

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання**

**ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА
ЗАНЯТТЯХ ТУРИСТСЬКИХ ГУРТКІВ ОСНОВНОГО РІВНЯ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти магістр

Виконав: студентка 2 курсу 14-211
групи
Спеціальності: 014 Середня освіта
(Фізична культура)
Освітня програма «Середня освіта
(Фізична культура)»
Лукасишена Олена Русланівна
Керівник: канд. пед. наук, доцентка
Степанюк С.І
Рецензент: док. пед. наук,
професорка; завідувачка кафедри
теорії та методики фізичного
виховання Львівського державного
університету ім. Івана
Боберського
Боднар І.Р.

Івано-Франківськ, 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Значення інноваційних технологій та можливості їх використання на заняттях туристського гуртка	5
1.1. Мета, задачі, зміст інноваційних технологій	5
1.2. Мета та завдання туристських гуртків	8
1.3. Характеристика змісту програми туристських гуртків основного рівня навчання	10
1.4. Можливості використання інноваційних технологій у діяльності туристських гуртків	14
РОЗДІЛ 2. Характеристика методів та база дослідження	18
2.1. Методи дослідження.....	18
2.2. Етапи та база дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. Результати дослідження та їх обговорення	27
3.1. Характеристика інноваційних ігор та методика їх використання при проведенні занять у туристських гуртках	27
3.2. Впровадження інноваційних ігор при проведенні занять у туристських гуртках	35
3.3. Вплив використання інноваційних ігор на фізичну активність дітей.....	43
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність проблеми. Важливим чинником сучасних державотворчих процесів України є освіта. Традиційна освіта складається з конструктивного змісту, який багато в чому відстає від сучасних потреб дня. Тим самим від перспектив, що будуть чекати на людину попереду.

За останні роки в Україні було запроваджено новий процес системи освіти, який включає в себе світовий освітній процес. Цей процес уособлює в собі істотні зміни в педагогічній практиці, навчально-виховній діяльності в навчальних закладах.

Одна зі складових тенденцій щодо вдосконалення освітнього процесу є перехід від традиційної освіти, до створення інноваційної діяльності в навчальному процесі, через застосування сучасних інноваційних технологій. Тому, державна освітня політика спрямована на: оновлення мети навчання, виховання та впровадження сучасних інноваційних технологій у навчально-виховний процес, про що зазначено в Законах України: «Про освіту» [11], «Про загальну середню освіту»[12], «Про інноваційну діяльність»[13], Положення «Про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності»[14].

Успішне здійснення інноваційної діяльності – актуальна та важлива тема сучасності, що потребує вивчення та розвитку.

Тому наше дослідження присвячене ефективності впровадження інноваційних технологій при проведенні занять у туристських гуртках для дітей основного рівня навчання віком 11-13 років.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Кваліфікаційна робота виконувалась згідно наукової теми кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізкультурно-оздоровчої роботи різних груп населення» (0118U100260).

Об'єкт дослідження: використання інноваційних технологій в освітньому процесі, а **предметом** – методика використання інноваційних технологій на заняттях туристських гуртків основного рівня з вихованцями віком 11-13 років.

Мета: розробити методику використання інноваційних технологій при проведенні занять у туристських гуртках з учнями основного рівня навчання віком 11-13 років та визначити її ефективність.

Виходячи з об'єкту та предмету дослідження для досягнення мети були поставлені такі **задачі:**

1. На основі аналізу наукових джерел, визначити сутність інноваційних технологій та їх використання на заняттях в туристських гуртках.

2. Розробити методику впровадження інноваційних технологій при проведенні занять у туристських гуртках з учнями основного рівня навчання..

3. Визначити ефективність впливу використання інноваційних ігор на рівень мотивації, розвитку фізичних якостей та фізичної активності вихованців гуртка.

При проведенні дослідження використовувались такі **методи** дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, анкетування, тестування, методи математичної статистики.

Наукова новизна.

Уточнено поняття "інноваційні ігри".

Розроблено ряд інноваційних ігор та методику їх впровадження у освітній процес туристського гуртка основного рівня.

Підтверджено дані про позитивний вплив туризму на розвиток фізичних якостей дітей

Практичне значення: полягає у розробці інноваційних ігор та їх впровадженні у заняття гуртка. Результати проведеного дослідження

можуть бути використанні педагогам-практиками при проведенні занять у туристських гуртках з учнями основного рівня навчання.

Апробація результатів дослідження. Результати кваліфікаційної роботи знайшли своє відображення у наукових статтях (збірка наукових робіт II туру Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт у 2019/2020 навчальному році зі спеціальності «Фізична культура і спорт»), (Збірник наукових праць та матеріалів VII Всеукраїнської студентської науково-методичної онлайн-конференції, 2021 рік), (збірка наукових праць «Магістерські студії» Херсонського державного університету, 2022 рік).

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та трьох додатків. У роботі наведено 11 таблиць та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи 48 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ЗНАЧЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ТУРИСТСЬКОГО ГУРТКА

1.1. Мета, задачі, зміст інноваційних технологій

У загальновизнаному поняття «інновація» означає: «нововведення». Сучасна психолого-педагогічна наука розглядає такі трактування поняття «інновація»: оновлення, впровадження нового, зміни; процес створення й використання нововведень [4, с. 25]. Сучасні дослідники пропонують декілька понять «інновація» (нововведення). І. Підласий та А. Підласий пропонують таке визначення: «інновації – це й ідеї, і процеси, і засоби, і результати, взяті в єдності якісного вдосконалення педагогічної системи» [28]. В. Слободчиков дає таке визначення: «Інновація – кінцевий результат творчої діяльності у вигляді нової чи удосконаленої продукції, нового чи удосконаленого технологічного процесу» [40]. Т. Поніманська розглядає інновацію як комплексний процес створення, використання і розповсюдження нового практичного засобу та дає таке визначення: «Інновації в системі освіти – це процеси створення й освоєння педагогічних нововведень» [31]. Аналогічної думки дотримується В. Сафіулін, характеризує інновації як процеси впровадження та освоєння педагогічних нововведень [38].

Інноваційною діяльністю вважають постійні нововведення в роботу навчально-виховних закладів, що є нагальною потребою, без задоволення якої вона загубить свій творчий потенціал, втратить взаємозв'язок із життям, буде не потрібною ні суспільству, ні особистості, одним словом перетвориться в рутинну справу [33].

Основним завданням сучасного вчителя є створення саме умов для формування творчої особистості, яка буде отримувати знання, уміння й цінності, що в майбутньому допоможуть їй успішно вирішувати життєві

проблеми, реалізувати свій потенціал у суспільстві та впровадити професійну й подальшу навчальну діяльність.

Однією з головних ознак інновацій в аспекті ефективного фізичного виховання є: позитивні зміни, що виникають в роботі освітніх установ унаслідок впровадження організованої інноваційної діяльності.

В освітньому процесі закладів загальної середньої освіти запроваджено Всеукраїнський проект «JuniorS»-«Спортивний рух Олександра Педана»[27]. Метою якого є залучення учнів до здорового способу життя через популяризацію окремих варіативних модулів у фізичному вихованні, також для розвитку у вчителів ключових компетентностей та для застосування сучасних методик навчання.

Основні напрямками Проекту:

- популяризація здорового способу життя серед учнів та варіативних модулів з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти;
- організація та проведення спортивних заходів для учнів;
- формування навичок та умінь щодо запобіганню булінгу в шкільному середовищі за допомогою використання елементів спорту та фізичної рекреації.

Використання та реалізація проекту сприятиме удосконаленню освітнього процесу, що в свою чергу забезпечить створенню інноваційних технологій у освіті.

Інноваційні технології в освіті це щось радикально нове в сфері технологій, що значно поліпшують умови для створення сучасних підходів у навчанні.

Метою інноваційних технологій, є:

- сполучення традиційних елементів минулого досвіду і інновацій для покращення початкового процесу;
- спонукати дітей до вивчення нового матеріалу та сприяти розвитку творчого підходу вчителів до занять.

Основні завдання інноваційних технологій:

- спрямувати і організувати процес навчання так, аби він був творчим, ефективним, продуктивним, сучасним та цікавим,;
- враховувати перебіги пізнавальних і психічних процесів, вікові особливості психології, спілкування і взаємодії, і водночас тип знань, який треба передавати, і специфіку аудиторії, для яких вони призначені;
- спонукати до зацікавленого, творчого та самостійного навчання;
- розкрити внутрішній величезний потенціал особистості.

До основних понять інноваційних технологій відносяться: нестандартні уроки, інноваційні ігри, контрольне оцінювання навчальних досягнень учнів, групове, особисте та додаткове навчання тощо.

Наш час потребує радикальних змін, оновлення і збагачення розвитку нових технологій у вихованні особистостей, які будуть здатні по-новому вирішувати найскладніші проблеми в майбутньому. Інноваційні ігри, як форма реалізації інноваційних технологій, дозволяють формувати в учнів уміння самостійно опановувати знання і застосовувати їх на практиці, встановити зв'язок з раніше засвоєним і власним досвідом учня.

Таким чином, інноваційні технології, реалізовані через застосування інноваційних ігор, сприяють формуванню компетентної, розумної, креативної і критично мислячої особистості.

1.2. Мета та завдання туристських гуртків

В системі позашкільної освіти чине місце належить дитячо-юнацькому туризму. Основною метою якого є виховання і розвиток дітей шкільного віку, за допомогою моральної витривалості до подолання будь-яких перешкод; фізичного здоров'я та забезпечення

гармонійного розвитку особистості. Дитячо-юнацький туризм не потребує особливих матеріальних затрат. Результати впровадження дитячо-юнацькому туризму полягають у вихованні соціально адаптованої, морально стійкої особистості, що реалізує потреби суспільства у забезпеченні країни повноцінними у всіх аспектах, гармонійно розвинутими громадянами.

Туристський гурток – є основною традиційною формою реалізації змісту позашкільної освіти і вихованню учнів як у процесі різноманітних інтегрованих курсів у межах навчальних програм, так і у процесі вивчення окремого навчального предмета чи їх сукупності [8].

За своєю сутністю гурток – це невелика, специфічна спільність дітей та учнівської молоді, яка поєднується насамперед на принципах добровільності і спільності інтересів, спрямованості на певний вид практичної та навчальної діяльності; середовище, де забезпечуються умови, духовного, фізичного і інтелектуального розвитку дітей; реалізація творчого потенціалу дітей в галузі позашкільної освіти і виховання, а також створюються комфортні умови соціальної адаптації до умов реального життя.

