю, ми обрали тему дослідження: «Розвиток фізичних якостей здобувачів повної середньої освіти засобами туризму».

**Мета дослідження:** обґрунтування розроблених засобів та методів пішохідного туризму, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів повної середньої освіти та перевірка їх ефективності.

**Об'єкт дослідження:** освітній процес здобувачів повної середньої освіти.

**Предмет дослідження:** засоби та методи пішохідного туризму для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів повної середньої освіти, у позаурочній діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити та проаналізувати спеціальну літературу з проблеми фізичної підготовленості тих, хто займається пішохідним туризмом.
2. Розробити засоби та методи пішохідного туризму, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів повної середньої освіти.
3. Впровадити засоби та методи пішохідного туризму в освітній процес та перевірити їх ефективність.

Гіпотеза: застосування розроблених засобів і методів дозволить підвищити рівень фізичної підготовленості здобувачів повної середньої освіти, які займаються пішохідним туризмом, якщо будуть дотримані:

- облік індивідуальних особливостей учнів;
- обсяг та інтенсивність навантаження;
- інтервали відпочинку після навантаження.

**Теоретична значущість дослідження:** відібрано та систематизовано літературні дані про поняття «фізична підготовленість» та «пішохідний туризм».

**Практична значущість дослідження:** Результати дослідження покладено основою організації позаурочної діяльності здобувачів повної середньої освіти, а також будуть корисні для вчителів фізичної культури для застосування їх у позаурочній діяльності.

*Структура і обсяг роботи:* Результати досліджень висвітлені на 74 сторінках друкованого тексту. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури та додатку. Кваліфікаційна робота проілюстрована 5 таблицями 10 діаграмами.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

### **1.1. Анатомо-фізіологічні особливості здобувачів повної загальної середньої освіти.**

Відповідно до вікових поділів 15-16-річний вік належить до підліткового. Для більш точної оцінки розвитку рекомендується розглядати так званий біологічний вік разом із календарним віком (паспортний вік). Т.Ю. Круцевич пов'язує це про те, кожен організм, кожна людини індивідуальний. Тому, у зв'язку з цим, кожному організму притаманні різні темпи розвитку. Звідси випливає, що терміни вікових етапів біологічного розвитку часто не збігаються з календарним віком. Щоб розбиратися в цьому питанні, відзначимо, що біологічний вік розраховується за цілим рядом показників, основними є рівень фізичного розвитку, час окостеніння скелета та міра статевого дозрівання [41].

До 15-16 років фактично закінчується становлення центральної нервової системи. Достатньо великим темпом розвитку наздоганяє аналітична діяльність кори головного мозку, яка здійснює якісну переробку характеру розумової роботи. Підвищується рівень аналітико-синтетичних операцій кори мозку, підвищується функція узагальнення, вдосконалюється значення словесних команд. Посилюється внутрішнє гальмування, нервові процеси стають збалансованішими [51].

Припиняється гормональний дисбаланс, усувається затримка у розвитку серцево-судинної системи, покращуються умови діяльності центральної нервової системи.

Нейрони стають зрілішими, посилюють синтез нуклеїнових кислот, метаболізм нервових клітин, підвищують роль лобових областей кори, закінчують спеціалізацію різних відділів кори головного мозку у сприйнятті

та оцінці інформації, міжгемосферної інтеграції та, як наслідок, оптимізують БНД. Латентні періоди реакцій на вербальний подразник зменшуються, збільшується внутрішнє гальмування.

Серце хлопчиків на 10-15% більше за обсягом та вагою, ніж у дівчаток; пульс рідше на 6-8 ударів/хв, серцеві скорочення сильніші, що призводить до більшого виділення крові в кровоносні судини та вищого артеріального тиску. У віці 17 років пам'ять покращується, і вища нервова діяльність досягає своєї досконалості, тіло вважається зрілим [51].

Специфіка обміну речовин та енергії юнаків полягає в тому, що значна частка енергії, що виробляється, йде на пластичні процеси. Тому споживання енергії під час будь-якої спортивної діяльності пов'язане з процесами росту та розвитку організму. Особливістю обміну речовин у юнаків є переважання анаболізму над катаболізмом, який триває до 18 років.

Щодо особливостей обміну речовин, то в цьому віці необхідно відповідати певним вимогам. Науковці вважають, що у нераціональне чи недостатнє харчування ранньому онтогенезі, тягне до гальмування розвитку мозку, котрий іноді – до зменшення кількості нейронів і клітин.

Крім того, ці зміни не компенсуються – у цих людей знижено пам'ять і здатність до всіх видів навчання, що призводить до того, що інтелект страждає в цілому [48; 53].

Отже, раціон складається з певної кількості білків, жирів та вуглеводів (БЖВ). Тут важливо вміти розумітися на харчуванні, навчитися вираховувати свої норми.

Що стосується білкового обміну, то у організму, що росте, обов'язково повинен бути позитивний азотистий баланс (ретенція азоту).

Добова норма білків у цьому віці у юнаків становить 64 г білка тваринного походження та 42 г – рослинного. До тварин потрібно віднести: м'ясо курки, індички, яловичини, риби, яйця курячі та перепелині, сир. До рослинних білків віднесемо: спіруліна, сочевиця, квасоля, соя, нут. У інших продуктах мало білка.

Щодо жирового обміну, варто відзначити такі нюанси. Особливістю обміну жирів є їх високий рівень окислення, тому жири мало відкладаються в депо. Потреба організму в жирах у 17 років становить 20 г жирів рослинного походження та 80 г – тварини. До рослинних жирів відноситься: олія соняшникова, оливкова, лляна, кунжутна, горіхи: арахіс, фундук, грецький і тд., авокадо. До тваринних жирів віднесемо: яєчні жовтки, жирна риба, сир, сир, жирне м'ясо.

Третя складова раціону – це вуглеводи. Це як енергетичний та пластичний матеріал. Денна потреба вуглеводів 420 г. Вуглеводи бувають прості та складні. До простих належать випічка, шоколад, фастфуд, майонез, кетчуп тощо, тобто, все харчове сміття. Їх краще не вживати. Вони негативно позначаються на фігурі, здоров'ї та фізичних показниках. До складних вуглеводів належать: крупи, макарони твердих сортів, ц/з борошно, овочі.

Співвідношення білків, жирів та вуглеводів у денному раціоні таке саме, як і у дорослих. На рис. 1.1 представимо наочно процентне співвідношення БЖВ за норми, схуднення та набору ваги.

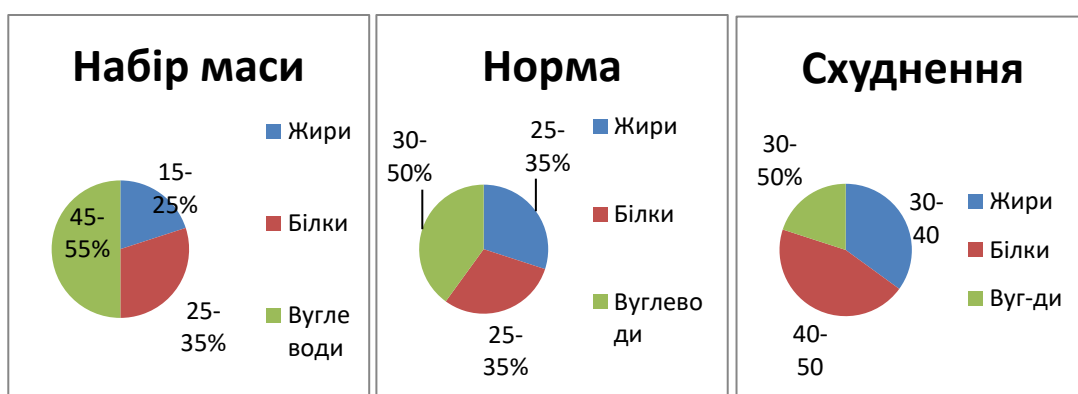


Рис. 1.1. Співвідношення БЖВ у відсотковому співвідношенні

Не варто забувати про клітковину. Клітковина – це різновид вуглеводів. Але, відрізняється вона тим, що вона не розщеплюється на молекули глюкози, що засвоюються. Таким чином, волокно проходить через весь травний тракт практично у незміненому вигляді, але при цьому на своєму шляху робить багато роботи. Ця речовина має велике значення для

правильного травлення та корекції ваги, регулювання цукру та рівня холестерину в крові. Клітковина міститься в овочах, фруктах, цільнозернових продуктах, висівках [44].

Не можна не сказати про гормональну систему. У наукових нотатках З.В. Качур каже, що гормони грають особливо важливу роль у безпосередньому розвитку організму. Зрілі сперматозоїди вже з'являються у 10-15 років, а переважають у 16 років, тоді, коли концентрація тестостерону дорівнює концентрації дорослого чоловіка. У віці 16 років у молодих чоловіків припиняється остаточне розсмоктування ущільнень у молочних залозах, прискорюється ріст волосся на обличчі, тіло починає обростати волоссям, відбувається зупинка росту кісток. Гормональне тло відповідає гормональному тілу дорослого. У дівчат дозрівають яйцеклітини.

Також не зупиняється розвиток м'язово-зв'язувального апарату, у юнаків у цьому віці ще не завершено. Зростання м'язів у довжину здійснюється точками зростання кінцях волокон поруч із сухожиллями. На кінцях міофібрилу прикріплюються нові саркомери (довжина саркомір не змінюється).

Зростання м'язу в товщину відбувається за рахунок збільшення кількості в ньому міофібрил. У дівчат м'язова система розвивається менш інтенсивно.

Підлітковий вік характерний тим, що прискорено відбувався розвиток м'язів-згиначів, а в 16 років у розвитку їх наздогнали м'язи-розгиначі.

Значною мірою зростає загальна м'язова маса і вже у середньостатистичних юнаків досягає до 40% від загальної маси тіла (не беремо до уваги астеників та гіперстеніків). Кісткова система вже має високу міцність. Розглядаючи хімічний склад кісток, можна сказати, що збільшується кількість солей Са (кальцію), Р (фосфору) та МG (магнію). У цьому віці хребет до кінця не окостенів, отже, дівчатам та юнакам потрібно уникати сильних навантажень на хребет. При піднятті великої ваги, якщо вони і використовуються в тренувальному процесі, обов'язково потрібно

використовувати важкоатлетичний пояс. Однак багаторазове застосування максимальних навантажень може призвести до різних видів плоскостопості [43]. Досить значно відбувається динаміка зростання м'язової сили, але тільки до 18-ти років юнаки в цьому значенні наближаються до лише нижньої межі показників дорослих [44].

Як зазначає А.В. Осташко, в 16 років у учнів закінчується формування пізнавальної сфери [43].

Н.В Васюра, серед головних причин, які спричиняють складнощі, та протиріччя у розвитку психічного поля, звертає увагу на ряд причин, через які підлітки можуть відчувати фрустрацію:

- нестача почуття своєї фізичної краси;
- нестійкість емоційного поля;
- особливості вищої нервової діяльності;
- високий рівень ситуативної тривожності [43].

Розумова діяльність змінюється: набувається здатність до самостійного поділу складного рухового на фази і частини. Розвивається високе вміння до зосередження діяльності.

Все це дає юним спортсменам можливість виконувати глибокий детальний аналіз техніки досліджуваних рухів, вміти виділяти свої помилки, які були допущені при виконанні рухових актів [18].

Як свідчить Е.Л. Іллінич, емоційний план досягає стійкості, виникає здатність до емпатії, збільшується сума почуттів, що переживаються, виникає кохання, яке носить відтінки лірики, мрійливості, щирості. Підтримка цього почуття та повага до нього з боку дорослих спонукають молодих людей прагнути подолати свої недоліки, розвинути позитивні риси особистості, покращити свої фізичні якості та змінити свою статуру на краще, робити її більш естетичною. [18].

Таким чином, вік 15-16 років оптимально підходить для підвищення рівня своєї фізичної підготовленості, важливо унеможливити виконання вправ з важкою вагою. У цьому віці спостерігається спокійне емоційне тло і

великий приплив сил, енергії, тому у віці 16 років доступні найскладніші види професійної діяльності.

## **1.2. Класифікація пішохідного туризму та особливості його організації**

Пішохідний туризм – це вид спортивного туризму.

Основним завданням є подолання групою пішки слабо – перетнутої місцевості.

З усіх екстремальних видів спорту походи є природними і доступними. Тобто у контексті нашого дослідження це є актуальним. Туристична діяльність сприяє формуванню активної життєвої позиції людини.

Піший туризм – надзвичайно цінний засіб фізичного виховання та активного відпочинку людини на природі.

У туристичних походах учасники гартують своє тіло, зміцнюють здоров'я, розвивають витривалість, силу та інші фізичні якості. бувають прикладні навички і здібності орієнтуватися на місцевості, долають природні перешкоди, піклуються про себе і т.д. [7].

Піші походи та подорожі не вимагають додаткових транспортних засобів (таких як лижі, вода, їзда на велосипеді тощо), спеціального спорядження (такого як гірські та спелеологічні) та здійснюються в основному у безсніжні періоди року. Пішохідний туризм був і залишається наймасовішим. Багато туристів починали з нього. Більшість походів вихідного дня та категорії 1, які відбуваються здебільшого у їхньому рідному регіоні, є пішими. У важких походах груп набагато менше, ніж у водах та горах [7].

Оцінюючи складності походів враховуються самостійні дії групи, безперервність важкодоступних безлюдних районів за відсутності часто коротких варіантів аварійного виходу у разі аварії. Відсутність будь-яких орієнтирів у глухій місцевості, їзда по чагарниках, болотах, каньйонах без постійної стежки – все це стає суттєвим доповненням до суто технічних аспектів дороги.

На підвищення технічної складності походів їх маршрути доповнюються сходженнями на смотрові вершини [14].

Наявність необхідних природних ресурсів практично у всіх областях, вміння управляти з мінімальним недорогим обладнанням, будівництво маршрутів для туристів різного віку та спортивних рівнів та високий вплив на здоров'я ставлять походи до лідерів серед інших видів туризму.

Похід бореться зі стресом та депресією, навіть якщо це просто щоденна прогулянка міським парком. Але набагато краще і корисніше – довгі багатоденні походи [13].

У пішохідному туризмі, як у жодному іншому екстремальному спорті, важлива команда. Збираючись у дорогу, дуже ретельно підбирається екіпірування та попутники. Навіть найекстремальніші види спорту рідко відзначені травмами чи дійсними проблемами для спортсменів, і пішохідний туризм має бути так само добре організований [17].

*Класифікація походів:*

Категорія складності маршруту визначається за наявності локальних перешкод, географічного показника району, автономності маршруту, напруженості маршруту та ін. Залежно від цього походи поділяються на:

- походи вихідного дня;
- походи 1-3 ступеня складності – у дитячо-юнацькому туризмі;
- категорійні походи з 1 до 6 категорії складності (к.с.) (табл.1.1) [9].

Перша категорія – найпростіша, яка не вимагає спеціальної та фізичної підготовки, відповідного спорядження.

*Таблиця 1.1*

**Класифікація маршрутів**

Складність маршруту	Протяжність, км	Тривалість, днів
1 ступінь складності	30	3-4
2 ступінь складності	50	4-6
3 ступінь складності	75	6-8
I категорії складності	100	6
II категорії складності	120	8
III категорія складності	140	10
IV категорія складності	170	13
V категорія складності	210	16
VI категорія складності	250	20

Походи, що мають довжину та тривалість, менші порівняно із встановленими для походів I категорії складності, є некатегорійними.

Найбільш поширений їхній вид – походи вихідного дня. Некатегорійні походи можуть містити елементи (ділянки) походів будь-якої, аж до VI категорії складності.

До походу допускаються:

- за маршрутом I категорії складності – школярі не молодші 13 років;
- II категорії – не молодше 14 років;
- III категорії – не молодше 15 років;
- IV категорії складності – школярі не молодші 16 років.

Походи можуть проводитись спортивними та туристичними організаціями навчальних закладів [29, С. 164].

Походи від першої до третьої категорії складності для дітей – це переважно дитячо-юнацький туризм.

Походи від першої до шостої категорії складності для дорослих. Перша категорія – найлегша, яка не вимагає, якихось спеціальних знань; 6-а категорія – найважча, яка потребує особливої та фізичної підготовки, з відповідним спорядженням.

Щоб освоїти туристичний похід кожної категорії складності, туристи повинні мати досвід участі у походах попередньої категорії складності, а керівник групи – досвід участі у цій категорії та досвід управління походами попередніх категорій.

