

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Тульпа Андрій Володимирович

**ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ
10-11 КЛАСІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ**

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична
культура)

Особистий підпис



здобувач Андрій ТУЛЬПА

Науковий керівник



кандидат педагогічних наук,
доцент Олена ОТРАВЕНКО

Завідувач кафедри



кандидат педагогічних наук,
доцент Олена ОТРАВЕНКО

АНОТАЦІЯ

Тулупа Андрій Володимирович. Формування морально-вольових якостей учнів 10-11 класів у процесі фізичного виховання засобами спортивно-оздоровчого 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.

У кваліфікаційній роботі основну увагу зосереджено на розкритті особливостей впливу засобів спортивно-оздоровчого туризму на розвиток морально-вольових якостей учнівської молоді у старших класах ЗЗСО, визначено особливості психічного та фізичного розвитку підлітків та показано роль морально-вольової підготовки у формуванні особистості підлітка.

Наукова новизна полягає у доповненні даних щодо впливу засобів спортивно-оздоровчого туризму на виховання морально-вольових якостей учнів старшого підліткового віку та підвищення рівня їх загальної витривалості. Розроблено інструктивно-методичні рекомендації щодо організації та проведення практичних занять туристського спрямування направлених на розвиток морально-вольових якостей підлітків, які можна використовувати як у спортивних залах, так і в лісових майданчиках (вправи з елементами пішохідного, водного та велосипедного туризму, спортивного орієнтування тощо. За матеріалами кваліфікаційної роботи надруковано тези у збірнику матеріалів міжнародної конференції.

Кваліфікаційна робота викладена на 102 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів, висновків по двох розділах, загальних висновків. У списку використаної літератури 100 джерел, з них – 11 іноземних. Робота проілюстрована 5 таблицями, 13 рисунками та 3 додатками.

Ключові слова: морально-вольові якості, засоби спортивно-оздоровчого туризму, витривалість, учні старшого шкільного віку.

ABSTRACT

Tulpa Andriy. Formation of moral and volitional qualities of students of 10-11 grades in the process of physical education using sports and health 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 Education), State Institution "Luhansk Taras Shevchenko National University". Lubny. 2026 year.

In the qualification work, the main attention is focused on revealing the features of the influence of sports and health tourism on the development of moral and volitional qualities of students in senior grades of ZZSO, the features of the mental and physical development of adolescents are determined and the role of moral and volitional training in the formation of the personality of a teenager is shown.

The scientific novelty lies in supplementing the data on the influence of sports and health tourism on the upbringing of moral and volitional qualities of students of senior adolescence and increasing the level of their general endurance. Instructive and methodological recommendations have been developed for the organization and conduct of practical classes of tourist orientation aimed at the development of moral and volitional qualities of adolescents, which can be used both in sports halls and in forest areas (exercises with elements of hiking, water and bicycle tourism, sports orienteering, etc.). Based on the materials of the qualification work, theses were published in the collection of materials of the international conference.

The qualification work is presented on 102 pages of printed text, consists of an introduction, three sections, conclusions for each section, general conclusions. The list of used literature includes 100 sources, 11 of which are in foreign languages. The work is illustrated with 5 tables, 13 figures and 3 appendices.

Key words: moral and volitional qualities, sports and health tourism facilities, endurance, senior adolescents.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ ЗЗСО	9
1.1. Вікові особливості психічного та фізичного розвитку учнів 10-11 класів.....	9
1.2. Поняття «мораль», «воля», їх характеристики та роль у житті та формуванні особистості старшокласників.....	15
1.3. Вплив занять фізичною культурою, спортом та туризмом на розвиток морально-вольових якостей учнів 10-11 класів.....	23
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ	33
2.1. Методи досліджень	33
2.2. Організація досліджень.....	37
2.3. Методика експериментальної програми з елементами спортивно-оздоровчого туризму.....	38
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ ДЛЯ РОЗВИТКУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ	45
3.1. Результати експериментальних досліджень морально-вольових якостей учнів 10-11 класів.....	45
3.2. Результати оцінки різних видів витривалості старшокласників.....	48
3.3. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації та проведення завдань туристського спрямування з учнями 10-11 класів щодо підвищення морально-вольових якостей.....	55
Висновки до розділу 3.....	79
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Актуальність роботи. Сучасне суспільство вимагає розвитку високих морально-вольових якостей від підростаючого покоління. Це пов'язано з викликами та складними умовами українських реалій, які висуває життя. Розвиток морально-вольових якостей у молоді є невід'ємною частиною їхнього успішного майбутнього та здатності зробити свій внесок у розвиток суспільства. Науковці наголошують, що морально-вольові якості людини не є вродженими, вони формуються й розвиваються у процесі життєдіяльності, от же їх можна та потрібно розвивати починаючи у закладах освіти [10, 67].

У теорії формування морально-вольових якостей особистості важливим чинником визначено поєднання вольових дій із суспільно прийнятою ідеологією, світоглядом, мораллю, традиціями. Вважається, що найбільш активно процес формування морально-вольових якостей відбувається в підлітковому віці, що пов'язано із суттєвими змінами в психолого-фізіологічній і соціальній сферах людини. Тому формування морально-вольових якостей учнів є актуальним і важливим саме на етапі навчання в основній школі, який охоплює цей віковий період у їхньому розвитку [43].

Сучасні науковці приділяють значну увагу дослідженням індивідуальних особливостей особистості під впливом занять фізичною культурою і спортом, зокрема її вольових якостей. Проте у поглядах психологів і педагогів існують деякі розбіжності щодо змісту, методології, засобів формування вольових якостей учнівської молоді.

Багатьма авторами доведено досить високу ефективність використання серед учнівської молоді, для підвищення морально-вольової підготовленості, засобів спортивних одноборств, атлетичної гімнастики, плавання, спортивних ігор тощо. [14, 20, 23, 41, 59, 74]. Разом з тим, недостатня увага приділяється використанню таких простих і доступних видів занять фізичними вправами як туризм. В умовах сьогодення спостерігається недооціненість використання засобів туризму у формуванні морально-вольової готовності підлітків до нових викликів суспільства – готовність долати труднощі, служити у лавах

Зброєних сил України, проявляти вольові зусилля на шляху до обраної мети тощо [7, 16, 18, 52]. Низька вмотивованість молоді до систематичних занять різними видами рухової активності суттєво впливає і на стан здоров'я, і на зростання рівня дитячої захворюваності, поширення гіпокінезії серед учнівського контингенту та зниження загального рівня їхнього фізичної підготовленості. Шляхом до вирішення цих проблем може стати введення нетрадиційних форм фізичного виховання в практику системи навчання й виховання школярів, прикладом яких є заходи зі спортивно-оздоровчого туризму [48]. Туризм, як вид рухової діяльності, сприяє зміцненню здоров'я, відновленню працездатності людини, організації активного відпочинку, спілкуванню, налагодженню соціальних контактів тощо [9]. Саме різнобічність видів спортивно-оздоровчого туризму, які включають пішохідний, водний, велосипедний туризм можуть стати інноваційними, цікавими та практико-орієнтованими в системі фізичного виховання учнівської молоді [56]. Залишається недооціненим потенціал спортивно-оздоровчого туризму, особливо в професійно-прикладному аспекті. Зокрема, мало дослідженими залишаються питання застосування туристичних навичок для формування здоров'язберігаючих та спеціальних компетентностей для військових, будівелиних та інших цивільних спеціальностей, які є дуже затребуваними в наш час. Аналіз літературних даних дозволив констатувати недостатню вивченність цього питання у зв'язку з обмеженою кількістю досліджень відносно використання засобів туризму, особливо в умовах військового стану та обмежених можливостях його застосування [34].

Отже, проблему формування морально-вольових якостей старшокласників у процесі фізичного виховання не можна назвати вичерпаною, вона продовжує бути актуальною та потребує подальшого уточнення з урахуванням новацій, доступності засобів туризму, вікових та статевих особливостей, сучасних психолого-педагогічних проблем учнівської молоді.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність засобів спортивно-оздоровчого туризму на розвиток морально-вольових якостей учнів 10-11 класів.

Об’єктом дослідження є процес фізичного виховання учнів 10-11 класів у закладі загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – особливості морально-вольової підготовки учнів 10-11 класів в процесі занять фізичною культурою з елементами туризму.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання**:

1. На основі літературних джерел визначити поняття «моральних» та «вольових» якостей, розкрити принципи їх виховання та вплив на формування особистості учнів 10-11 класів.

2. Оцінити показники вольових якостей учнів 10-11 класів в контексті вольової саморегуляції, наполегливості та самовладання під час занять спортивно-оздоровчим туризмом.

3. Комплексно оцінити рівень розвитку витривалості старшокласників під впливом занять туристської спрямованості.

4. Експериментально обґрунтувати ефективність впливу занять спортивно-оздоровчим туризмом на розвиток морально-вольових якостей учнів 10-11 класів.

Для вирішення поставлених завдань застосовано наступні методи:

- теоретичні (аналіз та узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження);

- емпіричні (психологічне тестування, педагогічне спостереження за суб’єктами освітнього процесу);

- педагогічний експеримент – формувальний – для перевірки ефективності запропонованої методики;

- статистичні (оброблення і порівняння результатів кількісного та якісного аналізу одержаних даних).

Наукова новизна дослідження. Визначено та доповнено дані щодо

впливу засобів спортивно-оздоровчого туризму на виховання морально-вольових якостей учнів 10-11 класів та підвищення рівня загальної витривалості.

Розроблено методичні рекомендації щодо впровадження завдань з елементами спортивно-оздоровчого туризму в урочну та позаурочну форму занять у закладах середньої освіти.

Теоретичне значення полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробці комплексу практичних завдань з різних видів спортивно-оздоровчого туризму (пішого, водного, велосипедного туризму та скелелазіння) для підвищення рівня розвитку морально-вольових якостей учнів 10-11 класів у закладах загальної середньої освіти.

Практичне значення. Комплекси вправ з елементами спортивно-оздоровчого туризму можуть бути впроваджені в практику закладів загальної середньої освіти для підтримання фізичної та морально-вольової підготовки старшокласників.

Кваліфікаційна робота викладена на 102 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів, висновків по двох розділах, загальних висновків. У списку використаної літератури 100 джерел, з них – 11 іноземних. Робота проілюстрована 5 таблицями, 13 рисунками та 3 додатками.

РОЗДІЛ 1.

ПРОБЛЕМИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ ЗЗСО

1.1. Вікові особливості психічного та фізичного розвитку учнів 10-11 класів

Юнацький вік – перехідний період між підлітковим та дорослим життям, який характеризується суттєвими змінами на емоційному, психологічному, соціально-психологічному та фізіологічному рівнях. Розглянемо більш детально особливості фізіологічного, когнітивного, соціального й емоційного розвитку в юнацькому віці.

Починаючи з 15 років у організмі дитини відбуваються активні біологічні зміни, коли спостерігається формування та зміна рельєфу тіла [101]. Після двадцяти років у юнаків темпи росту уповільнюються. В цей час у юнацькому віці відбувається статеве дозрівання, яке контролюється складною взаємодією між головним мозком, зокрема гіпофізом, і статевими залозами. В 15-17 років закінчується формування опорно-рухового апарату: стовщуються кістки, а м'язові волокна за своїми властивостями наближаються до м'язів дорослої людини. Продовжується удосконалення аналітико-синтетичної діяльності кори головного мозку. Проте, процеси збудження ще продовжують домінувати над процесами гальмування.

В цей період закінчується формування механізмів кисне-транспортної системи. За показниками ЧСС, об'єму серця, систолічного та хвилинного об'єму крові, ЖЄЛ, хвилинного об'єму дихання, максимальної вентиляції легень, резерву дихання, МСК та кисневого пульсу школярі 17-18 років практично дорівнюють показникам дорослих. Зміна співвідношення симпатичних і парасимпатичних впливів у процесі онтогенетичного розвитку забезпечує більш економічну діяльність серця, розширює резерв працездатності системи кровообігу, підвищує його стійкість.

Показники життєвої ємності легень (ЖЄЛ) залежать від статі, віку, розмірів тіла та стану тренуваності. У юнаків старшого підліткового віку ЖЄЛ коливаються у широких межах – 3-5,5 л. При великих фізичних навантаженнях максимальна ЧСС у підлітків може коливатися у діапазоні 195-210 уд·хв⁻¹. Фахівці відмічають, що на показники ЧСС впливає статура та вага підлітків. Так, у огрядної молоді субмаксимальна ЧСС вища, ніж у худих.

Науковці наголошують, що виконання фізичних навантажень в умовах високої температури і вологості спричиняє підвищення показників ЧСС. Це особливо необхідно враховувати вчителям фізичної культури та тренерам з дитячо-юнацького туризму з погляду на те, що заняття туризмом проходять на відкритому або лісовому просторі і в різних кліматичних умовах регіону України. Підвищення температури на 5-7°C або відносної вологості повітря на 15-20% порівняно з умовами комфорту (23-24°C, відносна вологість 50-60%) може зумовити підвищення ЧСС на 10 уд·хв⁻¹ і більше та змінити реакцію на навантаження [58, 76].

В літературних джерелах наголошується, що на рівень ЧСС також впливає активна м'язова маса. Під час виконання фізичних навантажень певної потужності невеликими групами м'язів ЧСС підвищується більше, ніж під час виконання такої самої потужності, але більшою групою м'язів.

Нормальні показники артеріального тиску для здорової молоді вважають: для систолічного показника – 100-129 мм.рт.ст, а для діастолічного – 60-79 мм.рт.ст. Проте, існує велика кількість публікацій де науковці вказують на значні відхилення у стані здоров'я сучасних підлітків, на яких вплинула епідемія Covid-19, замала рухова активність під час дистанційного навчання протягом трьох років, збільшення хронічних та психічних захворювань спричинених наслідками війни і забрудненням екології багатьох регіонів України небезпечними речовинами [18, 107, 108, 110].

У школярів 16-17 років особливості грудної клітини зумовлюють глибину та частоту дихання. За один вдих юнак вдихає при спокійному

дихання 500 мл повітря. Під час навантаження ці показники суттєво збільшуються, що показує тренованість організму та адаптивні можливості. Проте, в умовах сьогодення ми відмічаємо зниження адаптаційних можливостей юнацтва.

У юнацькому віці відбувається збільшення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи до фізичних навантажень. Зміна співвідношення симпатичних і парасимпатичних впливів у процесі онтогенетичного розвитку забезпечує більш економічну діяльність серця, розширює резерв працездатності системи кровообігу, підвищує його стійкість [24].

На протязі періоду шкільного навчання природній приріст аеробної витривалості у школярів (хлопців та дівчат) становить 28% та 21% відповідно. Основними факторами приросту функції є стать, вік та темпи біологічних перебудов організму [105].

Найбільш високі темпи розвитку локомоторних здібностей у школярів 16-17 років представлено на рисунку 1.1.



Рис.1.1. Рухові здібності, що розвиваються найактивніше в період навчання у школярів 10-11 класів.

Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка породжують новий рівень його самосвідомості, потреби

у самоствердженні (рис. 1.2).



Фізичний та функціональний розвиток

- У юнаків відбувається поступове збільшення зросту й ваги
- Гормональна перебудова організму
- Розвиток силових здібностей та витривалості



Когнітивний розвиток

- Інтереси охоплюють плани на майбутнє
- Здатність прогнозувати, планувати, уміння фокусуватися на цілях, ролі в житті
- Здатність до цілепокладання зростає
- Сформован індивідуальний стиль навчання
- Активізація ризикованої поведінки
- Здатність висловлювати ідеї, думки й почуття
- Здатність приймати рішення самостійно
- Удосконалення вмінь розв'язання проблемних ситуацій



Соціальний та емоційний розвиток

- Розвивається цілісне почуття особистої ідентичності
- Рефлексія стає важливою
- Зниження інтересу до сімейної діяльності
- Значущість стосунків з однолітками
- Розширення соціальних контактів
- Зростає занепокоєність щодо інших
- Зростає здатність до компромісів і відтермінованого задоволення
- Емоційна стійкість/регуляція зростає

Рис. 1.2. Особливості фізичного, когнітивного та соціального розвитку учнів 10-11 класів.

Відомий психолог Е. Еріксон вважав «старший підлітковий вік найважливішим періодом людського життя, коли психологічна напруженість, що супроводжує формування цілісної особистості, залежить не тільки від фізіологічного дозрівання, але й від духовної атмосфери суспільства, у якому людина живе».

Старший підлітковий вік характеризується тим, що учні стають емоційно дуже вразливими і в цей період схильні до прояву широкого спектру негативних емоційних станів таких як: виснаження, пригнічення, фрустрація, агресивність, тривожність, стрес тощо. Такі негативні емоційні стани здатні спричинити деструктивну поведінку, яка негативно впливає не тільки на самих підлітків, а й викликає труднощі з навчанням, конфліктні стосунки з батьками, вчителями, однолітками та призводить до проблем адаптації та особистісного зростання [30, 55].

У перехідному періоді відбуваються значні перебудови і у мозку. Процес зменшення нервових клітин та синапсів (до 50 %) сприяє підвищенню ефективності нейромережі, що допомагає краще запам'ятовувати інформацію та навчатися. Деякі вчені вважають, що у такий спосіб мозок «перелаштовується» на дорослий режим функціонування. Тому підліткам властиво спочатку зробити щось під впливом сильних емоцій, а вже потім про це подумати.

Науковцями доведено, що саме в цьому віці старшокласники починають приймати перші самостійні рішення [1]. Найважливішим новоутворенням підліткового віку є становлення самосвідомості, яке найперше характеризується почуттям дорослості, формуванням самооцінки і появою прагнення до самовиховання.

Проте, в сучасних реаліях суспільне середовище суттєво впливає на старшокласників і вони часто бувають вередливими та роздратованими, занадто переймаються своєю зовнішністю та шукають усамітнення. Старшокласники також дуже потребують спілкування, вони надто залежать від думки однолітків та шукають визнання й схвалення [31,

32].

С. Мельничук вважає, що розвиток впевненості в собі старшокласників є однією з найважливіших базових властивостей особистості, яка у старшому шкільному віці набуває великого значення для розкриття їх здібностей та подальшого визначення місця в житті.

Паралельно відбувається вольове самоствердження. Для старшокласників виховання сильної волі часто виступає як самоціль. Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей та завершеність їх формування. Вольові якості стають компонентами й рисами характеру особистості [26].

Вольові якості відіграють важливу роль у прояві мотиваційної сфери людини. Найбільш сприятливий вік для формування як вольових якостей, так і мотиваційних здібностей припадає на підлітковий вік, коли відбуваються психічні зміни особи. За вольовою регуляцією стоїть спільне системне функціонування багатьох психічних процесів.

Питання зв'язку між моральним зростанням підлітків і рівнем розвитку їхньої моральної самосвідомості висвітлювалося у чисельних працях науковців М. Боришевського, Б. Братуся, І. Кона та інших. В своїх роботах автори визначали моральну самосвідомість молоді як інтегративне особистісне утворення, що виявляється в процесі усвідомлення, оцінювання та регуляції людиною своїх дій, думок, почуттів, моральності на основі співвідношення їх із моральними вимогами і цінностями соціуму.

Безперечно на формування особистості старшокласника впливає як оточуюче середовище, так і безпосередньо сімейне середовище. Як показують дослідження науковців, сім'я є основним соціальним середовищем, яке впливає на формування життєстійкості. Підтримка, любов, стабільні та позитивні взаємини з батьками сприяють розвитку компонентів життєстійкості, таких як включеність, контроль і безпека.

Сучасною проблемою учнівської молоді стає соціальна ізоляція. Підлітки, які пережили війну, часто відчують себе відокремленими від

інших через руйнування інфраструктури і неможливість відновити звичайне соціальне життя. Всі ці фактори впливають та формують сучасного підлітка.

1.2. Поняття «мораль», «воля», їх характеристики та роль у житті та формуванні особистості старшокласників

Чисельні наукові роботи дозволяють сьогодні по іншому поглянути на проблему морально-вольової підготовки учнів під час навчання у старших класах загальноосвітніх шкіл. Теоретико-методологічні основи морального виховання глибоко і всебічно розкриті у Законі «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про позашкільну освіту», «Про охорону дитинства», в національній програмі «Діти України», «Концепції Нової української школи», «Концепції виховання дітей та молоді в національній системі освіти», Концепції позашкільної освіти та виховання, Національній доктрині розвитку освіти «України в XXI столітті», Державній національній програмі «Освіта України XXI століття».