Метою туристських гуртків є:

- туристсько-краєзнавча діяльність учнів у вивченні явищ суспільного життя та географічних об'єктів, їх взаємозв'язок на певній території (урочище, село, район, область);
- впровадження новітніх методів, підходів та форм у вихованні учнів, що відповідали б потребам розвитку особистості в умовах суспільства;

Основними завданнями туристських гуртків є:

- популяризація та пропаганда здорового способу життя;
- закріплення практичних та теоретичних знань учнів на заняттях;
- закріплення та удосконалення фізичних якостей;

- підготовка дітей морально та фізично до подолання подальших перешкод в майбутньому
- виховування міцного і дружнього дитячого колективу;
- оздоровлення дітей, зміцнення їх фізичного і морального здоров'я.

Формами та методами проведення занять є: лекції, бесіди, екскурсії та практичні заняття. Учні набувають навичок самостійної роботи, навчаються докладно аналізувати науково популярну літературу, удосконалюють пізнавальну активність, опановують вміннями та навичками життєзабезпечення, удосконалюють фізичні якості тощо.

Робота в туристському гуртку передбачає здобуття навичок туризму та краєзнавчих спостережень, активну участь гуртківців у спортивних змаганнях з туризму, участь у громадсько корисній діяльності, відвідання музеїв, майстер-класів, виставок, пізнавальні маршрути по містах України. Під час відвідувань занять дітей також чекають походи вихідного дня, багатоденні походи рідною місцевістю, підкорення Карпатських гір, тощо.

Отже, туризм в системі позакласних та позаурочних навчально-виховних заходів, є одним із важливих факторів для розвитку дітей шкільного віку.

1.3. Характеристика змісту програми туристських гуртків основного рівня навчання

Доступні та цікаві форми навчання сприяють зміцненню здоров'я вихованців, вихованню лідерських якостей, потягу до самоствердження і формуванню стійкості інтересів до здорового способу життя.

Навчальні програми створені на основі "Типових навчальних планів для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах", затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 №676 [43]. Саме програма для основного

рівня навчання було розглянуто та схвалено методичною радою Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді (протокол від 13.05.2013 №1) [47] та Науково-методичною комісією з позашкільної освіти Науково-методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (протокол від 19.06.2013 №2) [26].

Позашкільні програми призначені не тільки для спортивного туризму, а й для роботи з таким гуртками як лижний, гірський, велосипедний, водний та мотоциклетний туризм.

Програма це набір установчих вправ для впровадження їх у роботі системи фізичного виховання.

Навчальні програми основного рівня навчання реалізуються в туристсько-спортивних гуртках туристсько-краєзнавчого напрямку позашкільної освіти та спрямовані на дітей віком від 11-15 років. Як правило, у гурток основного рівня повинні приймати вихованців, які виявили власне бажання та пройшли навчання за програмою початкового рівня «Юні-туристи».

Основною метою є всебічне виховання розвиненої особистості засобами спортивного туризму.

Завданням, гуртків основного рівня є:

- сприяти розвитку у вихованців вмінню визначати мету та досягнення її, працювати в колективі;
- сформувати високі моральні якості, самодисципліну та вміння аналізувати власні дії та дії інших;
- навчити орієнтуватися на місцевості, організації бівуаку та побуту в польових умовах, долати штучні та природні перешкоди, надавати долікарську допомогу;
- виховувати в гуртківців повагу до історичних, природних та культурних пам'яток рідної землі.

Навчальна програма основного рівня навчання складається з трьох років навчання та побудована на основі блочного принципу. Частина блоків складається з загальної частини (вступ, фізична підготовка, загально-туристська підготовка, підготовка та участь в туристсько-краєзнавчих заходах, підсумки), інші частини (краєзнавство та спеціальна туристська підготовка), що обирається керівником відповідно до обраного виду туризму та напрямку краєзнавчої роботи.

В блоці фізична підготовка розповідається про фізичну культуру та спорт, показники фізичного стану людини, способи самоконтролю. Фізична підготовка розділяється на загальну та спеціальну. Загальна фізична підготовка складається з вправ на розвиток фізичних якостей, а спеціальна фізична підготовка з вправ на розвиток спеціальних навичок, необхідних в туристській діяльності.

Загально-туристська підготовка, що відноситься до відповідного блоку, полягає у вивченні історії та сучасного розвитку туризму в Україні, топографічну підготовку, поняття про загально-туристське спорядження, особливості організації бівуаку та першу долікарську допомогу.

Основу блоку «Спеціальна туристська підготовка» в пішохідному туризмі складає вивчення техніки і тактики пішохідного туризму, забезпечення безпеки в туризмі, туристських можливостей регіонів України, особливостей спорядження та правил змагань у пішохідному туризмі.

Особлива увага приділяється практичній підготовці вихованців, що стосується підготовки та участі в туристсько-краєзнавчих заходах полягає у вмінні взаємодіяти з іншими членами команди, групи за допомогою участі в походах, змагання, екскурсіях тощо.

До частини краєзнавчого матеріалу включено можливість обирати керівником гуртка один розділ з числа запропонованих варіантів (історичного, географічного, етнографічного краєзнавства). При цьому

можливе використання, як одного блоку з видів краєзнавства протягом двох років навчання, так і оволодіння початковими відомостями з іншого виду краєзнавства кожного року. Вивчаючи блок історичне краєзнавство можна дізнатися основну історію рідного краю, пам'ятники історії та культури та їх види. Також навчитися організовувати історико-краєзнавчі експедиції.

Розділ географічне краєзнавство полягає у вивченні способів спостереження за змінами температури повітря, пошук та визначення мінералів та корисних копалин рідного краю, основні особливості підготовки спорядження та обладнання для польових географічних спостережень та досліджень.

Що стосується блоку етнографічне краєзнавство, то розкривається сутність етнографії в цілому, розкриває записи творів усної народної творчості, підпорядковує проведенню вечорів-зустрічей з майстрами народної творчості, знайомство з народними умільцями рідного краю та збирання зразків народної творчості.

Керівник гуртка має повне право вносити корективи в свій навчальний план в залежності від місцевих умов, рівня теоретичної, практичної та фізичної підготовки вихованців, запланованих масових заходів та походів тощо.

Як і будь-який вид спорту, спортивний туризм також вимагає постійних тренувань для підтримки рівня спеціальної та загальної фізичної підготовки. Спеціальна та загальна фізична підготовка повинна розвивати силу, витривалість, координацію рухів та швидкість.

Під час першого навчального року основну увагу приділяють вивченню, оволодінню загальнотуристськими навичкам, бівуачним роботам, орієнтуванню тощо.

На другому та третьому роках навчання надають більшої уваги саме оволодінню специфічними прийомами, збільшують кількість знань з туризму. Проводять практичні заняття на різноманітних формах

рельєфу враховуючи всю складність виконання завдання. Для того що закріпити та удосконалити вивчене на початку навчання.

Складовою обов'язкового навчального процесу є участь вихованців у одно-триденних туристських походах вихідного дня, а також у залікових багатоденних походах. Також програма передбачає участь вихованців у змаганнях з техніки туризму, зльотах, інших масових заходах. Можливе проведення експедицій та екскурсій з активними способами пересування.

Особлива увага керівника, що виховує дітей основного рівня навчання є дотримання правил техніки безпеки, контроль за збереженням життя та здоров'я вихованців, контроль за якістю спеціального, страхувального спорядження.

Визначення рівня досягнення дітей основного рівня навчання здійснюється шляхом участі вихованців у походах, змаганнях відповідного рівня складності, а також на підставі виконання та присвоєння у встановленому порядку спортивних розрядів зі спортивного туризму.

Отже, зміст програми туристських гуртка основного рівня навчання, при відповідному впровадженні та застосуванні інноваційних технологій, сприяє постійному удосконаленню вихованців, розширенню їхніх компетентностей, формуванню творчої особистості.

1.4. Можливості використання інноваційних технологій у діяльності туристських гуртків

Туризм та туристська діяльність безпосередньо пов'язана з переміною місця, організовується при будь-якій погоді і пред'являє людині різні вимоги. На цю діяльність діють три фактори: кліматичні умов, чергування оточуючого середовища (обстановки) та умови видів діяльності. Природний світ, взаємодіючи з людиною, виконує по відношенню до неї такі важливі функції: естетичну, пізнавальну,

психотерапевтичну та реабілітаційну. Оздоровчою функцією туризму є спрямування на використання природного навколишнього середовища з метою позитивного впливу на організм особистості. В зв'язку з сучасними досягненнями техніки і науки людина все більше позбавляється від фізичних навантажень, в результаті чого спостерігається різке зменшення рухової активності людей. Недостатність рухової активності потрібно ліквідувати штучно, за рахунок фізичних вправ та фізичної активності. Найбільш доступними для людей є прогулянка, екскурсія, гігієнічна гімнастика, походи, ранкова гімнастика. В туризмі на відміну від усіх видів спорту фізичні навантаження можуть бути загально високими, цілком посилені тому, що розподілені на багато годин та днів.

При регулярній туристській діяльності та участі в туристичних змаганнях є ефективною компенсацією праці, служать загартуванням, збільшують фізичну життєдіяльність організму і викликають у людей радість життя.

Туристична діяльність сприяє патріотичному вихованню. Крім цього, туризм дає змогу долучитися до традицій народу і їх культурних цінностей. Особливо важливим виховним значенням туризму є формування здорового способу життя, також полягає в організації дозвілля для молоді. Туризм є однією зі складових частин фізичної культури та спорту, оскільки він служить проявом розвитку здорового способу життя, збереження і вдосконалення фізичної працездатності, і всебічної підготовки.

Серед основних форм туризму виділяють змагання та походи. Туризм є одним з командних видів спорту. Тому від кожного члена команди вимагається толерантність, тактовність, уважне ставлення один до одного. Особисті інтереси не можна ставити вище спільних інтересів колективу. Вказане сприяє формуванню таких рис характеру рішучість, готовність прийти на допомогу, воля, витримка і самостійність. Успіх у

вихованні залежить від того, наскільки велика ступінь складності походів чи змагань і наскільки були переживання.

З метою масового залучення нових вихованців до туристичної діяльності за допомогою інноваційних підходів в 2004 році командою керівників гуртків було розроблено і запроваджено «Кубкову систему проведення змагань». В основі якої була програма змагань, що включала в себе чотири кубки: пішохідний туризм, водний туризм, краєзнавство, спортивне орієнтування, гірський та велосипедний туризм. Програма кубку складалася зі змагань на двох дистанціях. У різних видах туризму дистанції були різні: у водному «Рятувальні роботи» (катамарани) та «Коротка дистанція» (катамарани); у пішохідному туризмі «Смуга перешкод» (командна), «Смуга перешкод» (особисто-командна), «Смуга перешкод – естафета – зв'язок», «Смуга перешкод – за вибором» та «Крос-похід»; з краєзнавства складалась зі змагань у видах «Краєзнавчий крос-похід» та «Конкурсна програма» і т.д.