Логіка дороги складається з кількох понять. В ідеалі це безперервний маршрут без (або з мінімумом) радіальних виходів та з рівномірним розподілом фізичних, технічних та психологічних навантажень та природних перешкод. Це забезпечує максимальне знання області подорожі.

Безперервність маршруту – обов'язковий елемент, без якого різко знижується фізична та психологічна напруга походу. Розривом маршруту вважається не викликане крайньою необхідністю перебування у населеному

пункті понад дві доби, а також використання внутрішньомаршрутного транспорту.

Як виняток і тільки якщо це викликано необхідністю, може бути допущений короткочасний розрив маршруту з використанням транспорту в межах даного туристичного району [45].

Тривалість походу встановлена розрядними вимогами, виходячи з мінімального часу днями, необхідного для проходження маршруту підготовленою групою. Збільшення тривалості може бути виправдане більшою довжиною маршруту, великою кількістю та складністю природних перешкод. Додаються також дні на розвідки та на випадок негоди [29].

Таким чином, піший туризм є одним із видів спортивного туризму. Основне завдання групи – подолати маршрут пішки по погано пересіченій місцевості. З усіх екстремальних видів спорту піший туризм є найбільш природним та доступним, тому ми взяли цей вид туризму за основу нашого дослідження. Піші прогулянки – надзвичайно цінний засіб фізичного виховання та підвищення рівня фізичної підготовленості.

У походах учасники гартують своє тіло, зміцнюють здоров'я, розвивають витривалість, силу та інші фізичні якості. Але щоб грамотно використовувати цей засіб у фізичному вихованні підлітків, важливо грамотно вміти організовувати піші походи.

*Особливості організації пішогодного туризму підлітків.*

Основними етапами проведення пішогодного походу є:

- вибір маршруту;
- підготовка спорядження;
- порядок руху групи;
- вибір шляху на маршруті.

Вибирати маршрут потрібно, перш за все, виходячи з конкретного досвіду та сил кожного члена групи, наявності відповідного спорядження та можливості певних тренувань перед походом. При цьому не можна розраховувати на максимальну витрату сил.

Раціональне чергування навантаження та відпочинку, що створює певний ритм тіла робота, має бути і протягом усього походу, і протягом дня, і навіть у процесі руху. Тільки за таких умов піший туризм стає важливим оздоровчим курортом [28].

Особливо важкі та складні ділянки маршруту (перевали, каменепадонебезпечні та лавинонебезпечні, переправи через річки, місця з різким набором висоти, азимутальні, ненаселені, із утрудненим орієнтуванням) треба виділяти та складати докладний план (тактичний та технічний) їх подолання.

Розрахунок кілометражу денного переходу ведеться над середньому весь маршрут, і з урахуванням технічної складності і складності окремих ділянок, ваги рюкзака окремих етапах, залежить від витрачання товарів, необхідної акліматизації [33].

У пішохідній подорожі необхідно заздалегідь розраховувати всі азимути з урахуванням магнітного відмінювання (на азимутальних ділянках).

Азимути повинні починатися з місць, що точно позначені на карті і легко виявляються на місцевості, і впираються в лінію місцевості (русло річки, берег озера, моря, залізну або шосейну дорогу, підніжжя гірського масиву) [33].

Необхідно розробити спеціальні заходи безпеки: способи зв'язку та сигналізації, якщо група розділиться на підгрупи; виділити групу розвідки; скласти план у разі виникнення аварійної ситуації [32].

*Правильно підібране спорядження, що повністю відповідає складності маршруту та специфіки виду, є гарантією успішного проходження маршруту, збереження здоров'я учасників та забезпечення безпеки. Спорядження для пішохідного туризму має бути міцним, зручним, легким [46].*

Під час підготовки до походу необхідно пам'ятати, що надмірно важкий рюкзак пригнічує не тільки фізично, а й морально, тому слід відмовитися від усього, без чого можна обійтися і не забути жодної дрібниці, яка в умовах походу буде потрібна [46].

### *Порядок руху групи.*

Зазвичай з досвідчених туристів виділяються ведучий та обов'язково замикаючий. Завдання першого - вибирати шлях і ставити найбільш вигідний темп руху (але не вище за темп найслабшого). Завдання другого - не допускати відставання учасників, допомагати втомленим, своєчасно подавати ведучому сигнал зупинитися, якщо це буде потреба.

Рівною дорогою, не розтягуючись, не випереджаючи ведучого, не відстаючи від замикаючого, туристи йдуть кожен у своєму ритмі. При цьому зовсім не обов'язково йти в строю, ланцюжком.

Вузькою, гірською стежкою, схилами, щоб йти було легше і безпечніше, рухаються колоною по одному, не відриваючись один від одного.

Зазвичай рекомендується ставити попереду туристів, що ослабли, проте, стримуючи темп руху інших, вони можуть почуватися тягарем для групи. Залишивши його в строю там, де він зазвичай йде, необхідно стежити за розривами між ним і тим, хто йде, і при необхідності зменшувати темп руху.

Підвищення загального темпу руху досягають розумним розподілом вагового навантаження з урахуванням сил кожного, забезпечуючи таким чином товариську взаємодопомогу у колективі. І тут найсильніші учасники навантажуються більше інших, а середні - слабших. У результаті найслабші підуть темпом найсильніших [46].

### *Вибір шляху.*

У тайзі потрібно вибирати лінію руху по в'ючних і пішохідних стежках або вздовж річок, на певних ділянках шляху використовувати звірячі стежки, що зазвичай обходять перешкоди.

У той же час, рухаючись пішохідними стежками, не слід плутати їх зі стежками тварин. Сліди тварин розпізнаються за відсутністю людських

слідів. Напрямок, початок та кінець пішохідних маршрутів уточнюються у місцевого населення [48].

Обійти притиск можна по воді, якщо річка безпечна, неглибока, а обхід берегом пов'язаний зі значним набором висоти. Але найчастіше йдуть по березі, піднявшись на берегову трасу. У цьому випадку треба переглянути подальший шлях і, якщо є притиски, рухатись поверхом.

Рухаючись без компасу та визначення країн світу за світилами та місцевими ознаками у тайзі неприпустимо: можна втратити орієнтування. Опинившись у подібному становищі, слід шукати виходу до річці, струмку, а, обравши напрям руху, контролювати його стовбурів дерев, хіба що провішуючи біля прямої лінії. Рекомендується оглянути місцевість із дерев.

Намічаючи рух дорогами або стежками, необхідно заздалегідь, по карті, визначити азимути окремих напрямів і контролювати рух компасом (на випадок розгалуження доріг і стежок) [48].

Таким чином, організація походу включає певні етапи.

1. Вибір маршруту. Вибирати маршрут потрібно спираючись на конкретний досвід та сили кожного учасника групи, наявності відповідного спорядження та можливості тих чи інших тренувань перед походом.

2. Спорядження – для пішохідного туризму має бути міцним, зручним, легким.

3. Порядок руху групи - зазвичай із досвідчених туристів виділяються провідний і обов'язково замикаючий.

4. Вибір шляху та підготовка до нього.

Щоб похід пройшов благополучно, педагог повинен знати техніку пересування пішки, виходячи з подолання різного рельєфу та водних перешкод. Тому, у наступному параграфі ми розглянемо це докладніше.

## 1.2. Аналіз техніки та тактики пішохідного туризму

Технікою в даному виді туризму є один спосіб пересування – пішки, загальні технічні прийоми подолання перетнутого рельєфу, водних перешкод. Відмінності ж насамперед у тому, що пішохідні походи відбуваються у всіх районах. Однак, це головна відмінність, що зберігається в основному лише на рівні походів I-III категорій складності, тому що для пішохідних маршрутів вищих категорій складності використовуються і високогірні райони, хоча якісні відмінності (наприклад, технічна складність перевалів) зберігаються [50].

З точки зору технічної підготовленості туристів та забезпечення їхньої безпеки необхідно звернути увагу на кілька важливих моментів.

Пішохідні походи не тільки II-III, але в багатьох випадках і I категорії складності відбуваються не в рівнинних, а в низькогірних та середньогірських районах, які часто мають альпійські форми рельєфу (Гірський Крим, Саяни). У цих випадках, як і в гірських походах, учасники повинні володіти технікою руху по гірських схилах та переправ через гірські річки, технікою страхівки та самострахування [35].

Найпростіші перешкоди, характерні для пішохідних походів у рівнинних районах:

- середньопересічена місцевість (пагорби, яри, промоїни, лощини);
- густий ліс;
- болота, струмки та річки.

У низькогірних та середньогірських районах до цих перешкод додаються:

- перевальні ділянки зі схилами невеликої крутості;
- Перевальні ділянки зі схилами середньої крутості - трав'янисті, осипні, снігові [2].

Складні у цих районах і водні перешкоди - як правило, не широкі, але швидкі струмки та річки.

Відповідно дещо складнішими будуть і технічні прийоми організації переправ. У високогірних районах навіть для маршрутів I категорії складності до зазначених перешкод додаються: невеликі ділянки руху по льодовиках і фірнових схилах, круті стежки, морени, дрібні, середні та великі осипи каміння [35].

Освоєння технічних прийомів руху, страховки та самострахування, транспортування потерпілого досягається виконанням спеціальних вправ (як у підготовчому періоді, так і безпосередньо на маршруті походу, особливо коли йдеться про навчальні походи).

До таких вправ належать:

- рух по крутих стежках з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильна постановка ніг, опора на альпеншток);
- відпрацювання прийомів подолання невисоких перешкод - каміння, дерев, що впали;
- подолання важкопрохідного лісу (гущавина, густий ліс з підліском, яри та промоїни, завали, буреломи);
- рух трав'янистими, засніженими та осипними схилами (підйом, траверс, спуск), організація самострахування за допомогою альпенштока або льодоруба;
- рух по болотах – прийоми руху з жердиною, по гати із забезпеченням взаємної страховки;
- переправи через водні перешкоди – організація переправи вбхід із альпенштоками, організація страховки, наведення переправи (камін, перила);
- транспортування потерпілого – виконання вправ з транспортування постраждалого на імпровізованих ношах із двох жердин та намету (або двох штормівок, курток) на страхових поясах;
- в'язання різних видів вузлів [35].

У технічній підготовці туристів немає якихось головних і неголовних елементів – вони дуже важливі однаковою мірою, оскільки саме техніка

пересування і страховки – головне у забезпеченні безпеки учасників у туристських піших походах [2].

*Пересування трав'янистими схилами.* На трав'янистих схилах практично немає рівних поверхонь. Майже всюди зустрічаються камені, що виступають, і купини. При уважній ходьбі всі ці нерівності можна використовувати як шаблі і йти по них навіть без спеціального взуття, а у «вібрамах» чи «відкриконених» черевиках можна просуватися і дуже крутими схилами. Якщо ж трава мокра, крутими небезпечними схилами бажано ходити тільки у «вібрамах» чи «відкриконених» черевиках? або одягати кішки [50].

При зриві самозатримання на трав'янистому схилі виробляється льодорубом або альпенштоком. У небезпечних місцях треба організувати страховку мотузкою. Страховка організується через великі камені, виступи, плече або попереки.

При підйомі по трав'янистих схилах «лоб» в залежності від крутості схилу ступні можуть ставитися паралельно, «напівелочкою», «ялинкою», а за положенням підошви взуття щодо площини схилу - на всю ступню, на зовнішній або внутрішній рант черевика.

На пологих схилах із рюкзаком слід йти ступаючи на всю ступню. При незначному збільшенні крутості потрібно продовжувати рух, спираючись на всю ступню, але змінивши положення ступнів щодо лінії підйому: «напівялинкою» або «ялинкою» на крутіших схилах. Зі збільшенням крутості як другий точки опори використовується льодоруб або альпеншток [50].

При підйомі навскіс і зигзагом ноги бажано ставити «напівелочкою», на всю ступню, навантажувати більше зовнішній або внутрішній рант взуття (верхню ногу – на зовнішній, нижню – на внутрішній).

Верхню ногу краще ставити горизонтально, а нижню дещо розгортати вниз схилом «в долину». Це підвищить стійкість і дещо знизить навантаження на гомілковостопні суглоби. На крутіших схилах можна

застосовувати комбінацію з цих двох способів: одна нога ставиться на схил рантому взуттю, а друга - всією ступнею, дещо розгорнутою [52].

Під час підйому зигзагом важливо утримувати рівновагу при повороті. Вагу тіла при цьому переносити на зовнішню по відношенню до схилу ногу, а внутрішню розгортати носком убік, у положення, що відповідає новому напрямку. Тепер турист стоїть обличчям до схилу і готовий продовжити рух у новому напрямку, залишається лише змінити положення кригоруба щодо схилу [52].

При спуску прямо вниз ступні потрібно ставити паралельно або, злегка розгортаючи шкарпетки на всі боки, на всю ступню. Якщо схил не дуже крутий, спускаються спиною до нього, злегка зігнувши коліна, швидкими короткими кроками. Крок повинен бути пружним. По крутому схилу рекомендується спускатися боком, льодоруб тримати двома руками в положенні для самострахування [2].

Пересування по осипах. Виходячи на осипи, що лежать на крутих схилах, треба пам'ятати, що вони майже завжди небезпечні каменями. На ділянках значної крутості осипи лежать нестійко. Ходити по них не тільки втомлює, а й небезпечно. На старих осипах та кам'янистих схилах, що заросли густою, високою травою або дрібним чагарником, необхідно йти повільно [5].

При виборі шляху треба врахувати, що прохідність осипів у різних напрямках суттєво змінюється залежно від крутості схилу, розміру та шорсткості каміння. Ходити по осипу треба спокійно, поступовим натисканням ущільнюючи схил доти, доки не припиниться її сповзання. Лише після цього на неї можна переносити вагу тіла.

Другий ногою починають утоптувати осип на достатній відстані від першої, з урахуванням сповзання осипу так, щоб, коли воно припиниться, друга нога не виявилася на рівні першої. Для кращої опори треба ставити ногу на всю ступню, тулуб тримати вертикально, як це дозволяє рюкзак. Кригоруб можна використовувати при необхідності як другу точку опори. У

разі падіння самозатримання проводиться тим самим способом, що й під час руху трав'янистими схилами [5, 19].

При підйомі по дрібному осипу група зазвичай йде колоною, хоча рух на різних рівнях серпантинном допустимо, проте краще його уникати. Зважаючи на сказане, на поворотах доводиться чекати, поки до місця повороту підтягнеться вся група. По закріпленому («мертвому») або осипу, що змерзло, рухаються так само, як по трав'янистих схилах.

Порядок руху «живою» осипу на спуску довільний, але краще йти шеренгою з відносно невеликою дистанцією між учасниками [5].

При спуску кроки мають бути короткими. Часто досить велику ділянку дрібного осипу вдається пройти, з'їжджаючи вниз разом з осипними «подушками» під ногами. Треба тільки стежити, щоб ноги не надто глибоко ув'язали в осипи, вчасно переступати через осипний валик, що утворився, або йти в сторону від нього. По середньому осипу можна рухатися практично в будь-якому напрямку, як і по дрібній, але краще навскіс або зигзагом.

Під час руху групи зигзагом особливу увагу слід приділяти безпеці проходження поворотів. Досягши поворотної точки, гід повинен дочекатися, поки решта учасників підтягнеться до неї, і тільки після цього почати рух у новому напрямку. При русі живою осипу великої групи краще розбитися на кілька мобільних груп, які йдуть зі значним відривом один від одного. Слід пам'ятати, що осипи і морени, що лежать на твердій, гладкій підставі (на крутих плитах, лобових баранах), особливо небезпечні.

Недосвідченій людині вони здаються простими, але вони часто скочуються вниз, як кам'яна лавина. При сходженні необхідно заздалегідь спланувати місце для укриття у разі каменепаду [48].

Великий осип, як правило, буває більш щільним, ніж середній і дрібний. Рухатися нею треба обережно, переступаючи з одного каменю на інший, уникаючи значних стрибків. Каміння з нахиленими гранями і похилими плитами слід побоюватися: при великій крутості нога може

зісковзнути з них. Як при спуску, так і підйомі ноги треба ставити на край каменів, звернених до гори [44].

*Пересування по снігу та фірну.* При русі по снігу застосовується принцип «двох точок опори» (нога – нога, нога – льодоруб), дійсний навіть на крутих схилах. При підйомах і спусках по снігових маршрутах, де велике навантаження відчувають м'язи ніг, головним чином через важку роботу з витоптування щаблів, особливе значення має фізична підготовка учасників [48].