Як зазначається в роботах сучасних науковців, виховання у старшокласників морально-вольових якостей зумовлено потребою українського суспільства в мужній, рішучій, цілеспрямованій, упевненій у собі особистості, яка здатна брати активну участь в освітній діяльності, суспільному житті та захисті Вітчизни. Такий пріоритет спонукає вчителів закладів загальної середньої освіти шукати нові підходи до оновлення занять з фізичної культури та спортивних гуртків.

Різним аспектам виховання у старшокласників досліджуваних якостей приділено значну увагу українських вчених. Це насамперед вивчення основ морально-вольових якостей та цінностей (В. Желанова, В. Козир, М. Компанович, Г. Бех); аспектів виховання дисциплінованості й цілеспрямованості учасників освітнього процесу (С. Захарків); змісту виховання морально-вольових якостей учнів під час занять фізичною культурою (Д. Кукін, В. Луценко, В. Масол, О. Науменко); методики

виховання цілеспрямованості старших підлітків у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності (Н. Касіч); чинників виховання морально-вольових якостей у студентської молоді в освітньому процесі (В. Іванова, Ю.Ковальова, О.Крайнюк, В. Крамаренко, А. Педорич, В. Пилипенко); основ виховання рішучості в старшокласників засобами спортивно-оздоровчої діяльності (А. Лісовський А. Артюшенко, В. Масол); змісту формування вольової підготовки засобами фізичної культури (Г.Васильєв, А. Лайчук); закономірностей виховання впевненості в собі засобами різних видів спорту, таких як дзюдо, спортивні ігри, спортивний туризм тощо (М. Гетьман, Я. Шматко, Г. Грибан, Т.Грузевич, А.Гученко) та інші. В процесі роботи з літературними джерелами нами було встановлено, що виховання морально-вольових якостей учнівської молоді таких як мужності, рішучості, самоствердження, цілеспрямованості, впевненості в собі, ефективно здійснюється під час уроків фізичної культури, «Захисту України» та спортивно-оздоровчої діяльності, позитивно впливає на ціннісні орієнтації старшокласників [11, 12, 16].

Розглянемо визначення «мораль», яке надається у тлумачниках.

У філософській літературі термін «мораль» трактується як духовно-культурний інструмент регулювання поведінки особистості й соціальних спільнот через уявлення про належне – узагальнені норми, цінності, взірці поведінки та принципи взаємодії між людьми і групами [91, с. 397]. У педагогічному словнику С. Гончаренко мораль тлумачиться як «форма суспільної свідомості, що охоплює систему поглядів, уявлень, норм і оцінок, які визначають поведінку індивідів» [17, с. 216].

Т. Полухтович (2013) наголошує, що моральні цінності в житті людини відіграють дуже важливу роль і пояснює це тим, що повноцінний моральний вибір, твердість моральних позицій особистості, здатність «вийти» за межі безпосередньої потреби передбачають наявність загальної основи для самоствердження людини як творчої особистості. Такою основою є цінності, що вражають моральну орієнтованість і ціннісний сенс поведінки людини [67].

Також у науковій літературі ми зустрічаємо інтерпретацію моральних цінностей, які представлено на рис.1.3.

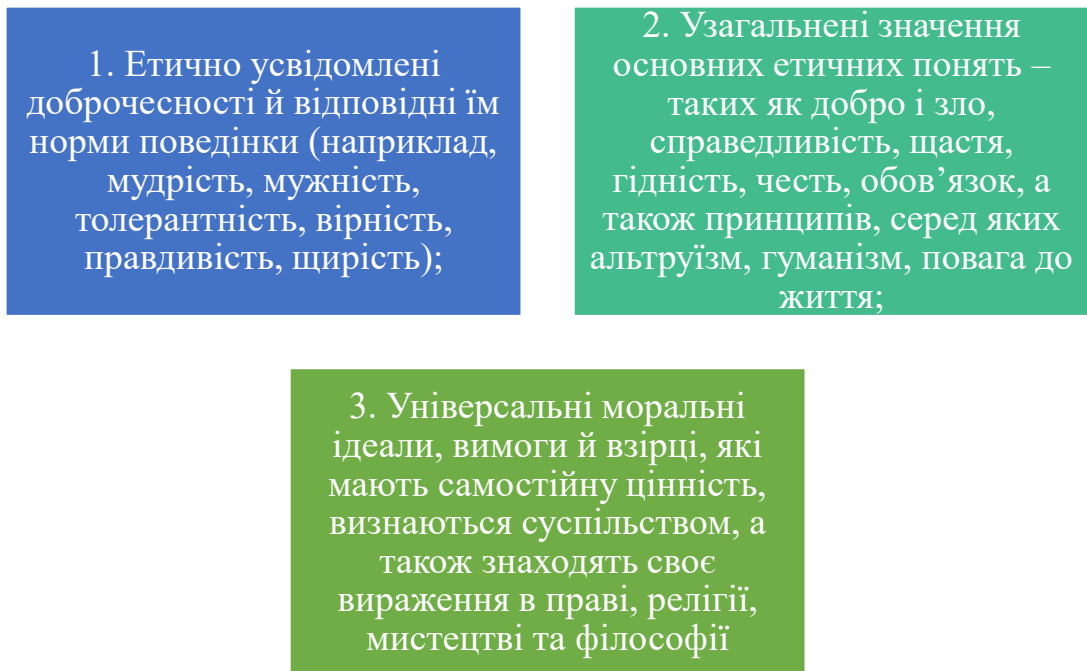


Рис.1.3. Інтерпретація моральних цінностей за літературними джерелами.

Отже, моральні (або етичні) цінності особистості – це внутрішні переконання та принципи, які слугують критеріями визначення, що є правильним і морально прийнятним у мисленні та поведінці людини.

Крім того, науковцями обговорювалися наявність відмінностей у моральних цінностях людей, які залежать від вікових показників, сімейного виховання, соціального статусу, культурного середовища, релігійної та ідеологічної приналежності, життєвого досвіду та ієрархії індивідуальних цінностей.

До найбільш універсальних морально-етичних цінностей людей фахівці відносять: чесність, справедливість, повагу до інших, патріотизм, свободу, вірність, милосердя та гуманізм.

Процес формування моральних цінностей в учнів здійснюється через моральне виховання. Під моральним вихованням розуміють цілеспрямований вплив школи, родини та громадськості, спрямований на розвиток у

старшокласників стійких моральних якостей, потреб, емоцій і навичок поведінки, що ґрунтуються на засвоєнні моральних ідеалів, норм і принципів, а також на практичній діяльності [26]. М. Боришевський та С. Хорунжий досліджуючи розвиток моральних переконань в підлітковому віці, зазначали, що формування моральних почуттів у підлітковому віці виступає як важливий компонент у структурі моральних переконань підлітка.

Процес морального виховання ґрунтується на певних принципах, представлених на рис. 1.4. [, с.5] Філософія :

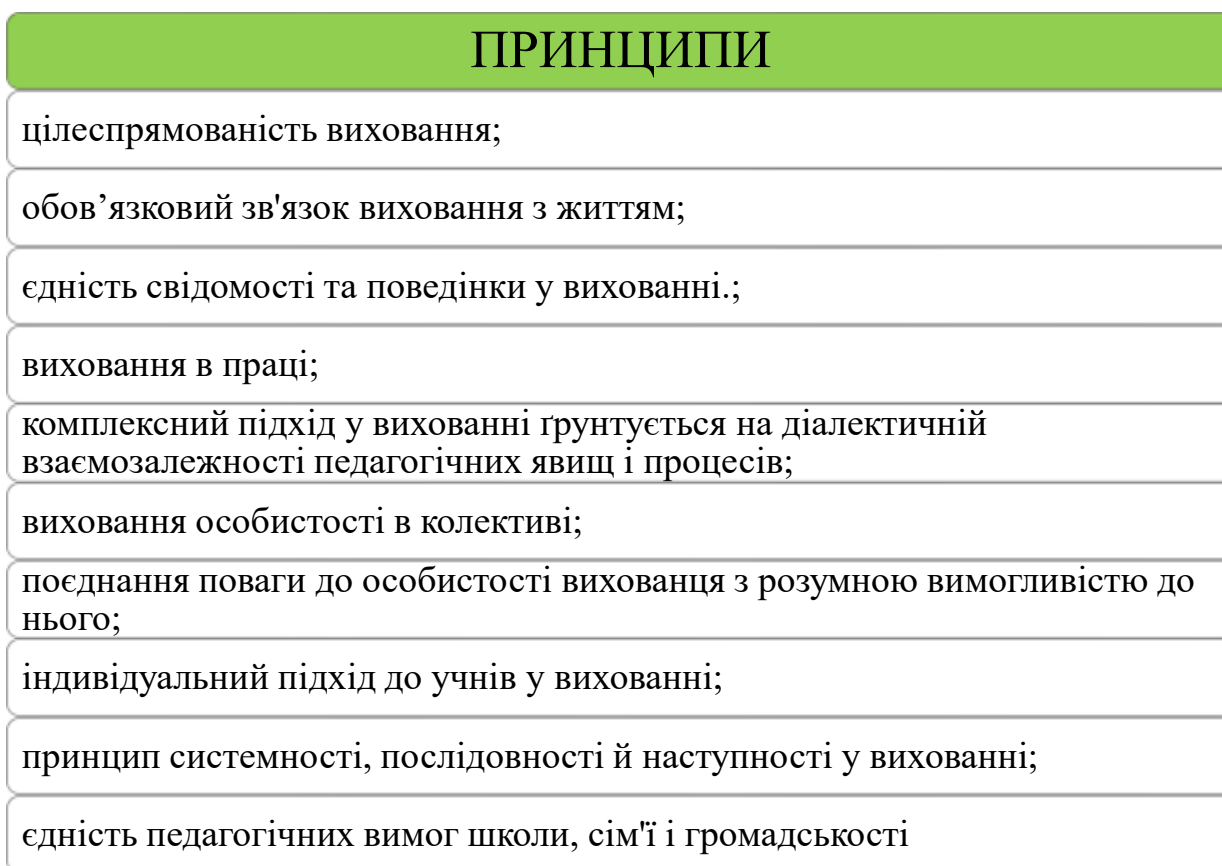


Рис.1.4. Принципи морального виховання.

У формуванні моральної свідомості учнів старшого шкільного віку особливого значення набуває принцип гармонійного поєднання свободи і необхідності. Основним видом діяльності, де це поєднання виступає безпосередньо і найбільш переконливо, є праця – навчальна, громадська, продуктивна. Праця стає для старшокласників основним критерієм честі, гідності, совісті та всіх інших моральних цінностей.

У багатьох педагогічних концепціях простежується тісний зв'язок між моральними цінностями та фізичним вихованням і культурою [26, 31, 40]. Моральне виховання учнів під час уроків фізичного виховання та в процесі спортивної діяльності здійснюється через поступове засвоєння ними морально-етичних знань, формування вміння розпізнавати моральні аспекти в змісті навчальної дисципліни та спортивних подій, систематизацію цих знань і їхнє перетворення на особисті переконання. Фізична культура і спорт чинять глибокий, багатоаспектний вплив на людину, охоплюючи не лише її фізичний розвиток, а й душевний та духовний стан. У процесі розвитку та удосконалення фізичних здібностей неодмінно виявляються та активізуються вольові якості особистості. Без цього неможливе досягнення жодної мети, пов'язаної з фізичною досконалістю. Серед вольових рис, які найбільш піддаються формуванню під час фізичного виховання, виділяють:

- цілеспрямованість – здатність зосереджувати всі зусилля на досягненні поставленої мети;
- наполегливість – уміння долати труднощі на шляху до результату;
- терпіння і витримка – здатність контролювати емоції та настрої;
- рішучість і сміливість – готовність швидко приймати рішення і діяти навіть у складних або ризикованих ситуаціях;
- ініціативність – здатність шукати нестандартні шляхи вирішення завдань [34].

Закономірності вольового розвитку особистості, взаємозв'язок моральних та вольових якостей досліджували А. Артющенко, І. Бех, Г. Ващенко, Н. Касіч, С. Рубінштейн, К. Ушинський та інші. Аналіз сучасної наукової літератури дозволяє констатувати, що однією з актуальних проблем при формуванні особистості підлітка є проблема волі.

Поняття дефініції «воля» розглядається багатьма фахівцями у сфері педагогіки, психології, філософії тощо. Так, за визначенням К. Ушинського воля - це:

- влада душі над тілом;

- почуття хотіння;
- щось протилежне неволі.

За визначеннями М. Компанович та О. Романушко «воля – це психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки з метою досягнення поставлених цілей. Прояв волі – це така активність особистості, яка обов’язково пов’язана із свідомістю» [35, с.38].

В. Желанова (2017) зазначає, що воля особистості є її суттєвим складником, що містить прості й синтетичні (морально-вольові) якості, які виконують регулятивну, стимулювальну, спонукальну функції [27].

Воля має самооцінне значення в житті людини, яке представлено на рис. 1.5.

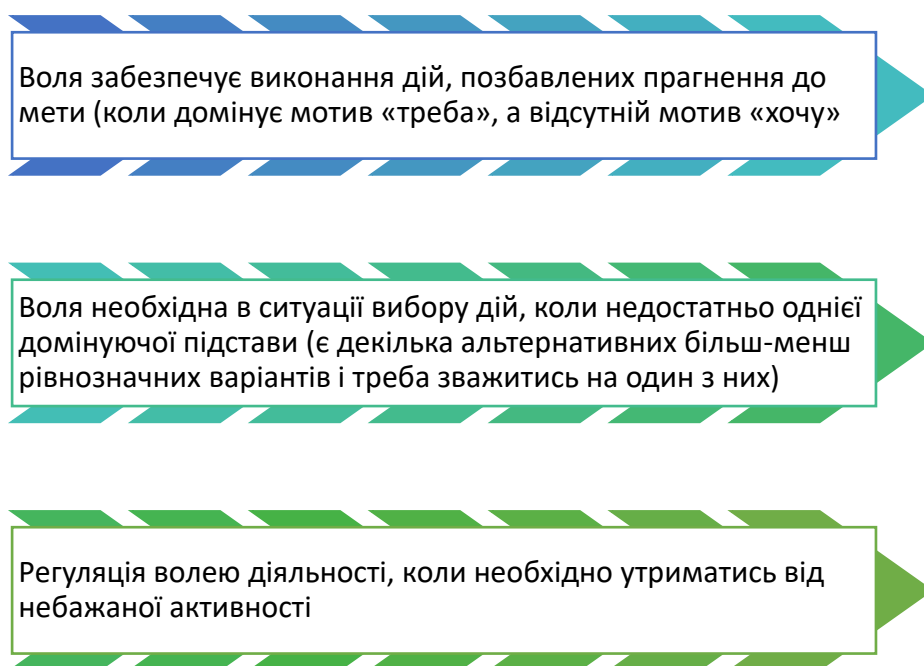


Рис. 1.5. Самооцінне значення волі в житті людини

Вольові якості розглядають як індивідуальні особливості волі, властиві окремим людям. Фахівці відмічають, що вольові якості можуть мати як позитивний, так і негативний прояв. Перелік позитивних і негативних вольових якостей дуже великий, тому розглянемо основні з них (рис. 1.6).

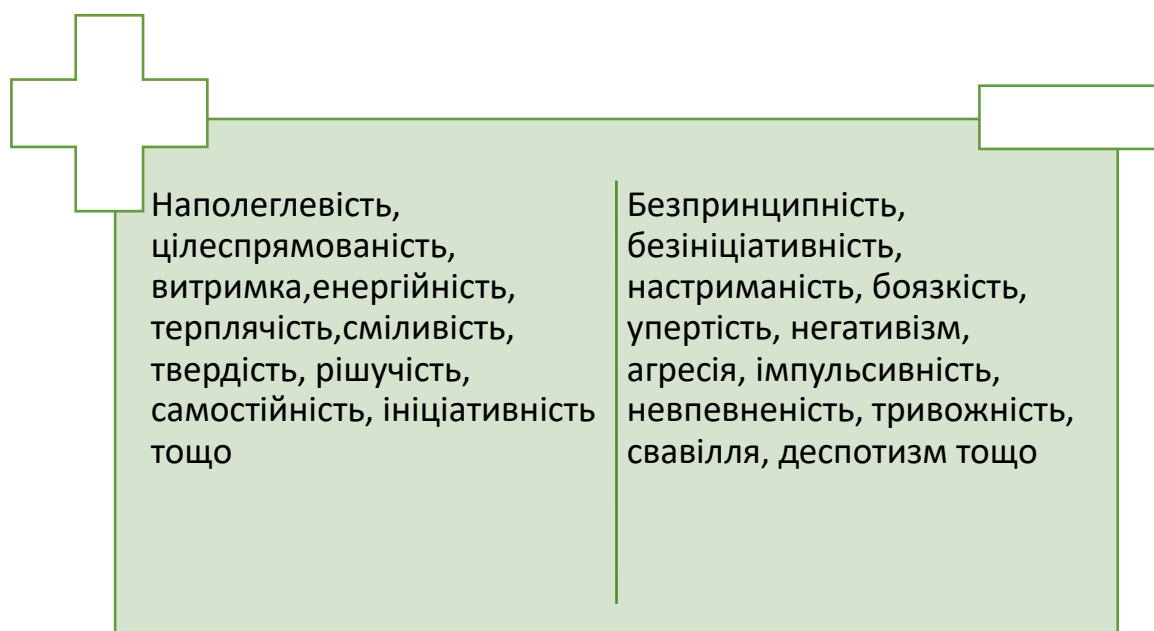


Рис. 1.6. Позитивні та негативні сторони прояву волі.

У контексті проблеми нашого дослідження привертають увагу праці В.Каліна, який зробив найчіткішу класифікацію вольових якостей. Відомо, що воля тісно пов'язана з іншими проявами психіки. Так, для формулювання мети і усвідомлення перешкоди спрацьовує інтелект людини, а стимулювати вольові зусилля можуть певні емоції та почуття. Вольові якості також входять до складу характеру, причому як стрижневий компонент, а темперамент дозволяє виявляти зусилля волі.

Визначення вольових здібностей підлітка проявляється в тому, наскільки він здатен подолати перешкоди і труднощі на шляху до своєї мети, наскільки він здатен керувати своєю поведінкою. Проте, слід відзначити, що не всі дії, які спрямовані на подолання перешкод, є вольовими. Г. Грибан (2008) в своїй монографії висловлює думку, що «рухливими силами розвитку волі учня є протиріччя, які викликаються активністю його особистості. Тому подолання зовнішніх труднощів, які зустрічаються під час фізичного удосконалення, і зустрічних внутрішніх труднощів у процесі занять фізичними вправами приводить до високого розвитку вольових якостей» [19, с.21].

Доцільність дослідження проблеми формування вольових якостей учнів підліткового віку загальноосвітніх навчальних закладів у процесі фізкультурно-масової роботи визначається орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик тощо. Ми відмічаємо наявність значної кількості досліджень щодо проблеми волі і вольових зусиль які проводилось у різних напрямках. Вивчалися прояви волі та вольових зусиль у різних видах діяльності [10, 14, 19, 20], досліджувалися особливості прояву і розвитку волі учнів у процесі навчання [35, 62]. Досить велика кількість наробок є з напрямку досліджень особливостей формування вольової готовності в процесі занять різними видами спортивної діяльності [59, 63, 66, 92, 97]. Наративом цих науковців є важливе значення місця фізичного виховання у формуванні в учнів підліткового віку вольових здібностей.

Виховання вольових якостей у підлітків на уроках фізичної культури відбувається у процесі цілеспрямованого виконання фізичних вправ, спрямованих на докладання фізичних і вольових зусиль. Фактично, виконуючи будь-яку фізичну вправу, підліток долає труднощі, що виражаються в категоріях зовнішньої структури рухів – просторових, часових, динамічних (силових) та потребує прояву не тільки фізичних, а й вольових зусиль. У цьому відношенні спеціально підібрані комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, поступове збільшення навантаження за обсягом та інтенсивністю складають систему труднощів, які поступово ускладнюються.

До комплексів вправ доцільно включати вправи на розвиток максимальної сили, швидкість, на точність координації рухів, тривале виконання вправ на фоні наростаючого стомлення або за несприятливих зовнішніх умов, а також під час виникнення раптових чи несподіваних перешкод та труднощів. За визначеннями І. Дудника труднощі можуть мати яскраво виражений індивідуальний характер (суб'єктивні) (страх, зніяковілість тощо) або можуть бути об'єктивного чи змішаного характеру (труднощі, пов'язані зі складністю фізичних вправ, що поглиблюються психологічними сумнівами, зайвими переживаннями, почуттям страху тощо).