З метою уникнення перевантаження дітей під час змагань кожна команда могла обрати лише чотири кубки (тобто 4 види туризму). Положення змагань передбачає в команді 12 учасників. Загальне місце в змаганнях визначається за сумою найкращих місць в трьох кубках з чотирьох обраних. Завдяки такій програмі туристи можуть проявити свої здібності в різних видах туризму, також кожна команда здобуває призові місця і діти повертаються додому з приємними враженнями та повними очима сповненими бажанням продовжувати займатися обраною справою.

Для реалізації оздоровчого та виховного потенціалу туризму слід підтримувати цікавість дітей до даного виду спорту шляхом впровадження інновацій. Самим масовим серед молоді в туризмі, що найдовше розвивається є один з його видів, а саме пішохідний туризм. Завданням якого є залучення до цього виду спорту якомога більше школярів, студентів та молодих людей.

Запроваджена програма сприяє пошуку нових підходів до організації занять. Серед таких підходів є використання інноваційних ігор у освітній процес гуртків. При опануванні навичками туристського побуту можливе використання імітаційних ігор, в процесі яких вихованці виконують різні ролі "керівників" побутовими напрямками. Засвоєння рухових навичок відбувається ефективніше при використанні естафет, вирішенні командних завдань. Останні сприяють формуванню взаємодопомоги, здатності працювати у команді. Різноманітність змісту туристської діяльності сприяє використанню різних інноваційних ігор, що спрямованні на опанування вихованцями певними вміннями, навичками, компетентностями, а також здійсненню виховного впливу на особистість.

Висновки до першого розділу

На основі аналізу сучасної наукової літератури визначено, що інноваційні технології сприяють формуванню компетентної, розумної, креативної і критично мислячої особистості. Серед форм і засобів впровадження інноваційних технологій чинне місце належить застосуванню інноваційних ігор.

Метою туристських гуртків, як однієї з форм позашкільної роботи, є формування творчої особистості, компетентної у різних сферах діяльності, здатної до взаємодії та удосконаленні.

Зміст туристської діяльності дуже різноманітний, спрямований на опанування різними компетентностями, сприяє формуванню здорового способу життя, спортивному удосконаленню, вихованню цілеспрямованості, наполегливості, творчому вирішенню завдань тощо. В процесі реалізації програмного матеріалу є широкий спектр можливостей впровадження інноваційних ігор, особливо для вихованців 11-13 років.

РОЗДІЛ 2

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ТА БАЗА ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

В процесі дослідно-експериментальної роботи використовувалися наступні методи: аналіз наукових та науково-методичних джерел, методи тестування, анкетування і методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження проводився протягом всього періоду дослідження з метою порівняння поглядів авторів, що стосуються теми дослідження. Він дозволив визначити стратегію дослідження, сформулювати його мету та завдання, визначити напрями та шляхи їх розв'язання. При проведенні аналізу наукової літератури нами використовувались теоретичні методи дослідження: аналіз, узагальнення, синтез тощо.

Метод тестування передбачає визначення рівня фізичних якостей – витривалість, швидкість, координацію та силу, за допомогою результатів тестування рівнів фізичних якостей (частоти постукування, човниковий біг, тест «Фламінго», згинання і розгинання рук) до та після впровадження інновацій на заняттях туристського гуртка.

Для визначення швидкості використовувався тест «частота постукувань» [22]. Результат визначався виконання 20 постукувань за час. Критерії оцінювання наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Критерії оцінювання швидкості

Вік	Рівень підготовки				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
11	15,2 і більше	15,1-13,8	13,7-12	11,9-11,6	11,5 і менше
12	14,2 і більше	14,1-13	12,9-11	10,9-10,6	10,5 і менше
13	14 і більше	13,9-12,6	12,5-10,9	10,8-10,4	10,3 і менше

Витривалість визначається за допомогою тесту «човниковий біг по 5 - метрових відрізках» [22]. Необхідно виконати максимальну кількість відрізків за 3 хвилини. Критерії оцінювання наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Критерії оцінювання витривалості

Вік	Рівень підготовки				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
11	24 і менше	25-32	33-47	48-53	54 і більше
12	26 і менше	27-34	35-55	56-68	69 і більше
13	28 і менше	29-37	38-63	64-75	76 і більше

Для визначення розвитку координації використовувався тест «Фламінго». Критерії оцінювання наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Критерії оцінювання координації

Вік	Рівень підготовки				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
11	29 і більше	28-24	23-11	10-6	5 і менше
12	28 і більше	27-19	18-8	7-4	3 і менше
13	24 і більше	23-16	15-8	7-4	3 і менше

Рівень розвитку сили визначався за допомогою тесту «згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі». Оцінювалася кількість разів виконання вправи. Критерії оцінювання наведені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Критерії оцінювання сили

Вік	Рівень підготовки				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
11	2-8	8-13	14-19	20-24	25-28
12	2-10	11-14	15-19	20-24	25-30
13	4-11	12-15	16-22	23-25	26-33

Анкетування – це метод масового опитування, що передбачає ряд письмових відповідей на поставлені запитання. З метою визначення відношення дітей до інноваційних засобів було проведено анкетування. Сутність його полягала у визначенні дітьми відношення до різних ігор, що застосовувалися на заняттях туристського гуртка.

При виконанні дослідження нами було запропоновано перелік ігор, які необхідно було розташувати за рейтингом (див.табл.2.5.).

Використовуючи таблицю (табл. 2.1) визначаємо відношення дітей до інноваційних ігор та естафет на заняттях у туристських гуртках. В даній таблиці надані ігри з використанням інноваційних засобів (Змійка, Воротики, Туристські класики, Станції, Компас, Купини) та звичайні ігри (Хто швидше, Попади в кошик, Вибивний, Скелетик). Запропонований рейтинг дасть змогу визначити які ігри дітям більше до вподоби і як вплинуть на них використання нових ігор на заняттях у туристському гуртку.

Таблиця 2.5.

Розподіліть ігри за шкалою від 1 до 10 місця.

(гра, що найбільш вам подобається -1 місце)

Назва гри	Пріоритетність
Хто швидше	
Змійка	
Воротики	
Попади в кошик	
Туристські класики	
Вибивний	
Станції	
Компас	
Купини	
Скелетик	

Протягом дослідження з метою визначення ефективності впливу інноваційних ігор, як засобу мотивації до занять у туристському гуртку. Сутність визначення полягає у визначенні оцінки основного мотиву групи виводанців до та після використання інноваційних ігор на заняттях.

Дітям було запропоновано перелік тверджень, які необхідно було оцінити від 1-5 за методикою М. Алесєєвої (додаток Б).

Використовуючи таблицю 2.6 визначаємо основний мотив до та після використання інноваційних ігор на заняттях в гуртку за сумою балів номерів твердження.

Таблиця 2.6.

Визначення основного мотиву до та після введення інновацій на заняттях в туристському гуртку

Мотиви	№ твердження	Сума балів до	Сума балів після
Самозбереження здоров'я	1,16		
Самовдосконалення	2,17		
Рухова активність	3,18		
Повинність (внутрішній мотив боргу)	4,19		
Оцінка оточуючих (зовнішня стимуляція)	5,20		
Набуття практичних навичок	6,21		
Спілкування	7,22		
Домінування	8,23		
Туристсько-спортивні інтереси	9,24		
Суперництво	10,25		
Задоволення від фізичних рухів	11,26		
Ігри та розваги	12,27		
Наслідування	13,28		
Звички	14,29		
Позитивні емоції	15,29		

Основний мотив групи до та після використання інновацій ігор на заняттях в туристському гуртку визначаються з найбільшою сумою набраних балів та за умовою виконання наступних правил:

- Мотив основний, якщо сума балів перевищує 140;
- Мотив середньо виражений, якщо сума балів від 120 до 130;

- Мало виражений мотив, якщо сума балів менше 120.

Відповідно підраховуються кількість відповідей, які характеризують рівень прояву критерію до інноваційної діяльності.

Методи математичної статистики

Використовувалась формула арифметичного значення для дослідження було визначено сформованості впливу інноваційних засобів у респондентів різних груп туристів.

$$K = \Sigma / N \times 100\%, \quad K \leq 100\%,$$

де N – максимально можлива кількість балів;

Σ – сума балів кожного мотиву відповідей, виставлена респондентами

Результат при $K < 7,4 - 10$ характеризує слабкий рівень, якщо $K > 2,4$ або $K < 6,5$, - середній рівень, $K > 3,8 - 7,1$, високий рівень оцінювання.

У дослідженні методом математичної статистики використовувалось для визначення підсумкового коефіцієнту мотивації групи дітей до та після введення інновацій на заняттях туристського гуртка, за формулою:

$$K = Z/N$$

Де K- коефіцієнт, Z-сума набраних балів (всіх дітей); N – кількість дітей.

Результат при:

$K = 140-150$, при мотивація групи на високому рівні;

$K = 120-140$, при мотивація групи на вище середньому рівні;

$K = 110-120$, якщо мотивація групи на середньому рівні;

$K = 50-110$, якщо мотивація групи на низькому рівні.

В процесі дослідно-експериментальної роботи також визначався рівень рухової активності до та після впровадження іноваційних ігор. Використовуючи методіку опитувальника «Міжнародний опитувальник рухової активності (IPAQ)», який наведений у таблиці 2.7, ми

визначаємо рівень рухової активності учнів до та після впровадження інноваційних ігор та естафет. Дітям було запропоновано 7 питань на які потрібно було відповідати кількість днів за тиждень та хвилин на день.

Таблиця 2.7.

«Міжнародний опитувальник рухової активності (PRAQ)»

Запитання	Відповідь
1. Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви займалися енергійною фізичною активністю, такою як підняття важких речей, копання, заняття аеробікою? (днів за тиждень)	
2. Скільки часу Ви зазвичай витрачали на виконання енергійної фізичної активності в один із тих днів? (хвилин на день)	
3. Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви виконували помірну фізичну діяльність, таку як перенесення легких вантажів, їзда на велосипеді у звичному темпі, гра в теніс? Не включайте ходу пішки (днів за тиждень)	
4. Скільки часу ви зазвичай проводили, виконуючи помірну фізичну діяльність в одних із тих днів? (хвилин за день)	
5. Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви ходили пішки хоча б 10 хвилин? (днів за тиждень)	
6. Скільки часу зазвичай Ви витратили на ходьбу пішки в один із тих днів? (хвилин за день)	
7. Упродовж останніх 7 днів скільки часу у будні дні Ви провели сидячи? (хвилин за день)	

Запитання в опитувальнику укладено так, щоб можна було окремо обчислити час, що витрачається на різні рівні фізичної активності та дає можливість отримати інформацію про навантаження упродовж кожного конкретного тижня. Визначення рівня активності вимагає підсумування часу, терміну тривалості і частоти виконання певного виду навантаження та діяльності. Інформація про частоту виконання навантаження для кожного рівня збирається окремо. Енергетичні витрати, для кожного виду фізичної активності повинні виражатися в MET (енергетичні витрати).