Для забезпечення безпечного пересування снігом пропонуються такі рекомендації:

- на м'якому сніговому схилі слід поступово пресувати опору для ступні, уникаючи сильного удару ногою снігом. Це допомагає зберегти щаблі, які можуть обрушитися від різкого удару, заощаджує сили та зменшує небезпеку лавини;

- якщо наст неміцний і не витримує ваги людини, не треба намагатися втриматися на поверхні. Краще різким ударом ноги проломити наст, а потім натиском підошви ущільнити ступінь під ним;

- іноді на крутому настовому схилі можна втриматися, спираючись підошвою на край пробитого в насті щаблі, а гомілки - на наст, розподіливши таким чином вагу тіла на велику площу поверхні снігу;

- при русі снігом положення тіла має бути вертикальним, особливо якщо щаблі ненадійні;

- довжина кроку ведучого не повинна перевищувати довжину кроку малорослого учасника групи;

- всі учасники повинні йти слід у слід, не збиваючи щаблів, піклуючись про їх збереження;

- оскільки той, хто йде першим, виконує важку роботу, його треба періодично змінювати. Це диктується також міркуваннями загальної безпеки, бо стомлена людина швидше помиляється у виборі шляху, організації страховки, своєчасному виявленні небезпеки;

– слід віддати перевагу важчому шляху, якщо він менш небезпечний [19].

При збільшенні крутості схилу, жорсткості снігу переходять на рух зигзагом, змінюючи іноді напрямок руху. Іти треба під кутом близько 45 ° до лінії течії води, для підйому використовувати на щільному снігу або фірні деталі мікрорельєфу.

Щаблі вибивають рантом черевика косими ударами, що ковзають, спираючись в цей момент штичком льодоруба об схил. Така робота вимагає навички та тренування, оскільки при розмахуванні та різких ударах ногою можна втратити рівновагу [50].

На схилах середньої крутості кригоруб переносять на нову точку опори при кожному кроці. На крутих схилах зі збільшенням глибини снігу льодоруб потрібно використовуватиме створення більш надійної опори. На дуже твердому насті або фірні трудомістке вибивання щаблів ногою замінюють вирубуванням або видряпанням лопатою льодоруба. Ще більш економним і безпечним є пересування по твердій сніговій поверхні на кішках [35].

Особливості пересування льодом. На туристських маршрутах III-IV категорій складності значне місце займають льодові ділянки найрізноманітнішого рельєфу: схили різної крутості, схилі, тріщини, гребені. пішохідний туризм маршрут переправи.

Ходити по льоду слід у черевиках «вібрам» і кішках, а на більш крутих схилах при необхідності використовувати штучні точки опори (вирубування сходів та захватів для рук, вбивання або вкручування льодових гачків). Можливе також пересування з використанням закріпленої на схилі мотузки як перила. Основу льодової техніки складають ходьба на кішках, вирубування щаблів, робота з льодовими гачками [35].

*Переправи через гірські річки.* Гірські річки – серйозна перешкода на шляху туриста. Місце переправи визначається шириною і глибиною річки, швидкістю та режимом її течії, які залежать від часу доби, характеру дна та

крутості берегів, пори року, метеорологічних умов, наявності місць для організації страховки, спостереження за переправою та керівництва нею [57].

Спосіб переправи через річку (вбхід, над водою або камінням) вибирається відповідно до характеру ділянки річки, технічним оснащенням та підготовленістю групи.

Місце для броду треба шукати там, де річка поділяється на рукави або розливається широкою заплавою. Для переправи над водою за допомогою технічних засобів сприятлива звужена частина річки з деревами на березі або скельними виступами. Придатним для переправ по воді за допомогою сплавних засобів вважається ділянка річки зі спокійною течією та зручною для причалювання берегом [57].

Найбезпечніше місце переправи – ділянка річки, де сила потоку мінімальна, т. е. де русло найширше, а глибина потоку найменша.

Будь-яка переправа вбхід повинна починатися з розвідки, що складається з:

- огляду місцевості з метою визначення типу можливої переправи;
- визначення ділянки річки та берега, що задовольняють вимогам організації обраного типу переправи;
- визначення конкретного способу руху перших учасників вбхід (з жердиною, стінкою, кругом) або характеру підготовчих робіт (закид мотузки, укладання проміжних каменів, укладання та закріплення колоди, підготовка опори для натягу перил при переправі над водою);
- вибору типу страховки, що відповідає обраному виду переправи [57].

Після підготовчих робіт розпочинається переправа.

У найпростіших випадках, коли знос людини перебігом води загрожує лише купання, бхід може здійснюватися без страховки. Найбільш зручними способами у цьому випадку є:

- одиночний перехід річки з опорою на жердину, якою впираються у дно проти течії;

– шеренгою – обличчям до течії, обнявшись за плечі чи талію, причому, згори за течією стає найбільш фізично сильний учасник;

– по двоє - обличчям один до одного, поклавши руки на плечі товариша і пересуваючись приставним кроком до течії;

– навколо – взявшись за плечі.

На випадок, якщо вода зіб'є того, хто переправляється з ніг, основна страхуюча мотузка повинна бути вільна. Інакше вона, жорстко утримуючи того, хто зірвався, не дозволить йому ні встати, ні плисти [57].

При переході вбхід з жердиною потрібна досить міцна палиця завдовжки не нижче за зростання людини, прикріплена коротким кінцем мотузки до страхувальних мотузок або до нагрудного ременя. Потрібно рухатися трохи проти течії, сильно упираючись у дно жердини вгору за течією; тримайте палицю широко розставленими руками; при русі завжди дотримуйтеся двох точок опори; ноги і жердина не можна високо піднімати у воді; спочатку обмацайте дно, шукаючи тверду точку опори. Перейшовши на інший бік, турист прикріплює основну мотузку до дерева чи виступу там. Поруччя влаштовані так, щоб решта учасників могла перетнути їх.

Висота перил не повинна бути нижчою за рівень грудей людини, що стоїть у річці. Також бажано рухатися вздовж поручнів проти течії [56].

При переправі вбхід по поруччях учасник пристібається карабіном до страхувальної мотузки спереду. При цьому слід триматись двома руками за натягнуті перила, йти приставним кроком. Переправлятися потрібно нижче за перилами. Переправившись на інший берег, відстібають страхувальну мотузку і, приєднавши її карабіном у безпечному місці, знімають самострахування.

Останній відв'язує перильну мотузку, прикріплюється до неї і до допоміжної мотузці, як при переправі першого, і, спираючись на жердину, переправляється. Переходять по поруччям лише по одному. Не можна застосовувати замість карабіна схоплюючий вузол. Переправлятися обов'язково в черевиках та одязі. Після переправи треба вилити воду з

черевиків, витерти їх зсередини сухою ганчіркою, віджати шкарпетки та одяг [56, 32].

Далі розглянемо поняття «тактика» пішохідного туризму.

У туризмі під визначенням «тактика» розуміється вибір оптимальних технічних засобів, способів їх використання та дій для ефективного та безпечного досягнення поставлених цілей та вирішення необхідних завдань [40].

Тобто. Яким чином з найменшими матеріальними, фізичними, психічними витратами досягти мети походу, подолати маршрут чи виконати завдання змагань - і є основне питання туристської тактики, рішення якого передбачає вирішення низки окремих тактичних завдань.

Часто у спеціалізованій літературі поняття тактики нерозривно пов'язане з поняттям туристичного спорядження і в них йдеться про вирішення техніко-тактичних завдань. Дійсно, туристична тактика часто втілюється у вигляді вибору відповідних технічних прийомів та технічних засобів з числа тих, якими володіють туристи для вирішення конкретної ситуаційної проблеми.

Відповідно, чим більше освоєно прийомів та інструментів, тим більше простору для тактичних рішень. І навпаки, якщо турист має єдину методику вирішення цієї проблеми, то ні про яку тактику говорити не доводиться. Відповідно до класифікації туристичної техніки ми можемо представити і класифікацію тактики:

- тактика страховки;
- тактика подолання природних перешкод;
- тактика бівальні робіт і т.д.

У організаційний період тактика полягає у розробці оптимального плану походу. При цьому характерними тактичними завданнями при підготовці рекреаційного походу є:

- вибір цільових рекреаційних та пізнавальних об'єктів; визначення довжини маршруту та тривалості походу;

- вибір оптимальної тактичної схеми маршруту (кільцевої, лінійної, комбінованої);
- визначення місць організації біваків;
- розробка графіка походу, включаючи визначення протяжності денних переходів, кількості та місця денок, полуденок, термінів проведення екскурсій та розважальних змагань;
- вибір оптимального варіанта матеріально-технічного забезпечення та комплектування групи;
- вибір похідного режиму руху та навантажувального режиму;
- вибір режиму похідного харчування та оптимального раціону харчування [20].

До тактичних питань, які вирішуються безпосередньо в період здійснення похід а, можемо сміливо віднести перелічені вище питання вибору техніки на вирішення конкретних ситуаційних задач:

- вибір техніки подолання природних перешкод;
- вибір технічних прийомів та засобів орієнтування біля;
- вибір техніки бівака;
- вибір техніки страховки [28].

Крім того, тактичні рішення під час кампанії включають всі рішення, які уточнюють або змінюють запланований план кампанії. До них відносяться, наприклад, зміни у запланованому режимі руху за часом; коригування графіка походу, режиму завантаження походу тощо. Ці зміни можуть знадобитися або через невдалі тактичні рішення в підготовчий період, або через непередбачені обставини (наприклад, через погіршення погодних умов, хворобу учасника тощо). Тактика похідного періоду включає вміння прийняти правильне рішення в нестандартній (надзвичайній) ситуації [14].

Зазначимо, що неправильні техніко-тактичні рішення в підготовчий та похідний періоди можуть у кращому разі знизити ефективність походу,

призвести до неповного досягнення цілей рекреації, викликати негативні емоції учасників (наприклад, внаслідок їх перевтоми).

У гіршому випадку неправильні рішення можуть призвести до травм та хвороб учасників. Ми вкажемо два визначальні критерії для вибору оптимального туристичного спорядження та тактики. По-перше, це ефективність вирішення основних та ситуаційних цілей та завдань туристичного заходу (наприклад, цілей повноцінного відпочинку та оздоровлення учасників). По-друге, це безпека учасників акції та змагань.

Усі тактичні групові дії учасників походу повинні повною мірою сприяти безпеці на маршруті, максимальному вирішенню навчальних, оздоровчих та виховних завдань. Загалом слід зазначити, що використання певних тактичних прийомів у навчальній кампанії має ґрунтуватися на аналізі поточної ситуації з метою формування у студентів навичок та умінь, необхідних для організації та проведення туристичних заходів [21].

Індивідуальна тактична підготовка учасника походу складається з умінь:

- розподіляти сили на відрізках денного переходу та загалом на маршруті;
- відпочивати на привалах;
- раціонально пересуватись, особливо на складних відрізках маршруту; орієнтуватися біля (оптимальний вибір шляху);
- здійснювати страховку та самострахування (вибір способів) [39].

Важливим компонентом тактичної підготовки туристів є вміння швидко і якісно вирішувати різноманітні техніко-тактичні завдання, пов'язані з вибором тих чи інших технічних прийомів, найбільш доцільних у конкретній ситуації.

У той самий час завдання вибору вирішуються щодо техніки міграції, техніки страхування, організації бівуаку і техніки орієнтації. Так, ряд прийомів орієнтування (порівняння карти з місцевістю, визначення точки стояння, азимутальний рух у заданому напрямку, підрахунок траєкторії) є

суто технічними, але вибір траєкторії, вимір швидкості руху з точністю орієнтування є тактичними завданнями, які вирішуються одночасно з технічними [28].

Аналогічні техніко-тактичні завдання вирішуються і при організації біваку (визначення часу, коли групі вже необхідно припинити рух і зупинитися на нічліг, а також вибір місця біваку - завдання тактичні, створення ж зручного та безпечного бівака – справа техніки). Численні техніко-тактичні завдання вирішуються туристичними групами під час проходження маршруту, організації страховки на крутих схилах, організації переправ.

У початковій тактичній та техніко-тактичній підготовці туристи отримують такі вміння та навички: вибір шляху, аналіз точності орієнтування та швидкості руху на окремих ділянках; зіставлення графіків руху - запланованого та фактичного; аналіз варіантів подолання перешкод. Уміння планувати графік руху та аналізувати відхилення від нього – важливий показник тактичної підготовки учасників туристських походів [29].

Організація аналізу походу - важливий елемент організаційно-методичної та тактичної підготовки. Аналіз маршруту, плану його проходження, графіка руху (за планом та фактичного) є складовою походу. Розбір проводиться з використанням картосхеми маршруту та таблиць з аналізами графіка руху.

Основне навчання тактиці відбувається на маршруті (тобто в основний період навчання). Значну роль також відіграє після приїзного (перехідного) період-аналіз кампанії, підготовка звітних матеріалів. Важливість підготовчого періоду, зазвичай, менше, оскільки найважливіші питання тактики кампанії (вибір району, розробка маршруту, підготовка календарного плану кампанії та плану логістики) зазвичай вирішуються керівником [47].

Таким чином, освоєння технічних прийомів руху, страховки та самострахування, транспортування потерпілого досягається виконанням спеціальних вправ, як у підготовчому періоді, так і безпосередньо на

маршруті походу, особливо коли а йдеться про навчальні походи. Від технічної підготовки залежить результат походу.

Під тактикою пішохідного туризму розуміється вибір оптимальних технічних засобів, способів їх використання та дій для ефективного та безпечного досягнення поставлених цілей та вирішення необхідних завдань. Основне питання туристської тактики – яким чином із найменшими матеріальними, психічними витратами досягти мети походу, подолати маршрут чи виконати завдання змагань.

Вирішення питання передбачає вирішення низки окремих тактичних завдань, від яких, зрештою, залежить успішність проведення походу.

### **1.3. Теоретико-методичні основи фізичної підготовленості здобувачів повної загальної середньої освіти**

Висока активність культурних, соціальних та освітніх процесів сучасного світу, впровадження електронних засобів масової інформації у повсякденне життя супроводжуються розширенням та ускладненням освітніх програм у загальноосвітніх закладах. Зросла навчально-психологічна навантаження пред'являє до організму підлітків додаткові вимоги, які передбачають розробку відповідних заходів, вкладених у підтримку здоров'я та підвищення резервних можливостей організму підлітка.

Найбільш ефективним способом підвищення функціональних можливостей організму, що росте, є систематична фізична активність, яка залучає у відповідь всі регуляторні механізми і діє як загальний вплив на організм людини [34].

Питанням фізичного виховання та розвитку фізичних якостей підлітків присвячені роботи Т.Ю Круцевич, М. Шимчука, Р.Ф, Ахметова та інших спеціалістів у галузі фізичної культури, які вважають, що рухова підготовленість є невід'ємною складовою здоров'я учнів, а її вдосконалення – однією з головних задач фізичного виховання.

Повноцінний фізичний розвиток передбачає процес фізичного виховання, результатом якого є фізична форма, отримана шляхом виконання рухових дій, необхідні розвитку чи виконання професійної чи спортивної діяльності людини.

Фізична форма характеризується рівнем функціональних можливостей різних систем організму та розвитком основних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість) [45].

Звідси робимо висновок: що вище рівень розвитку фізичних якостей людини, то вище загальний рівень фізичної підготовленості.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір чи опиратися йому з допомогою м'язових зусиль (стресів). Розрізняють власне силові здібності та їх зв'язок з іншими фізичними здібностями:

- швидко-силові;
- силова спритність;
- силова витривалість [15].

Основними завданнями розвитку силових якостей у юних спортсменів є:

Перше завдання – загальний гармонійний розвиток усіх груп м'язів опорно-рухового апарату людини. Вона вирішується з допомогою вправ, вкладених у певні групи м'язів. Тут важливий їх обсяг та зміст. Вправи мають забезпечувати пропорційний розвиток різних груп м'язів. Зовні це виявляється у відповідній формі та позі тіла. Внутрішній ефект застосування силових вправ полягає у забезпеченні високого рівня життєвих функцій організму та здійснення рухової активності.

Друге завдання – різнобічний розвиток силових здібностей у єдності з розвитком життєвих рухових дій (навичок та здібностей). Це завдання передбачає розвиток силових можливостей усіх основних типів. Вирішення цього завдання засноване на включенні в тренувальний процес вправ на силову витривалість, силову спритність та швидкість.

Третє завдання – створення бази (бази) для вдосконалення силових здібностей у межах конкретного виду спорту або з погляду професійної та прикладної фізичної підготовки. Вирішення цього завдання дозволяє задовольнити свій особистий інтерес до розвитку сили з урахуванням індивідуального таланту, спорту чи обраної професії.