Подолання труднощів здійснюється за допомогою специфічного механізму волі, так званого вольового напруження (зусилля). Саме готовність до прояву вольових зусиль, за переконанням Р. Шайхтдінова, характеризує рівень сформованості вольових якостей підлітків.

Науковці вказують, що акцентовані педагогічні впливи з урахуванням чутливих періодів розвитку рухових здібностей підлітків зумовлюють істотний і швидкий приріст результатів у конкретних фізичних вправах. А цей приріст відповідно буде сприяти підвищенню інтересу учнів до занять фізичними вправами й удосконаленню емоційного компонента вольових якостей.

Підсумовуючи нароби науковців нами визначено, що формування у підлітків вольових якостей у процесі фізичного виховання може розвиватися тільки в ході складної діяльності, шляхом подолання перешкод. Основними засобами формування вольових якостей учнів старшого шкільного віку загальноосвітньої школи у процесі фізичного виховання є фізичні вправи.

1.3. Вплив занять фізичною культурою, спортом та туризмом на розвиток морально-вольових якостей учнів 10-11 класів

Науковці наголошують, що морально-вольові якості не є вродженими, вони формуються впродовж життя. У підлітковому віці морально-вольові якості ще перебувають у стані активного формування, що зумовлює необхідність використання педагогічно обґрунтованих методів їх розвитку.

Більшість дослідників погоджуються, що в процесі їх розвитку особливе значення надається поєднанню вольових зусиль особистості з прийнятими в суспільстві ідеологічними засадами, світоглядом, моральними принципами й традиціями.

Велика кількість досліджень присвячена методиці формування морально-вольових якостей учнів у середньо-загальних школах різними засобами. Так, Ю. Зайцева, І. Тараненко, Ю. Шостак (2022), С. Сембрат (2024) визначили позитивний вплив засобів спортивних ігор, дослідники М. Гетьман,

М. Зубалій, М. Тимчик та ін.показали вплив занять єдиноборствами на виховання морально-вольових якостей старшокласників. Автори вважають, що в процесі виховання морально-вольових якостей старшокласників під час занять єдиноборствами педагогам слід дотримуватися таких рекомендацій, як-от: організувати уроки фізичної культури й спортивні гуртки з використанням цікавих для старшокласників форм освітньої роботи; проводити теоретичні заняття (лекції, тренінги з виховання морально-вольових якостей); залучати старшокласників до змагальної діяльності та творчих ігор-квестів; впроваджувати нові модулі із елементами єдиноборств (з урахуванням техніки безпеки) з метою прояву старшокласниками мужності, рішучості, самоствердження, цілеспрямованості, впевненості в собі.

Цікавими є чисельні дослідження С. М. Сога, В. М. Михайленко та В. Е. Добровольського (2021) та інших авторів, які довели ефективність впливу засобів фізичного виховання на формування морально-вольових якостей студентів у закладах вищої освіти [85].

Чимало дослідників розглядають спорт як чинник становлення морально-вольових якостей. Серед них дослідження Є.Бехтер, О.Петренко (2017), І. Рогаль та С. Васькевич (2019). А.Лайчук (2021) показав значущість морального виховання спортсменів засобами фізичної культури та спорту; визначив роль особистості тренера-викладача у розвитку морально-вольових якостей.

На думку Ю. Ковальова (2014), формування морально-вольових якостей у спортивної молоді – це складний і багатоаспектний процес, що потребує активного педагогічного супроводу з боку тренера-викладача [32]. Таким чином, педагогічна діяльність тренера-викладача у формуванні морально-вольових якостей спортсменів повинна мати системний та усвідомлений характер. Ми повністю підтримуємо думку фахівців, які наголошують на тому, що основними педагогічними засобами є: особистий приклад, створення ситуацій успіху, приклади спортивних успіхів відомих спортсменів, розвиток рефлексії та підтримка командної взаємодії. Це повинно забезпечити не лише

спортивне зростання підлітків, але й сприяти формуванню їх цілісної, сильної та морально зрілої особистості.

Новаційними є дослідження Ю. Желанової з співавторами (2025) щодо вивчення впливу художньої літератури на розвиток морально-вольових якостей спортсменів [28].

В роботі Н. Базилевич, О. Тонконог та А. Близнюк (2020) наголошено про ефективність фізичного виховання учнів старшої школи засобами туризму; С. Сембрат, В. Погребний, Ю. Кривенко (2024), В. Луценко, Т. Поліщук, В. Бурлака (2025) показали ефективність засобів спортивних ігор.

В. Бондаренко (2015), В. Мовчан (2015) та інші автори стверджують що засоби спортивно-туристичної діяльності якісно впливають на соціалізацію молоді, яка в умовах діджиталізації суспільства стикається з рядом комунікаційних проблем.

Значущість досліджень з проблем формування вольових якостей підлітків засобами фізичного виховання та туризму зумовлена зниженням інтересу старшокласників до фізичної активності та спортивно-масових заходів у зв'язку з негативним впливом на них сильніших факторів, таких як комп'ютерні ігри, гаджети, телебачення, тощо [86, 94, 100, 102]. На думку сучасних дослідників питанням самовиховання у формуванні вольових якостей особистості підлітка-старшокласника приділяється недостатньо уваги, особливо в сучасних умовах, які дуже швидко змінюються. Проте, саме підлітковий вік є найбільш сприятливим період для стимулювання вольового самовиховання в процесі занять фізичною культурою.

Формування вольових якостей старшокласників відбувається в єдності розвитку цілей, мотивів і відповідних їм способів поведінки. Усвідомлення мотиву може проявитися у вчинках підлітка, а може залишитися лише у сфері його особистих переживань. Це залежить від вольового дії підлітка, здатності мобілізувати свої зусилля для виконання прийнятого рішення, причому конкретизація волі в процесі мотивації характеризує психологічну готовність особистості до поведінки [86].

У світлі національного і культурного відродження України спортивно-оздоровчий туризм і краєзнавство набувають особливого значення, коли молодь починає прагнути знати історію своєї країни, її героїчні й трагічні сторінки, особливості її природи; відбувається зростання національної свідомості, гордості за свій народ і його історичне минуле [4, 8, 99, 112]. Проведені нами аналітичні дослідження показали, що різні аспекти туристської роботи у загальноосвітніх навчальних закладах знайшли відображення у багатьох дослідженнях Ю. Грабовського, І. Випасняк, О. Колотухи, А. Коноха, В. Обозного, О. Остапця, О. Отравенко, Б.Пангелова, І. Скрипченко, О. Скалій, В. Тищенко та ін. Дослідженнями доведено, що туристська діяльність виконує комплексну позакласну й позашкільну виховну роботу школи, сприяє формуванню соціально активного, духовно і фізично здорового покоління.

Аналітичні дослідження Н.Базилевич, О. Тонконог та А. Близнюк (2020) підтверджують думку що туристська діяльність має виховний впливу на вольову, емоційну й інтелектуальну сфери і вона виконує освітньо-пізнавальну, виховно-розвивальну, соціалізаційну, культурно-дозвілєву й оздоровчу функції. Власне у походах, екскурсіях, експедиціях, під час змагань та інших форм туристської роботи формуються такі важливі морально-вольові якості, як наполегливість у досягненні поставленої мети, чесність, рішучість, організованість, відповідальність, самостійність, працьовитість, спортивний азарт, гуманізм, доброзичливість, повага, самоповага та інші. Багатоденні походи, екскурсії ставлять старшокласників в умови, коли кожен з них надає допомогу іншим, одночасно приймаючи її від них. Виконуючи певні доручення, кожен учасник цієї діяльності несе за неї відповідальність перед своїми товаришами [4, с.281].

У літературі висловлюється думка, яку ми підтримуємо, що туристська діяльність створює сприятливі умови для екологічного виховання підлітків, сприяє соціальному вихованню школярів, оскільки стимулює їх включення в систему суспільних відносин, у результаті якого виникають певні зміни у

свідомості й поведінці особистості, сприяє успішній соціалізації особистості і соціальній адаптації.

Саме туристська діяльність за свідченнями науковців створює сприятливі умови для прояву самостійності й самоствердження, для самопізнання та самовдосконалення школярів старшого шкільного віку. Вона актуалізує процеси їх життєвого й професійного самовизначення. Адже у шкільному віці у певній мірі можна побачити позицію, життєвий сценарій, ту роль, яку обирає молода людина у житті. У сучасних умовах туристська діяльність відображає тенденцію сучасної молоді, коли перевага віддається саме розвитку динамічного відпочинку. Туристська діяльність стимулює фізичний розвиток особистості, дозволяє активізувати процес формування основ здорового способу життя, розвитку психічної та фізичної витривалості; сприяє формуванню відповідального ставлення до свого фізичного й психічного здоров'я; розвиває спритність, сміливість, рішучість; стимулює виховання сили волі, уміння переносити труднощі, виконувати розрядні вимоги та нормативи з пішохідного туризму, спортивного орієнтування та інше [78, 79, 98, 109].

Одним із засобів фізичного розвитку старшокласників є туристичні походи: одноденні і багатоденні [36]. Під час здійснення походу відбувається формування почуття колективізму, відбувається підпорядкування особових інтересів громадським; а тривалість пересування в походних умовах (пішки або на байдарках), поступове підвищення фізичних навантажень виховує вольові якості старшокласників. У походних умовах також удосконалюється формування рухових умінь і навичок. Оздоровчі завдання вирішуються за допомогою правильно організованого графіку проходження маршруту з дотриманням оптимального режиму фізичних навантажень і активного відпочинку, використання благотворної дії природних чинників на усі функції організму, дотримання правил особистої гігієни. При проходженні туристського маршруту або дистанції в роботу задіюються всі основні групи м'язів кінцівок і тулубу. Винятково благотійно впливає туризм на серцево-

судинну, дихальну і нервову системи підлітків [2, 3, 36].

Найчастіше морально-вольові якості формуються через подолання труднощів. Розглянемо групи труднощів, в залежності від їх виникнення (на прикладі занять туристського прямування).

1. Труднощі, пов'язані з організацією, обставинами і умовами проведення занять. До цієї групи віднесені: відсутність спеціальних залів або паркової зони з великими деревами або водних водоймищ, відсутність наявності душових, місць для збереження туристського спорядження, зміст занять, недостатній рівень туристської підготовки викладача та його відношення до учнів, програмні вимоги тощо.

2. Труднощі, обумовлені недостатнім рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості учнів 10-11 класів виникають на фоні відносної невідповідності розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності та координації) вимогам навчального процесу та тестів з оцінки фізичної підготовленості, а також особливостей стану організму (втома, хворобливість, біль і т. д.). Успішне подолання цих труднощів неможливе без включення усіх енергосистем організму, без напруження силових можливостей, без загальної і спеціальної витривалості.

3. Труднощі, пов'язані з недостатнім рівнем теоретичної і методичної підготовленості учнів виникають через відсутність достатніх знань з основ туризму та техніко-тактичних прийомів подолання перешкод (штучних або природніх), подоланням труднощів при занятті фізичними вправами, методики підбору засобів і методів підготовки, елементарних знань у галузі анатомії, фізіології, психології і теорії фізичного виховання, недостатній досвід.

4. Труднощі, пов'язані з недовідомим матеріально-технічним оснащенням занять виникають через відсутність необхідних спортивних приладів та спеціального інвентаря (мотузок, карабінів, систем), їх поломки, поганого підбору взуття та спортивної форми, відсутності або перевантаження місця занять тощо.

5. Труднощі, пов'язані з негативними метеорологічними і кліматичними умовами виникають під час проведення туристських занять при низькій або високій температурі і вологості повітря, падінні тиску, наявності дощу, снігу, вітру тощо (в залежності від обраного виду туризму).

6. Труднощі, які виникають внаслідок хвороб, хронічних захворювань, травм і їх наслідків. Хвороби і травми викликають цілий ряд додаткових труднощів, які пов'язані з пропуском занять, втратою фізичної форми і здоров'я, невпевненості в своїх можливостях, а також при виконанні фізичних навантажень під час занять або туристських подорожей (походів вихідного дня).

7. Труднощі, які пов'язані з особистим відношенням учнів 10-11 класів до занять фізичними вправами. До цієї групи віднесені: відсутність дисциплінованості і дотримання правил здорового способу життя, низький рівень мотивованості і інтересів до фізичної активності, лінь, сором за свій фізичний розвиток і фізичну підготовленість, монотонність і одноманітність проведення занять або складність заняття, недостатній розвиток психомоторних, вольових і емоційних якостей, невпевненість у своїх силах, місце проведення занять і присутність посторонніх та багато інших перешкод, пов'язаних з особистими переживаннями учня, які заважають успішно відвідувати заняття і займатися фізичними вправами.

Формування готовності до прояву вольових напружень у процесі виконання фізичних вправ, спрямованих на переважний розвиток витривалості, багатьма авторами [36, 58, 100] пропонується проводити з використанням наступних педагогічних умов: проведення поступового збільшення фізичного навантаження (збільшення довжини дистанції у бігу або туристської дистанції (крос-похід) на витривалість, збільшення тривалості виконання вправ на витривалість в аеробному режимі (при ЧСС 140–160 уд·хв⁻¹) на кшталт на скеледромі тощо, скорочення інтервалів відпочинку при повторному методі виконання вправ (відновлення ЧСС до 120 уд·хв⁻¹) при подоланні перешкод способом «маятник», стрибки по «купинах» тощо,

скорочення інтервалів відпочинку при коловому методі виконання вправ (робота при ЧСС понад $140 \text{ уд} \cdot \text{хв}^{-1}$) нахшталт проходження смуги перешкол із 5-6 етапів; виконання вправ в ускладнених умовах (біг під гору (при перенесенні потерпілого, пересування траверсом), по піску, з обтяженням на поясі, на ногах, з рюкзаком на плечах); виконання контрольних вправ на витривалість, участь у змаганнях; опанування прийомів самоконтролю (вимірювання ЧЧС), самообілізації.

Також при заняттях туризмом рекомендовано включати рухливі ігри з елементами туризму, які сприяють оптимальному прояву різних вольових якостей. На думку І. Скрипченко [80, 81], бажано формувати команди рівні за силами, необхідно мати базові навички з основ техніки туризму та спортивного орієнтування, володіння м'ячем, альпенштоком, ознайомлення з тактикою і правилами гри, акцентувати увагу на індивідуальних завданнях, де учень може удосконалити свої вольові якості, типу: виявляти більше наполегливості в боротьбі за м'яч із суперником, сміливіше «брати керівництво на себе», виявляти ініціативність, самому просуватися до воріт суперника у футболі чи кидати по кошику в баскетболі, до кінця боротися за кожен м'яч, не пасувати перед сильним гравцем із команди-суперника, до самого кінця етапу або дистанції намагатися бути максимально корисним своїй команді незалежно від того, на скільки команда може відставати або показувати поганий час; обов'язкове підбиття підсумків етапів та завдань з використанням прийомів заохочення, залучення до занять вболівальників.

Вольові зусилля також тренуються під час виконання вправ силового та змагального характеру. Фахівці рекомендують ставити завдання на покращення особистого результату, включати вправи, які вимагають певного ризику, застосовувати вправи на максимальні зусилля (до «відмови») тощо. Основними методами роботи із підлітками під час змагань можуть бути: створення ситуації успіху, заохочення, доручення, уподібнення.

Висновки до першого розділу

Чисельні дослідження вчених підтверджують значущість формування та розвитку морально-вольових якостей учнів 10-11 класів в закладах загальної середньої освіти, як майбутніх активних громадян сучасного українського суспільства. В них ми пропонується різноманітні підходи до цього процесу. Більшість сходяться на думці, що саме за рахунок використання засобів фізичного виховання та спорту можливе удосконалення морально-вольових якостей учнів. Доведено, що морально-вольові якості не є вродженими – вони формуються поступово в процесі виховання.

Отже, у нашому дослідженні ми дотримувалися наступного визначення морально-вольових якостей як складного утворення, яке дозволяє особистості оптимально керувати своєю культурою поведінки, потребами, емоціями та вчинками, тобто вирішувати внутрішні суперечності між власними почуттями і бажаннями, використовувати для досягнення визначеної мети.

Здійснений аналіз особливостей формування у старшокласників вольових якостей у процесі фізичного виховання дозволив визначити, що воля може розвиватися тільки в ході складної, націленої у майбутнє діяльності шляхом подолання перешкод. Основними засобами формування вольових якостей учнів загальноосвітньої школи у процесі фізичного виховання стали фізичні вправи. Аналіз психолого-педагогічних джерел довів, що у вихованні морально-вольових якостей старшокласників дієвими є засоби із застосуванням елементів єдиноборств, футболу, фітнесу, спортивних ігор. Доцільно також використовувати засоби спортивно-оздоровчого туризму, які на жаль не дуже широко застосовуються у практиці шкільного фізичного виховання, де конче необхідними є сучасні, нові, цікаві для здобувачів освіти методи і форми фізичного виховання, які будуть враховувати їхні інтереси та наявність матеріально-технічного забезпечення навчального закладу. Основними формами навчальної діяльності учнів 10-11 класів у процесі формування вольових якостей є уроки фізичної культури, самостійні заняття, заняття в спортивних секціях, фізкультурно-масова діяльність тощо.

В цьому розділі також було визначено особливості фізичного, фізіологічного, когнітивного, соціального й емоційного розвитку в учнів у старшому підлітковому віці. Показано, що застосування засобів спортивно-оздоровчого туризму може позитивно впливати не лише на волюву та психо-емоційну сферу, а й підвищувати фізичні збідності підлітків, в особливості силу та витривалість. Отже, можна зробити висновок, що заняття фізичною культурою та спортом відкривають перед кожною людиною можливість розкрити свій потенціал і зміцнити віру в себе.

РОЗДІЛ II.

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У дослідженні використані наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, а також даних мережі Інтернет,
- педагогічне спостереження,
- педагогічний експеримент;
- тестування: оцінка вольової саморегуляції за методикою А. Зверькова та Є. Ейдмана [46], оцінка самопочуття, активності, настрою за опитувальником САН [46], оцінка витривалості [75];
- математико-статистичний аналіз [13].

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.

В процесі роботи над вибраною темою було проаналізовано 113 літературних джерел, до яких увійшли статі з наукових журналів, збірників та Інтернет-ресурсів, з яких 15 іноземних літературних джерел.

Педагогічне спостереження.

У процесі проведення експерименту проводились педагогічні спостереження за ходом проведення навчального процесу, здійснювався контроль за фізичним навантаженням та дотриманням правил до вправ з командоутворення, дотримання правил техніки безпеки.

Тестування психологічне.

Методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана (додаток 2). Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника проводилося з кожною особою окремо, використовуючи ПК. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному надсилався тест-опитувальник, бланк для відповідей (з номерами запитань і графами для відповідей).

Досліджуваному пропонувався тест, який включає 30 тверджень та потрібно було вирішити, наскільки воно характеризує респондента. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей навпроти номера даного твердження ставиться знак «+», якщо вважаєте, що неправильно, - знак «-».

(Додаток 2.)

Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами наполегливості і самовладання. Кожен індекс – це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали. В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості - 0-16 та за субшкалою самовладання - 0-13. Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції.

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
Наполегливість	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
Самовладання	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Аналіз результатів У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання. Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання.

Для загальної шкали ця величина становить 12, для шкали наполегливості - 8, для шкали самовладання - 6. •

Високий бал за загальною шкалою властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі.

Субшкала наполегливості характеризує силу намірів людини - її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі - діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці.

Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал отримують люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. На другому полюсі цієї субшкали - спонтанність, що у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів, захищає людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяє незворушному настрою.

Опитувальник САН.

Опитувальник складається із 30 пар протилежних характеристик, за якими досліджуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій досліджуваний відмічає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану.

Інструкція. Вам пропонується описати свій стан, який ви відчуваєте в даний момент, користуючись таблицею, яка складається із 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує ваш стан, і відмітити цифру, яка відповідає ступеню вираженості даної характеристики (Додаток 3).

Ключ до методики.

Самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30. 79

Обробка даних При підрахунку граничний ступінь вираження негативного полюсу пари оцінюється в 1 бал, а граничний ступінь вираження позитивного полюсу пари - в 7 балів. При цьому необхідно враховувати, що полюс шкал постійно змінюється, але позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні - низькі. Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії і підраховується кількість балів за кожною з них. Отримані результати кожної категорії діляться на 10. Середній бал шкали – 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан досліджуваного, нижче за 4 - про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0-5,5 балів.

Оцінка витривалості.

Враховуючи рекомендації спеціалістів та загальнотеоретичні положення щодо тестування розвитку рухових здібностей підлітків [36, 37, 75] і проведення педагогічного експерименту, нами для дослідження старшокласників обрані наступні тести:

- статична силова витривалість (вис на зігнутих руках, с),
- динамічна силова витривалість (присідання на одній нозі, кількість разів)
- швидкісна витривалість (прискорена хода 200 м, с),
- загальна витривалість (біг 1500 м, с)
- швидкісно-силова витривалість (піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек),

Методи математичної статистики.

Математико-статистичний метод включав: визначення середнього арифметичного (M), стандартної помилки середнього (m), стандартного відхилення (σ), t-критерій Стьюдента [13]. Математична обробка експериментальних даних проводилася на ПК Pentium IV. В роботі використовувався статистичний інструментарій програм Excel.

2.2. Організація дослідження

Організація досліджень передбачала проведення ряду послідовних етапів.

На першому етапі було здійснено вивчення науково-методичної і спеціальної літератури для визначення актуальних питань з формування морально-вольових якостей учнів 10-11 класів різними засобами та активізації молоді до занять фізичною культурою. Здійснювалася розробка загальної концепції дослідження, визначалися його завдання, встановлювалася загальна методологічна база та конкретні методи дослідження для виконання завдань, сформовано експериментальну групу, розроблено експериментальну методику для підвищення морально-вольових якостей учнів 10-11 класів через тренування на витривалість засобами спортивно-оздоровчого туризму.

Другий етап передбачав проведення педагогічного експерименту, отримання експериментальних результатів.

На третьому етапі здійснювалося поглиблене вивчення спеціальної літератури для порівняння власних одержаних результатів із науковими даними, проводилися математична обробка експериментальних даних і аналітичний опис отриманих результатів, оформлення графіків, таблиць.

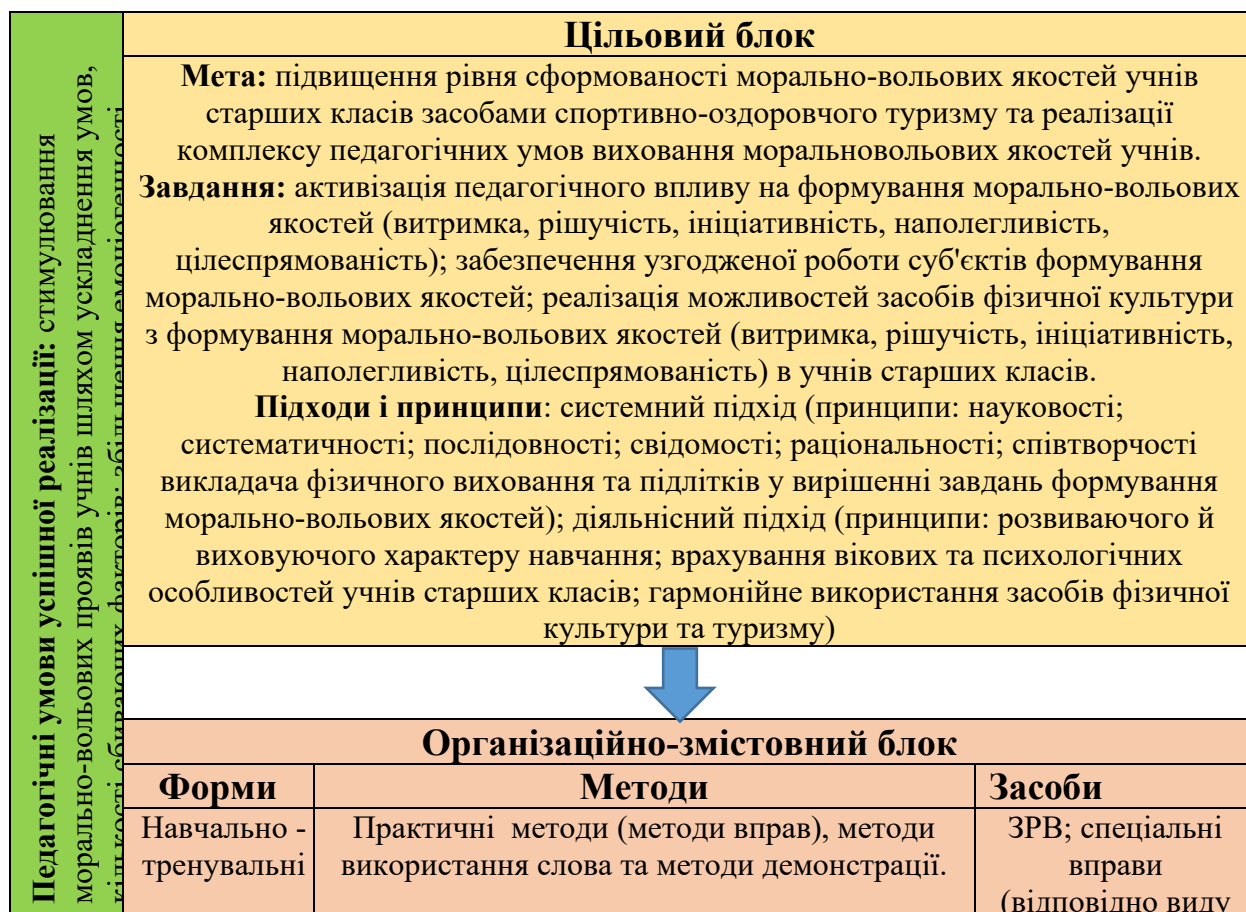
Проведення формувального педагогічного експерименту відбувалося протягом лютого-жовтня 2025 року на базі ліцею № 1 ім. І. П. Котляревського Полтавської міської ради Полтавської області. В роботі ми застосували лінійний тип експерименту, який характеризувався тим, що аналізу піддається одна і та ж група, яка одночасно є і контрольною (її первинний стан), і експериментальною (її стан після зміни однієї або кількох характеристик). Тобто ще до початку експерименту чітко фіксуються всі контрольні, факторні і нейтральні характеристики об'єкта. Після цього змінюються факторні (експериментальні) характеристики групи або умови її функціонування, і через певний проміжок часу знову замірюється стан об'єкта за його контрольними характеристиками.

Застосований метод випадкового вибіркового відбору досліджених з усіх бажаючих, які згідно опитування виявили бажання займатися спортивно-оздоровчим туризмом в позаурочний час і з яких було сформовано групу у 18 осіб.

Експериментальна група учнів 10-11 класів (18 осіб) займалася по експериментальній програмі з елементами спортивно-оздоровчого туризму, контрольна група (20 осіб) займалась за звичайною програмою фізичної культури для учнів 10-11 класів.

2.3. Методологія експериментальної програми з елементами спортивно-оздоровчого туризму

Усі елементи запропонованої нами експериментальної програми було згрупувано за чотирма блоками: цільовий, організаційно-змістовний, процесуальний і діагностичний, які ми схематично представили на рисунку 2.1.



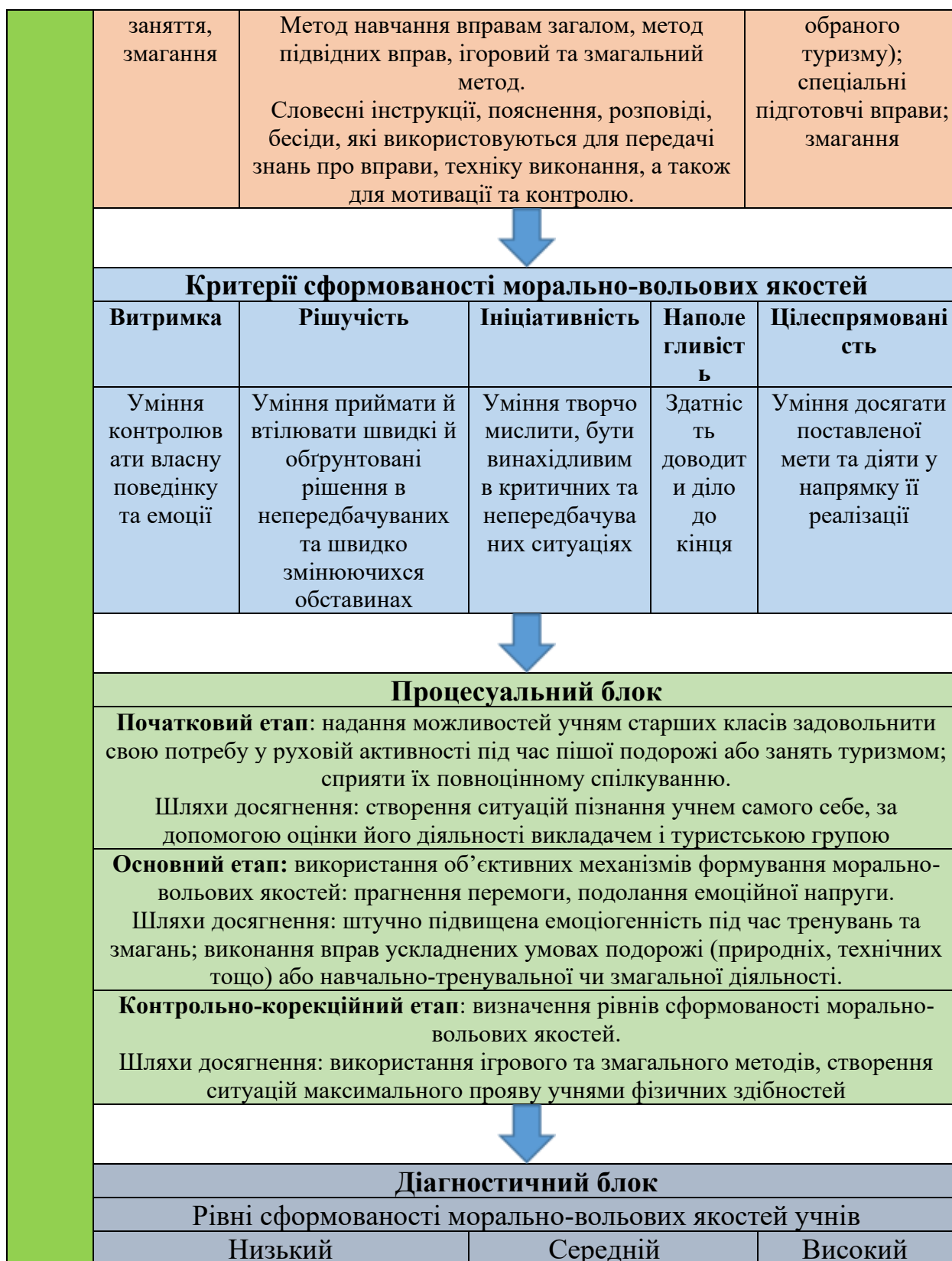


Рис. 2.1. Блоки експериментальної програми

Методика полягала в тому, що протягом чотирьох місяців другого

півріччя один раз на тиждень проводилися заняття зі спортивно-оздоровчого туризму, які проводив викладач фізичного виховання. Заходи відбувалися у парковій зоні пришкільної території. Кожне заняття розраховане на дві години, зміст яких було підібрано з наробок фахівців з туризму [36, 77, 84, 104, 106].

Наводимо деякі з етапів пропонованих програм із застосуванням елементів пішохідного туризму та скелелазіння (табл 2.1).

Таблиця 2.1

Завдання з елементами спортивного туризму

Назва завдання	Методичні вказівки
<p>1. Рух по жердинах. Етап обладнаний 5 опорами та 1 жердиною для кожної команди (як опори використовуються старі автомобільні покришки або дерев'яні бруси). Для комендних змагань - 5 опор та 3 жердини для кожної команди.</p> 	<p>Учасник рухається жердинами, укладаючи їх на опори. Обидва кінця жердини під час руху ними повинні перебувати на опорах. Не допускається використовувати жердину як жердину, перестрибувати з опори на опору. Перед стартом жердини лежать поряд із першою опорою. Після проходження етапу учасник повертає жердини до першої опори та передає естафету наступному учаснику.</p>
<p>2. Навісна переправа. Етап обладнаний одною натягнутою мотузкою.</p> 	<p>Переправа може бути навантажена тільки одним учасником. Зачипитися за мотузку, робити самостраховку (верхе та нижне страхування), розпочати рух за допомогою рук. Дозволяється взаємодопомога у процесі пристібки до поручнів та відстібки</p>
<p>3. Паралельні перила. Етап обладнаний двома натягнутими паралельними</p>	<p>Переправа може бути навантажена тільки одним учасником. Порядок пристібкування до поручнів:</p>

<p>мотузками в ширину зали одна над іншою для кожної команди.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - стати на самостраховку (пристебнути страхувальний вус) на верхню мотузку, не заступаючи за стартову лінію; - залізи на нижню мотузку та розпочати рух; - порядок відстібки від поручнів – зворотний. <p>Забороняється навантаження поручнів (відтягування вниз) іншими учасниками. Дозволяється взаємодопомога у процесі пристібки до поручнів та відстібки</p>
<p>4. «Купини». 8-13 купин розміром 25 см.</p> 	<p>Кожен учасник повинен пробігти «купинами», не стаючи у «воду», тобто на місце поза колом. Рухатися по купинах потрібно без схрещування ніг, тобто як у ходьбі. Посередині етапу можна використовувати колесо, як острівець.</p>
<p>5. Скеледром.</p> 	<p>Кожен учасник використовуючи стаховку проходить виставлену дистанцію. Варіанти проходження дистанцій: на швидкість, на складність. Неохідно втриматися та не впасти. Рух може бути горизонтальним або вертикальним.</p>

Також щомісяця організовувався похід вихідного дня, з виїздом за межі міста в лісову зону. Похід передбачав проходження дистанції протяжністю 20 км. У таких походах старшокласники навчалися самообслуговуванню, колективізму, дисциплінованості, відповідальності.

Організація походу вихідного дня включав: підготовчий етап, безпосереднє проведення та підбиття його підсумків. Усе це становить цикл туристичної діяльності.

Перша частина циклу складалася з підготовчої роботи, яку виконував викладач фізичного виховання з обговоренням з старшокласниками, а саме:

- Вибір району та розробка маршруту. Складання плану-графіка походу.
- Комплектування групи. Розподіл обов'язків;
- Розрахунок кошторису походу. Складання меню;
- Підготовка групового та особистого спорядження. Придбання квитків

та продуктів харчування:

Друга частина циклу включала:

- Подолання наміченого маршруту;
- Дотримання похідного життя;
- Самообслуговування учасників походу

У третю частину циклу входило:

- Обговорення результатів походу.

Під час розробки маршруту походу вихідного дня враховувалися наступні принципи:

1. Похід повинен відповідати підготовленості керівника та підготовленості групи до проходження запланованого маршруту. Не слід поспішати з включенням у маршрут складних перешкод фізичних і психологічних труднощів для мандрівників (великі підйоми, водні перешкоди, заболочені або важкопереборні ділянки тощо).

2. Маршрут повинен проходити максимально красивими місцями. Присутність цікавих туристичних об'єктів сприятиме виникненню позитивного емоційного збудження, яке у свою чергу зніме втому, що накопичилася.

3. Маршрут походу має навчати, виховувати та вдосконалювати фізичні якості старшокласників. Тому, розробляючи маршрут походу необхідно передбачити все, що сприяло б поповненню знань учнів, їх вихованню

(різноманітність рослинного та тваринного світу, місця бойової та трудової слави, місця життя та діяльності видатних людей), розвитку навичок самообслуговування та самозабезпечення при виконанні бівуачних робіт, збиранні дров, роботі біля вогнища.

4. Маршрут походу повинен бути розроблений так, щоб його кінцева точка була максимально близькою до транспортних комунікацій. Повернення втомлених учнів додому після походу має бути коротким, щоб не зіпсувалися позитивні враження від походу.

Вибір району походу вихідного дня проводиться на основі аналізу топографічних карт, схем та інших інформаційних документів, що містять відомості про екскурсійні об'єкти в районі походу, природні пам'ятки, туристичні об'єкти тощо.

З цього погляду найбільш оптимальними районами щодо походу є території, мають найбільший рекреаційний потенціал. Це повинні бути не забруднені господарською діяльністю території, що містять значні за площею лісові масиви (світлі соснові бори, широколистяні ліси), мальовничі ландшафти, з добре вираженим рельєфом та оглядовими точками, гідрографічні об'єкти (річки та озера, придатні для купання та відпочинку). Район подорожі повинен містити набір зручних, не стомлюючих для руху пішки, лісових або польових доріг та стежок.

Під час вибору особистого спорядження слід виконувати наступні рекомендації. У походи вихідного дня виходять з урахуванням сезону: у зручному одязі (спортивні або брючні костюми) та вільному взутті (кросівки, берці). Взуття обов'язково має бути розношеним, інакше неминучі потертості та мозолі на ногах. Також обов'язково необхідно мати вовняні та бавовняні шкарпетки. Шкарпетки із синтетичних матеріалів для походів неприйнятні, тому що вони не забезпечують належного тепло- та повітрообміну при ходьбі. Ноги швидко потіють і можливе утворення мозолів.

Головний убір для літніх походів має бути з простої тканини світлих тонів. Залежно від пори року та погоди беруться із собою вовняні светри,

вітрозахисні костюми та запасні бавовняні футболки, хоча досвідчені туристи ніколи не розраховують на милість природи, а розраховують лише на себе.

Обов'язковим атрибутом власного спорядження є рюкзак. Використання спортивних сумок не бажане, оскільки конструкція рюкзака дозволяє найбільш оптимально розподілити вантаж вздовж тіла, що дозволяє комфортно долати маршрут.

Методологія наших досліджень ґрунтувалася на системному підході, який включає інтеграцію наступних науково–методичних основ:

- теорії та методики викладання фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти (О. Баштовенко, С. Станева, 2021; О. Гнатюк, 2024; Н. Пібдуцька, О. Курявська, 2011; Л. Сергієнко, 2001; N. Sorokolit, N. Moskalenko, O. Rymar et all, 2024);

- особливостями фізіологічного, фізичного та психо-емоційного розвитку в учнів старшого підліткового віку (Г. Васильєв, 2022; С. Гусейнова, 2020; З. Зеленська, 2019; Д. Пігуль, 2024; Т. Сватенкова, 2021; Т. Ткачук, 2008; О. Шебельська, 2022);

- методики проведення туристських заходів та подорожей з учнівською молоддю (О. Антонов, 2013; А. Богатов, 2013; А. Конох, 2005; А. Лісовський, 2022; Т. Лясота з співавт, 2025; В. Мицкан, 2010; В. Мовчан, 2015; Л. Оніщук, 2014; Б. Пангелов, 2012; І. Скрипченко, 2014; 2021, О. Отравенко з співавт., 2024);

- методики розвитку морально-вольових якостей засобами фізичної культури, спорту та туризму (М. Гетьман, Я. Шматко, 2024; Г. Грибан, 2008; В. Козир, 2007; А. Лайчук, 2021; В. Масол, 2020; О. Науменко, 2015; Т. Полуляшенко, 2022; І. Рогаль, С. Васькевич, 2019; С. Сембрат, 2024).

РОЗДІЛ III.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ ДЛЯ РОЗВИТКУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ

3.1. Результати експериментальних досліджень морально-вольових якостей старшокласників

Головною метою нашої роботи було підвищення рівня морально-вольових якостей учнів 10-11 класів використовуючи експериментальну методику, яка ґрунтувалася на використанні засобів спортивно-оздоровчого туризму. Отже, в загальному на початку експерименту школярі мали середньо розвинені вольові якості, такі як наполегливість, самовладання, загальна вольова саморегуляція.

Оцінивши вплив вправ туристського спрямування на вольові якості школярів ми можемо відмітити, що наприкінці експерименту вони частково змінилися.

У таблиці 3.1 подано результати тестів оцінки вольових якостей юнаків на різних етапах дослідження.

Таблиця 3.1.