Інтенсивність тижневого навантаження отримуємо: шляхом множення часу (t), затраченого на виконання цього виду активності на її інтенсивність (I) у MET, після цього отримані результати для всіх видів

активності, що виконуються упродовж тижня, підсумовуються. Де $n=30$ означає кількість учасників.

$t \times I$ – формула для визначення виду активності.

Де t – час затрачений на виконання активності, I – інтенсивність.

$t \times Ч \times n = MET$ – формула для обчислення рівня активності.

Де t (хв.) – час тривалості, $Ч$ (тижні) – частота виконання певного навантаження, n - означає кількість учасників, MET – енергетичні витрати.

Виділяють три категорії фізичної активності:

1. Недостатня фізична активність – при умові, коли енергетичні витрати не досягають $600 MET \times хв./$ на тиждень.

2. Достатня фізична активність – коли загальні енергетичні витрати містяться в межах $600 – 1500 MET \times хв/$ на тиждень. Такий рівень фізичної активності досягається за умови:

- три або більше днів інтенсивної фізичної активності, повинно бути не менше ніж 20 хвилин щоденно;
- п'ять або більше днів помірної фізичної активності, вправи або хода пішки протягом не менше ніж 30 хвилин;
- поєднання помірної і високої фізичної активності, що відповідає мінімально $600 MET \times хв/$ на тиждень.

3. Висока фізична активність, при загальних енергетичних витратах, що перевищують $1500 MET \times хв/$ на тиждень.

2.2. Етапи та база дослідження.

Дослідження проводилось протягом 2020-2022 року у три етапи. На першому етапі (вересень-жовтень 2020 року) на основі аналізу наукових і науково методичних джерел було визначено та проаналізовано використання інноваційних засобів у фізичному вихованні в цілому, та при проведенні позашкільної роботи. Вивчалися

особливості організації та проведення занять у туристських гуртках з учнями віком 11-13 років.

Протягом другого етапу (жовтень 2020 року – червень 2021 року.) здійснювався прямий педагогічний експеримент за розробленою програмою. Основу педагогічного експерименту склало впровадження інноваційних ігор, як однієї з форм інноваційних технологій. До експерименту було залучено 15 дітей туристського гуртка другого року навчання, серед яких сім дівчат та вісім хлопчиків 11-13 років. Всі діти віднесені до основної групи з фізичного виховання. На початку дослідно-експериментальної роботи (жовтень 2020р.) було проведено анкетування дітей, щодо їхніх мотивів занять у туристському гуртку за відкоригованою методикою М. Алесєєвої. Також на початку експерименту було проведено тестування, щодо визначення рівня розвитку фізичних якостей гуртківців. Аналогічні анкетування та тестування було проведено у травні 2021 року. Крім того, в травні було проведено анкетування, щодо визначення рейтингу ігор, до яких залучалися діти.

На третьому етапі (вересень 2021 року – жовтень 2022 року) було проведено опрацювання отриманих результатів дослідження, їх узагальнення, формулювання висновків, оформлення та апробація роботи.

Дослідження проводилось з вихованцями туристських гуртків Комунального закладу «Центр туристсько-краєзнавчої творчості учнівської молоді» Херсонської обласної ради. Вибіркову сукупність дослідження склали п'ятнадцять осіб – вихованці гуртка «Пішохідний туризм». Вік вихованців 11-13 років, термін занять у гуртку не більше двох років.

Дослідження проводилося на основі показників рівня розвитку фізичних якостей до та після використання інноваційних ігор. Туристи залучалися до анкетування «Розподіл ігор за шкалою від 1 до 10» до та

після впровадження ігор у навчальний процес туристського гуртка, також до анкетування «Визначення мотивації дітей до занять в гуртку», яке проводилось до та після впровадження інноваційних ігор та естафет у навчальний процес туристського гуртка.

Для визначення впливу використання інноваційних ігор на рівень рухової активності дітей при проведенні занять у туристських гуртках, учням було запропоновано пройти «Міжнародний опитувальник рухової активності (PRAQ)» до та після впровадження інноваційних ігор та естафет.

Надійність та достовірність дослідження забезпечувалися теоретичними даними, різноманітними методами, математичною обробкою даних анкетування.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

3.1. Характеристика інноваційних ігор та методика їх використання при проведенні занять у туристських гуртках.

Для дослідження рівня використання на заняттях у туристських гуртках використовувались ігри та естафети розроблені на основі сучасних інноваційних технологій, спеціально для застосування на заняттях туристських гуртків основного рівня навчання.

В зміст розроблених ігор та естафет входять:

1. Маршрутний лист «Станції»

Правила гри: Діти умовно поділяються на команди від 4-7 осіб, в залежності від кількості вихованців на заняттях. Кожна команда отримує свій маршрутний лист. Використовуючи маршрутний лист команда орієнтується та шукають станції, на яких виконуються запропоновані завдання та отримують наступний фрагмент карти. На цьому фрагменті позначено місце розташування наступної станції. На останній станції дається фрагмент карти, на якому позначено де знаходиться скарб.

Початок руху: команди починає свій пошук з лінії старту(позначений на карті червоним трикутником). Старт наступних команд проводиться з інтервалом 10-15 хвилин.

Перша станція «Представлення команди»

Команди представляють себе, проголошуючи назву та девіз. Наприклад:

Перша команда -«Туристи» ДЕВІЗ: У небі сонце ясно світить,
У далечінь летять хмарки.
Ми – команда, ми - «Туристи»
Подорожуємо залюбки.

Друга команда - «Шукачі» ДЕВІЗ: Ми – туристи- молодці,
Поведем в усі кінці.

Тож прямуйте разом з нами
Повернетесь із скарбами!

Станція друга «Секрет рюкзака»

Команди шикуються перед стартовою лінією, в руках у капітанів рюкзаки. У зоні виконання завдання, на протилежному боці майданчика складені речі, потрібні та непотрібні для походу. Після старту учасники команди по черзі біжать до речей, на протилежній стороні, беруть одну з запропонованих речей і приносять до капітана, який упаковує їх до рюкзака. команда отримує штрафні бали (секунди) за кожну, неправильно принесену річ. Виграє та команда, яка першою підготувала і правильно спакувала рюкзак до походу з урахуванням штрафних балів.

Третя станція «Бівуак туриста»

Завдання на цій станції – команда встановлює намет певної конструкції. (враховується час і правильність).

Після складання намету дає відповіді на питання:

1. Як вибрати місце для встановлення намету на місцевості?
2. За скільки метрів від вогнища розташовується намет?
3. Відстань між наметами у наметовому містечку.
4. Як підготувати наметове містечко до дощу?
5. Назвіть вимоги до зберігання продуктів туристів.
6. Які помилки не можна допускати при розташуванні наметового містечка?

Четверта станція «Перша медична допомога»

Кожна група, вирушаючи в похід, повинна мати аптечку з медикаментами. Кожна аптечка повинна мати повний набір медикаментів для першої медичної допомоги при травмах та захворюваннях, які найчастіше зустрічаються у туристичних походах.

1. Команди укомплектовують аптечку. Вони кладуть в неї найнеобхідніші медикаменти з запропонованих лікарем.
2. Після укомплектування аптечки відповідають на запитання.

- Надання першої допомоги при забоях
- Надання першої допомоги при вивихах.
- Надання першої допомоги при переломах кісток стопи.
- Які симптоми при закритих ушкодженнях черепа та головного мозку?
- Надання першої допомоги при падінні з висоти.
- Які медичні вимоги висуваються до туристів?

П'ята станція «Розпалювання вогнища»

Від кожної команди один представник на швидкість розпалює вогнище із заздалегідь зібраного хмизу, використовуючи один сірник. За кожний наступний сірник штраф – 2 бали (60 сек).

Шоста станція «Смуга перешкод»

Члени команди по одному долають смугу перешкод – біг з ключкою між фішками, стрибки через перепони, кидання м'яча в ціль.

Сьома станція «Пошук скарбу»

До цієї станції доходять ті команди, що зібрали всі фрагменти карти для пошуку екологічного скарбу за заданим маршрутом.

Команда, що набрала більше балів та знайшла так званий «скарб» вважається переможцем.

Учасники ігри включаються у пошук «Станцій», що відбувається за законами пригодницького жанру, розшукуючи на маршруті одну за одною чергові підказки. Розгадування підказок, випробовування власних знань із туристської діяльності. Кожна правильна відповідь чи дії наближають пошуковців до омріяного результату – перемоги у змаганнях.

За веселою рухливою розвагою приховується комплекс різноманітних розвиваючих елементів, здатних не лише гарно розважити, а й надати вихованцям корисні знання та навички.

Гра досягла кульмінації, коли вихованці знайшли «СКАРБ» – це справжній вибух радості та позитивних емоцій. Для дітей це – омріяна перемога.

2. Гра «Компас»

Правила гри: Діти шикуються в коло. Один із них розміщується в центрі, в нього в руках скакалка (або мотузка). Скакалку опускає до полу та починає крутитися за годинниковою стрілою. Інші діти повинні стрибати так, щоб скакалка не доторкнулася до їх ніг. Якщо до когось із учасників доторкнулася скакалка, то йому призначається завдання:

- вибрати технічне спорядження для подолання одного із вибраних етапів: навісна переправа, паралельні перила, підйом по схилу, спуск по схилу, переправа по колоді, вертикальний та горизонтальний маятник, похилі паралельні перила, підйом та спуск по вертикальних перилах тощо.

Штрафи: при не правильно вибраному спорядженні пристуджується штаф 1 бал. Перемагає той, у кого найменша сума штрафних балів.

Під час гри діти повторюють вивчений матеріал з попередніх занять. Гра сприяє розвитку моторних навичок (такі як, наприклад, вміння утримувати баланс, рівновагу). В цілому гра сприяє формуванню цілеспрямованості, концентрації уваги, спритності.

Після завершення гри, як і після інших, вихованці ділилися своїми враженнями, емоціями.

3. Естафета «Змійка»

Правила гри: Вихованці діляться на дві команди. Стають в колону по одному біля лінії старту. Кожен має в двох руках по одному карабіну. Учасники з однієї команди рухаються по черзі: наступний учасник може здійснити рух тільки тоді, коли його попередник вже перейшов на другий проліт та звільнив перший.

Початок руху: рух учасника починається тоді, коли прикріплено карабін (в правій руці) до мотузки, обов'язково карабін учасник повинен закрити (замуфтувати). Рухаються необхідно приставними кроками, тримаючись рукою за карабін, прикріплений до мотузки.

Доходячи до кінця прольоту, або до вузла, учасник кріпить наступний карабін (в лівій руці). Тільки після цього він може відкріпити карабін, який знаходиться в правій руці. Треба бути уважним і не допускати відкріплення карабіну (в правій руці) до прикріплення карабіну в лівій руці.

Учасник, який пройшов всі прольоти, залишається за лінією фінішу та чекає свою команду.