Силові тренування можуть проводитися як у процесі загальної фізичної підготовки (для зміцнення та підтримки здоров'я, поліпшення форми тіла, розвитку сили всіх груп м'язів людини), так і спеціальної фізичної підготовки (виховання різних силових здібностей цих груп м'язів, що мають велике значення під час виконання вправ.

Найсприятливішими періодами розвитку сили в хлопчиків і юнаків вважається вік від 13-14 до 17-18 років, а в дівчаток і дівчат – від 11-12 до 15-16 років, чому значною мірою відповідає збільшення частки м'язової маси до загальної маси тіла. У спортивному туризмі сила необхідна для підняття та перенесення вантажів. Також для подолання таких технічних етапів як «навісна переправа», «переправа методом вертикальний маятник» та інших потребує розвитку силових здібностей. Витривалість – це здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності.

Основним критерієм витривалості є час, протягом якого здійснюється м'язова діяльність певного характеру та інтенсивності. Розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість-це здатність виконувати роботу помірної інтенсивності протягом тривалого часу, змушуючи м'язову систему працювати комплексно.

Спеціальна витривалість – це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності. Основними цілями розвитку витривалості у юних спортсменів є:

1. Створення умов підвищення загальної аеробної витривалості з урахуванням різних видів рухової діяльності, передбачених освоєння в обов'язкових програмах фізичного виховання.

2. Розвиток швидкісної, силової та координаційно-рухової витривалості. Розв'язання цього завдання дозволить досягти різнобічного та гармонійного розвитку рухових здібностей.

3. Досягнення максимально високого рівня розвитку тих видів та типів витривалості, які відіграють особливо важливу роль у видах спорту, обраних як предмет спортивної спеціалізації. Витривалість у туризмі має велике значення [15].

Тривалі переходи з обтяженням (рюкзак), довгі, до 7000 м-коду, технічно складні дистанції – вимагають добре розвиненої витривалості у спортсмена [13].

Швидкість – можливості людини, які забезпечують виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу [15].

Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей. До елементарних форм відносяться швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів. Складні рухові реакції зустрічаються у видах спорту, що характеризуються постійною та раптовою зміною ситуації дій. Завдання розвитку швидкісних здібностей:

1. Різносторонній розвиток швидкісних здібностей, сюди відноситься: швидкість реакції, частота рухів, швидкість одиночного руху, швидкість цілісних дій у поєднанні з придбанням рухових умінь та навичок, які освоюють діти під час навчання в освітніх організаціях.

2. Максимальний розвиток швидкісних здібностей при спеціалізації дітей, підлітків, юнаків та дівчат у видах спорту, де швидкість реагування чи швидкість дії відіграє істотну роль (біг на короткі дистанції, спортивні ігри, єдиноборства та ін.).

3. Удосконалення швидкісних здібностей, яких залежить успіх у певних видах праці. Найбільш сприятливими періодами у розвиток швидкісних здібностей, як в хлопчиків, і в дівчат вважається вік від 7 до 11 років.

Короткі дистанції, а також такі технічні етапи як «підйом», «спуск» та інші, висувають досить високі вимоги до розвитку швидкісних якостей [13].

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Розрізняють гнучкість активну та пасивну. При активній гнучкості рух із великою амплітудою виконують за рахунок власної активності відповідних м'язів. Під пасивною гнучкістю розуміють здатність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх сил, що розтягують (зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних пристосувань тощо) [15].

Завдання розвитку гнучкості:

1. Забезпечення достатнього ступеня всебічного розвитку гнучкості, що дозволяє успішно опановувати основними життєво важливими руховими діями (уміннями та навичками) і з високою результативністю виявляти інші рухові здібності – координаційні, швидкісні, силові, витривалість.

2. У разі травм, спадкових чи виникаючих захворювань виділяється завдання щодо відновлення нормальної амплітуди рухів суглобів.

3. Удосконалення спеціальної гнучкості, тобто. рухливості у суглобах, яким пред'являються підвищені вимоги у вибраному виді спорту. Найбільш інтенсивно гнучкість розвивається до 15-17 років.

При цьому, для розвитку пасивної гнучкості сенситивним період є вік 9-10 років, а для активної - 10-14 років [15].

Подолання скельних ділянок на природному та штучному рельєфі, подолання завалів та буреломів неможливе без достатньо розвиненої гнучкості [13].

Спритність – це здатність людини швидко, оперативно, доцільно, тобто. найбільш раціонально, освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються. Основу спритності становлять координаційні можливості [15].

Під двигательно-координаційними здібностями розуміється здатність швидко, точно, доцільно, економно і кмітливо, тобто. найдосконаліше, вирішувати рухові завдання (особливо складні й виникаючі несподівано).

Завдання розвитку координаційних здібностей.

При розвитку координаційних здібностей вирішують дві групи завдань, з різнобічного та спеціально спрямованого їх розвитку.

Перша група зазначених завдань, в основному, вирішується у дошкільному віці та базовому фізичному вихованні школярів. Метою цього етапі є досягнення високого рівня розвитку координаційних здібностей, який створить унікальні можливості подальшого вдосконалення у рухової діяльності.

Завдання щодо забезпечення ю подальшого та спеціального розвитку координаційних здібностей вирішуються у процесі спортивного тренування та професійно-прикладної фізичної підготовки. У першому випадку вимоги до них визначаються специфікою обраного виду спорту, у другому – обраною професією [15].

Природні перешкоди на маршруті, постійно і несподівано мінливі умови довкілля, і навіть складні технічні етапи вимагають від спортсмена добре розвиненої спритності [13].

При плануванні організації фізичного виховання дітей віком 13-14 років необхідно враховувати анатомо-фізіологічні та психічні особливості учнів. Підлітковий вік характеризується значним збільшенням ваги та зростання учнів. У період статевого дозрівання відбувається стабілізація або навіть уповільнення рівня розвитку фізичних якостей: витривалість до роботи середньої інтенсивності, силова витривалість м'язів рук і тулуба [41].

Необхідно враховувати особливості дитячого організму, суворо дозуючи навантаження під час виховання фізичних якостей. Підлітковий вік особливо сприятливий під час навчання рухам. Цей період характеризується легшим засвоєнням та вдосконаленням різноманітних форм рухових дій. Насамперед, це з інтенсивним розвитком функцій рухового аналізатора, природне вікове формування якого зазвичай закінчується у віці 14-15 років [56].

Фізичні здібності підлітків загалом значною мірою вдосконалюються. Але в окремі роки інтенсивність розвитку деяких з них збільшується або зменшується. Це має бути взято до уваги. Загальновідомо, що у будь-якому виді спорту одноманітні систематичні тренування призводять до швидкому фізичному і розумовому втоми спортсменів [56].

Туризм є одним із найцікавіших видів фізичної культури завдяки різноманітності місць та напрямків піших прогулянок, змагань, посиденьок, естетичному сприйняттю місцевості з емоційними відчуттями на маршруті. Безліч оригінальних вправ для занять у приміщенні та на свіжому повітрі також дозволяють відпрацьовувати технічні та тактичні прийоми, розвивати фізичні якості у невимушеній обстановці [13].

Згідно з Державними вимогами до рівня фізичної підготовленості населення для підлітків 13-15 років тижневий руховий режим, що рекомендується, становить дев'ять годин, з яких лише 135 хвилин відводиться на обов'язкові навчальні заняття в освітніх організаціях. Інші 405 хвилин це ранкова гімнастика, заняття у спортивних секціях та самостійні заняття фізичною культурою.

Таким чином, найбільш дієвим засобом підвищення функціональних можливостей організму, що росте, є систематичне фізичне навантаження. Результатом фізичної підготовки є фізична підготовленість. Чим вищий рівень розвитку фізичних якостей – тим вищий рівень фізичної підготовленості. Так, заняття фізкультурою у шкільництві забезпечують лише 25% необхідної рухової активності підлітка. Інші 75% виділяються на спортивні секції, додаткову освіту та самостійну підготовку. Але змусити підлітка відвідувати додаткові заняття і, тим більше, самостійно займатися фізичною культурою – це просто величезна мотивація до чогось. А спортивний туризм з його поїздками-походами, можливістю брати участь у змаганнях та виконувати спортивні категорії має можливість зацікавити та мотивувати підлітка. Тож у наступному параграфі ми розглянемо це питання.

## Висновок до першого розділу

Підлітковий вік характеризується становленням центральної нервової системи. Достатньо великим темпом розвитку наздоганяє аналітична діяльність кори головного мозку, яка здійснює якісну переробку характеру розумової роботи. Припиняється гормональний дисбаланс, усувається затримка у розвитку серцево-судинної системи, покращуються умови діяльності центральної нервової системи.

Серце хлопчиків на 10-15% більше за обсягом та вагою, ніж у дівчаток; пульс рідше на 6-8 ударів/хв, серцеві скорочення сильніші, що призводить до більшого виділення крові в кровоносні судини та вищого артеріального тиску. У віці 17 років пам'ять покращується, і вища нервова діяльність досягає своєї досконалості, тіло вважається зрілим.

Не можна не сказати про гормональну систему. Гормони грають особливо важливу роль у безпосередньому розвитку організму. Зрілі сперматозоїди вже з'являються у 10-15 років, а переважають у 16 років, тоді, коли концентрація тестостерону дорівнює концентрації дорослого чоловіка. У віці 16 років у молодих чоловіків припиняється остаточне розсмоктування ущільнень у молочних залозах, прискорюється ріст волосся на обличчі, тіло починає обростати волоссям, відбувається зупинка росту кісток. Гормональне тло відповідає гормональному тілу дорослого. У дівчат дозрівають яйцеклітини.

Також не зупиняється розвиток м'язово-зв'язувального апарату, у юнаків у цьому віці ще не завершено.

Розумова діяльність змінюється: набувається здатність до самостійного поділу складного рухового на фази і частини. Розвивається високе вміння до зосередження діяльності.

Все це дає юним спортсменам можливість виконувати глибокий детальний аналіз техніки досліджуваних рухів, вміти виділяти свої помилки, які були допущені при виконанні рухових актів.

Одним із дієвих засобів розвитку фізичних якостей підлітків є пішохідний туризм.

Пішохідний туризм – це вид спортивного туризму.

Основним завданням є подолання групою пішки слабо – перетнутої місцевості.

З усіх екстремальних видів спорту походи є природними і доступними. Тобто у контексті нашого дослідження це є актуальним. Туристична діяльність сприяє формуванню активної життєвої позиції людини.

Піший туризм – надзвичайно цінний засіб фізичного виховання та активного відпочинку людини на природі.

Категорія складності маршруту визначається за наявності локальних перешкод, географічного показника району, автономності маршруту, напруженості маршруту та ін. Залежно від цього походи поділяються на:

- походи вихідного дня;
- походи 1-3 ступеня складності – у дитячо-юнацькому туризмі;
  - категорійні походи з 1 до 6 категорії складності (к.с.)

Основними етапами проведення пішохідного походу є:

- вибір маршруту;
- підготовка спорядження;
- порядок руху групи;
- вибір шляху на маршруті.

Найбільш ефективним способом підвищення функціональних можливостей організму, що росте, є систематична фізична активність, яка залучає у відповідь всі регуляторні механізми і діє як загальний вплив на організм людини.

Повноцінний фізичний розвиток передбачає процес фізичного виховання, результатом якого є фізична форма, отримана шляхом виконання рухових дій, необхідні розвитку чи виконання професійної чи спортивної діяльності людини.

Фізична форма характеризується рівнем функціональних можливостей різних систем організму та розвитком основних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість).

## РОЗДІЛ 2

### Методи та організація дослідження

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань дослідження використовувалися такі методи:

**1. Аналіз науково-методичної літератури.** Для отримання об'єктивних відомостей з питань, що вивчаються, вивчалася література: про проблему фізичної підготовленості підлітків, про класифікацію пішохідного туризму та особливості його організації, про техніку та тактику пішохідного туризму.

Всього було проаналізовано 54 літературні джерела.

#### 2 Педагогічне тестування.

Важливим організуючим і напрямним чинником у процесі контролю над розвитком тим чи іншим якістю є контрольні вправи. Ми використовували комплекс контрольних тестів, що характеризують показники фізичної підготовленості.

Тести для визначення фізичної підготовленості:

**1. Координаційні можливості.** Човниковий біг 3x10 м (визначається здатність швидко і точно перебудувувати свої дії відповідно до вимог становища, що раптово змінюється). Спортсмен встає біля контрольної лінії, за сигналом «марш» (у цей момент вчитель включає секундомір) три рази долає 10-метрову дистанцію. Фіксується загальний час бігу (с).

Нормативи взято із програми фізичного виховання.

*Юнаки:*

- високий рівень - 7,9 с;
- середній рівень – 8,5 с;
- низький рівень - 8,7 с.

*Дівчата:*

- високий рівень - 8,4 с;

- середній рівень – 9,2 с;
- низький рівень - 9,5 с.

## **2. Гнучкість. Нахил вперед із положення сидячи.**

На підлозі проводять дві перпендикулярні до лінії. Випробуваний (без взуття) сідає з боку «-» так, щоб його п'яти наближалися до лінії АВ, але її не торкалися. Відстань між п'ятами 20-30 см. Ступні розташовані вертикально, руки вперед-всередину, долоні вниз.

*Юнаки:*

- високий рівень - 15 см;
- середній рівень – 13 см;
- низький рівень – 8 см.

*Дівчата:*

- високий рівень - 20 см;
- середній рівень – 15 см;
- низький рівень – 13 см.

## **3. Сила. Згинання/розгинання рук в упорі лежачи (к-ть раз).**

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі виконується з вихідного положення: упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб та ноги становлять пряму лінію. Стопи упираються в підлогу без опори.

Виконання згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі може проводитися із застосуванням «контактної платформи», або без неї.

Учасник, згинаючи руки, стосується груддю підлоги або «контактної платформи» заввишки 5 см, потім, розгинаючи руки, повертається у вихідне положення і, зафіксувавши його на 1 с, продовжує випробування (тесту).

*Юнаки:*

- високий рівень - 32;
- середній рівень - 27;
- низький рівень - 22.

*Дівчата:*

- високий рівень - 20;
- середній рівень - 15;
- низький рівень - 10.

#### **4. Витривалість. Шестихвилинний біг (м).**

Початкове положення: за командою «на старт», здобувачі освіти підходять до лінії старту та готуються до забігу з високого старту.

Порядок здачі нормативу: в ході перевірки на витривалість, після старту через 5 хвилин подається звуковий сигнал свистком, попереджаючи, що пішла завершальна хвилина, після завершення якої подається фінішний сигнал, після якої учасники забігу повинні зупинитися в точці сигналу. Саму пройдену відстань за шестихвилинний біг вчителю допомагають визначити самі здобувачі освіти за рахунком кіл + метраж, методом опитування за умови взаємного контролю. Після чого оголошуються оцінки здачі нормативу на витривалість у бігу на 6 хвилин.

*Юнаки:*

- високий рівень - 1400;
- середній рівень - 1300 м;
- низький рівень - 1200 м.

*Дівчата:*

- високий рівень - 1100;
- середній рівень - 1000 м;
- низький рівень - 900 м.

Особливості фізичної підготовленості підлітків експериментальної та контрольної груп: відвідуваність уроків фізичної культури – 100%, виконання нормативів із фізичної культури коливається від 50% до 62%, відвідуваність спортивних секцій – 63%. Результати отримані від учителя фізичної культури.

**3. Педагогічний експеримент** – це спеціально організоване дослідження, що проводиться з метою визначення ефективності застосування методів, засобів, форм, прийомів та нового змісту навчання.

Метою педагогічного експерименту є перевірка ефективності розроблених засобів та методів пішохідного туризму на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів дев'ятих класів.

**4. Метод математичної статистики:** методи кількісної та якісної обробки даних. Цей метод використовувався нами знаходження середніх значень у групах за підсумками тестів й у обчислення приросту в %.

$x = \frac{\sum x}{n}$  – формула обчислення середнього значення

$V_2 - V_1$  – формула обчислення абсолютного приросту.

$(V_2/V_1) - 1 \times 100\%$  - формула обчислення приросту у %.

## **2.2. Організація дослідження**

Об'єктом дослідження стали 16 старшокласників – учні Єфремкінської загальноосвітньої школи №4 Свалявської районної ради у віці 15-16 років, з яких були сформовані дві групи: експериментальна – 8 осіб: 4 юнаки – 50% та 4 дівчини – 50% та контрольна – 5 юнаків – 62%, 3 дівчини – 38%.