Зміни показників вольових якостей учнів 10-11 класу, бали ($\bar{X} \pm m$)

Показники	Початок експерименту	Кінець експерименту	P
Вольова саморегуляція	11,4±3,7	14,8±2,8	>0,05
Наполегливість	8,1±1,2	11,3±0,9	<0,05
Самовладання	6,5±0,9	8,01±0,7	<0,05

Самовладання є вольовою якістю, яка дуже схожа за змістом з витримкою. Самовладання має декілька визначень:

- здатність людини зберігати внутрішній спокій, діяти розумно та виважено у складних життєвих ситуаціях;

- здатність стримувати свої фізичні та психічні прояви, якщо вони можуть завдати шкоди оточенню, якщо вони недоречні та нерозумні.

Витримка як прояв певних сторін самовладання охоплює вміння людини здійснювати контроль над своїми почуттями, підпорядковувати свої дії досягненню поставленої мети (наполегливість), здатність долати труднощі, вміння стримувати прояви роздратування, песимістичні настрої при зіткненні з опором оточення, всупереч тяготам (стійкість).

На початок дослідження рівень самовладання учнів був на середньому рівні і становив $6,5 \pm 0,9$ балів. Субшкала самовладання відображала рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів учнів. Тут ми спостерігали деяку спонтанність, що у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів, захищала особу від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяла незворушному настрою.

На прикінці експерименту рівень самовладання підвищився до високого, що характеризувало групу як більш емоційно стійку, які краще стали володіти собою в різноманітних ситуаціях, які є постійно змінюючимися в умовах піших подорожей та подолання природних та штучних перешкод. Цей показник збільшився на 1,6 бали ($p < 0,05$). Кільксно це не досить великі зміни, проте ми спостерігали суттєві якісні зміни у самовладанні піддослідної групи. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму.

Оцінюючи наполегливість, як силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи, то тут відмічаються також позитивні зміни. Наполегливість є стабільною рисою особистості, яка проявляється в поведінці і залежить від таких факторів, як сила, зміст мотиву дії, потреба в оцінці, самооцінці тощо.

Так, на початок експерименту рівень наполегливості становив $8,1 \pm 1,2$ балів, що відповідало середньому рівню. На кінець експерименту показники

наполегливості підвищилися на 3,2 бали і становили $11,3 \pm 0,9$ бали ($p < 0,05$).

Значний розбіг даних на початку досліджень та коефіцієнт варіації свідчить про те, що група була не досить однородною. Тут були особи з різними видами лабільності, різним рівнем впевненості, імпульсивності, що виражалося в деякій непослідовності в поведінці. Згодом, під впливом засобі спортивно-оздоровчого туризму ми побачили позитивні зрушення, де піддослідні стали добиватися поставлених завдань під час занять туризмом, активно прагнули до виконання запланованого.

Ми згодні з думкою Г. Васильєва (2022), що наполегливість взаємопов'язана із мотивацією досягнення, високим рівнем домагань. В результаті педагогічного експерименту ми отримали підтвердження суджень автора про те, що успіх у діяльності учнів призводить до підйому рівня домагань та посилення наполегливості, а часті невдачі сприяють їх зниженню. Мотив досягнення позитивно корелює із наполегливістю, а мотив уникнення знижує прояви наполегливості. Нажаль, сучасні науковці в умовах сьогодення відмічають значні недоліки у формуванні мотивації учнів до активної рухової діяльності в умовах загальноосвітніх шкіл. Встановлено, що мотиви фізкультурної діяльності неможливо сформувавши без залучення суб'єкта діяльності в цей процес. Також ми наголошуємо на важливості для підлітків саме стимуляція внутрішньої мотивації. Ми підтримуємо думку чисельних дослідників [68, 72, 86] які показали, що хороша внутрішня мотивація співвідноситься як з кращими успіхами у навчанні, так і життєвою успішністю загалом. Проте, дуже часто на практиці ми стикаємося з демотивованими підлітками, які через різні причини відмовляється від виконання своїх завдань, перекладаючи обов'язки на інших або зовсім не турбуючись про їх здійснення.

Рівень розвитку вольової саморегуляції характеризується в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання. Під рівнем вольової саморегуляції саме у загальному вигляді розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, а також здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами. Існує

бізліч способів мотивування учнівської молоді до занять фізичними вправами, проте одне із провідних місць тут відводиться саме вчителю фізичної культури. Його особистість, професійна та педагогічна майстерність мають сприяти збагаченню емоційного досвіду учнів, розвивати уяву, інтерес, формувати у них ціннісне ставлення до занять фізичними вправами.

Ми підтримуємо думку фіхівців [92, 95, 109, 112], які наголошують що найбільш яскраво вольовий характер дії проявляється у тих випадках, коли людині для досягнення мети доводиться долати зовнішні чи внутрішні перешкоди. Саме у туристській діяльності учень стикається з такою кількістю перешкод, яка сприяє загартуванню його волі. Початковою ланкою вольової дії є постановка та усвідомлення мети, потім ухвалення рішення діяти, вибір найбільш доцільних способів здійснення дій.

На початок дослідження рівень вольової саморегуляції учнів був близький до середнього рівня і становив $11,4 \pm 3,7$ балів. На кінець експерименту показники вольової саморегуляції підвищилися на 3,4 бали і становили $14,8 \pm 2,8$ бали ($p > 0,05$). Це свідчить про формування у піддослідних спокою, упевненості у собі, стійкості намірів, реалістичність поглядів. У учасників все більше розвивається почуття особистого обов'язку, вони стають емоційно зрілими, активними, незалежними і самостійними особами. Як правило, вони добре рефлектують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. Проте, не зважаючи на набір більшої кількості балів ми відмічаємо недостовірність цих змін, бо дуже велика розбіжність від середнього показника ($\pm m$).

3.2. Результати оцінки різних видів витривалості юнаків 10-11 класу.

Як зазначають науковці, формування морально-вольових якостей молоді відбувається за рахунок застосування фізичних вправ направлених на

розвиток сили та витривалості.

На думку багатьох дослідників, вправи туристського спрямування направлені на розвиток витривалості, сили, спритності, виховання мужності, наполегливості, колективізму тощо [36, 77]. Вони сприяють гармонійному розвитку людини, підвищують рівень її загальної і спеціальної фізичної підготовки, збагачують емоційно, розвивають морально-вольові якості, допомагають підтримувати високу працездатність, творчу активність. Під час виконання туристських вправ важливою є психологічна сумісність учасників, стійке бажання продовжувати таку взаємодію, не викликаючи при цьому один у одного негативних емоцій.

В той же час літературні джерела показують, що на уроках фізичної культури недостатня увага приділяється вихованню морально-вольових якостей у старшокласників. Рівень фізичної підготовленості старшокласників протягом дистанційного навчання суттєво знизився і зараз викладачі фізичного виховання дуже рідко пропонують спеціальні завдання, вправи і прийоми, спрямовані на виховання вольових якостей із-за боязні травмування та негативних наслідків для здоров'я. В умовах сьогодення заняття часто позбавлені емоційності і психологічного напруження, в них відсутні елементи змагання, тобто не існує методики виховання вольових якостей у процесі занять фізичною культурою.

С. Сога, В. Михайленко, В. Добровольський (2023) показали ефективність занять туризмом щодо фізичного розвитку, виховання моральних та вольових якостей [85]. Науковці довели, що правильне застосування змісту, форм і методів представленого дослідження позитивно впливає на вихованість морально-вольових якостей тих, хто займається туристичною діяльністю. Нашими дослідженнями підтверджено, що під час занять з елементами туоїзму та туристичних походів у підлітків формується свідоме ставлення до власного здоров'я; бажання подолання труднощів та бажання не зупинятися на досягнутому; проявляти доброзичливість, наполегливість, цілеспрямованість та інші морально-вольові якості.

Проведений нами теоретичний аналіз особливостей впливу фізичного виховання на формування морально-вольових якостей учнів-старшокласників дозволив стверджувати, що воля може розвиватися лише в процесі складної, орієнтованої на майбутнє діяльності шляхом подолання перешкод та труднощів. Основним засобом формування вольових якостей у старшокласників в процесі фізичного виховання є фізичні вправи. Фізичні вправи та рухові завдання з елементами спортивно-оздоровчого туризму є своєрідними перешкодами, що створюють об'єктивні та суб'єктивні труднощі. Фізичні вправи (силового та витривалісного спрямування), які поступово опановуються учнями-старшокласниками в процесі навчання перестають бути важкими, втрачають своє значення для процесу формування вольової діяльності, тому їх необхідно постійно ускладнювати.

Другим завданням нашої роботи було визначення впливу фізичних вправ з елементами спортивно-оздоровчого туризму на показники різних видів витривалості, що представдені у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Показники різних видів витривалості учнів 10-11 класу ($\bar{X} \pm m, t$)

Показники	До експерименту	Після експерименту	P
Статична силова витривалість (вис на зігнутих руках, с)	31,5±5,2	47,2±2,1	<0,05
Динамічна силова витривалість (присідання на одній нозі, кількість разів)	15,3±3,3	22,1±2,0	<0,05
Швидкісна витривалість (прискорена хода 200м., с)	84,6±3,4	75,4±2,1	<0,05
Загальна витривалість (біг 1500 м, с)	941±22,1	838±16,3	>0,05
Швидкісно-силова витривалість (піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек)	18,0±2,1	22,1±1,1	<0,05

З таблиці 3.2. ми бачимо позитивний вплив фізичних вправ з елементами спортивно-одздорочого туризму на показники більшості видів витривалості. Так, протягом експерименту покращилися показники статичної силової витривалості, яка оцінювалася вправою вис на зігнутих руках. На початок експерименту середній показник групи становив $31,5 \pm 5,2$ с, а на прикінці збільшився на 15,7 сек і становив $47,2 \pm 2,1$ с відповідно ($p < 0,05$). Приріст показника статичної силової витривалості рук становив 49,8%.

Показники динамічної силової витривалості при виконання контрольної вправи присідання на одній нозі (за вибором учня) також зафіксували вірогідне зростання з $15,3 \pm 3,3$ разів на початку експерименту до $22,1 \pm 2,0$ рази на прикінці. Збільшення результату становило 6,8 разів, що склало 44,4%.

За рахунок використання в навчально-тренувальному процесі довготривалих переходів під час подорожей вихідного дня ми відмічаємо вірогідне покращення показників швидкісної витривалості у контрольній вправі проходження 200м прискореною ходою.

Швидкісна витривалість старшокласників покращилася з $84,6 \pm 3,4$ с на початок експерименту до $75,4 \pm 2,1$ с на кінець досліджень. Таким чином ми відмічаємо покращення швидкісної витривалості на 9,2 с, що становило 10,9%.

Загальна витривалість старшокласників оцінювалася за допомогою тестової вправи біг на 1500 метрів. На початок експерименту результат складав $941 \pm 22,1$ с, а на прикінці - $838 \pm 16,3$ с відповідно. Проте, ми відмічаємо відсутність вірогідного покращення результату, показник якого зменшився лише на 103 с, що складає 10,9%.

Швидкісно-силова витривалість старшокласників оцінювалася за допомогою тестового завдання піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с. На початок експерименту результат складав $18 \pm 2,1$ разів, а на прикінці – $22,1 \pm 1,1$ разів відповідно. Ми відмічаємо вірогідне покращення результату на 4,1 рази, що складає 18,5%. (рис.3.1)



Рис. 3.1. Показники $\Delta X_{сер.}$ з різних видів витривалості учнів 10-11 класу.

Л.Сергієнко (2004) вивчаючи спадковість та прогностичну значимість рухових здібностей наголошував, що витривалість як аеробна здатність має 67-99% спадковості, силова витривалість 22-85% спадковості. Отже, силова витривалість може краще піддаватися впливу регулярних тренувань ніж аеробна витривалість.

Порівнюючи отримані нами результати з табличними даними Л. Сергієнко (2001) і які рекомендує використовувати В. Романенко (2005) ми констатуємо наступне (табл. 3.3):

- Швидкісно-силова витривалість за тестом піднімання тулуба з положення лежачи за 30 с. на початок експерименту оцінювалася як середній рівень, а на кінець досліджень – дістав вище середнього та високого рівня.

- Статична силова витривалість за тестом вис на зігнутих руках з низького рівня на початок експерименту піднялася майже до високого рівня.

- Динамічна силова витривалість в тесті присідання на одній нозі з низького рівня на початок експерименту піднялася до середнього рівня.

Якщо застосувати розрахунковий метод оцінки максимального споживання кисню (МПК) старшокласниками при пробіганні 1500 м, то ми можемо передбачити що на початку експерименту цей показник становив біля

29 мл·хв⁻¹·кг⁻¹, а потім поступово несуттєво покращися до 31 мл·хв⁻¹·кг⁻¹, що свідчить про недостатній рівень загальної витривалості старшокласників. Це ми пояснюємо тривалою відсутністю регулярного аеробного фізичного навантаження, пов'язаного з тривалим дистанційним навчанням та відсутністю змоги та бажання займатися самостійно динамічними фізичними вправами.

Таблиця 3.3

Якісні зміни у показниках різних видів витривалості юнаків у порівнянні з табличними даними Л. Сергієнко (2001) та В. Романенко (2005)

Показники	До експерименту	Після експерименту	Зміни
Статична силова витривалість (вис на зігнутих руках, с)	Низький рівень	Високий рівень	+
Динамічна силова витривалість (присідання на одній нозі, кількість разів)	Низький рівень	Середній рівень	+
Швидкісна витривалість (прискорена хода 200м., с)	Низький рівень	Середній рівень	+
Загальна витривалість (біг 1500 м, с)	Низький рівень	Низький рівень	0
Швидкісно-силова витривалість (піднімання тулуба з положення лежачи за 30 сек)	Середній рівень	Вище середнього, високий рівень	+

За методикою САН ми виявили особливості самопочуття, активності та настрою старшокласників (табл.3.4). Цей показник в нашому дослідженні займає важливе місце, тому що при заняттях спортивно-оздоровчим туризмом є важливим яке самопочуття мають підлітки, та з яким настроєм вони виконують завдання. Зазначимо, що ці показники необхідно обов'язково враховувати під час туристських подорожей вихідного дня, де тривалість заняття збільшується з 2 годин до 6. В таких заходах важливою є і емоційна складова, яка в подальшому сприяє підвищенню мотивації до рухової

діяльності, а також дозволяє легше переносити фізичні навантаження, які виникають під час подолання дистанції або природніх перешкод.

Таблиця 3.4.

Зміни показників САН у старшокласників протягом експерименту, бали

$$(\bar{X} \pm m)$$

Показники	Початок експерименту	Кінець експерименту	ΔX
Самопочуття	4,8	5,4	0,6
Активність	4,7	5,0	0,3
Настрій	5,0	6,1	1,1

Згідно методики САН максимальне значення показників за даною методикою становить 7 балів. Нормою вважаються бали в діапазоні 5,0-5,5. З таблиці 3.4 видно, що самопочуття та активність учнів до початку експерименту було нижчим за норму. Лише показник настрою був в 5,0, що визначалося як норма. Протягом занять з використанням елементів спортивно-оздоровчого туризму ми відмічали покращення всіх показників САН. Самопочуття покращилося на 0,6 балів і становило 5,4; активність покращилася на 0,3 бали та становила 5,0 відповідно; настрої покращився на 1,1 бал і становив 6,1 бал. Це свідчить про загалом нормальний стан досліджуваних.

Кількість нормальних значень змінної «самопочуття» лежить в 70% загальних відповідей, максимальне значення зустрічається лише у 10%. Характеристика «активність» представлена 40% відповідей, що лежать в нормальному діапазон, максимальний показник даної характеристики виявлений також лише у 2 респондентів, що становить 20 % від загальної кількості досліджуваних. Відповіді у полі норми показника «настрій» становить 80% із загальної кількості відповідей по даній характеристиці. Максимальний показник даної характеристики зустрічається у 1 респондента, що становить 10% від загальної кількості досліджуваних. Отже, можна зробити висновок, що загалом ситуація з показниками «самопочуття», «активність» та «настрій» у

підлітків покращилася протягом експерименту та знаходилися у діапазоні норми, де відбулася корекція цих станів за допомогою оздоровчо-рекреаційного спрямування туризму.

3.3. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації та проведення завдань туристського спрямування зі старшокласниками щодо підвищення морально-вольових якостей

Як наголошує О. Дудаш «важливою умовою формування всебічно розвиненої особистості є належна її фізична підготовка, дотримання здорового способу життя, поєднання рухової активності, загальнолюдських цінностей, моральних якостей». Безперечно, фізичне виховання учнівської молоді спрямоване не тільки набуття різних рухових умінь і навичок, але й на розвиток емоційно-вольової сфери підлітків, формування етичних установок. Науковцями доведено, що регулярні заняття фізичною культурою й спортом всебічно впливають на особистість, сприяють вихованню морально-вольових якостей учнів. Тому визначальним завданням сучасної фізкультурної освіти, як і освіти в цілому, стає виховання особистості, створення умов для її повноцінної реалізації, вибору ідеалів духовності й творчості.

Аналізуючи думку як вітчизняних, так і зарубіжних авторів доведено, що саме спортивно-туристські заходи формують у молоді насамперед такі морально-вольові якості: цілеспрямованість, ініціативність, наполегливість, витримка, сміливість, дисциплінованість, організованість, енергійність. Проте, більшість робіт є оглядовими, або вузько профільними, із загальними практичними рекомендаціями [9, 21, 48, 84]. Тому в своїй роботі ми розглянемо варіації завдань з різних видів спортивного туризму, які можна застосовувати як на уроках фізичної культури, у позашкільних заходах та окремих заходах спортивного спрямування при належній матеріально-технічній базі ССЗО.

Розглянемо деякі вправи, які рекомендується різними фахівцями з пішого, водного, велотуризму та скелелазіння [22, 76, 77, 103] (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Вправи туристської спрямованості для підвищення морально-вольових якостей учнів 10-11 класів

Назва вправи, умови роведення	Фото
<p>«Маятник». Кожен учасник групи долає перешкоду (струмок, яма, калюжа або щось означає перешкоду) за допомогою підвішеного до дерева каната.</p>	
<p>«Метелик». Перейти по мотузках від одного дерева до іншого. Відстань від землі до нижньої мотузки - 1 м, відстань між мотузками - 1 м, довжина маршруту 10-15 м. Посередині мотузки з'єднані між собою.</p>	
<p>«Трикутник». Між дерев на висоті 1-1,5 метра натягнуті троси, які утворюють трикутник (тобто поступово розходяться). Учасникам потрібно по двоє пройти цей трикутник, тримаючись за руки.</p>	

«Переправа». На висоті 1,5 метра над землею, між двох дерев, натягується канат. Учасник прикріплюється карабіном до канату, який натягнутий між двома деревами і пересувається приставними шагами та утримуючись руками.



«Колода». Учасник пересувається по колоді, яку кладе між опорами. Необхідно втриматися на колоді.



«Колода зі стаховкою». Кожен учасник проходить по колоді приставними шагами тримаючись за мотузку



«Навісна переправа». На висоті 1,5- 1,8 метри від землі натягується мотузка (діаметр 10 мм). Без страховки необхідно перелізти з однієї сторони до іншої за допомогою рук та ніг. Використовувати одяг, що закриває руки та ноги (т/б).



«Гать». Вихідні умови: на землі накреслені дві паралельні лінії, відстань між якими 25 метрів. Біля одної лінії лежать три жердини довжиною 4,5 метра і діаметром 10-15 см. Завдання: учаснику переправитися за іншу лінію.



«Павутина». На коротких стійках натягується мотузка на висоті 30-45 см. Довжина траси складає 12-15 м. необхідно швидко подолати дистанцію не зачипивши ногою натягнуті мотузки. Можна варіювати щільність натягнутих мотузок та їх висоту з урахуванням віку, підготовленості або антропометричних показників учасників.



«Перенос потерпілого». Необхідно 2 учасника та один умовно «потерпілий». Перенос потерпілого здійснюється за допомогою використання бутхи мотузки, розділеної навпіл. Можливі варіації транспортування потерпілого одним учасником.



«Фігурне водіння велосипеда».

На рівному майданчику (з ґрунтовим або твердим покриттям) встановлюються фігури: Коло, Вісімка, Ворота, Змійка, Гойдалки, Передача предмета, Зигзаг, Ворота, Коридор. Відстань між фігурами повинні бути не менше 3 м. Старт роздільний, учасники послідовно проходять ці фігури на час, не торкнувшись землі ногою, не збивши обмежувачі, не перетинаючи лінію фігури. Вправи виконуються на маленькій швидкості, втримуючи рівновагу.