Перемагає команда з найменшим біговим часом.

Метою цієї естафети було навчити дітей працювати з різними карабінами та розвинути моторику рук.

Під час проходження естафети діти розвивали такі якості: взаємодопомога, чесність, колективізм, дисциплінованість, відповідальність, витримку, вміння долати труднощі, цілеспрямованість, сміливість та рішучість.

Після завершення естафети діти розповіли про азарт, що їх наповнював, який в них був під час проходження дистанції. Вихованці отримали задоволення від естафети та виявили бажання проходити данну дистанцію на кожному занятті туристського гуртка.

4. Туристські класики

Правила гри: Вихованці утворюють дві команди. Стають в колону по одному біля лінії старту (див. рис. 3.1.).

Учасники кожної команди по черзі кидають мотузку, що зав'язана вузлом «вісімка». Головна задача: попасти вузлом в один із 10 квадратиків. Кожен квадрат має завдання та певні бали від 1 до 10. За виконання завдань команді нараховуються бали. Якщо учасник кинув в 5 квадрат то він отримує 5 балів та виконує п'яте завдання.

Завдання: 1. Зав'язати вузол «прямий». 2. Пострибати на скакалці 20 разів. 3. Зав'язати вузол «вісімка». 4. Вузол «штик». 5. Вузол «австрійський схоплюючий». 6. Вузол «серединний провідник». 7. Вузол «академічний». 8. Вузол «грепвайн». 9. Вузол «брамшкотовий». 10. Вдягання індивідуальної страхувальної системи на час. Перемагає та команда, яка отримає більшу кількість балів.

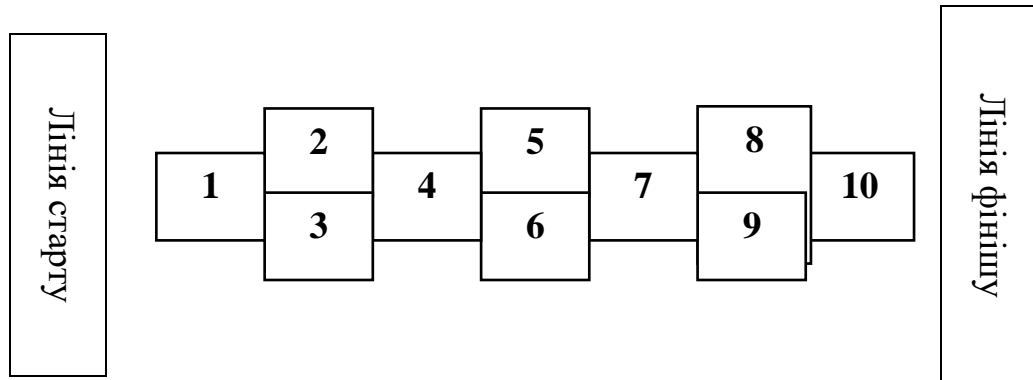


Рисунок 3.1. Схема гри «Туристські класики»

Метою цієї гри було повторити та закріпити вдягання індивідуальної страхувальної системи, в'язання вузлів,.

Під час проходження гри вихованці покращують організаторські здібності, соціальні навички, стосунки з однолітками, математичні навички, розвиток фізичних якостей, таких як спритність, координація, швидкість.

5. Естафета «Воротики»

Правила гри: Вихованці поділяються на дві команди. Кожна команда отримує свою сторону майданчика за допомогою жеребкування (див. рис 3.2.). Задача полягає у наступному: за командою вчителя або тренера «Галіси»- перенести всі карабіни типу "галіс" від мотузки, яка закріплена на вортах до першого прольоту (в тому випадку, якщо команда знаходиться з лівої сторони майданчика) або другого прольоту (в тому випадку, якщо команда знаходиться з правої сторони майданчика) та закрити їх. Команда виконує завдання доти поки всі карабіни типу "галіс" не будуть перенесені до першого, або другого прольотів. Фініш фіксується

тоді, коли вся команда знаходиться біля воріт. Виконання завдання може доповнюватися перенесенням інших типів карабінів (автомати, овали).



Рисунок 3.2. Схема гри «Воротики»

Перемагає та команда, яка правильно виконає всі команди вчителя якнайшвидше.

Метою даної естафети є навчити розрізняти різні типи карабінів (автомати, галіси, овали) та навчитися їх використовувати.

Під час проходження естафети і вихованців розвиваються моторні та швидкісні здібності, також отримали емоційне задоволення від змагальної діяльності.

6.Гра «Купини»

Правила гри: Вихованці поділяються порівно на дві команди. Кожна команду отримує по одному м'ячу. Команди шикуються в колону по одному біля лінії старту. Задача команди переправити м'яч та переправитися всією командою за лінію фініш, як можна швидше (див рис.3.3.).

Початок руху: На майданчику намальовані кола в кількості 14 шт та дві лінії: старту та фінішу.

Перший учасник (з м'ячем в руках) стрибає в перше коло. За ним стрибає другий учасник в перше, і одразу у друге коло та залишається там. Перший учасник з першого кола, кидає м'яч другому учаснику, який одразу повертає його першому учаснику назад. Після того, як м'яч

повернувся до першого учасника, третій учасник стрибає до третього кола. Під час стрибка третього учасника, перший учасник кидає м'яч другому учаснику, який потім третьому учаснику, з поверненням м'яча другому та першому учасникам. Таким чином одночасно відбувається рух учасників та передача м'яча. "Човниковий" рух м'яча здійснюється то до лідера команди, то на старт, так само, як і рух учасників.

Перемагає та команда, яка без втрат м'яча перша перетнула лінію фінішу.

Метою гри є підвищення рухової активності та використання логічних здібностей.

Рухова діяльність ігрового характеру, наповнена позитивними емоціями, підсилюють усі фізіологічні та психологічні процеси в організмі, покращують роботу всіх органів і систем.

Під час проходження дистанції у дітей виникали деякі труднощі, подолання яких сприяє розвитку у дітей мотивації до перемоги, щоб завершити проходження дистанції швидше суперника.



Рисунок 3.3. Схема гри «Купини»

Рухова діяльність ігрового характеру – процес, що підсилює усі фізіологічні та психологічні процеси в організмі, покращують роботу всіх органів і систем.

Для реалізації ігрового інтересу слід підтримувати шляхом впровадження інновацій. Одним з видів спорту серед молоді є туризм. Завданням якого є залучення до цього виду спорту якомога більше школярів, студентів та молодих людей.

Інноваційні ігри мають високі можливості впровадження в роботі туристських гуртків, бо туризм здійснює всеохоплюючий вплив на дитину. Інноваційні ігри в туризмі можуть бути різноманітними, бо сам туризм є різноманітним, крім того мають прикладне значення не тільки для туризму – завдяки їм підвищується позитивна мотивація до занять гуртка (бо діти цього віку не дуже цілеспрямовані і часто змінюють своє уподобання), до рухової активності (бо природно діти цього віку бажають рухатися але щось нове, не стандартне, інноваційне), до фізичного удосконалення в процесі фізичної підготовки на заняттях гуртка.

3.2. Впровадження інноваційних ігор при проведенні занять у туристських гуртках

Спеціально для досліджень було розроблено ігри та естафети на основі інноваційних технологій для занять у туристських гуртках з учнями основного рівня навчання (див. додаток В). Проаналізуємо значення запропонованих ігор для розвитку вихованців.

В зміст розроблених ігор та естафет входять:

1. Гра «Станція». В ході цієї гри дітям потрібно пересуватися за вказаним маршрутом на карті та знаходити, так звані станції. На цих станціях діти виконують завдання різного туристського характеру використовуючи туристські вміння та навички. Після виконання завдань на одній станції вони отримують фрагмент карти, по якому орієнтуються

до наступної станції. Коли діти добігають до останньої станції, де за виконання завдання вони отримують фрагмент карти на якому позначено скарб. Перемагає та команда, що набрала більше балів та знайшла так званий «скарб».

Весела, рухлива гра наповнюється комплексом розвиваючих елементів, спрямованих не лише гарно розважити, а й надання дітям корисних знань та навичок в туристській діяльності: орієнтування та розвиток фізичних якостей.

2. Гра «Туристські класики». Головною метою цієї гри є удосконалення та закріплення вивчення в'язання вузлів. Під час проходження цієї гри у дітей проявляються та покращуються організаторські здібності, просторова уява, математичні навички, формування правильних стосунків з однолітками, розвиток фізичних якостей.

3. Гра «Компас». Сутність цієї гри полягає у повторені вже вивченого матеріалу під час занять у туристському гуртку. Після проходження діти набувають нових вмінь та навичок, які допоможуть їм на подальших заняттях туристською діяльністю. За допомогою цієї гри у дітей чітко формується одна із фізичних якостей – координація.

4. Естафета «Змійка». Метою естафети є формування у дітей навички мілкої моторики рук та закріплення вивчених навичок праці з різними видами карабінів. Після завершення цієї гри у дітей збуджується інтерес до таких якостей як: колективізм, взаємодопомога, чесність, відповідальність, дисциплінованість, витримка, цілеспрямованість, вміння долати труднощі, сміливість та рішучість.

5. Естафета «Воротики». Хід цієї гри полягає в виконанні всіх команд вчителя якнайшвидше. Під час проходження цієї естафети діти удосконалюють навички мілкої моторики рук та закріплюють вивчення користування різних типів карабінів. Під час цієї гри у дітей

розвиваються та закріплюються такі фізичні якості, як швидкість і витривалість.

6. Гра «Купини». Основною задачею цієї гри є підвищення рухової активності, використання логічних (розумових) здібностей та розвиток координаційних якостей. Під час проходження гри у дітей виникає відчуття азарту, що допомагає та мотивує їх до швидкого досягнення свої цілей. Саме таке відчуття потрібне для подальшого дорослого (майбутнього) життя.

На етапі дослідження ми визначили ефективність використання інноваційних технологій при проведенні занять у туристських гуртках для якого використовувалося анкетування. Результати наведені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати анкетування

Назва гри	Оцінка	
	Загальна кількість балів	Рейтинг
Хто швидше	6.9	5
Змійка	5.9	4
Воротики	7.5	8
Попади в кошик	10	10
Туристські класики	5.7	3
Вибивний	3.8	1
Станції	5.3	2
Компас	7.7	9
Купини	7.4	7
Скелетик	7.1	6

За даними цих результатів перше місце в пріоритетності займає гра «Вибивний». Це означає, що дітям хоч і до вподоби інноваційні засоби та технології, але від класичних ігор вони не відмовляються.

Друге, третє та четверте місце займають нові ігри з використанням інноваційних технологій. Це характеризується тим, що за допомогою використання інноваційних засобів та технологій на заняттях ми створили умови для формування творчої особистості, яка буде здатна реалізувати свій потенціал у суспільстві. Також отримати уміння, знання й цінності, що визначають здатність особи успішно вирішувати життєві проблеми, провадити професійну й подальшу навчальну діяльність.