Контрольна група займалася фізичними вправами за загальною програмою, експериментальна група займалася за розробленою методикою.

Для того щоб визначити, чи справді засоби та методи пішохідного туризму можуть підвищити рівень фізичної підготовленості здобувачів повної загальної середньої освіти, проводилися дослідження, яке складалося з 3 етапів.

Перший етап проводився з жовтня 2024 р. по лютий 2024 р. – мав на меті вивчення проблематики фізичної підготовленості підлітків. Аналізувалися літературні дані, проводились зустрічі та бесіди з компетентними фахівцями, розроблялися гіпотеза та загальна перспектива дослідження. Підбиралися засоби та методи пішохідного туризму. Визначалися контрольна та експериментальна групи.

На другому етапі з березня 2025 по вересень 2025 року було проведено констатуючий експеримент, у якому взяли участь учні двох груп: експериментальна група – 8 учнів та контрольна група – 8 учнів. Після чого

ми провели формуючий експеримент – впровадили у навчально-тренувальний процес випробуваних експериментальної групи засоби пішохідного туризму.

На третьому етапі з жовтня по листопад 2025 р. були проведені підсумкові контрольні випробування, оброблялися отримані дані, після впровадження в експериментальну групу комплексів засобів та методів пішохідного туризму, оформлялася випускна кваліфікаційна робота, формулювалися висновки.

## ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Враховуючи предмет дослідження: засоби та методи пішохідного туризму для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів повної середньої освіти, у позаурочній діяльності та цілі, для реалізації дослідження були поставлені наступні задачі експерименту:

1. Розроблення засобів та методів пішохідного туризму направлених на підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів повної загальної середньої освіти.
2. Експериментально перевірити ефективність розробленого нами комплексу покращення фізичного стану учнів.
3. Скласти практичні рекомендації для покращення фізичного стану здобувачів повної загальної середньої освіти.

Для вирішення поставлених в дослідженні завдань та перевірки гіпотези нами застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження: теоретичний аналіз педагогічної літератури; педагогічне спостереження, тестування, аналіз діяльності дітей; метод математичної статистики та статистичної обробки.

Дослідження проводилось на базі Єфремкінської загальноосвітньої школи №4 Свалявської районної ради. Участь прийняли 16 здобувачів освіти у віці 15-16 років, з яких були сформовані дві групи: експериментальна – 8 осіб та контрольна – 8 осіб.

У відповідності до цілі дослідження нами був виявлений сучасний стан досліджуваної проблеми на основі аналізу сучасної літератури, розроблений науковий апарат дослідження; сформульовані критерії та показники фізичного розвитку здобувачів повної загальної середньої освіти на основі яких створений комплекс покращення фізичного стану учнів: А також запропонована Програма розвитку фізичних якостей здобувачів освіти засобами пішохідного туризму.

Крім того підготовлені практичні рекомендації щодо покращення фізичного стану учнів за допомоги комплексу заходів, які розглянуті в нашій роботі.

## РОЗДІЛ 3

### ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗРОБЛЕНИХ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЗДОБУВАЧІВ ПОВНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

#### 3.1. Розробка засобів та методів підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів повної загальної середньої освіти.

Для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів повної загальної середньої освіти, ми розробили серію одноденних походів з різним ландшафтом, для того, щоб максимально задіяти розвиток усіх фізичних якостей – тим самим підвищити рівень фізичної підготовленості.

Перші 2 тижні у позаурочний час, 3 рази на тиждень ми проводили загальну фізичну підготовку, пояснювали учням особливості технічної та тактичної підготовки. Комплекси загальної фізичної підготовки представлені у Додатку 5.

##### *№ 1. Маршрут «Стежка предків».*

Туристичний маршрут починається за селом Єфремкіне, перед транспортним мостом.

Спочатку потрібно пройти стежкою повз дерев'яні юрти, далі, стежкою виходимо до першої пам'ятки – гроту Проскурякова. Його так назвали на честь першовідкривача. Грот відомий як стоянка людей епохи палеоліту, а на його стінах збереглися наскельні малюнки охрою віком 4,5 тисяч років і рунічні написи. Неподалік грота знаходяться залишки мідеплавильної печі, які зараз просто схожі на невелике заглиблення у землі.

Далі маршрут триває гребенем хребта. Звідси відкривається чудовий краєвид на долину. Шлях проходить під арками крізь скелі, петляє, спускається і піднімається, минаючи нові гроти і печери.

Третім на шляху знаходиться найбільший «рот» масиву – «Великий Тохзаський грот», що відрізняється своїми розмірами. Завершує стежку грот «Трьохочка», підйом до якого є найскладнішою ділянкою маршруту.

У середньому довжина маршруту становить близько п'яти кілометрів, яке проходження займає 4-5 годин. Шлях досить простий, але місцями крутий, деякі підйоми вимагають певних зусиль - потрібно міцно стояти на ногах, упиратися, щоб не скотитися вниз і просуватися вгору. Іноді потрібно дотримуватися каменів – що вимагає силових витрат рук і плечового пояса. Кошти: ходьба, присідання (підсідання на складних ділянках), лазіння, підйом, спуск.

Методи:

- рівномірний – пересування місцевістю без перешкод, спусків та підйомів;

- змінний – пересування місцевістю з перешкодами, зі спусками та підйомами різної складності та з різним ландшафтом;

- інтервальний – можна використовувати на місцевості без перешкод або з незначними перешкодами, прискорюючи або сповільнюючи темп рухів.

*№ 2. Маршрут "Печера Археологічна".*

Печера розташована за 1 км від с. Берегово. Її довжина 270 м, глибина 37 м. Від статуї діда потрібно подолати ділянку ґрунтовою дорогою 200 м, далі маршрут іде лугом і впирається в скелю. В основі цієї скелі і знаходиться вхід до печери Археологічна.

Вхід у печеру є низькою і вузькою катушкою довжиною близько 5 метрів. Спустившись по катушці, ми опинилися в великому гроті. У правій дальній його частині знаходиться кільцевий хід, що веде до найвищої частини печери. Хід починається широким і високим порталом з підлогою, що круто йде вгору. Майже під стелею за маленьким майданчиком хід круто йде вниз. Спуск досить крутий.

Під ногами зледеніла глина, бо ми ходили взимку. Для підтримки рівноваги можна дотримуватися виступи стелі над головою. Хід

роздвоюється. Обидва відгалуження ведуть вниз, у привходовий грот. Праве відгалуження вище і тому при спуску зазвичай використовують його. Далі йдемо лівим ходом, який спускається вниз і глибовим навалом непомітно переходить у просторий грот. Після цього починається підйом. На прохід печери йде 2-2,5 години.

Засоби: ходьба, присідання (підсідання на складних ділянках), проходи рачки, підйом, спуск.

Методи:

- рівномірний – пересування місцевістю без перешкод, спусків та підйомів;

- змінний – пересування місцевістю з перешкодами, зі спусками та підйомами різної складності та з різним ландшафтом;

- інтервальний - можна використовувати на місцевості без перешкод або з незначними перешкодами, прискорюючи або сповільнюючи темп рухів.

### *№ 3. Маршрут «Печера».*

Печера знаходиться приблизно за три кілометри від села Єфремкіне в південно-східному напрямку. По дорозі в Смородиновому логу наш маршрут проходив повз покинуті вапняні печі. Біля однієї з них починається крута лісовозна дорога на хребет.

Після 1 години підйому, майже біля вершини хребта ми повернули ліворуч до найближчих скальників, біля яких знаходиться вхід до печери. Вхід перегороджений колодою, за яку вішаються мотузка на спуск (бл. 20 м). Сама спускова катушка – 15 метрів, 30-35 градусів, з крижаною натічкою та мерзлими сходами.

Внизу невеликий уступник і спіральний ходик з льодом, що призводить до роздвоєння – ліворуч система «Тараканові біги», праворуч ще одна катушка, вже нагору, 15 метрів, 25 градусів, знизу є ділянки з льодом. Цією катушкою проходить лінія термінатора. У верхній частині балкончик, з нього невеликий і нескладний спуск у великий високий грот (страхування 8-10

метрів). Ми пройшли систему «Таракань бігу» – це промитий карстовий хід, що йде порожнистих метрів 80-90. Час проходження

- складає 3-4 години.

Засоби: ходьба, присідання (підсідання на складних ділянках), підйом, спуск, лазіння.

Методи:

- рівномірний – пересування місцевістю без перешкод, спусків та підйомів;

- змінний – пересування місцевістю з перешкодами, зі спусками та підйомами різної складності та з різним ландшафтом;

- інтервальний - можна використовувати на місцевості без перешкод або з незначними перешкодами, прискорюючи або сповільнюючи темп рухів.

### **3.2. Перевірка розроблених засобів та методів підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів повної загальної середньої освіти**

До експерименту ми провели тестування для визначення рівня фізичної підготовленості у учнів дев'ятого класу контрольної групи (КГ) та у випробуваних експериментальної групи (ЕГ). (Додаток 1.2, Таблиця 3.1, 3.2).

*Таблиця 3.1*

#### **Показники фізичної підготовленості випробуваних КГ та ЕГ до експерименту (юнаки)**

Тест	Човниковий біг 3x10		Нахил вперед із положення сидячи		Згинання/розгинання рук в упорі лежачи		Шестихвилинний біг	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Сер. значення	8,6	8,4	11	9,5	26	26	1334	1335

**Показники фізичної підготовленості випробуваних КГ та ЕГ до експерименту (дівчата)**

Тест	Човниковий біг 3x10		Нахил вперед із положення сидячи		Згинання/розгинання рук в упорі лежачи		Шестихвилинний біг	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Сер. значення	9,1	9,0	15	13	13	11	978	994

На констатуючому етапі нашої дослідно-експериментальної роботи у контрольній групі ми виявили такі показники фізичної підготовленості:

- у тесті «Човничий біг 3x10м» середнє значення у юнаків становило 8,6 с – що є низьким рівнем координаційних здібностей; у дівчат – 9,1 с – середній рівень координаційних здібностей;

- за результатами тесту «Нахил вперед із положення сидячи» середнє значення у юнаків становило 11 см – що є низьким рівнем гнучкості; у дівчат – 15 см – середній рівень гнучкості;

- за результатами тесту «Згинання/розгинання рук в упорі лежачи» середнє значення у юнаків склало 26 разів – що є низьким рівнем силових здібностей; у дівчат – 13 разів – низький рівень силових здібностей.

- за результатами тесту «Шестихвилинний біг» середнє значення у юнаків становило 1334 метри – що є середнім рівнем витривалості; у дівчат – 978 метрів – низький рівень витривалості. Докладніше результати тестування контрольної групи представлені у Додатку 1.

На етапі дослідно-експериментальної роботи в експериментальній групі ми виявили наступні показники фізичної підготовленості (рис. 3.1):

- у тесті «Човниковий біг 3x10м» середнє значення у юнаків склало 8,4 с – що є середнім рівнем координаційних здібностей; у дівчат – 9,0 с – що середнім рівнем координаційних здібностей;

- за результатами тесту «Нахил вперед із положення сидячи» середнє значення у юнаків становило 9,5 см – що є низьким рівнем гнучкості; у дівчат – 13 см – що також низький рівень гнучкості;

- за результатами тесту «Згинання/розгинання рук в упорі лежачи» середнє значення у юнаків склало 26 разів – що є низьким рівнем силових здібностей; у дівчат – 11 разів – що також є низьким рівнем силових здібностей;

- за результатами тесту «Шестихвилинний біг» середнє значення у юнаків 1335 метрів - що є середнім рівнем витривалості; у дівчат – 994 метри – це низький рівень витривалості.

Докладніше результати тестування експериментальної групи представлені у Додатку 2.

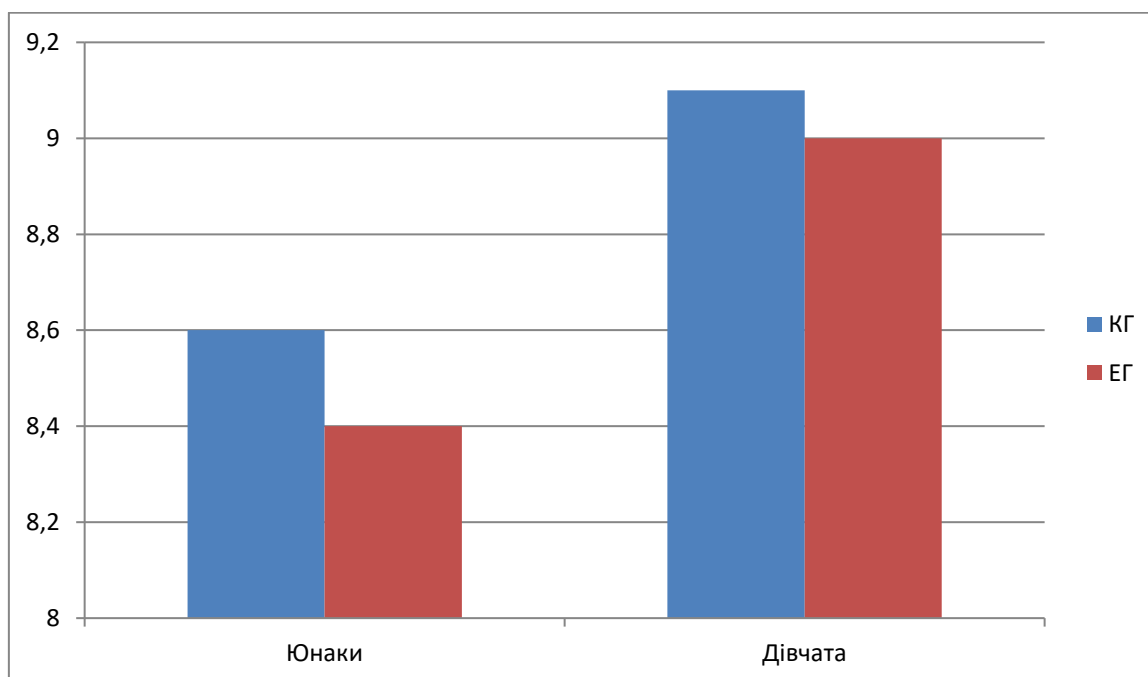


Рис. 3.1. Показники тесту «Човниковий біг 3x10м(с)» у КГ та ЕГ на констатуючому етапі експерименту

На рис. 1 видно, що у експериментальної групі результати, як в юнаків, і в дівчат кілька секунд краще, ніж у контрольної групі. Але це значення дуже близько до низького рівня. Загалом можна сказати, що групи ідентичні за рівнем фізичної підготовленості.

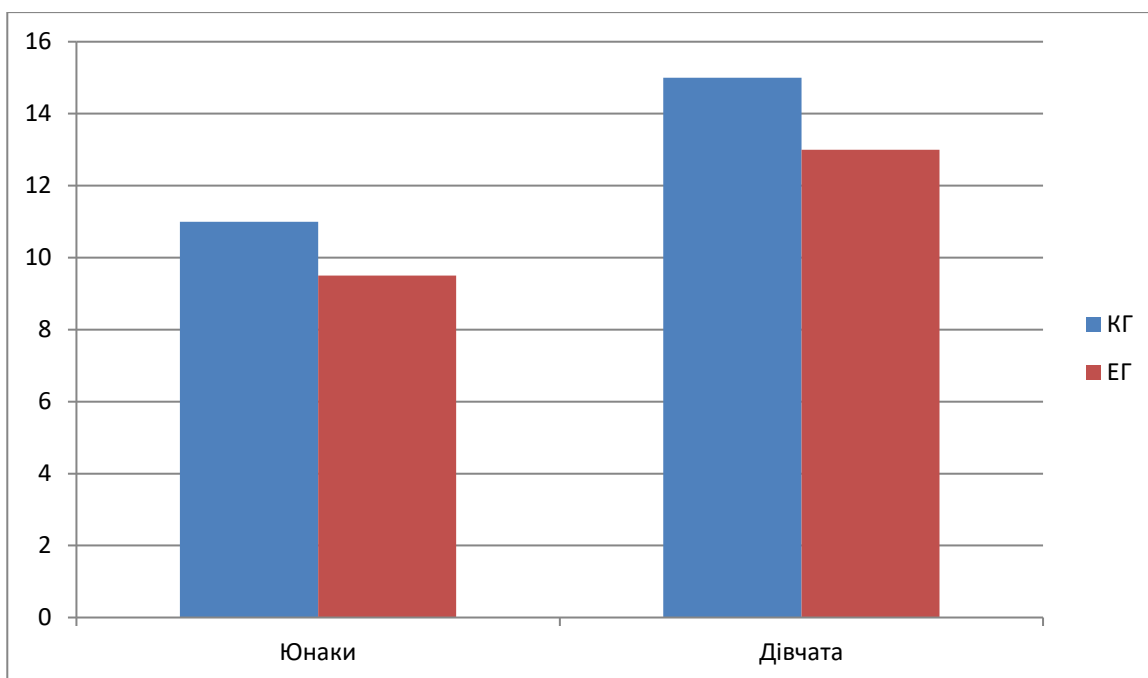


Рис 3.2. Показники тесту «Нахил вперед із положення сидячи (см)» у КГ та ЕГ на констатуючому етапі експерименту

На рис. 3.2 видно, що у експериментальної групі, як серед дівчат, і серед юнаків показники гнучкості нижче, ніж у контрольної групі. Однак, і в контрольній групі рівень є досить низьким, звідси випливає. Що групи за рівнем фізичної підготовленості підібрано ідентичні.