Обов'язковими фігурами є: вісімка, гойдалка, колія, стоп-лінія. Довжина всієї дистанції - близько 100 м. При об'їзді або неповному проходженні траєкторії фігури учаснику зараховується невиконання вправи.

«Водний слалом». Необхідні двомісні або чотиривмісні катамарани на надувних елементах. Виставляються підвісні ворота, які необхідно пройти переднім або заднім ходом (згідно умов викладача) не зачипивши їх. Вправу рекомендовано використовувати на гладкій воді.



«Веслування на байдарках». Необхідні одно-двомісні або трьохвмісні байдарки. Виставляються підвісні ворота, які необхідно пройти переднім або заднім ходом (згідно умов викладача) не зачипивши їх. Швидкість руху залежить від швидкості течії річки чи озера: чим швидше течія тим швидше буде рух весляра.



«Підвісна переправа». На висоті 0,5 метри над землею, між двох дерев, натягується мотузкова переправа. Вся група повинна перебраться по ній. Етап вважається виконаним коли вся команда переправиться.



«Воздушні петлі». До горизонтальної опори кріпляться провисаючі мотузки. Необхідно пройти 5-7 петель та не впасти. Розвивається спритність, гнучкість, координаційні здібності та сміливість.



«Мотузкові джунглі». До опор або дерев навішуються мотузкові сходинки на висоті 1-1,5 м. Учаснику потрібно проповзти по ній чипляючись ногами та руками, і не впасти. Страховка не потрібна.



«Підйом по схилу на скеледромі». Крутизна схило до 30°. Завдання можна виконувати зі страховкою або без неї. Кофігурацію зачепів можна регулярно змінювати. Вправа виконується спорчатку на техніку, а топім на швидкість.



«Підйом по крутопохилому схилі на скеледромі». Складність цього етапу залежить від крутизни та характеру схилу. Завдання першого учасника – підніматися на командній страховці без падінь, на кожному пункті проміжної страховки навішувати карабін, пропускаючи через нього ту мотузку, на якій його страхують. Піднявшись до верху, треба закріпити мотузку до опори вузлом «карабінна удавка». Після того, як мотузка закріплена, останні члени команди піднімаються на самостраховці, використовуючи для цього петлю «прусика», що прив'язується до основної мотузки вузлом «схоплюючий».



«Встановлювання намету». Вправа вимагає командної взаємодії та знання теоретичних основ конструкції наметів та приладів. Вправа виконується спорчатку на техніку, а топім на швидкість. Оцінюється швидкість постановки та швидкість складання намету.



З метою якісної організації викладачем вправ туристської спрямованості для підвищення морально-вольових якостей старших

підлітків в умовах шкільного середовища необхідно дотримуватися чітких правил, які більш детально висвітлено в Технічному Регламенті змагань з пішохідного спортивного туризму [87]. Для організації нижче запропонованих вправ необхідно мати наступні види спорядження:

- мотузка допоміжна – вірвовка, яка має діаметр не менше 6 мм і розривне навантаження не менше 4 кН4;

- мотузка основна – вірвовка, яка має діаметр не менше 9 мм і розривне навантаження не менше 18 кН.

В більшості запропонованих нами вправ необхідно організувати страховку або самостраховку. Детальне визначення цих понять наводимо нижче:

Самостраховка – різновид страховки, при якому учасник кріпиться до точкової опори чи перил карабіном, схоплюючим вузлом або відповідним технічним пристроєм.

Самостраховка учасників забезпечується:

- на горизонтальних перилах та петлях самостраховки за допомогою карабіну;

на вертикальних та похилих перилах (крім похилих переправ) за допомогою схоплюючого вузла або технічних пристроїв.

Спорядження – вантаж; основна та допоміжна мотузки; захисний шолом, ІСС, рукавиці, карабіни, петлі й вуса самостраховки зі стропа та інших матеріалів; будь-які технічні пристрої, що застосовуються для подолання етапів.

Страховка – система заходів, спрямованих на запобігання можливості тяжких наслідків падіння учасника з висоти, неконтрольованого або небажаного переміщення, потрапляння в загрозливе становище або в небезпечні для життя умови середовища (вода, сніг, заклинювання в тисняві тощо).

Страховка верхня – різновид динамічної страховки, при якому остання опора в ланцюгу страховки знаходиться вище точки кріплення страхувальної

вірьовки до учасника, якого страхують (у тому числі останній ППС в ланцюгу страховки при русі вниз на траверсі). Можливість динамічного ривка при постійно натягнутій страховці виключена.

Страховка динамічна – страховка за допомогою вірьовки, гальмівне зусилля на якій контролюється іншим учасником (верхня, нижня страховка).

Страховка нижня – різновид динамічної страховки, в якому остання опора в ланцюгу страховки знаходиться на одному рівні або нижче за точку кріплення страхувальної вірьовки до учасника, якого страхують.

Транспортний (перильний) карабін – карабін, що несе основне навантаження при русі учасника по переправі чи спуску по вертикальних перилах. При транспортуванні потерпілого в ношах (коконі) по переправі транспортними вважаються всі карабіни, якими підвішуються ноші (кокон) до перил; при спуску чи підйомі потерпілого в ношах (коконі) транспортним вважається карабін, яким з'єднуються вуса павука (три точки кокона).

Учасник, який здійснює страховку, не може одночасно брати участь у будь-яких інших діях. Учасник, який страхує, повинен здійснювати страховку двома руками. Допускається страховка однією рукою лише в таких випадках:

- якщо учасник, що страхує, перехоплює вірьовку руками при прийомі учасника, якого страхує;
- при використанні технічних пристроїв згідно з рекомендаціями виробника.

Забороняється будь-яке перехоплення страхувальної мотузки при видачі без попередньої фіксації учасника, якого страхують. Допускається розташування рук з обох боків від гальмівного пристрою (вузла).

Учасники, що страхують, рухаються вниз по перилах (у тому числі по похилих переправах), укладають колоду за допомогою мотузки, працюють із транспортною вірьовкою при спуску потерпілого, повинні бути в рукавицях, призначених для роботи з мотузкою, які закривають кисті рук зверху і знизу від зап'ястя до кінчиків пальців.

Будь-які вірьовки не повинні перетирати нерухомі мотузки (перила, вуса

самостраховки й т.п.), у тому числі суддівське обладнання етапу, навіть якщо в цей момент вони не використовуються. Допускається, щоб страхувальна мотузка перехрещувалася в гальмівному пристрої типу «вісімка».

Одинарна мотузка (одинарний вузол), одинарний карабін можна використовувати для страховки (або самостраховки), супроводження тільки одного учасника. Один карабін (вузол) не може забезпечувати одночасно страховку, самостраховку або кріплення перил.

Допускається використання одинарного вузла (карабіна), який одночасно буде виконувати роль кріплення страхувальної та супроводжувальної мотузки (частини мотузки) до одного учасника.

Частини мотузки, які виконують кілька функцій (страховка, самостраховка, перила), повинні бути розблоковані двома вузлами «вісімка» з одинарної мотузки, або одним вузлом «вісімка» з подвійної мотузки.

Розглянемо більш детально безпосередньо вправи туристського спрямування, а саме:

Вправа 1. «Навісна переправа через річку, яр»

Кріплення учасника до перил навісної переправи здійснюється одним транспортним карабіном. При наведенні подвійної командної мотузки учасник приєднується до перил карабіном короткого вуса самостраховки. Можливе використання блоків.

Вправа 2. «Похила навісна переправа через річку, яр» (униз або вгору)

Учасник переправляється по наведеній похилій переправі з верхньою страховкою. Учасник переправляються ногами в напрямку до низького берега.

Кріплення учасника до перил переправи здійснюється одним транспортним карабіном. При наведенні подвійної командної мотузки учасник приєднується до перил карабіном короткого вуса самостраховки.

Вправа 3. «Переправа по мотузці з перилами через річку або яр»

Учасник переправляється по наведеній переправі ногами по нижній мотузці, навантажуючи її по всій довжині (використовуючи як опору для руху), із супроводженням. Кріплення учасника до верхньої мотузки переправи

здійснюється карабіном самостраховки. Нижня перильна мотузка може бути одинарною, верхня перильна мотузка має бути подвійною.

Вправа 4. «Переправа по колоді»

Колода укладається будь-яким способом. При укладанні через вертикаль підйом та укладання колоди повинні контролюватися відтяжками з основної мотузки (не менше двох), закріпленими за тонкий кінець колоди, і утримуватися в руках (у рукавицях) не менше ніж одним учасником на кожній. Забороняється закріплювати вільні кінці відтяжок на учасниках, а також намотувати навколо рук, корпусу тощо. У момент укладки колоди не можна знаходитися під нею або в зоні можливого відскоку комеля.

Перший учасник рухається на протилежний берег по колоді способом, визначеним в Умовах. Решта учасників переправляється по колоді із супроводженням. Кріплення учасника до перил переправи здійснюється карабіном самостраховки.

Вправа 5. «Переправа за допомогою підвішеної мотузки (маятником)»

Мотузка підвішується до точкової опори. На ній можуть бути зав'язані вузли. Можлива організація маятника командою.

Самостраховка забезпечується карабіном або схоплюючим вузлом (технічним пристроєм) до маятничкової мотузки не нижче рівня місця закріплення самостраховки до ІСС учасника, коли він знаходиться на межі небезпечної зони берега, із якого стартує. На маятнику може знаходитися не більше одного учасника.

Горизонтальний маятник застосовується на відносно безпечних ділянках або як допоміжний прийом при переході першого учасника по колоді. Горизонтальний маятник долається ногами по колоді або натягнутій мотузці з використанням опорної мотузки, за яку учасник притримується руками.

Вправа 6. «Підйом по схилу»

Усі учасники піднімаються лазінням із верхньою командною страховкою або із самостраховкою по перильній мотузці. Можливість паралельного підйому двох учасників визначається Умовами. При цьому

учасники не повинні знаходитись один над одним.

Вправа 7. «Підйом по скельній ділянці»

Перший учасник піднімається лазінням із нижньою командною та верхньою суддівською страховками з використанням ППС. Усі інші учасники піднімаються лазінням із верхньою командною страховкою.

Можливе наведення додаткових опорних перил або штучних точок опори (в залежності від рівня техніко-тактичної підготовленості учасників та теоретичної підготовки з основ спортивного туризму). Паралельний підйом учасників заборонено.

Вправа 8. «Траверс скельної ділянки або схилу»

Траверс може включати в себе горизонтальні, похилі й вертикальні ділянки. Вимоги до подолання вертикальних ділянок збігаються з вимогами до проходження етапів «Підйом по скельній ділянці», «Підйом по схилу», «Спуск по вертикальних перилах» і «Спуск по схилу» відповідно до стрімкості схилу.

Перший учасник рухається лазінням (у т.ч. і вниз по похилих та вертикальних ділянках) із командною страховкою з використанням ППС.

Можна додавати транспортування вантажу на траверсі схилу першим учасником, ускладнюючи завдання в залежності від рівня підготовки учасників.

Усі інші учасники рухаються по перильній мотузці із самостраховкою. Останній учасник рухається по перилах або вільним лазінням із командною страховкою (при русі вниз – верхньою).

Вправа 9. «Траверс схилу (з альпенштоком)»

Етап організується на схилах стрімкістю до 50°, які можна долати без командної страховки. Умовами визначено необхідність використання альпенштока для самостраховки. Учасники долають ділянку перешкоди, не рухаючись один над одним. Альпеншток має знаходитись вище учасника по схилу та утримуватися двома руками.

Вправа 10. «Спуск по схилу»

Усі учасники спускаються по наведеній перильній мотузці із самостраховкою схоплюючим вузлом чи затискачем. Положення спускової вірвовки відносно учасника – довільне. Забороняється спуск спиною до схилу (грудьми вниз). Можливість паралельного спуску двох учасників визначається завданням викладача. При цьому учасники не повинні знаходитись один над одним.

Вправа 11. «Рух по жердинах»

Кількість жердин на команду визначається матеріально-технічними умовами школи. Використання жердини як опори на рельєф не дозволяється.

Вправа 12. «Рух по купинах»

Учасники перестрибують з купини на купину. Кількість купин визначається викладачем, можливе варіювання відстані між купитани. З підвищенням рівня фізичної підготовленості (стрибучості) учасників відстань між купинами збільшується. «Купини» можуть бути намальовані крейдою, круглими і зробленими з дерева або викопаними у землі, діаметром не більше 25 см.

Вправа 13. «Транспортування потерпілого»

Транспортування умовного потерпілого (далі – потерпілого) здійснюється по пересіченій місцевості або по етапах, на яких може бути дотримана безпека транспортування.

Транспортування потерпілого може здійснюватися на ношах, у коконі, із супроводжуючим чи без нього, в залежності від завдань, які ставить викладач або наявності матеріально-технічних умов школи.

Потерпілий може бути «активним» (легка травма) та «пасивним» (важка травма, завжди непритомний), про що вказує викладач перед початком завдання.

Активний потерпілий може надавати допомогу відповідно до травми.

Укладання та зняття потерпілого на ноші (кокон) здійснюються відповідно до умовної травми. Активний потерпілий може сам лягти на ноші (кокон) чи встати з нош (кокона), якщо це не суперечить травмі; пасивного

потерпілого двоє учасників піднімають та вкладають або знімають з нош (кокона). У залежності від специфіки травми може задаватися інший принцип укладання та зняття потерпілого з нош, що повинно бути вказано в Умовах.

Ноші (кокон) повинні транспортуватися так, щоб на похилих ділянках маршруту (етапу) голова потерпілого знаходилася вище ніг.

Під час транспортування потерпілого на ношах на будь-якому етапі потерпілий повинен бути прикріплений до них в трьох точках (груди, стегна, гомілки) мотузками діаметром не менше 6 мм (стропами), які зафіксовані до жердин для попередження перевертання потерпілого на зворотну сторону нош.

Забороняється ставити потерпілого на ношах (кокони) вертикально або так, щоб він стояв на своїх ногах, чи звисав на прив'язках.

При транспортуванні по етапах (крім перенесення по місцевості) супроводжуючі учасники повинні бути з'єднані з потерпілим коротким вусом.

Транспортування потерпілого на етапах повинно відповідати вимогам безпеки.

Вимоги до засобів транспортування потерпілого. Для виготовлення нош використовуються:

- дві поздовжні (2,5-3 м) жердини;
- три поперечні (0,6-1 м) жердини;
- мотузка допоміжна або основна;
- штормівки (не менше двох).

Крайні поперечні жердини прив'язуються до поздовжніх жердин зверху, а середня – знизу (на відстані 20-50 см від поперечної жердини зі сторони голови).

При виготовленні нош повинно бути забезпечено не менше двох обертів по кожному куту перехрестя жердин, якщо використовуються петлі із сертифікованої стропи, основна або допоміжна мотузка (див. додаток 5).

Для зв'язування використовуються вузли відповідного призначення, передбачені Технічним регламентом.

Ноші повинні бути обладнані натягнутими діагоналями (мотузка діаметром не менше 6 мм або петлі із сертифікованої стропи), які закріплюються до внутрішніх кутів каркасу нош.

Якщо наповнення нош в'яжеться з мотузок, кріплення їх до поздовжніх жердин здійснюється за допомогою вузлів стремено або напівсхоплюючих, відстань між якими повинна бути до 20 см.

Якщо наповнення нош виготовляється зі штормівок, то поздовжні жердини повинні бути протягнуті через рукави, які вивернуті всередину. Усі гудзики та блискавки повинні бути застібнуті. Застібки повинні знаходитися на нижній стороні нош.

Ноші повинні бути зав'язані відповідно до зросту потерпілого: голова повинна лежати на крайній поперечині, а інша крайня поперечина повинна знаходитися між колінами й п'ятою (але не під колінами).

М'які ноші (кокон) виготовляються з основної мотузки. Допускається будь-який спосіб виготовлення, описаний у методичній літературі. Кількість витків повинна відповідати зросту потерпілого (від грудей до щиколоток). Відстань між витками – до 20 см.

При навантаженні будь-якого місця переплетення петель кокон не повинен затягуватися.

Кінці мотузки повинні бути жорстко зафіксовані в найближчому до відповідного кінця переплетенні петель.

Кріплення кокона здійснюється не менше ніж у трьох точках за петлі кокона (плечі, стегна, коліна):

- до жердини – будь якими мотузками,
- до транспортної мотузки, перил – тільки основними вірьовками або стропами.

Потерпілий у ношах транспортується на килимку; потерпілий у коконі транспортується на килимку та/або в спальному мішку.

Для транспортування активного потерпілого із супроводжуючим(-и) по етапах може використовуватись бухта мотузки, рюкзак, спеціально пошита

петля. Потерпілий (відповідно до умовної травми) повинен сидіти в петлі (бухті, рюкзаку) за спиною супроводжуючого, якому ця петля одягнена на плечі. Пристрій для транспортування потерпілого повинен легко одягатися та зніматися при необхідності. Використовувати для перенесення страхувальну систему (прикріплювати до неї) супроводжуючого або потерпілого забороняється.

Транспортування потерпілого по пересіченій місцевості може здійснюватися різними способами. Ноші повинні переноситися по місцевості не менше ніж двома учасниками команди. Необхідність супроводжуючого учасника визначається умовами викладача, за наявності учасників. Супроводжувач повинен знаходитися поруч із ношами на відстані, яка дозволяє контролювати стан потерпілого й тримати в полі зору обличчя потерпілого.

На горизонтальних ділянках положення потерпілого головою вперед.

Активного потерпілого в ношах можна не прикріплювати до них.

Вправа 14. «Орієнтування» або «міні-орієнтування»

Спосіб орієнтування (за легендою, за картою, за маркованим маршрутом, за азимутом та відстанню тощо) задається викладачем в залежності від умов (школа, стадіон, паркова зона або лісова ділянка). На шляху орієнтування учасник шукає КП, на яких можуть знаходитися етапи або спецзавдання.

Вправа 15. «В'язання вузлів»

Опис в'язання вузлів стосується як виконання спецзавдання, так і в'язання при подоланні етапів.

Вузли в'яже кожний учасник окремо або вся команда. В'язання може виконуватись під час подолання якогось етапу. Умовами можуть задаватися різні ускладнення (однією рукою, із закритими очима тощо). Вузли повинні бути розправленими, затягнутими, не мати перекручених мотузок.

Контрольний вузол в'яжеться навколо мотузки. Довжина кінця, що виходить з вузла (у т.ч. і контрольного), повинна бути не меншою 5 см.

Якщо на етапах вузол в'яжеться подвійною мотузкою або суцільною петлею, то можна використовувати петлю, яка виходить із цього вузла замість контрольного вузла, закріпивши її карабіном до мотузки або скріпивши дві таких петлі разом (при цьому довжина кожної петлі повинна бути не більшою 20 см).

Допускається використовувати одні вузли як основу для в'язання інших.

Правильно зав'язаним вважається вузол, який повністю відповідає наведеному малюнку з відповідною кількістю контрольних вузлів (ураховуючи взаємне розташування навантажених та ненавантажених кінців) та з урахуванням опису вузла [83]. Пропонуються тури «Хитрощі», «Швидкість» і «Складність» та інші, які більш детально розкриті у роботах фахівців [82, 83, 103].

Вправа 16. «Надання долікарської допомоги»

Проводиться у вигляді теоретичного або практичного заліку та може бути частиною етапу з транспортуванням потерпілого. Враховується швидкість та вірність обраного рішення і залежності від виду травмування, проводиться спостереження за самообладанням учасника та якістю наданої допомоги (бинтування тощо). Можна вправи використовувати у межах спортивного залу та долучати медичних працівників для оцінки вірності виконання та надання практичних порад.

Під час виконання більшості завдань (від початку до кінця) учасники повинні перебувати в індивідуальній страхувальній системі (рис.3.2), одязі, що закриває лікті й коліна, та у взутті. Учасники не повинні мати прикрас (біжутерії) на голові, шиї чи пальцях. Довге волосся повинне бути заплетене (зав'язане) та заховане під шоломом.

Індивідуальна страхувальна система учасника повинна бути заблокована основною мотузкою або сертифікованою синтетичною стропою, що призначена на відповідне навантаження. При використанні нижніх систем, у яких поясний ремінь та ножні обхвати мають незалежне кріплення за допомогою блокувального кільця, прикладення динамічного навантаження

допускається у кільце за умови, що воно виготовлене із синтетичної стропи, призначеної на відповідне навантаження, про що вказано в інструкції про використання системи; в іншому випадку навантаження повинно прикладатись також до блокувальної мотузки або стропи. При цьому блокувальна мотузка повинна проходити через петлю поясного ремня та ножних обхватів.