П'яте та шосте місце займають класичні ігри «Хто швидше» та «Скелетик». Це характеризується тим, що у дітей основного рівня навчання розвинута здатність до прийняття швидких рішень та відчуття азарту, які вираженні в цих іграх.

Сьоме та восьме місце в таблиці пріоритетності займають нові естафети з використанням інноваційних засобів та технологій «Купини» та «Воротики». Це характеризується, що у дітей починають формуватися такі якості, як: колективізм, взаємодопомога, чесність, відповідальність, дисциплінованість, витримку, цілеспрямованість, вміння долати труднощі, сміливість та рішучість, які дуже важливі в подальшому житті.

Дев'яте місце займає новітня гра також з використанням інноваційних засобів та технологій– «Компас». Це характеризується тим, що дітям, які займаються в основному рівні навчання вже не цікаві такі ігри зі скакалкою. Вони зацікавленні більш спортивними іграми, що викликають у них цікавість.

Останнє десяте місце займає класична гра «Попади в кошик». Це характеризується тим, що у грі мало рухової активності. Їм до вподоби більш рухливі ігри, а краще ігри в яких є несподівані ситуації, які вони вирішують. Під час гри в них не виникає відчуття азарту, яке дуже важливе для дітей. В зв'язку з цим ця гра займає останнє місце.

Вплив інноваційних ігор на дітей має суттєве значення. Залучення дітей до ігор сприяють їх розвитку, як психологічно так і фізично,

затвердження як особистості. Це відбувається завдяки не примусовості, а цікавості, емоційної насиченості, спільній діяльності дітей з дітьми та керівниками, можливості проявити творчість у плануванні та виконанні окремих завдань тощо. В цілому, за допомогою використання інноваційних ігор на заняттях у туристських гуртках, складених за допомогою інноваційних засобів та технологій діти навчилися:

- взаємодіяти та спілкуватися з однолітками;
- слідувати за правилами, бути дисциплінованими, відповідальними та брати відповідність на себе;
- вмінню прораховувати свій наступний крок, уважності, плануванню також управлінню своїми емоціями, за допомогою їх контролю;

Також за допомогою ігор ми сприяли розвитку у дітей різних навичок та якостей, які необхідні не тільки в повсякденному житті, а й для подолання дистанцій на змаганнях та в походах:

- Фізичні якості. За допомогою ігор, особливо проведених на свіжому повітрі, ми не тільки зміцнили імунітет, а й привили любов до спорту і здорового способу життя, вони також навчилися вмінню володіти своїм тілом.
- Образне мислення і уяву. Діти навчилися приймати нестандартні рішення, щоб реалізувати задуманий план (перемогти).
- Комунікативні навички. Під час ігор діти навчилися спілкуватися з однолітками, знаходити компроміс в конфліктних ситуаціях, а ще розвинули свої мовленнєві здібності.
- Моральні якості. Інноваційні ігри навчили дитину бути чесною, рішучою, доброзичливою. Саме завдяки тому, що вони приймали рішення самостійно або всі разом (командою).

За даними дослідження було визначено, що в процесі використання інноваційних ігор на заняттях у туристському гуртку відбувся розвиток фізичних якостей.

На рис. 3.4. показано рівні розвитку фізичних якостей у вихованців до використання інноваційних ігор на заняттях туристських гуртків основного рівня (11-13 років).

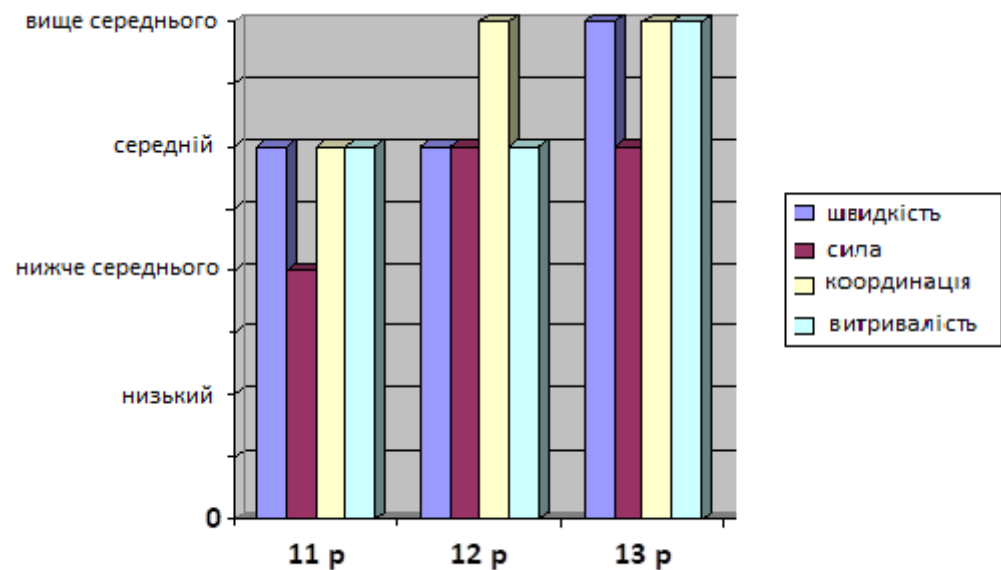


Рисунок 3.4. Рівні розвитку фізичних якостей на початку дослідно-експериментальної роботи

На рисунку ми можемо спостерігати досить низький (нижче середнього) рівень розвитку сили у дітей віком 11 років. Та середній рівень розвитку координації, швидкості та витривалості.

У дітей віком 12 років розвиток сили, швидкості та витривалості на середньому рівні, а розвиток координації на рівні вище середнього.

У дітей віком 13 років середній рівень розвитку сили. А розвиток координації, швидкості, та витривалості на рівні вище середнього. У групі не має жодної особи з низьким рівнем розвитку фізичних якостей для дітей віком 11-13 років.

На рис. 3.5. зображено результати тестування рівнів розвитку фізичних якостей після використання на заняттях гуртка основного рівня навчання інноваційних ігор з учнями віком 11-13 років.

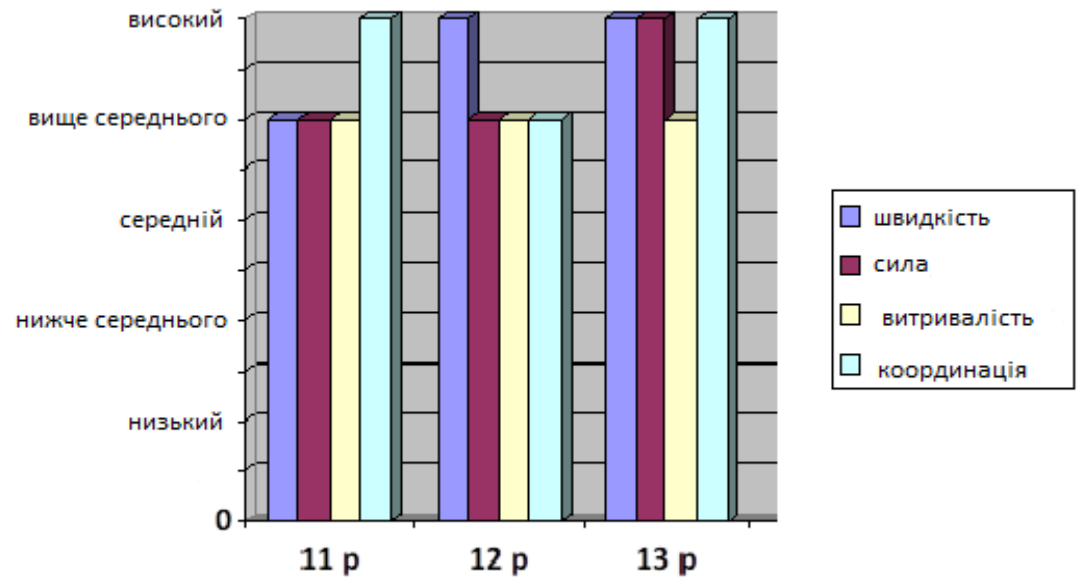


Рисунок 3.5. Рівні розвитку фізичних якостей в кінці дослідно-експериментальної роботи

За даними тестування маємо невелике зростання рівня розвитку таких фізичних якостей, як швидкість, координація та сила у дітей. Витривалість майже змінилась. Це пояснюється тим, що розвиток витривалості здійснюється поступово, при цілеспрямованих постійних заняттях протягом декількох місяців. В даному випадку заняття, спрямовані на розвиток фізичних якостей проводилися 3 рази на тиждень, але використання вправ, спрямованих на розвиток витривалості, застосовувалось не достатньо, що й вплинуло на результати дослідження.

Отже, використання інноваційних ігор, засобів та технологій в процесі занять туристського гуртка, ефективно впливають на розвиток певних фізичних якостей.

За даними проведення анкетування «Визначення мотивації дітей до занять в гуртку», на початку та в кінці дослідно-експериментальної роботи, було визначено основний мотив групи.

У таблиці 3.2. визначено результати впливу основного мотиву до та після введення інновацій на заняттях туристського гуртка.

Основним індивідуальним мотивом, що спостерігається у більшості групи, на початку експерименту є збереження здоров'я. В кінці експерименту, після використання інноваційних ігор в гуртку, основним індивідуальним мотивом у більшій частини групи стали ігри та розваги, також збереження здоров'я.

Таблиця 3.2.

Результати анкетування визначення основного мотиву до та після введення інновацій на заняттях туристського гуртка

Мотиви	№ твердження	Сума балів до	Сума балів після
Самозбереження здоров'я	1,16	140	145
Самовдосконалення	2,17	116	140
Рухова активність	3,18	110	135
Повинність (внутрішній мотив боргу)	4,19	60	50
Оцінка оточуючих (зовнішня стимуляція)	5,20	112	138
Набуття практичних навичок	6,21	128	138
Спілкування	7,22	130	148
Домінування	8,23	116	130
Туристсько-спортивні інтереси	9,24	120	134
Суперництво	10,25	128	124
Задоволення від фізичних рухів	11,26	96	126
Ігри та розваги	12,27	126	150
Наслідування	13,28	76	98
Звички	14,29	113	144
Позитивні емоції	15,29	120	148

Використовуючи методи математичної статистики та даних результатів таблиці 3.3. можемо визначити підсумковий коефіцієнт мотивації групи вихованців гуртка на початку дослідно-експериментальної роботи, $K = 112$. Це означає, що рівень розвитку мотивації дітей до занять в туристському гуртку є середнім.

Підсумковий коефіцієнт розвитку мотивації групи гуртківців в кінці дослідно-експериментальної роботи дорівнює: $K = 140$. Згідно до критеріїв це відповідає високому рівню.