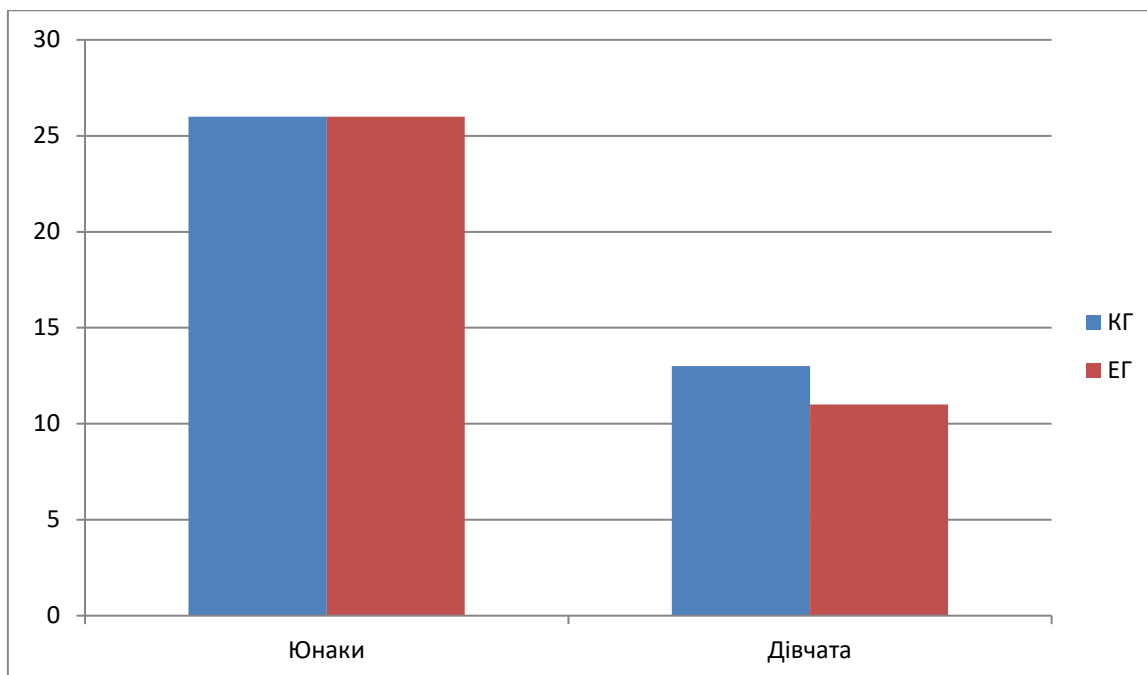


Рис 3.3. Показники тесту «Згинання/розгинання рук в упорі лежачи (кілька разів)» у КГ та ЕГ на констатуючому етапі експерименту

На рис. 3.3 видно, що з юнаків, як і КГ, і ЕГ результати силових здібностей перебувають у однаково низькому рівні, серед дівчат у ЕГ показники силових здібностей нижче – це хорошим фундаментом нашого дослідження.

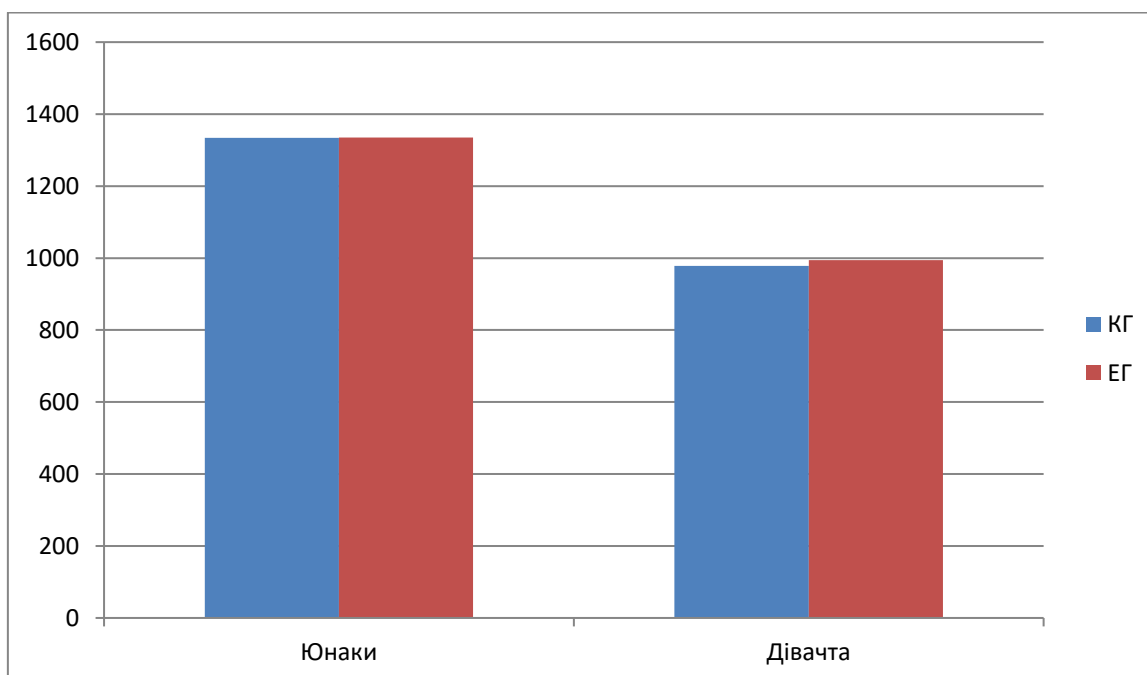


Рис. 3.4. Показники тесту «Шестихвилинний біг (у метрів)» у КГ та ЕГ на констатуючому етапі експерименту

На рис. 3.4 видно, що серед юнаків показники витривалості в обох групах знаходяться на рівні – середньому. Серед дівчат показники дещо вищі в ЕГ, але тим не менш, показники знаходяться на низькому рівні витривалості. Це свідчить, що групи ідентичні.

Після проведення дослідно-експериментальної роботи з підвищення рівня фізичної підготовленості школярів засобами та методами пішохідного туризму ми використовували ті самі тести, що й на констатуючому етапі дослідно-експериментальної роботи (Додаток 3, 4, Таблиці 3.3, 3.4).

*Таблиця 3.3*

**Показники фізичної підготовленості випробуваних КГ та ЕГ до та після експерименту (юнаки)**

Тест	Човниковий біг 3x10		Нахил вперед із положення сидячи		Згинання/розгинання рук в упорі лежачи		Шестихвилинний біг	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Групи	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
До	8,6	8,4	11	9,5	26	26	1334	1335
Після	8,6	8,2	11	14	27	32	1335	1399
Абсолютний приріст	0	0,2	0	4,5	1	6	1	64
Приріст у %	0	2,4%	0	47%	3,8%	23%	0,07%	4,8%

*Таблиця 4*

**Показники фізичної підготовленості випробуваних КГ та ЕГ після експерименту (дівчата)**

Тест	Човниковий біг 3x10		Нахил вперед із положення сидячи		Згинання/розгинання рук в упорі лежачи		Шестихвилинний біг	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Групи	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
До	9,1	9,0	15	13	13	11	978	994
Після	9,1	8,7	15	20	14	18	980	1057
Абсолютний приріст	0	0,3	0	7	1	7	2	51
Приріст у %	0	3,4%	0	53,8%	7,8%	63,6%	0,2%	6,3%

На контрольному етапі нашої дослідно-експериментальної роботи у контрольній групі ми виявили такі показники фізичної підготовленості:

- у тесті «Човничий біг 3x10м» середнє значення у юнаків становило 8,6 с – що є низьким рівнем координаційних здібностей, приросту не відбулося; у дівчат – 9,1 с – середній рівень координаційних здібностей – також приросту не відбулося.

- за результатами тесту «Нахил вперед із положення сидячи» середнє значення у юнаків склало 11 см – що є низьким рівнем гнучкості, просто не відбулося; у дівчат – 15 см – середній рівень гнучкості – результати не змінилися;

- за результатами тесту «Згинання/розгинання рук в упорі лежачи» середнє значення у юнаків склало 27 разів – що є середнім рівнем силових здібностей, абсолютний приріст становить 1 раз, приріст у відсотках – 3,8%; у дівчат – 14 разів – це низький рівень силових здібностей, абсолютний приріст становив 1 раз, приріст у відсотках – 7,8%.

- за результатами тесту «Шестихвилинний біг» середнє значення у юнаків становило 1335 метрів – що є середнім рівнем витривалості, абсолютний приріст становив 1 метр, приріст у відсотках – 0,07%; у дівчат – 980 метрів – низький рівень витривалості та абсолютний приріст становив 2 метри, приріст у відсотках становив 0,2%.

Докладніше результати тестування контрольної групи представлені у Додатку 3.

На контрольному етапі дослідно-експериментальної роботи в експериментальній групі ми виявили такі показники фізичної підготовленості:

- у тесті «Човничий біг 3x10м» середнє значення у юнаків становило 8,2 с – що є середнім рівнем координаційних здібностей, абсолютний приріст становив 0,2 с, приріст у відсотках становив – 2,4%; у дівчат – 8,7 с – що середнім рівнем координаційних здібностей, результат збільшився на 0,3 з, приріст у % становив 3,4%;

- за результатами тесту «Нахил вперед із положення сидячи» середнє значення у юнаків склало 14 см – що є середнім рівнем гнучкості, абсолютний приріст – 4,5 см, приріст у відсотках – 47%; у дівчат – 20 см – що є високим рівнем гнучкості, абсолютний приріст становив 7 см, приріст у відсотках становив 53,8%;

- за результатами тесту "Згинання/розгинання рук в упорі лежачи" середнє значення у юнаків склало 32 рази - що є високим рівнем силових здібностей, результат збільшився на 6 разів, приріст у відсотках склав 23%; у дівчат – 17 разів – що є середнім рівнем силових здібностей, результат збільшився на 6 разів, приріст у відсотках – 63,6%

- за результатами тесту «Шестихвилинний біг» середнє значення у юнаків 1399 метрів – що є високим рівнем витривалості, абсолютний приріст становив 64 м, приріст у відсотках становив 4,8%; у дівчат – 1057 метрів – це високій рівень витривалості, результат збільшився на 63 м, приріст у відсотках - 6,3%.

Докладніше результати тестування експериментальної групи представлені у Додатку 4.

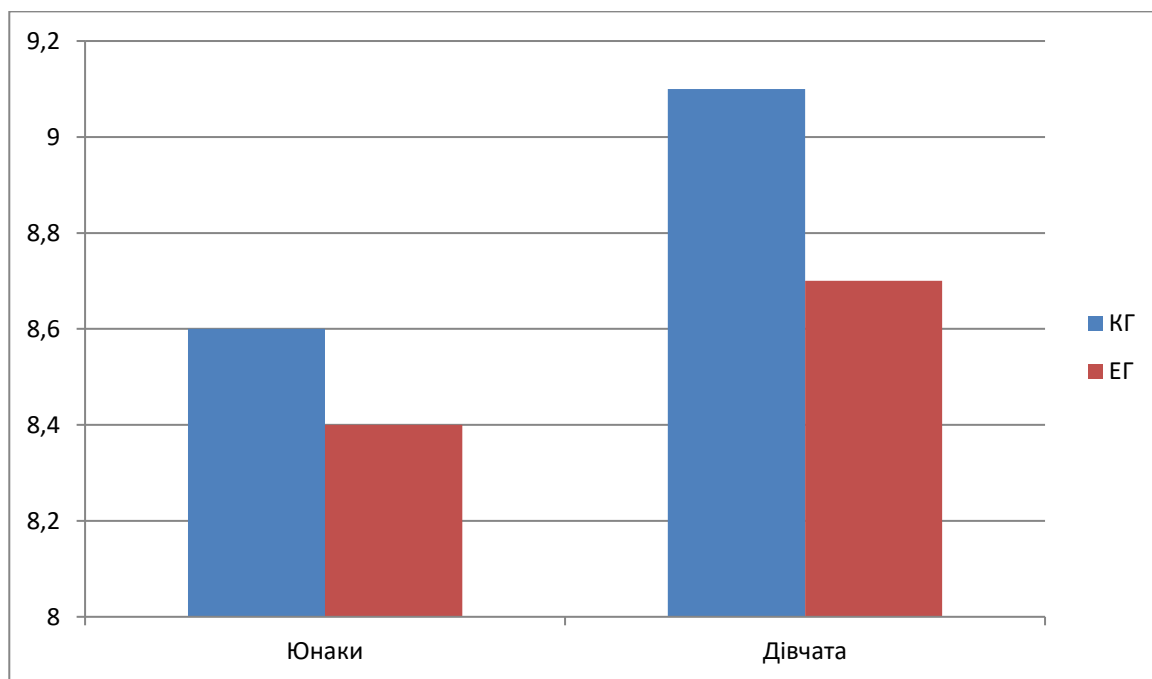


Рис. 3.5. Показники тесту «Човниковий біг 3x10м(с)» у КГ та ЕГ на контрольному етапі експерименту

На рис. 3.5 видно, що у експериментальній групі результати, як в юнаків, і в дівчат стали краще, ніж у контрольній групі. Це говорить про те, що засоби та методи пішохідного туризму надали позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості у 9 класу, що навчаються.

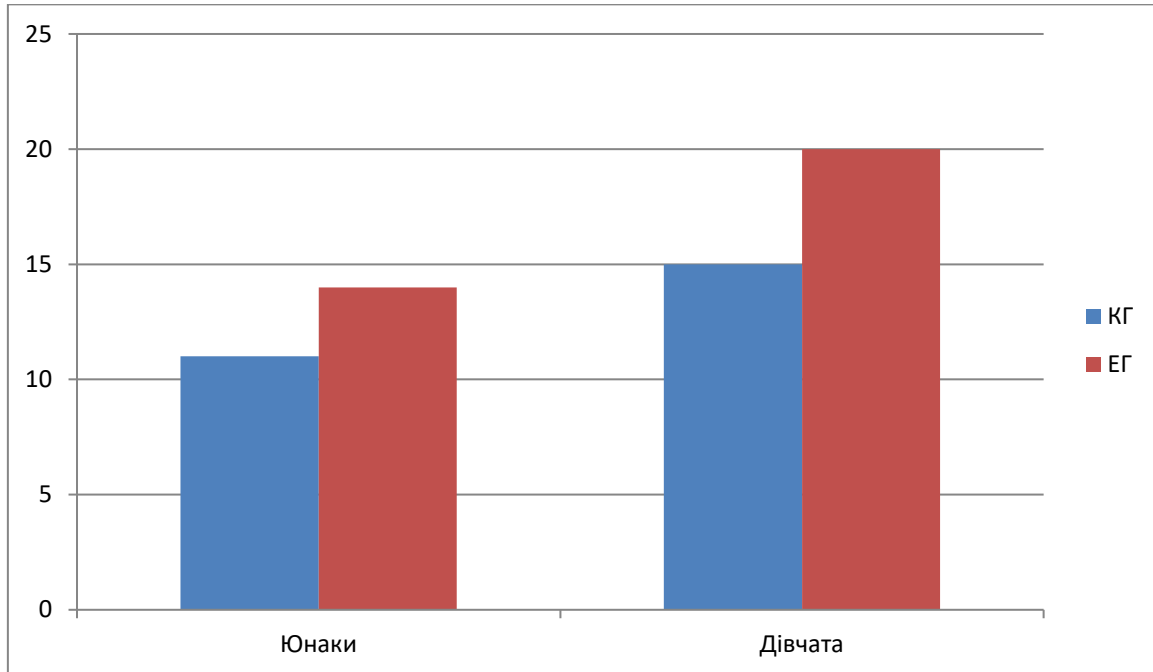


Рис. 3.6. Показники тесту «Нахил вперед із положення сидячи (см)» у КГ та ЕГ на контрольному етапі експерименту

На рис. 3. видно, що в експериментальній групі, як серед дівчат, так і серед юнаків показники гнучкості стали вищими, ніж у контрольній групі. Звідси випливає, що засоби та методи пішохідного туризму справили позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості дев'ятикласників.