Рис.3.2. Страхувальні системи: а – нижня, б – верхня, в – повна система.

Якщо під час руху на етапі учаснику або тому, хто страхує, необхідно виконати якісь дії (одягти рукавиці, розправити мотузку, поправити каску й т.п.), він повинен зупинитися та зафіксувати себе на перилах (відповідно до специфіки етапу) або його повинен зафіксувати той, хто страхує.

Фіксація може бути жорстка і не жорстка.

При жорсткій фіксації мотузка, яка забезпечує зупинку учасника, може не контролюватися рукою будь-якого учасника. При такій фіксації дозволяється відпустити страхувальну, супроводжувальну та транспортну мотузку (якщо це не суперечить методу фіксації), а також не контролювати перила при спуску по вертикальних перилах.

При нежорсткій фіксації зупинка учасника забезпечується ним самим або іншим учасником, при цьому необхідний постійний контроль мотузки, якою учасника було зафіксовано. При такій фіксації контроль страховки, транспортної мотузки та супроводження повинен бути постійним.

Відповідно до специфіки етапів (вправ), учасник може зафіксувати себе одним із таких способів:

- на похилій навісній переправі:

- учасник однією рукою (під час руху вниз – у рукавиці) тримається за перила й закинув на них ногу;

- учасник стоїть ногами на землі (поличці) біля верхньої опори не далі витягнутої руки;

- транспортний карабін (ноги) учасника впирається в точку нижнього кріплення перильної мотузки (жорстка фіксація);

- на спуску по схилу:

- схоплюючий вузол розправлений і витягнутий на повну довжину та навантажений (жорстка фіксація);

- схоплюючий вузол вперся в нижню точку кріплення перил чи у зав'язаний вузол (жорстка фіксація);

- учасник однією рукою в рукавиці тримається за перила і стоїть на місці;

Учасник, який страхує, може зафіксувати того, хто рухається, такими способами:

- при страховці через гальмівний пристрій страхувальна вірвовка намотана на різки не менше 2 обертів і утримується за регулюючий кінець хоча б однією рукою;

- страхувальна мотузка натягнута від учасника, якого страхують, до місця закріплення її кінця (жорстка фіксація);

- страхувальна мотузка зафіксована вузлом із групи провідників на гальмівному пристрої й натягнута (жорстка фіксація);

- при використанні технічних пристроїв згідно з рекомендаціями виробника.

Вправи з елементами вело туризму для учнівської молоді рекомендується проводити відповідно до правил ФСТ України і включають наступні завдання [22], що сприяють розвитку витримки, морально-вольових якостей та фізичних здібностей (таких як витривалість, координаційні здібності):

Вело ралі. Підбирається команда учнів, які мають велосипед та практичні навички їзди. Пропонується проїхати дистанцію 15-25 км., (довжина залежить від рівня підготовленості учнів та природніх умов) від одного контрольного пункту до іншого, за легендою, і суворо в певний час. На контрольному пункті можуть проводитися різні додаткові етапи (кріплення вантажу, ремонт велосипеда, орієнтування, переправа через яр, крутий підйом або спуск, правила дорожнього руху, перша медична допомога, швидкісна ділянка та інші).

Вело орієнтування. Завдання пропонується в таких варіантах орієнтування: в заданому напрямку, по маркуванню або на вибір. Дистанція долається на велосипеді, частину дистанції можна долати пішки, але без велосипеда відмітка КП заборонена. Контрольна картка кріпиться лише до велосипеда, тому засоби відмітки повинні знаходитись на рівні керма.

Фігурне водіння велосипеда. На рівному спортивному майданчику школи встановлюються фігури: Коло, Вісімка, Ворота, Змійка, Гойдалки, Передача предмета, Зигзаг, Ворота, Коридор, Стоп-лінія в кількості згідно з умовами змагань. Старт роздільний, учасники послідовно проходять ці фігури на час, не торкнувшись землі ногою, не збивши обмежувачі, не перетинаючи лінію фігури. Вправи виконуються на маленькій швидкості, і втримувати рівновагу складно. Такі завдання сприяють удосконаленню техніки їзди на велосипеді в самих непередбачених ситуаціях (рис. 3.3):

«Змійка» – проїхати послідовно всі проїзди між стійками (6), висотою 1,5 м., встановлених в одну лінію на відстані 1,5 м одна від одної. Треба об'їхати всі стійки;

«Ворота» – необхідно проїхати через ворота шириною 0,9 м. і висотою 1,2 м. верхня перекладина воріт не закріплена і вільно лежить на стійках;

«Вісімка» – два кола діаметром 3 м. з'єднані один з одним у вигляді «вісімки». Учасник заїжджає у фігуру вздовж дотичної в розрив шириною 1 м., розвертається в першому колі, потім в другому в зворотному напрямку і виїжджає через другий розрив кола;

«Гойдалка» – проїхати по дошці (довжиною 2,5 м, шириною 20...30 см), яка встановлена в центрі на опорі 25 см і гойдається. Кінець дошки призначений для заїзду, опущений вниз під дією власної ваги;

«Колія» – необхідно проїхати ділянку, що має колію до 0,5 м, довжиною до 10 м та шириною до 0,6м.

«Перенесення предмету» – на землі на відстані 5 м одне від одного розмічені два кола діаметром 20 см. В одному з них встановлюється кегля висотою 15-20 см. Учасник, рухаючись на велосипеді, повинен переставити кеглю в друге коло;

«Стоп лінія» – на землі розмічений квадрат, сторона якого дорівнює 1 м. На його дальній стороні перпендикулярно напрямку руху розмічена білою фарбою лінія шириною 10 см, довжиною 1 м, яка є стоп-лінією.

Дистанція фігурного водіння велосипеду полягає в проходженні фігур, які розмічені (встановлені), на майданчику з ґрунтовим або твердим покриттям. Відстань між фігурами і межею площадки повинні бути не менше 3 м. Обов'язковими фігурами є: вісімка, гойдалка, колія, стоп-лінія. Довжина всієї дистанції - близько 100 м. При об'їзді або неповному проходженні траєкторії фігури учаснику зараховується невиконання вправи. Учасник, який не виконав вправу, займає місце після всіх учасників, які повністю пройшли дистанцію, незалежно від отриманих штрафів та часу .





Рис. 3.3. Види завдань з опанування техніки фігурного водіння велосипеда.

Велокрос - дистанція до 1,2 км по пересіченій місцевості, старт роздільний, на час (рис.3.4). Кількість перешкод – не менше 3 (швидкісний спуск, круті повороти, колода, крутий схил; крутий підйом тощо). Трасу рекомендовано прокладати таким чином, щоб на ній були перешкоди, які часто зустрічаються в походах: дороги з рихлим покриттям, і без покриття, лісові стежки, пісчані ділянки, бездоріжжя, колоди, завали, переправи через потічки. Режим руху довільний.



Рис. 3.4. Приклади дистанції з велокросу.

Велотріал - дистанція до 1 км по сильно пересіченій місцевості (рис.3.5). Старт роздільний, на час, заборонений дотик до землі ногою. Траса, розмічена прапорцями, включає в себе різноманітні перешкоди: крупне каміння, круті схили, яри, струмки, завали, колоди.



Рис.3.5. Приклади дистанції з велотріалу.

На дистанціях «Велокрос» і «Тріал» перешкоди повинні мати коротку довжину (від 2 до 5 м): вузький проїзд шириною до 1 м; крутий поворот під кутом 90° - 120° ; проїзд по канаві; перетин канави; переїзд через вал; проїзд лабіринтом; крутий підйом; крутий спуск; розворот у зворотній напрямок на обмеженій площі; проїзд по кам'яному завалу; переїзд через водяну перешкоду, рівчак або яр; заїзд на перешкоду типу «висока бровка» або «колода»; переїзд через попередньо закріплені колоди; заїзд або з'їзд з перешкоди типу «сходи».

За наявності у регіоні річки пропонується використання вправ з водного туризму, які можуть включати такі дистанції як:

- слалом - коротка гонка з подоланням перешкод - воріт;
- спринт - коротка гонка;
- ралі - довга гонка;
- естафета.





Рис. 3.6. Приклади туристських водних суден та дистанції з навісними воротами.

Вправи можна виконувати на таких туристських судах: каяк; байдарка; катамаран двомісний; катамаран чотиримісний; рафт; каное (рис. 3.6).

При постановці дистанції першочерговими є вимоги безпеки. Дистанція повинна бути посиленою і не включати нездоланні елементи. При постановці дистанції необхідно враховувати особливості типів суден та кваліфікацію учасників, найчастіше вони є новачками. Глибина та ширина відрізка ріки на дистанції має бути достатньою для вільного проходження суден.

До обладнання дистанції висуваються наступні вимоги: обладнуються місця старту та фінішу, на березі ріки (водоймища) повинен бути майданчик для розміщення суден, учасників, безпечні місця для спуску та підйому суден; стартові та фінішні ворота повинні бути нерухомими та помічені відповідно написами «Старт» та «Фініш».

На дистанції «слалом» встановлюються штучні перешкоди - ворота, які утворюються двома вертикально підвішеними над водою віхами. Довжина віхи – не менше 180 см, діаметр – 3,0 - 3,5 см. Ширина воріт (між віхами) не менше: для байдарок, каяків та каное – 120 см, для катамаранів – 280 см. В окремих випадках допускається встановлення однієї віхи.

Нижні кінці віх повинні бути розташовані на відстані 10-20 см над рівнем води та не розгойдуватися від течії.

Ворота нумеруються в порядку їх проходження.

На дистанції «Слалом» ворота проходяться відповідно до маркування:

- ворота прямого ходу – червоно-біла віха повинна розташовуватися ліворуч від гребця, зелено-біла – праворуч;
- ворота вільного ходу – порядок проходження довільний, але за напрямком потоку;
- ворота зворотного ходу - проходяться проти напрямку потоку.

Висновки до третього розділу

Таким чином, отримані нами результати свідчать про ефективність експериментальної методика з елементами спортивно-оздоровчого туризму на морально-вольову підготовленність та рівень фізичної підготовленності учнів 10-11 класів.

Нами виявлено підвищення рівня самовладання з середнього до високого рівня, що характеризувало групу як більш емоційно стійку, де учасники здатні контролювати себе в різноманітних ситуаціях, при подоланні природніх та штучних перешкод. На початок дослідження рівень самовладання учнів був на середньому рівні і становив $6,5 \pm 0,9$ балів, на при кінці збільшився на 1,6 бали ($p < 0,05$).

Виявлено суттєві якісні зміни у показниках наполегливості, які підвищилися на 3,2 бали і становили $11,3 \pm 0,9$ бали ($p < 0,05$). В учасників підвищилася упевненість у собі, підвищилася готовність до сприймання нового, непередбаченого, з'явився внутрішній спокій.

Рівень розвитку вольової саморегуляції характеризувався за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання. Під рівнем вольової саморегуляції ми розуміли міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, а також здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами. Визначено невірогідне покращення цього показника на 3,4 бали і який становив $14,8 \pm 2,8$ бали ($p > 0,05$).

Досліджено вплив фізичних вправ з елементами спортивно-оздоровчого туризму на показники різних видів витривалості. Визначено:

- покращення показників статичної силової витривалості рук на 49,8% ($p < 0,05$). На початок експерименту середній показник групи становив $31,5 \pm 5,2$ с, а на прикінці збільшився на 15,7 сек і становив $47,2 \pm 2,1$ с;

- зростання показників динамічної силової з $15,3 \pm 3,3$ разів до $22,1 \pm 2,0$ рази. Збільшення результату становило 6,8 разів, що склало 44,4% ($p < 0,05$);

- швидкісна витривалість покращилася з $84,6 \pm 3,4$ с до $75,4 \pm 2,1$ с. Таким чином ми відмічаємо покращення швидкісної витривалості на 9,2 с, що

становило 10,9%.($p < 0,05$);

- швидкісно-силова витривалість покращилася з $18 \pm 2,1$ разів до $22,1 \pm 1,1$ рази. Приріст склав 4,1 рази, що складає 18,5% ($p < 0,05$);

- не зафіксовано вірогідного покращення загальної витривалості старшокласників, показник якого зменшився лише на 103 с, що складає 10,9% ($p > 0,05$).

Доцільним, на наш погляд, було спостереження за показниками самопочуття, які потрібно обов'язково враховувати під час занять туризмом. В таких заходах важливою є і емоційна складова, яка в подальшому сприяє підвищенню мотивації до рухової діяльності, а також дозволяє легше переносити фізичні навантаження, які виникають під час подолання дистанції або природніх перешкод.

Визначено, що показники «самопочуття», «активність» та «настрій» у підлітків покращилася протягом експерименту та знаходилися у діапазоні норми, де відбулася корекція цих станів за допомогою оздоровчо-рекреаційного спрямування туризму.

На основі отриманих результатів дослідження та експериментальної методики нами систематизовано та складено інструктивно-методичні рекомендації щодо проведення занять з елементами спортивно-оздоровчого туризму зі старшокласниками у закладах загальної середньої освіти, які можна використовувати у спортивних залах, на відкритих площадках та у лісових зонах. До курсу запропоновано внести вправи з водного, велосипедного спортивного туризму та скелелазіння.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури свідчить про активізацію наукових досліджень з питань удосконалення розвитку морально-вольових якостей старшокласників. Проте, найбільшій увазі дослідників дістали учні початкових та середніх класів загально освітніх закладів та здобувачі закладів вищої освіти, а контингент підлітків старшого шкільного віку досліджується дуже обмежено. Доведено, що морально-вольові якості не є вродженими – вони формуються поступово в процесі виховання, де найефективнішими засобами визначені фізичні вправи, спорт та засоби туризму.

2. Розроблено експериментальну програму, яка включала вправи з оздоровчо-спортивного туризму для учнів 10-11 класів з елементами пішохідного туризму, яка включала рух «купинах» , навісну переправу, паралельні перила та долаття траси на скеледромі.

3. Визначено покращення показників вольових якостей підлітків під впливом занять з елементами туристської спрямованості. Виявлено підвищення рівня самовладання на 1,6 бали ($p < 0,05$), де спостерігалася зміна з середнього до високого рівня самовладання.

Виявлено суттєві якісні зміни у показниках наполегливості, які підвищилися на 3,2 бали і становили $11,3 \pm 0,9$ бали ($p < 0,05$).

Рівень розвитку вольової саморегуляції характеризувався за сумою властивостей характеру - наполегливості та самовладання. Визначено невірогідне покращення цього показника на 3,4 бали і який становив $14,8 \pm 2,8$ бали ($p > 0,05$).

4. Експериментально доведено, що застосування експериментальної програми з елементами спортивно-оздоровчого туризму позитивно вплинуло на розвиток витривалості, а саме:

- покращення показників статичної силової витривалості рук на 49,8% ($p < 0,05$);

- зростання показників динамічної силової на 44,4% ($p < 0,05$);

- покращення показників швидкісної витривалості на 10,9%. ($p < 0,05$);
- покращення показників швидкісно-силової витривалості на 18,5% ($p < 0,05$);
- відсутність вірогідного покращення загальної витривалості старшокласників, при зменшенні результатів на 103 с, що складає 10,9% ($p > 0,05$).

5. На основі отриманих результатів дослідження та експериментальної авторської методики складено інструктивно-методичні рекомендації щодо організації та проведення завдань туристського спрямування з елементами пішохідного, водного, весловиспедного туризму, які можна запроваджувати у закладах загальної середньої освіти та використовувати як в урочних, так і позаурочних формах навчання.

Відповідно до результатів проведеного педагогічного експерименту рекомендовано н експериментальної методики до шільної програми ЗЗСО 10-11 класів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алієва С. Р. Психолого-педагогічні основи формування крос-культурних цінностей. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2013. №. 35. С. 135-143.
2. Альошина А., Дем'янчук О. Зміст та структура технології корекції фізичного стану школярів засобами спортивного туризму. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019. №. 34.
3. Антонов О. В. Інноваційні технології ігрової спрямованості із застосуванням засобів пішохідного туризму для розвитку психомоторних здібностей школярів старших класів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. №. 112 (1). С. 17-25.
4. Базилевич Н., Тонконог О., Близнюк А. Фізичне виховання учнів старшої школи засобами туризму. *Матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції «Теоретичні і прикладні напрямки розвитку туризму та рекреації в регіонах України»*, присвяченої 90-річчю дитячо-юнацького туризму в Україні Київ - Кропивницький. ЛА НАУ, 2020. С. 276.
5. Баштовенко О., Станєва С. Проблеми організації дистанційного навчання з фізичної культури в закладах освіти. *Scientific Bulletin of the Izmil State University of Humanities*. 2021. С.206-209
[https://doi.org/10.31909/26168812.2021-\(53\)-1](https://doi.org/10.31909/26168812.2021-(53)-1)
6. Бех І. Д. Компонентна модель сходження зростаючої особистості до духовних цінностей. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2017. 21(1), 6-20.
7. Бех І.Д., Журба К. О., Канішевська Л.В., Комаровська О.А., Литовченко О.В., Малиношевський Р.В., Морін О.Л., Окушко Т. К., Рагозіна В. В., Рейпольська О.Д., Тимчик М.В., Толочко С.В., Харченко Н. В. Військово-патріотичне виховання дітей та учнівської молоді в системі освіти

України: стратегічні напрями / за ред. І. Д. Беха, Р. В. Малиношевського. Івано-Франківськ: НАІР, 2023. 32 с.

8. Богатов А. О. Організація спортивно-оздоровчого туризму. Навчальний посібник. Одеса.: ПНПУ ім. К.Д. Ушинського, 2013. 114 с., іл.

9. Бондаренко В. Є. Соціалізація молоді засобами спортивно-туристичної діяльності. *Освіта та наука*. 2015. С. 173.

10. Васильєв Г. Особливості формування вольових якостей у підлітковому віці. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*, 2022, (1), 29–34. <https://doi.org/10.31499/2307-4906.1.2022.256167>

11. Веселовський І. О., Отравенко О. В. Сучасні види оздоровчого туризму у рекреаційній та дозвілєвій 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.

12. Вольвак М., Кудрявець Д. Фізична культура – важливий напрям розвитку особистості в умовах викликів сьогодення (для вчителів фізичної культури). *Путівник на 2024/2025 навчальний рік*. С.131-136

13. Гаркуша С. В. Методи математичної статистики в педагогічних дослідженнях : навч.-метод. посіб. для аспірантів, спец. 014 Середня освіта (фізична культура), 017 Фізична культура і спорт. Чернігів, 2019. 72 с.

14. Гетьман М. О., Шматко Я. В. Виховання морально-вольових якостей учнівської молоді в процесі занять бойовими мистецтвами. 2024.

15. Гнатюк О. В. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: матеріали VII Всеукр. наукової електронної конф. з міжн. участю (м. Київ, 29 жовтня 2024 р.)*. 2024. С. 139-141.

16. Гомела Д. О. Дослідження мотивації до успіху підлітків в умовах

воєнного стану. *Grail Of Science*. 2024. С.273-274.

17. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ: Либідь. 1997. 376 с.

18. Грибан В. Г., Скрипченко І. Т. Фізична культура як фактор формування безпеки здоров'я. *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі*: зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.). Дніпро : ДДУВС, 2023. С.78-82

19. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля: Монографія. Житомир: Вид-во «Рута», 2008. 168 с.

20. Грибан Г. П., Філіна В. А. Технологія морально-вольового виховання учнів старшого шкільного віку в процесі занять з дзюдо. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*. Педагогічні науки. 2022. №. 109. С. 64-77.

21. Грузевич Т. В. Team building на уроках фізичної культури. Publishing House «Baltija Publishing». 2021. <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-112-1-837-39>

22. Гусейнова С. В. «Кубок Якова Волкова». Методичний посібник організації та проведення змагань з техніки вело туризму серед учнівської молоді). 2020 <https://vseosvita.ua/library/embed/0100gvz9-abcf.docx.html>

23. Гученко А. Б., Прокопова Л. І., Міщенко О. Рухливі ігри як засіб підвищення фізичної підготовленості та виховання патріотизму й морально-вольових якостей підлітків у позаурочний час. 2020.

24. Дем'янчук О. Г. Корекція фізичного стану школярів 15–16 років засобами спортивного туризму. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту. Т. 24. №. 02.