Ефективний вплив на розвиток фізичних та психологічних якостей дітей здійснено за допомогою використання інноваційних ігор на заняттях туристського гуртка. За допомогою саме ігор діти відволікали себе від різних шкідливих факторів, які впливали в тяжкі часи.

Отже, використання інноваційних ігор на заняттях туристського гуртка характеризується як ефективний засіб для зростання групової мотивації, що характеризує відношення дітей до занять.

3.3. Вплив використання інноваційних ігор на фізичну активність дітей

Для визначення впливу використання інноваційних технологій протягом тижня на рівень рухової активності дітей при проведенні занять у туристських гуртках, учням було запропоновано відповісти на питання «Міжнародний опитувальник рухової активності (IPAQ)».

Мета цього опитувальника полягає у визначенні і порівнянні рівнів рухової активності.

«Міжнародний опитувальник рухової активності (IPAQ)» складається з двох версій: «довга» та «коротка».

«Довга» версія складається з 27 питань, що розподілені на п'ять блоків. Кожний блок питань охоплює певний вид активності:

- 1 частина, - фізична активність пов'язана з роботою (волонтерська робота, відвідування курсів.);

- 2 частина – фізична активність пов'язана з переміщенням (переміщення з місця на місце, наприклад з роботи додому, або зі школи до магазину);
- 3 частина – домашня робота, турбота про родину та поточна робота (рухова активність, що виконується вдома й поза домом або поточні домашні справи);
- 4 частина – спорт, рекреація і фізична активність у вільний час (цій частині розробники просять не брати до уваги запитання, що розкриті в перших трьох частинах);
- 5 частина – час, проведений сидячи або лежачи (в цій частині питання пов'язані з часом проведеним респондентом сидячи вдома, на роботі, або у вільний час).

Міжнародний опитувальник рухової активності дає можливість докладно описати та проаналізувати загальну рухову активність та її види (рухова активність: у вільний час, вдома, пов'язана з роботою, з переміщенням).

«Коротка» версія складається з 7 питань, що пов'язані з фізичною активністю – яка є складовою повсякденного життя. Збирається інформація про час, який був використаний на інтенсивну та помірну рухову активність. Саме цю версію ми використали для дослідження.

В короткій версії опитувальника під час дослідження використовувався протокол LSDAPR [15]. Помірна фізична активність – навантаження з деяким ускладненням дихання і незначним прискоренням ЧСС. Інтенсивна фізична активність означає важке навантаження, що викликає значне утруднення дихання та виразне прискорення ЧСС.

Результати дослідження до використання інноваційних технологій можна спостерігати в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Рівень фізичної активності дітей до використання інноваційних ігор

Запитання	Відповідь (n=30)
1. Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви займалися енергійною фізичною активністю, такою як підняття важких речей, копання, заняття аеробікою? (днів за тиждень)	1,7±0,29
2. Скільки часу Ви зазвичай витрачали на виконання енергійної фізичної активності в один із тих днів? (хвилин на день)	72±15
3. Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви виконували помірну фізичну діяльність, таку як перенесення легких вантажів, їзда на велосипеді у звичному темпі, гра в теніс? Не включайте ходу пішки (днів за тиждень)	2,3±0,36
4. Скільки часу ви зазвичай проводили, виконуючи помірну фізичну діяльність в одних із тих днів? (хвилин за день)	66±15,6
5. Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви ходили пішки хоча б 10 хвилин? (днів за тиждень)	5,0±0,35
6. Скільки часу зазвичай Ви витратили на ходьбу пішки в один із тих днів? (хвилин за день)	126±23,4
7. Упродовж останніх 7 днів скільки часу у будні дні Ви провели сидячи? (хвилин за день)	342±30

Розрахунки показали, що до використання інновацій у дітей енергетичні витрати на ходу пішки дорівнюють $415,8 \pm 9,8$ MET, на виконання навантажень помірної інтенсивності = $264 \pm 5,6$ MET, а на навантаження високої інтенсивності = $576 \pm 8,1$ MET. Таким чином середньою інтенсивністю тижневого навантаження буде дорівнювати $1255,8 \pm 7,3$ MET, що свідчить про достатній рівень фізичної активності.

Після використання інноваційних ігор результати енерговитрат на виконання ходьби пішки становить $554,4$ MET, а на виконання навантажень помірної інтенсивності йде $360 \pm 2,9$ MET. На навантаження високої інтенсивності йде $912 \pm 6,4$ MET. Сума тижневого навантаження вийшло $1826,4 \pm 9,1$ MET, що свідчить про високу фізичну активність. Установлено можливу різницю тижневих енерговитрат респондентів до та після використання інноваційних ігор, при цьому доведено, що на початку дослідно-експериментальної роботи рівень фізичної активності був достатнім, а в кінці став високим.

Таблиця 3.4.

Рівень фізичної активності дітей після використання інноваційних ігор

Запитання	Відповідь (n=30)
1. Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви займалися енергійною фізичною активністю, такою як підняття важких речей, копання, заняття аеробікою? (днів за тиждень)	2,3±0,27
2. Скільки часу Ви зазвичай витрачали на виконання енергійної фізичної активності в один із тих днів? (хвилин на день)	114±46,8
3. Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви виконували помірну фізичну діяльність, таку як перенесення легких вантажів, їзда на велосипеді у звичному темпі, гра в теніс? Не включайте ходу пішки (днів за тиждень)	2,7±0,41
4. Скільки часу ви зазвичай проводили, виконуючи помірну фізичну діяльність в одних із тих днів? (хвилин за день)	90±18
5. Упродовж останніх 7 днів скільки днів Ви ходили пішки хоча б 10 хвилин? (днів за тиждень)	5,6±0,33
6. Скільки часу зазвичай Ви витратили на ходьбу пішки в один із тих днів? (хвилин за день)	168±22,8
7. Упродовж останніх 7 днів скільки часу у будні дні Ви провели сидячи? (хвилин за день)	294±24,6

За результатами дослідження було визначено, що до використання інноваційних технологій на заняттях рівень фізичної активності був достатнім, а після використання став високим.

З огляду на те, що фізична діяльність – це діяльність особистості, яка є одним із ефективних механізмів як суспільного так й особистого інтересу, що вивчає самопочуття під впливом фізичних навантажень. Унаслідок проведеного дослідження установили що діти, які систематично й активно відвідували заняття з туризму на яких використовувались інноваційні ігри та естафети виробився певний стереотип режиму дня, підвищилася впевненість у собі та більш розкрилися фізичні якості. Заняття фізичними вправами мають велике значення у формуванні здорового способу життя, а саме фізичного та духовного розвитку. Вони зміцнюють здоров'я; підтримують розумову і фізичну працездатність; підвищують психічну й нервово стійкість.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження зроблено наступні висновки:

1. Сучасні педагоги багато уваги приділяють впровадженню інноваційних технологій в освітній процес як школи, так і в позашкільній роботі. Серед різноманітних форм і засобів інноваційних технологій чинне місце належить інноваційним іграм, використання яких є ефективним у підлітковому віці.

Інноваційні ігри мають високі можливості впровадження в роботі туристських гуртків, так як туризм здійснює всеохоплюючий вплив на дитину. Інноваційні ігри в туризмі можуть бути різноманітними, бо сам туризм є різноманітним. В процесі занять туристських гуртків вирішуються питання формування вмінь, навичок та компетентностей загальноосвітнього та прикладного характеру, удосконалення фізичних якостей, формування особистості в цілому.

2. Для забезпечення привабливості, умотивованості та здійснення різностороннього впливу на особистість розроблено та впроваджено наступні інноваційні ігри та естафети: гра «Станція»; гра «Туристські класики»; гра «Компас»; естафета «Змійка»; естафета «Воротики»; гра «Купини». Зміст та наповнення названих ігор можливо змінювати в залежності від мети та висунутих завдань. Методика використання запропонованих ігор передбачає їх варіювання та повторне використання, але з іншим змістом і наповненням. За даними анкетування визначено пріоритети, що визначити діти після впровадження ігор. За даними цих результатів перше місце в пріоритетності займає гра «Вибивний», що характеризує бажання дітей рухатись, проявляти свою спритність та координацію. Далі діти віддали перевагу інноваційним іграм де

створені умови для формування творчої особистості, яка буде здатна реалізувати свій творчий потенціал у суспільстві.

3. Ефективність впровадження інноваційних ігор визначалася за наступними показниками: мотивація до занять, вплив на розвиток фізичних якостей, рівень фізичної активності дітей.

Основним мотивом дітей до занять у туристському гуртку на початку експерименту визначено збереження здоров'я. В кінці експерименту основним індивідуальним мотивом групи стали ігри та розваги, спілкування; позитивних емоцій; також збереження здоров'я. В цілому рівень мотивації групи зріс з середнього рівня до високого.

Визначення впливу впровадження інноваційних ігор на розвиток фізичних якостей показав, що у всіх вікових групах фізичні якості зросли з середнього та вище середній до вище середнього та високого. Так, розвиток сили, швидкості, витривалості у 11-літніх виріс до рівня вище середнього, а координація збільшилась до високого рівня. Аналогічні зміни відбулись у дітей 12 років: швидкість зросла до високого рівня, а сила, координація до вище середнього. Тільки витривалість зменшилась до середнього рівня. Якщо всі фізичні якості у дітей 13 років до експерименту були на рівні вище середнього, то після експерименту рівень змінився на високий, крім витривалості.

Фізична активність дітей протягом дослідно-експериментальної роботи також зазнала змін. Опрацювання анкет «Міжнародного опитувальника рухової активності (IPAQ)» дало наступні результати діти, які систематично й активно відвідували заняття з туризму на яких використовувались інноваційні ігри та естафети, виробився певний стереотип режиму дня. Рівень рухової активності змінився з достатнього до високого.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арефьев В.Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів: метод.посібник./ Валерій Георгійович Арефьев. Київ: Венса, 1999. 256 с.
2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: навч. посібник. / Уманський державний національний. Університет ім. Павла Тичини: Умань: УДПУ, 2003.52 с.
3. Ван Джун. Психологічні особливості самосприйняття в період мікрозмін в соціалізації молодшого підлітка /Ван Джун // Наука і освіта. – 2008. – № 8-9. – С. 42-48.
4. Ван Джун. Самосприйняття та індивідуальна соціальна ситуація розвитку молодшого підлітка /Ван Джун // Науковий вісник ПДПУ ім. К.Д. Ушинського. – 2008. – № 12. – С. 284-291.
5. Вільгорський О.М. Інноваційні технології на уроках фізичної культури в школі: навч. посібник /Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича.
URL:www.rusnauka.com/14_NPRT_2010/Sport/66363.doc.htm
6. Глазьев С.Ю. Теорія довгострокового техніко-економічного розвитку / С.Ю. Глазьев. - М.: Владар, 1993. – С. 310.
7. Глізнуца О. Впровадження інтерактивних технологій у ПНЗ /О. Глізнуца // Позашкілля. – 2012, серпень. – С.11 – 13.
8. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник /Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 304с.
9. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України : затв. Постановою Кабінету Міністрів України від 15.01.1995р. № 80. Освіта., 1995. 35 с.