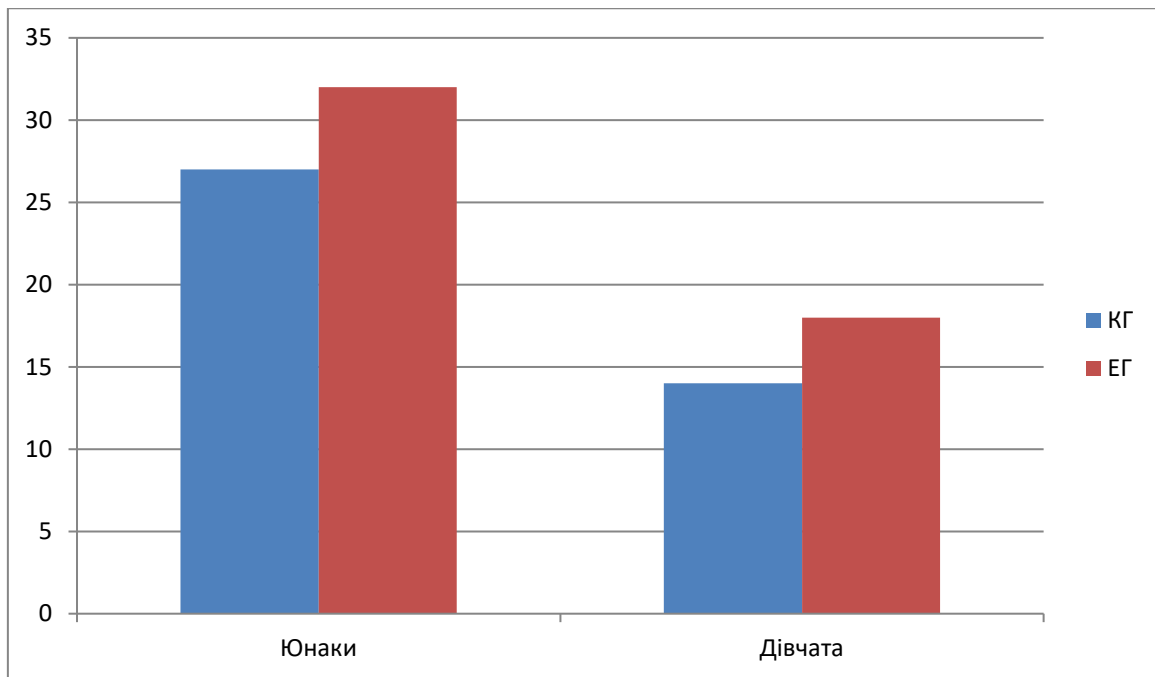


Рис. 3.7. Показники тесту «Згинання/розгинання рук в упорі лежачи (кілька разів)» у КГ та ЕГ на контрольному етапі експерименту

На рис. 3.7 видно, що показники силових здібностей збільшилися як серед юнаків, і серед дівчат.

В експериментальній групі показники стали набагато вищими, ніж у контрольній, це говорить про те, що використані нами засоби та методи пішохідного туризму справили позитивний вплив на рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти.

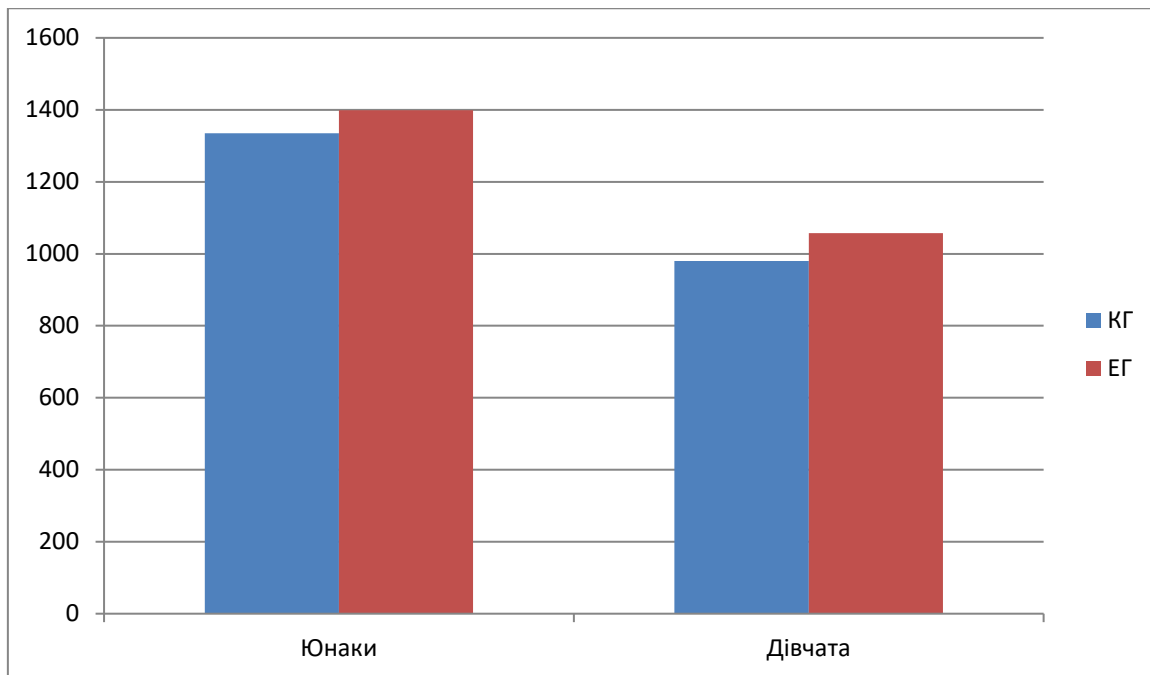


Рис. 3.8. Показники тесту «Шестихвилинний біг (у метрів)» у КГ та ЕГ на констатуючому етапі експерименту

На рис. 3.8 видно, що в ЕГ серед юнаків показники витривалості в експериментальній групі досягли високого рівня. Серед дівчат показники витривалості зросли середнього рівня. У контрольній групі результати залишилися практично без змін.

Таким чином, за результатами контрольного етапу ми можемо зробити висновок, що приріст в експериментальній групі вищий і перевищив показники контрольної групи.

У юнаків:

- у тесті «Човничний біг 3x10м» на 2,4%, у тесті «Шестихвилинний біг» на 47%, у тесті згинання/розгинання рук в упорі лежачи» на 19,2%, у тесті «Нахил вперед із положення сидячи» на 4,73%.

У дівчат:

- у тесті «Човничний біг 3x10м» на 3,4%, у тесті «Шестихвилинний біг» на 53,8%, у тесті згинання/розгинання рук в упорі лежачи» на 55,8%, у тесті «Нахил вперед із положення сидячи» на 6,1%.

Таким чином, можна сказати, що засоби та методи пішохідного туризму, що застосовуються в експериментальній групі на формуючому етапі

дослідно-експериментальної роботи, значно підвищили рівень фізичної підготовленості здобувачів загальної середньої освіти у позаурочній діяльності. У зв'язку з цим можна стверджувати, що пішохідний туризм є дієвим засобом підвищення фізичної підготовленості і не варто їх недооцінювати. Виходячи з цього, мету дослідження досягнуто, гіпотезу підтверджено.

## Висновки до третього розділу

1. Для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів повної загальної середньої освіти, ми розробили серію одноденних походів з різним ландшафтом, для того, щоб максимально задіяти розвиток усіх фізичних якостей – тим самим підвищити рівень фізичної підготовленості.

2. Для перевірки ефективності запропонованої методики підвищення фізичної підготовленості учні було проведено педагогічний експеримент на прикладі учнів 9 класів. До експерименту ми провели тестування для визначення рівня фізичної підготовленості у учнів дев'ятого класу контрольної групи (КГ) та у випробуваних експериментальної групи (ЕГ). Тестування показали, що рівень фізичних здібностей в контрольній та експериментальній групах до початку експерименту однаковий (в межах статистичної похибки). На завершальному етапі експерименту було проведено повторене тестування, результати якого представлені в роботі і свідчать про ефективність застосування запропонованої методики покращення рівня фізичної підготовленості здобувачів повної загальної середньої освіти.

## ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши науково-методичну літературу, ми виявили, що:

Найбільш дієвим засобом підвищення функціональних можливостей організму, що росте, є систематичне фізичне навантаження. Результатом фізичної підготовки є фізична підготовленість. Спортивний туризм з його поїздками-походами, можливістю брати участь у змаганнях та виконувати спортивні категорії має можливість зацікавити та мотивувати підлітків.

2. Ми розробили засоби та методи для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів дев'ятих класів за допомогою пішохідного туризму. Для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів повної середньої освіти, ми розробили серію одноденних походів з різним ландшафтом, для того, щоб максимально задіяти розвиток усіх фізичних якостей – тим самим підвищити рівень фізичної підготовленості.

3. В результаті математичної обробки було отримано такі дані. Приріст в експериментальній групі вищий і перевищив показники контрольної групи.

У юнаків: у тесті «Човничий біг 3x10м» на 2,4%, у тесті «Шестихвилинний біг» на 47%, у тесті згинання/розгинання рук в упорі лежачи» на 19,2%, у тесті «Нахил вперед із положення сидячи» на 4,73%.

У дівчат: у тесті «Човниковий біг 3x10м» на 3,4%, у тесті «Шестихвилинний біг» на 53,8%, у тесті «Згинання/розгинання рук в упорі лежачи» на 55,8%, у тесті «Нахил вперед із положення сидячи» на 6,1%.

Засоби та методи пішохідного туризму, що застосовуються в експериментальній групі надали ефективний вплив на рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти у позааурочній діяльності.

Таким чином мета дослідження досягнута, завдання виконано, гіпотеза отримала підтвердження.

## Методичні рекомендації

1. Характер відпочинку: пасивний відпочинок після проходження відрізка колії більше 3 км і після проходження складних ділянок. Відпочинок варіювався від 5 хвилин до 10-15 хвилин.

2. Об'єм навантаження: походи довжиною від 5 до 8 км.

3. Інтенсивність навантаження: ділянки з рівним ландшафтом проходяться в 60-70% від максимальної швидкості кроку, на гірських ділянках знижується, оскільки потрібно дотримуватись правил безпеки.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамов В.В. Спортивний туризм: підручник. Х. : ХНАМГ, 2011. 367с.
2. Александрович Н.О., Скіндер Н.В., Огурцова О.П., Торянік І.П., Тетеріна Т.А. Розвиток спортивно-рекреаційного туризму в Україні. *Scientific Journal ScienceRise*. 2019.
3. Андреева О. В. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. 2018. С. 11-18.
4. Андреева О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*: 2015. №1. С. 4-9.
5. Андрес А, Боднар І. Концепція організації процесу фізичного виховання студентів з різним рівнем функціонально-резервних можливостей. В: Історія фізичної культури і спорту народів Європи. Зб. тез доп. І Міжнар. наук. конгр. істориків фіз. культури. Луцьк; 2017, с. 27.
6. Анікєєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді [автореферат]. Київ; 2019. 23 с.
7. Антонов О. В. Інноваційні технології ігрової спрямованості із застосуванням засобів пішохідного туризму для розвитку психомоторних здібностей школярів старших класів. *Вісн.Чернігів. нац. Пед. ун. ім. Т.Г. Шевченка*-2013. Вип.112, Т. 1. С. 150-153.
8. Апанасенко Г.Л, Долженко Л.П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2007;1:17–21.
9. Ахметов Р.Ф. Основи наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті. Житомир: Видавець О. О. Євенок; 2018. 204 с.
10. Багіянц С.А., Юшевич Н.В. Підготовка спортсменів-туристів до змагань з техніки пішохідного туризму. *Основи спортивного туризму в*

*рекреаційній діяльності*: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК, 2018. С.172-183.

11. Базильчук В, Кірдан Т. Структура готовності старших підлітків до туристсько-красознавчої роботи. *Молодь і ринок*. 2016;4:90–3.

12. Базильчук ВБ. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого начального закладу [автореферат]. Львів; 2004. 22 с.

13. Барибіна Л.М. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів [автореферат]. Харків; 2013. 20 с.

14. Благій В.О., Шиманський Г.М. Активний туризм в структурі дозвілєвої діяльності підлітків. Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Світові досягнення і сучасні тенденції розвитку туризму та готельно-ресторанного господарства» (м. Запоріжжя, 25 листопада 2022 р.). Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. 770 с. С.65-68.

15. Благій О, Ячнюк М. Технологія впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015;(3):34–8.

16. Благій ОЛ, Ярмач ОМ. Скринінг фізичного стану юнаків 15–17 років в процесі фізичного виховання. Біла Церква: БНАУ; 2019. 162 с.

17. Благій О.Л, Ячнюк М.Ю, Березовський В.А. Аналіз підходів щодо залучення студентської молоді до оздоровчо-рекреаційної діяльності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки*. 2018;30:56–61.

18. Блистів Т, Пацалюк К, Благій В. Оцінка результативності програми занять на основі використання засобів активного туризму у підвищенні показників фізичного стану старшокласників. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020;3:56–64.

19. Блистів Т. Характеристика показників фізичного стану та фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017;7(4)
20. Богдан А., Шимчук М. Сучасні напрямки підвищення рухової активності студентської та учнівської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Вип. 5. 2018. С. 38-41. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_015\\_2018\\_5\\_7](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2018_5_7).
21. Борисюк К, Колеснікова М. Ставлення сучасних школярів до спортивного туризму. В: Туризм і краєзнавство. Зб. наук. пр. ПереяславХмельницький; 2013, с. 29–35.
22. Булатова М.М., Линець М.М., Платонов В.М. Розвиток фізичних якостей. *Теорія і методика фізичного виховання*: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : в 2 т./ за ред. Т.Ю. Круцевич.
23. Бутенко Г. Використання засобів оздоровчого туризму і орієнтування у фізичному вихованні дітей шкільного віку. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вінниця. 2014. Вип. 17. С. 41-47.
24. Васькевич С.С. Сучасні підходи до розвитку витривалості студентів на заняттях з фізичного виховання ВНЗ. *Молодий вчений*. 2019; 2(2):337–9.
25. Веселовський І. О., Отравенко О. В. Сучасні види оздоровчого туризму у рекреаційній та дозвіллевій діяльності учнівської молоді. Збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 26 листопада 2024 року. Глухів: ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. 35-39.

26. Ганнопольський В. Спостереження і дослідження на спортивнотуристських маршрутах. *Краєзнавство. Географія. Туризм.* 2008;36:13–5.

27. Грицак Ю.П. Організація самодіяльного туризму: навчальний посібник. Харків, 2008. 164 с.

28. Гриньова Т.І, Мулик К.В. Динаміка показників фізичних якостей хлопців 10-13 років під впливом занять різними видами туризму. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Харків: Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди. 2013. № 10. С16-21

29. Завидівська Н.Н. До проблеми розвитку оздоровчої фізичної культури у вищих навчальних закладах. В: *Фізична культура і спорт: досвід та перспективи.* Матеріали II Міжнар наук.-практ. конф.; 4–5 квітня 2019 року; м. Чернівці. 2019, с. 32–4.

30. Закопайло С, Потужний О, Потужня О. Фізична підготовка туриста. В: *Туризм і краєзнавство.* Зб. наук. пр. Переялав-Хмельницький; 2012, с. 64–7.

31. Заневський І, Лабарткава К. Стан фізичної придатності студентів спеціальності «Туризм». В: *Сучасні тенденції розвитку індустрії гостинності.* Зб. тез. доп. Міжнар. наук.-практ. конф.; 26–27 листопада 2020 року; м. Львів. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2020, с. 376–9.

32. Зеніна І.В. Особливості фізичної підготовки туристів. *Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності*, [S.l.], р. 124-130, ser. 2016.

33. Зігунов В. Зміст та структура тренувального процесу у спортивному маршрутному туризмі. В: *Туризм і краєзнавство.* Зб. наук. пр. ПереялавХмельницький; 2013, с. 68–72.