25. Діхтяренко З.М. Об'єкт для формування активної життєвої позиції в спортсменів бойового та поліцейського хортингу – здоров'я учнів, військових лицейців, студентів і курсантів / З.М. Діхтяренко, О.В. Отравенко, Е.А. Єрмоменко, О.Д. Завістовський. *Педагогічна Академія: наукові записки*. № 8, 2024.

26. Желанова В. Морально-вольові якості особистості як суттєва детермінанта формування" навичок XXI століття". *Науковий вісник Ужгородського університету*, Педагогіка Соціальна робота, випуск 1 (38). 2017. №. 2 (41). С. 99-100.

27. Желанова В. Сутність та структура готовності майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально-вольових якостей учнів *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2017. №. 3. С. 4-9.

28. Захарків С. Й. Виховання дисциплінованості старших підлітків у процесі занять єдиноборствами : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2021.

29. Іванова В. В., Потапенко О. Б. Формування моральних цінностей здобувачів освіти засобами фізичної культури. *Матеріали регіон. науково-практ. семінару «Актуальні вектори розвитку освітньої галузі України у воєнний і післявоєнний періоди (25 березня 2025 р., м. Кривий Ріг)*. Кривий Ріг: КДПУ, 2025. С.82-83.

30. Качан О.А., Отравенко О.В. Цікава фізкультура як бренд Нової Української Школи: навч.-метод. посіб. / О.А. Качан, О.В. Отравенко. Полтава: вид-во ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. 154 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11180>

31. Кваліфікаційна робота магістра : методичні рекомендації для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня. Галузь знань А Освіта, спеціальність А4 Середня освіта (Фізична культура) / укл.: О. В. Отравенко, О. В. Ливацький, О. І. Соколенко, М. І. Карпенко ; за ред. О. В. Отравенко. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2025. 50 с.

32. Ковальова Ю. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до формування морально– вольових якостей в учнів старшого шкільного віку *Наукові записки* [Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка]. Серія: Педагогічні науки. 2014. №. 131. С. 106-109.

33. Козир В. Моральні цінності сучасної молоді. *Проблема духовності сучасної молоді: реалії та перспективи*: матеріали Міжрегіон. наук.-практ. конф. молодих дослідників, м. Житомир. 2007. Т. 8. С. 43-46.
34. Компанович М. С., Романушко О. Р. Воля як складова структури характеру. *Суспільні трансформації і безпека: людина, держава, соціум*. 2017. С. 38.
35. Конох А.П., Товстопятко Ф.Ф., Некрасов С.А. Туризм: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2005. Запоріжжя: ЗНУ. 256 с.
36. Коцур Н. І. Основи здоров'я учнів основної школи: навч. метод. посіб. Переяслав-Хмельницький : ФОП Домбровська Я. М. 2016. 333 с.
37. Кошелева О. О., Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО. Дніпро: Журфонд, 2021. 48с.
38. Кравченко Т. П. Психологія фізичного виховання: навчальний посібник. Переяслав (Київська обл.): Домбровська Я.М. 2021. 218 с.
39. Крайнюк О. П., Дербенець В. В. Формування моральності студентів у процесі фізичного виховання. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2013. №. 1. С. 85-94.
40. Крамаренко В. Є., Богданова Н. М., Сахаров К. А. Формування морально-вольових якостей здобувачів вищої освіти засобами футболу. 2024. С. 105. WEB сторінка електронного видання: <http://enpuir.pnu.edu.ua>; <http://sprrc.com.ua>.
41. Кудрявець Д. Фізичне виховання в умовах змішаного навчання: можливості та труднощі. *Матеріали конференцій МЦНД*. 2025. №. 31.01. 2025; Дрогобич, Україна. С. 530-533.
42. Кукін Д. Ю. Особливості впливу фізичного виховання учнів старшого шкільного віку школярів на формування їхніх фізичних та вольових якостей : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / наук. керівник Н. В. Маковецька. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 62 с.

43. Лайчук А. М. Формування морально-вольових якостей учнів під час тренувального етапу в спортивній школі. URL: www.narodnaosvita.kiev.ua.

44. Лайчук А.М. Підготовка майбутніх тренерів-викладачів до розвитку морально-вольових якостей учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Дис. на здобуття ступеня доктора філософії у галузі знань 01Освіта/Педагогіка за спеціальністю 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, 2021.

45. Леман М.В, Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. 613 с.

46. Литвиненко О., Череповська Г. Проблеми дистанційного навчання з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та шляхи їх вирішення. *Вересень: науково-методичний, інформаційно-освітній журнал*. 2022. №3 (94). С. 56–63.

47. Лісовський А. С., Федчук Р. І., Гарбар В. В. Спортивний туризм у системі фізичного виховання учнівської та студентської молоді. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського Національного Університету імені Івана Огієнка*. Серія Педагогічна. 2022. №. 28. С. 118-121.

48. Луценко В. В. Компонентна структура морально-вольової стійкості старших підлітків у спортивно-масовій діяльності *Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах незалежної України: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 5 грудня 2024 р.)*. Івано-Франківськ: «НАІР», 2024. С. 158-162

49. Луценко В. В., Поліщук Т. В., Бурлака В. А. Developing moral and volitional resilience in older adolescents through sports and play-based activities. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. 2025. №. 5К (191). С. 119-122.

50. Лясота Т., Васкан І., Штефюк І. Вплив лижного туризму на психоемоційний стан студентів. *Physical Culture And Sport: Scientific Perspective*. 2025. Т. 1. №. 1. С. 281-286.

51. Масол В. В. Виховання рішучості старшокласників у процесі занять

фізичною культурою : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ.

52. Масол В. В., Тимчик М. В. Теоретичні відомості виховання рішучості старшокласників у процесі занять фізичною культурою. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова: Серія «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт»*. 2020. Вип. 3К(123)20. С. 266–269.

53. Методика військово-патріотичного виховання учнів у закладах загальної середньої освіти : метод. рекомендації / М. В. Тимчик (ред.), О. І. Остапенко, Д. О. Бінецький, Н. П. Касіч. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 91 с.

54. Мирончук Н. М. Культура міжособистісних взаємин старших підлітків: теоретичні й методичні основи формування: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 184 с.

55. Мицкан В. М. Активні види туризму у вихованні дітей та молоді. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2010. №. 12. С. 79-84.

56. Мовчан В. Спортивно-оздоровчий туризм як один із засобів виховання соціальної активності неповнолітніх. *Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти* : Зб. наук. праць. Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2015. С.57-60

57. Мулик К., Мулик В. Вплив занять різними видами спортивного туризму на морфо-функціональний стан школярів 13-15 років. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2019. – №. 8. – С. 289-296.

58. Науменко О. А. Вплив занять східними одноборствами на рівень прояву морально-вольових якостей учнів загальноосвітньої школи. *Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. 2015. С. 89-92.

59. Оніщук Л. М. Спортивно-оздоровчий, дитячий та молодіжний туризм. *Регіональний аспект. Наука і освіта*, 2014. №4. С. 122-126.

60. Отравенко О.В. Психофізична підготовка майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Педагогічні науки*. 2025. №109. С.70-77. <https://doi.org/10.32999/ksu2413-1865/2025-109-9>

61. Отравенко О.В., Діхтяренко О.В., Ганчева В.І., Єрмоменко Е.А. Виховання ціннісного ставлення учнів, студентів і курсантів до здоров'язбережувальної діяльності засобами бойового хортингу. *Проблеми освіти*. Випуск 2(101). 2024. С.278-298. <https://doi.org/10.52256/2710-3986.2101.2024.18>

62. Отравенко О.В. Мотиваційні пріоритети у вихованні почуття національної самосвідомості учнів, студентів і курсантів засобами бойового хортингу/ О.В. Отравенко, З.М. Діхтяренко, Е.А. Єрмоменко. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. №4 (363), 2024. С. 117-126. DOI: 10.12958/2227-2844-2024-4(363)-117-126. URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/index.php/vped/article/view/1060/1065>

63. Отравенко О.В, Ливацький О.В, Ваховський Л.Ц. (2025). Системний аналіз у методології наукових досліджень галузі фізичної культури. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. №24. <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/1493>

64. Отравенко О. В. Національно-патріотичне виховання здобувачів освіти засобами бойового хортингу під час воєнного стану / О. В. Отравенко, Н. Ю. Довгань, З. М. Діхтяренко, В. І. Ганчева. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. № 1 (355), 2023. С. 136-146. URL: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1\(355\)-136-146](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2023-1(355)-136-146)

65. Отравенко О.В. Формування духовного здоров'я учнів основної школи у процесі фізичного виховання. Дис... на здобуття наукового ступеня к.п.н. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2009. 234 с.

66. Отравенко О.В. Формування української національної ідентичності учнівської та студентської молоді в системі національно-патріотичного виховання / О.В. Отравенко, З.М. Діхтяренко, В.І. Ганчева, Е.А. Єрмоєнко // *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* № 1 (360), 2024. С. 142-152. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1\(360\)-142-152](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2024-1(360)-142-152).

67. Пігуль Д. М. Виховання в старшокласників морально-вольових якостей із застосуванням елементів єдиноборств. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*: матеріали звітної науково-практичної конференції Інституту проблем виховання НАПН України за 2023 рік. Івано-Франківськ: НАІР, 2024. Вип. 12. С. 183.

68. Полулященко Т. Л. Формування вольових якостей учнів на уроках фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2022. №. 3. С. 167-179.

69. Полухтович Т. Моральні цінності в житті людини. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Філософські науки.* 2013. № 11. С. 54-59.

70. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства: монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін.; за ред. Н. В. Пророк. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с.

71. Ребрина А. А. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до формування сприятливих для здорового способу життя особистісних якостей дітей підліткового віку : дис. ... канд. пед. наук : 011 / Хмельницький, 2023. URL: <https://nauka.khmnmu.edu.ua/df-70-052-029-speczialnist-011-osvitnipedagogichni-nauky-avtordysertacziyi-andrij-rebryna/>

72. Рогаль І. В., Васькевич С. С. Методи морально-вольової підготовки волейболістів у ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова.* 2019. Вип. 6 (114) С. 64-67. 2020.

73. Роль тимбілдингу в реалізації концепції НУШ. URL: <https://www.slideshare.net/nataliyapersikova/ss-167442358>

74. Сватенкова Т. Мотиваційний потенціал підлітка у період дистанційного навчання. *Педагогічна освіта: теорія практика*. 2021. № 36 (2). С. 100 – 106.

75. Свириденко С. О. Шляхи формування свідомого ставлення до власного здоров'я старшокласників інтернатних закладів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2012. Вип. 16, Кн. 3. С. 164–172.

76. Сембрат С. и др. Спортивні ігри як засіб виховання морально-вольових якостей учнів основної школи в умовах НУШ //WEB сторінка електронного видання: <http://enpuir.npu.edu.ua>; <http://spppc.com.ua>. 2024. С. 211.

77. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література. 2001. 439 с.

78. Скрипченко І. Т. Інноваційні технології в туризмі. Дніпро: Журфонд, 2021. 140 с.

79. Скрипченко І. Т. Інновації в практичній складовій підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності у дитячо-юнацькому туризмі: практичний досвід. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2020. Вип. 3К (123) 20. С. 399-405

80. Скрипченко І. Т. Практика підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до проведення туристської роботи з учнівською молоддю. *Матеріали III Міжнародного конгресу «Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі» 18-21 травня 2017 року*". Одеса: Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д.Ушинського. 2017. С.613-614.

81. Скрипченко І. Т. Теоретико-методичні аспекти використання рухливих ігор туристської спрямованості у підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності у сфері дитячо-юнацького туризму. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип.3 К 1 (70) 16. С. 169-173.

82. Скрипченко І. Т. Туристська анімація, як складова професійної підготовки фахівців до роботи у сфері дитячо-юнацького туризму. *Здоров'я, спорт, реабілітація*. 2016. №4. С.57-61.

83. Скрипченко І.Т. Правила організації та проведення змагань зі спортивного туризму та спортивного орієнтування. Дніпропетровськ: ТОВ «Вета», 2008. 23 с.

84. Скрипченко І.Т. Туристські вузли. Дніпропетровськ: ТОВ «Вета», 2008. 20 с.

85. Скрипченко І., Ластовкін В., Маркечко К. Рекреаційне скелелазіння та мотузкові парки як інновації у фізкультурно-оздоровчій роботі з молоддю. *National Health as Determinant of Sustainable Development of Society*. Editors: Nadiya DUBROVINA & Stanislav FILIP. Monograph. School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2021, pp.230-250. <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova14>.

86. Сога С., Михайленко В., Добровольський В. Розвиток морально-вольових якостей у студентів під час туризму. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2023. 1(159), 30-32. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).07)

87. Хом'юк А. В. Формування у підлітків вольових якостей у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]*. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. №. 4. С. 120-123.

88. Швардак М. В. Технологія тимблдингу в умовах закладу загальної середньої освіти. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Серія «Педагогіка та психологія» : збірник наукових праць / гол.ред. Г.В. Товканець. Мукачево: МДУ, 2019. Випуск 2(10), Ч.2. С.69-72.

89. Шматко Я.В., Луценко В.В., Пігуль Д.М. Виховання морально-вольових якостей учнів основної школи під час занять фізичною культурою // *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15. Науково- педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ ім. М. Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 520-523.

90. Otravenko O.V. Formation of digital competence of future physical education teachers in innovative environment. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Т.3. Вип.70. С. 180–184. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-3.33>

91. Otravenko O.V. Trends in the development of creative scientific potential in higher education applicants. *SWorldJournal*. 2022. № 2 (15-02). P. 40–45. DOI: <https://doi.org/10.30888/2663-5712.2022-15-02-006>

92. Otravenko O., Skrypchenko I., Singh R. M. Modern aspects of training of future physical education teachers for recreational and health activities with elements of tourism and animation. *Якість професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти*. (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.). ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. С. 15.

93. Skrypchenko I, Joksimović M. Innovative technologies in modern physical education of students. *Management and Information Technologies in Sports, Health and Recreational Activities: Theory and Practice*: collection of articles of the International Scientific and Practical Conference (Kherson, March 27, 2025). Kherson: KhSAEU, 2025.103-109.

94. Skrypchenko I. T., Schastlyvets V. I., Badicu G. Tourist quests as an interactive form of work with student youth. *Problems of Physical Education and Health of Youth in the Modern Educational Environment*: materials of International

Forum (Dnipro, May 13, 2023). Dnipro: DSUIA, 2023. 130.

95. 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 International Scientific and Practical Conference (Dnipro, April 13, 2023)*. ДДУВС, 2023. С. 86-90.

96. Skrypchenko I., Schastlyvets V., Skaliy O. Gender specifics of motor activity of students in extracurricular time in the conditions of war. *Жінки, спорт і суспільство в сучасному світі: матеріали міжн. конф.*, 2024. С. 56-60.

97. Skrypchenko, I., Morhunov, O., Pavlovic, R., Yarymbash, K., et al. A healthy lifestyle of student youth in the context of a dangerous social and environmental environment in Ukraine. *Turkish Journal of Kinesiology*, 2024. 10(2), 68-78. <https://doi.org/10.31459/turkjin.1437393>

98. Skrypchenko I, Dorofieieva O, Yarymbash K, Strykalenko Y, Tyshchenko V. Dynamics of physical activity and lifestyle of students during the war period in Ukraine. *Journal of Applied Sports Sciences* 2025. 9(1): 137-152. <https://doi.org/10.37393/JASS.2025.09.01.11>

99. Smorchkov V. Yu., Golubeva G.N. Basic components and criteria of psychophysical readiness of a person in sports tourism. *Sovrem. sciences. technologies*. 2016. №10-1. S. 190-194.

100. Olena M. Shkola, Olena V. Otravenko, Viktoriia I. Donchenko et al. The influence of tae-bo on the development of motor potential of students of medical and pedagogical specialties and its efficiency in the process of extracurricular activities. *Wiadomości Lekarskie*, VOLUME LXXV, ISSUE 4 PART 1, APRIL 2022 P. 865-870. DOI: 10.36740/WLek202204121.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Методика дослідження вольової саморегуляції

А. Звєрькова та Є. Ейдмана

Вік досліджуваного: з 14 років.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

Інструкція досліджуваному. Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей навпроти номера даного твердження поставте знак "+", якщо вважаєте, що неправильно, - знак "-".

Тестовий матеріал

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути "в гарній формі".
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.

13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів.
30. Мене, як правило, дратує, коли "перед носом" зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.



ВІДГУК

наукового керівника

на кваліфікаційну роботу **Тульпи Андрія Володимировича**
Формування морально-вольових якостей учнів 10-11 класів у процесі
фізичного виховання засобами спортивно-оздоровчого туризму
подану на присвоєння другого (магістерського) рівня
вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)»

У кваліфікаційній роботі Тульпа А.В. основну увагу зосередив на розкритті особливостей впливу засобів спортивно-оздоровчого туризму на розвиток морально-вольових якостей учнівської молоді у старших класах ЗЗСО, визначено особливості психічного та фізичного розвитку підлітків та показано роль морально-вольової підготовки у формуванні особистості підлітка. Отже тема актуальна і своєчасна.

Наукова новизна полягає у доповненні даних щодо впливу засобів спортивно-оздоровчого туризму на виховання морально-вольових якостей учнів старшого підліткового віку та підвищення рівня їх загальної витривалості. Автором розроблено інструктивно-методичні рекомендації щодо організації та проведення практичних занять туристського спрямування направлених на розвиток морально-вольових якостей підлітків, які можна використовувати як у спортивних залах, так і в лісових майданчиках (вправи з елементами пішохідного, водного та велосипедного туризму, спортивного орієнтування тощо. За матеріалами кваліфікаційної роботи надруковано тези у збірнику матеріалів міжнародної конференції.

Магістрантом оброблено достатній обсяг літературних джерел літератури 100 найменувань (з яких 11 іноземною мовою) та надруковано тези у матеріалах міжнародної конференції. Слід відзначити професійну компетентність автора в чітко визначеній меті, об'єкті та предметі дослідження на основі чого були окреслені завдання кваліфікаційної роботи.

Магістрант в науковій діяльності проявив самостійність, високу працездатність, цілеспрямованість і наполегливість.

Тульпа А.В., приймав участь у VII Міжнародній науково-практичній конференції Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.) .

Як науковий керівник вважаю, що кваліфікаційна робота Тульпи А.В. відповідає вимогам, що висувають до оформлення кваліфікаційних робіт та може бути рекомендована до захисту, а її автор заслуговує на присвоєння другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)».

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук, доцент ,
завідувач кафедри

теорії та методики фізичного виховання



Олена Отравенко

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу на кваліфікаційну роботу

Тульпи Андрія Володимировича

Формування морально-вольових якостей учнів 10-11 класів у процесі фізичного виховання засобами спортивно-оздоровчого туризму

подану на присвоєння другого (магістерського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)»

Кваліфікаційна робота Тульпи А.В. присвячена актуальній темі, що пов'язана розвитком морально-вольових якостей учнів 10-11 класів на заняттях спортивно-оздоровчого туризму у позакласній роботі.

У процесі написання кваліфікаційної роботи Тульпа А.В. виявив схильність до глибокого аналізу матеріалу, опрацював достатню кількість літературних джерел, таким чином оволодів науково-методичними підходами до вирішення різноманітних питань пов'язаних з розвитком рухових здобувачів закладів загальної середньої освіти.

Кваліфікаційна робота викладена на 102 сторінках друкованого тексту, складається зі вступу, трьох розділів, висновків по двох розділах, загальних висновків. У списку використаної літератури 100 джерел, з них – 11 іноземними мовами. Робота проілюстрована 5 таблицями, 13 рисунками та 3 додатками.

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

Позитивним є те, що Тульпа А.В. приймав участь у VII Міжнародній науково-практичній конференції Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти: (Полтава – Лубни, 17-18 квітня 2025 р.) та опублікував тези в збірнику наукових праць за матеріалами означеної конференції.

Вище викладене дає можливість зробити висновок, що кваліфікаційна робота Тульпи А.В. є самостійним завершеним науковим дослідженням, а її автор заслуговує на позитивну оцінку та присвоєння кваліфікації «магістр» за спеціальністю 014.11 «Середня освіта. (Фізична культура)».

.

Рецензент:

Доктор філософії,



Олена ШИНКАРЬОВА

доцент кафедри ОПС