34. Ільків Л, Лабарткава К. Енергетичні витрати в туристичних подорожах на прикладі пішохідного туризму. В: *Інновації, гостинність, туризм: наука, освіта, практика.* Зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. мол.

учених, асп. і студ.; 26 травня 2021 р. Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського; 2021, с. 161–3.

35. Кляп М.П., Шандор Ф.Ф. Сучасні різновиди туризму. Київ: Знання; 2011. 334 с.

36. Ковальова Н, Андрєєва О. Проблеми активізації рекреаційнооздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Зб. наук. пр. Київ; 2011;7:8–13.

37. Колотуха О. В. Дитячо-юнацький туризм в Україні як територіальна соціальноекономічна система: проблеми та перспективи розвитку: автореф. дис. на здоб. наук, ступеня канд. географ, наук. К , 2005. 20 с.

38. Корнієнко О. М., Булатов С. В. Активний туризм : навчальний посібник. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка». 2022. 293 с.

39. Коцур Н, Гармаш Л. Вплив спортивно-оздоровчого туризму на функціональний стан серцево-судинної системи сучасних школярів. В: Туризм і краєзнавство. Зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький; 2013, с. 293–8.

40. Круцевич Т.Ю., Андрєєва О.В., Благій О. Л., Блистів Т. В. Міжнародний досвід організації оздоровчорекреаційної діяльності школярів у вільний час. *Молодий вчений*. 2019. №4.1(68.1). С.152-157.

41. Круцевич Т.Ю, Андрєєва ОВ, Благій ОЛ. Потреба людей різного віку у руховій активності як природний чинник залучення населення до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Гуманітарний вісник ПереяславХмельницького держ. пед. ун-ту. 2015, с. 430–9. 120.

42. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2018. Том. 1. 392 с.

43. Кузнецова О.Т. Методичні рекомендації до використання у процесі фізичного виховання інформаційної бази даних рівнів соматичного здоров'я студентів денної форми навчання. Рівне: НУВГП; 2016. 26 с.

44. Лабарткава К.В, Кухтій АО, Тимошенко ЛО. Динаміка функціонального стану туристів під час спортивно-оздоровчого походу І категорії складності. В: Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді Львівщини. Зб. наук. пр. Львів; 2009, с. 33–6.
45. Леоненко А.В. Оптимізація патріотичного виховання в сучасних умовах. В: Вісник Глухівського нац. пед. ун-ту імені О. Довженка. Зб. наук. пр. Глухів; 2016;30, с. 81–7.
46. Лівак П. Є., Полухін Ю. В., Стешиц А. В. Активний відпочинок: види і різновиди активного туризму та їх сутність. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Київ. 2022. №7(152). С. 79–83.
47. Маринич В. Л. Зміст і форми фізкультурно-оздоровчої роботи в позашкільних навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 44-48.
48. Мицкан Т.С. Методична парадигма вивчення фізичного здоров'я школярів. В: Матеріали Всеукр. наук. конф. (27–28 жовтня 2022 р.). Тернопіль: ТАЙП; 2022, с. 129–32.
49. Москаленко Н., Решетилова В., Михайленко Ю. Сучасні підходи щодо підвищення рухової активності дітей шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпро. 2018. №1. С. 203–208.
50. Москаленко Н.В. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2009;1:19–22.
51. Мулик К. В. Методична система використання спортивно-оздоровчого туризму в процесі фізичного виховання школярів і студентів : автореф. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Чернігів. 2016. 40 с.
52. Носко М.О., Архипов О.А., Гаркуша С.В., Воеділова О.М., Носко Ю.М. Удосконалення здоров'язбережувальної системи позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання. *Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів. 2017. №143. С. 291–299.

53. Носко М.О., Носко Ю.М., Лазаренко М.Г., Жула В.П., Могильний Ф.В., Філоненко О.А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М.О. Носка. Чернігів. 2020. 408 с.
54. Островський Д. Особливості тренувальної підготовки туриста. В: Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір; 14 трав. 2020; Запоріжжя. Запоріжжя: Видавництво Хортицької національної академії; 2020. с. 641-3.
55. Про Національну доктрину розвитку освіти, Указ Президента України № 347/2002 [Інтернет], 17 квіт. 2002.
56. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Указ Президента України № 42/2016.
57. Рядова, Л. О., Рожков, В. О., Корчагін, М. В., Мкртічян, О. А. Дослідження показників розвитку деяких фізичних якостей у здобувачів закладів вищої освіти. *Rehabilitation and Recreation*, 2023. (14). С. 226–235.
58. Сергієнко В. М. Система контролю рухових здібностей студентської молоді: теорія і методологія фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет. 2015. 392 с.
59. Сидорова Т.В. Ефективність техніки проходження дистанцій з техніки гірського туризму юніорами. Основи спортивного туризму в рекреаційній діяльності: зб. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2017. С.91-97.
60. Скалій О. В., Лотоцький В. Б. Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток фізичних якостей підлітків. *Спортивна наука*. 2021. С. 44–47.
61. Скрипченко І.Т. Застосування інноваційних технологій у теоретичній підготовці майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму. *Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. К.: Вид-во НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2019. 3К (100) 19. 523-527.

62. Скрипченко І.Т., Шуба Л.В. Інноваційний підхід в організації самостійної роботи майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту при опануванні навчальних дисциплін туристської спрямованості. Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «педагогіка. Соціальна робота». Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 2. (1(42)). 368-372. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/d8afdcf5-7cb0-444c-b2ca2946a69899ea/content>.

63. Тимошенко ЛО, Лабарткава КВ. Спортивний туризм. Частина 1. Львів: ЛДУФК; 2012. 148 с.

64. Otravenko O.V. (2022). Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. SWorldJournal, 2(15-02), 40-45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>

65. Otravenko O., Skrypchenko I., Ram Mohan Singh. Modern aspects of the training of future teachers of physical culture for recreation and health classes with elements of tourism and animation. Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: зб. наук. праць за матер. VI міжнародної наук. практ. конф. (Полтава - Лубни, 18- 19 квітня 2024 р.). Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2024. 15-18. URL: <http://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10173>

66. Olena Otravenko, Olena Shkola, Valeriy Zhamardiy, Olena Sokolenko, Olena Pavliuk, Oleksandr Hadiuchko Analysis Of The Current State Of Training Of Future Specialists In Physical Culture And Sports In The Conditions Of Distance Learning. Journal of Positive School Psychology. <http://journalppw.com> 2022, Vol. 6, No. 8, PP. 6018-6031. ISSN 2717-7564

67. Skrypchenko I., Badicu G. Innovative approach to the physical education of students using an interactive climbing wall. Physical Culture in University Education: World Practice and Modern Trends: a collection of materials from the 59 International Scientific and Practical Conference (Dnipro, April 13, 2023). ДДУВС, 2023. 86-90.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

Показники фізичної підготовленості 9 класу контрольної групи до експерименту

Ім'я Тест	Човниковий біг 3x10	Нахил вперед із положення сидячи	Згинання/розгинання рук в упорі лежачи	Шестихвилинний біг
Ігор	8,6	10	26	1357
Максим	8,5	9	25	1380
Діма	8,7	11	29	1255
Марк	8,5	15	27	1344
Катя	9,3	18	7	901
Ніка	9,3	16	11	1006
Настя	8,9	13	19	996
Аріна	9,0	15	15	1011

Показники фізичної підготовленості 9 класу експериментальної групи до експерименту

Ім'я Тест	Човниковий біг 3x10	Нахил вперед із положення сидячи	Згинання/розгинання рук в упорі лежачи	Шестихвилинний біг
Сергій	8,0	8	27	1383
Єгор	8,4	10	24	1281
Микита	8,6	9	25	1305
Олег	8,6	11	28	1371
Олена	9,2	14	9	1010
Валя	9,3	13	12	966
Віка	9,1	14	10	1003
Оля	8,4	14	16	998

Показники фізичної підготовленості 9 класу контрольної групи після експерименту

Ім'я Тест	Човниковий біг 3x10	Нахил вперед із положення сидячи	Згинання/розгинання рук в упорі лежачи	Шестихвилинний біг
Ігор	8,6	10	27	1357
Максим	8,5	9	25	1380
Діма	8,7	11	29	1260
Марк	8,5	15	27	1345
Катя	9,3	18	8	901
Ніка	9,3	16	12	1006
Настя	8,9	13	19	990
Аріна	9,0	15	15	1011

Показники фізичної підготовленості 9 класу експериментальної групи після експерименту

Ім'я Тест	Човниковий біг 3x10	Нахил вперед із положення сидячи	Згинання/розгинання рук в упорі лежачи	Шестихвилинний біг
Сергій	8,3	13	29	1401
Єгор	8,2	12	30	1399
Микита	8,2	14	33	1332
Олег	8,1	16	32	1386
Олена	8,9	19	14	989
Валя	8,6	20	17	1095
Віка	8,4	18	19	1005
Оля	8,5	20	20	1089

### Комплекси ОФП

Вправи для розвитку сили м'язів ніг

- Присідання на двох ногах.
- присідання на двох ногах із вантажем на плечах.
- Присідання на одній нозі (в «пістолетиці»).
- фіксування напівприсіду (90°), притиснувшись рівною спиною до стіни.

Вправи для розвитку сили м'язів спини

- Піднімання тулуба з положення лежачи на животі (на підлозі, на гімнастичній лаві з фіксацією ніг);
- Піднімання тулуба з положення лежачи на животі (на підлозі, на гімнастичній лаві з фіксацією ніг);
- Піднімання ніг лежачи на животі;
- одночасне піднімання тулуба та ніг з фіксацією пози «рибка»;
- Опускання тулуба в горизонтальне положення стоячи (лопатки зведені, руки в сторони) з фіксацією пози.

Вправи для розвитку сили м'язів черевного пресу

- піднімання тулуба із положення лежачи на спині (на підлозі, на гімнастичній лаві з фіксацією ніг);
- Піднімання ніг лежачи на спині;
- одночасне піднімання тулуба та ніг з фіксацією пози «куточок»;
- піднімання ніг у положенні вису;
- утримання пози «куточок» у положенні виса;
- вправа «берізка» (одночасно зміцнює поперекові м'язи спини);

Вправи для розвитку сили м'язів рук та плечового поясу

- віджимання - згинання та розгинання рук в упорі лежачи;

- підтягування - згинання та розгинання рук у висі;
- лазіння горизонтальними сходами у висі.

#### Вправи на витривалість

- біг у гору – 500 м;
- біг снігом – 1000 м;
- біг пересіченою місцевістю – 2000 км.

#### Вправи на гнучкість

1. В. П. – стійка, руки за голову 1-2 – нахили вправо

3-4 – вліво

2. В. П. – стійка, руки на пояс

1-4 - кругові рухи тулуба вправо 5-8 - те ж вліво

3. Стійка ноги нарізно спиною до гімнастичної стінки, руками триматися за поперечину на рівні плечей

1 - прогнутися

2 – В. П.

3-4 - те ж

4. В. П. – лежачи на спині, руки вздовж тіла.

1-4 - прогнути в грудній частині, спираючись на лікті і не відриваючи таз і голову від підлоги

5-8 - В. П.

5. В. П. те ж

1-4 - поставити ноги на підлогу за головою

5-8 - В. П.

6. В. П. - лежачи на спині, руки за голову. Піднятися в положення "міст". Намагайтеся зменшити відстань між руками та ногами.

7. В. П.. лежачи на животі, ноги зігнуті, руками взятися за стопи.

1-4 - прогнутися, намагаючись випрямити ноги, піднімаючи верхню частину тулуба.

5-8 - в.п.

8. В. П. – сидячи, ноги якомога ширші нарізно, руки за голову.

1-2 - нахил вправо, намагаючись торкнутися ліктем підлоги за коліном правої ноги

3-4 - В. П.

5-8 – те саме вліво.

## ВІДГУК

наукового керівника **Соколенко Олени Іванівни**  
на кваліфікаційну роботу Коржака Назара Сергійовича  
за темою: «Методика розвитку фізичних якостей здобувачів повної загальної  
середньої освіти засобами туризму» подану на присвоєння другого  
(магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта.  
(Фізична культура)»

Кваліфікаційна робота Коржака Н. написана на актуальну тему:  
«Методика розвитку фізичних якостей здобувачів повної загальної середньої  
освіти засобами туризму».

Здобувач конкретно і точно позначив мету і завдання роботи.

Наукова і практична новизна полягає в тому, що завдяки правильно  
підібраним засобам та методам пішохідного туризму у позаурочній роботі  
дозволить значно підвищити фізичні якості здобувачів повної загальної  
середньої освіти. Завдяки впровадженій програмі експериментальна група,  
яка займалась пішохідним туризмом у позаурочній роботі показала набагато  
кращі результати тестувань ніж контрольна.

За формою і змістом кваліфікаційна робота відповідає вимогам, які  
пред'являються роботам даного типу.

В роботі були розглянуті та проаналізовані теоретичні основи фізичної  
підготовленості та анатомо-фізіологічні особливості здобувачів повної  
загальної середньої освіти. Дана класифікація пішохідного туризму,  
проаналізовано техніку та тактику пішохідного туризму.

Цінним є те, що протягом навчання в магістратурі Коржак Назар,  
набуваючи фахові уміння і навички, настільки необхідні для майбутнього  
магістра, приходив до висновку, що розвиток фізичних якостей напряду  
корелює із найважливішими життєвими показникам. В роботі було  
експериментально перевірено запропоновану програму занять пішохідним  
туризмом і достовірно виявлено позитивний вплив на фізичні показники  
здобувачів повної загальної середньої освіти.

Робота Коржака Н. відповідає вимогам, які пред'являються до кваліфікаційних робіт, написана на високому науково-теоретичному рівні і може бути представлена до захисту.

Суттєвих зауважень до роботи немає.

Вище викладене дає можливість зробити висновок, що кваліфікаційна робота «Методика розвитку фізичних якостей здобувачів повної загальної середньої освіти засобами туризму» є самостійним завершеним науковим дослідженням, а Н. С. Коржак заслуговує на позитивну оцінку та присвоєння кваліфікації «магістр» за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)».

**Науковий керівник:**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри

теорії та методики фізичного виховання



Олена СОКОЛЕНКО

## РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу Коржака Назара Сергійовича  
за темою: «Методика розвитку фізичних якостей здобувачів повної загальної  
середньої освіти засобами туризму» подану на присвоєння другого  
(магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта.  
(Фізична культура)»

Коржак Назар є випускником другого (магістерського) рівня за спеціальністю 014 Середня освіта. Фізична культура. Кваліфікаційна робота Коржака Н. написана на актуальну тему – «Методика розвитку фізичних якостей здобувачів повної загальної середньої освіти засобами туризму».

У процесі написання кваліфікаційної роботи Назар виявив схильність до глибокого аналізу матеріалу, опрацював значну кількість літературних джерел, таким чином оволодів науково-методичними підходами до вирішення різноманітних питань пов'язаних з розвитком фізичних якостей у здобувачів повної загальної середньої освіти засобами туризму.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

Вступ включає в себе актуальність обраної теми, в ньому визначено об'єкт, предмет, мету, методи дослідження, розкрито теоретичну і практичну значущість.

Перший розділ описує теоретичні основи фізичної підготовленості здобувачів повної загальної середньої освіти. Розглянуто анатомо-фізіологічні особливості здобувачів повної загальної середньої освіти. Представлена класифікація пішохідного туризму, аналіз техніки та тактики туризму.

У другому розділі описано методи та організація дослідження. Завдяки використанню методу математичної статистики, отримані результати не викликають сумніву у носять достовірний характер.

У третьому розділі перевірено ефективність розроблених засобів та методів підвищення рівня фізичної підготовленості у здобувачів повної середньої освіти.

У висновках зазначені практичні результати дослідження. Отримані результати проведеного дослідження свідчать, що засоби та методи пішохідного туризму, що застосовувались у позаурочній діяльності в експериментальній групі надали ефективний вплив на рівень фізичної підготовленості здобувачів освіти.

Вище викладене дає можливість зробити висновок, що кваліфікаційна робота «Методика розвитку фізичних якостей здобувачів повної загальної середньої освіти засобами туризму» є самостійним завершеним науковим дослідженням, а Н. С. Коржак заслуговує позитивну оцінку та присвоєння кваліфікації «магістр» за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)».

**РЕЦЕНЗЕНТ:**

Доктор філософії,



Олена ШИНКАРЬОВА

доцент кафедри ОПС