10. Додаток до листа ДСНС від 14.06.2022 № 03-1870/162-2
URL:<https://mon.gov.ua/storage/app/media/civilniyzahist/2022/15.06/Rekom.shchodo.orhanizatsiyi.ukryttya.15.06.2022.pdf>
11. Закон про освіту // Освіта України. – 2014. – № 15. – 21 квіт. – С. 8–9.
12. Закон про загальну середню освіту // Освіта України - 1999, № 28 - С.23.
13. Закон про інноваційну діяльність // Освіта України 2002 - № 36, С.2-6.
14. Інноваційні процеси в освіті пошук істини триває: підручник для директора /Остапчук О.// Освіта, 2003. №4. С.3-8.
15. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity / [C. L. Craig, A. L. Marshall, M. Sjostrom, et al.] // Med. Sci. Sport Exerc. – 2003. – Vol. 35. – P. 1381 – 1395
16. Кондратьєва Н.Д. Великі цикли кон'юнктури і теорія передбачення. Вибрані праці /Н.Д. Кондратьєва. - М.: ЗАТ «Видавництво» Економіка », 2002. - 767 с.
17. Количев В.А. фізична культура й соціальне здоров'я населення: навч. посібник / Количев В.А. М. : Сов. Спорт, 1998. 112 с.
18. Круцевич Т.Ю. Методичні рекомендації по визначенню індивідуально-типологічних особливостей реактивності нервової системи дітей та підлітків при організації занять з фізичного виховання й спортивних тренувань: навч. посібник / Круцевич Т.Ю. Київ.: Госкомспорт УСССР, 1990. 41 с. 40.
19. Круцевич Т.Ю. Наукові дослідження в масовій фізичній культурі : наук. стаття / Круцевич Т.Ю. Київ: Здоров'я, 1985. 117 с. 39.
20. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків в процесі фізичного виховання : навч. посібник / Круцевич Т.Ю. Київ.: Олімпійська література, 1999. 232 с. 41.

21. Круцевич Т.Ю. Моделювання-цілевих характеристик фізичного стану в системі програмування фізкультурно-оздоровчого заняття з підлітками. // Наука в Олімпійському спорті, 2002. - № 1. С. 23-29. 42.
22. Круцевич Т.Ю, Ворьбьев М.И. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків : посібник / Круцевич Т.Ю, Ворьбьев М.И. Київ.: Олімпійська література, 2005. 195 с.
23. Лист Міністерства освіти і науки України від 26 липня 2022 р. № 1/8462-22 // «Про оптимізацію виконання заходів з підготовки закладів освіти до нового навчального року та опалювального сезону в умовах воєнного часу».
24. Лист МОН № 1/4142-22 від 14.04.22 року Про організацію роботи закладів позашкільної освіти URL:https://ru.osvita.ua/legislation/pozashk_osv/86353/
25. Максименко С.Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [в 2 т.] /С.Д. Максименко. – К.: Форум, 2002 – С.233.
26. Моторнюк О.Ю. Моніторинговий підхід до вивчення стану навчання та виховання //Завучу. Усе для роботи, 2014. - №19-20.- с. 2-16.
27. Науково–методичною комісією з позашкільної освіти Науково–методичної ради з питань освіти Міністерства освіти і науки України (протокол від 19.06.2013 №2)) URL:<https://mon.gov.ua/ua/osvita/visha-osvita/naukovo-metodichna-rada-ministerstva-osviti-i-nauki-ukrayini>
28. Педан О.С. Всеукраїнський проект Junior Z [Електронний ресурс] /О.С. Педан – URL: <http://juniorz.ua/>
29. Підласий І. Педагогічні інновації / І. Підласий, А. Підласий //Рідна школа. – 1998. – № 12. – С. 3 – 17.

30. Підготовка вчителя до впровадження нових технологій навчання в сільській початковій школі / О.А. Біда; заг. ред. О. М. Побірченко. – К. : Науковий світ, 2002. – 230 с.
31. Помазан Т. Інтерактивні форми роботи в гуртках /Т. Помазан //Позашкілля. – 2012, вересень. – с. 12 -13.
32. Поніманська Т.І. Готовність до педагогічних інновацій – показник гуманного мислення педагога /Т.І. Поніманська //Інновації в сучасному педагогічному процесі: теорія та практика: зб. статей за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. – Луганськ, 1999. – С. 133 – 136.
33. Подоляк Л.Г. Психологія вищої школи: підручник. /Л.Г. Подоляк, В.І. Юрченко. - 2-е видання. – К.: Каравела, 2008. – С. 174
34. Положення про порядок здійснення інноваційної освітньої діяльності//. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України - 18 грудня 2012 р. - за N 2111/22423.
35. Професійна освіта: словник: навч. посіб. /уклад.: С.У. Гончаренко; за ред. Н. Г. Ничкало. – К. : Вища школа, 2000 – 380 с.
36. Психологія: Підручник / За ред. Трофімова Ю. Л. – К. : Либідь, 1999. – 511 с.
37. Петровський В.В. Кібернетика і спорт: підручник / За ред. Петровський В.В. Київ. Здоров'я, 1972. 112с.
38. Петровський В.В. Організація спортивних тренувань: підручник / За редакцією Петровський В.В. Київ Здоров'я, 1978. 96 с.
39. Сафіулін В.І. Інноваційний пошук нових технологій навчання /В.І. Сафіулін // Інноваційні пошуки в сучасній освіті; за ред. Л.І. Даниленко, В.Ф. Паламарчук. – К. : Логос, 2004. – С. 53 – 64.
40. Селевко Г. К. Енциклопедія освітніх технологій /Г.К. Селевко. – М. : НІІ шкільні технології, 2006. – Т. 2. – 816 с.
41. Слободчиков В. І. Проблеми становлення і розвитку інноваційної освіти / В. І. Слободчиков // Інновації в освіті. -2003. № 2. - С 4-18.

42. Сучасні різновиди туризму: навч. посіб. /М.П. Кляп, Ф.Ф. Шандор. — К.: Знання, 2011.- 334 с.
43. Татенко В.А. Проблема розвитку суб'єктивних механізмів психічної активності в онтогенезі /В.А. Татенко //зб. текстів виступів на Міжнародних наукових Костюківських читаннях. Т. 1. – К., 1992. – С.76-77.
44. Типовий навчальний план для організації навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах: затв. Наказом Міністерства освіти і науки України від 22.07.2008 №676 URL:https://zakononline.com.ua/documents/show/38250_38250
45. Туяхова В.В. Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури: URL: https://urok.osvita.ua/materials/edu_technology/48360/
46. Теорія і методика фізичного виховання: підручник / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – Київ.: Олімпійська література, 2008. Т.1. 424 с.
47. Шапран О.І. Інноваційні педагогічні технології: теорія та практика використання у вищій школі: [монографія] /О.І. Шапран, І.І. Доброскок, В.П. Коцур, С.О. Нікітчина. – Переяслав-Хмельницький, Видавництво С.В Карпук, 2008. – 285 с.
48. Українського державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді (протокол від 13.05.2013 №1) URL:https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:JcMI0OUNJDUJ:https://zpo.ucoz.ua/Programu/Tyrust_kraeznav/sportivnij_turizm.pdf&cd=4&hl=ru&ct=clnk&gl=ua
49. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальна книга / За ред. Шиян Б.М. Т. 1, 2. Тернопіль: Богдан, 2002. 252 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Результати контрольного тестування рівня розвитку фізичних
якостей хлопців на початку експерименту**

№	ІІІ	Вік	Рівні, фізична якість							
			Витривалість		швидкість		сила		координація	
			оцінка	рівень	оцінка	рівень	оцінка	рівень	оцінка	рівень
1	Б. Артем	11	40	С	12,5	С	11	Н с	16	С
2	С. Артем	11	37	Сер	12,	Сер	13	Н с	20	Сер
3	К.Микита	11	36	Сер	12,1	Сер	12	Н с	14	Сер
4	Б.Руслан	12	50	Сер	11,5	Сер	18	Сер	5	В с
5	С.Олександр	12	40	Сер	11,3	Сер	19	Сер	7	В с
6	К. Максим	13	66	В с	10,7	В с	18	Сер	6	В с
7	Ч. Артем	13	74	В с	10,5	В с	19	Сер	4	В с
8	В. Ростислав	13	75	В с	10,6	В с	18	сер	4	В с

Умовні позначення: Н – низький; НС- нижче середнього; С – середній; ВС – вище середнього; В – високий.

За даними таблиці «Результати контрольного тестування рівнів фізичних якостей хлопців до використання інноваційних технологій на заняттях у туристському гуртку»:

- 5 хлопців віком 11- 12 років мають середній рівень витривалості; 3 хлопців віком 13 років мають вище середній рівень витривалості;
- 5 хлопців віком 11-12 років мають середній рівень швидкості; 3 хлопців віком 13 років мають вище середній рівень витривалості;
- 3 хлопців віком 11 років мають нижче середній рівень сили; 5 хлопців віком 12-13 років мають середній рівень сили;
- 3 хлопців віком 11 років мають середній рівень координації; та 5 хлопців віком 12-13 років мають вище середній рівень координації.

**Результати контрольного тестування рівня розвитку фізичних
якостей дівчат на початку експерименту**

№	ПІ	Вік	Рівні, фізична якість							
			Витривалість		швидкість		сила		координація	
			оцінка	рівень	оцінка	рівень	оцінка	рівень	оцінка	рівень
1	С. Катерина	11	37	С	12,8	С	13	Н с	12	С
2	Д. Вероніка	11	43	Сер	12,3	Сер	13	Н с	11	Сер
3	Г. Кристина	12	46	Сер	11	Сер	16	Сер	6	В с
4	Ш. Вікторія	12	37	Сер	12,4	Сер	15	Сер	6	В с
5	Ж. Анастасія	12	38	Сер	11,3	Сер	15	Сер	4	В с
6	Г. Марія	13	70	В с	10,5	В с	17	Сер	6	В с
7	Б. Марія	13	67	В с	10,8	В с	16	Сер	5	В с

Умовні позначення: Н – низький; НС- нижче середнього; С – середній; ВС – вище середнього; В – високий.

За даними таблиці «Результати контрольного тестування рівнів фізичних якостей дівчат до використання інноваційних технологій на заняттях у туристському гуртку»:

- 5 дівчат віком 11- 12 років мають середній рівень витривалості; та 2 дівчат віком 13 років мають вище середній рівень витривалості;
- 5 дівчат віком 11-12 років мають середній рівень швидкості; 2 дівчат віком 13 років мають вище середній рівень витривалості;
- 2 дівчат віком 11 років мають нижче середній рівень сили; 5 дівчат віком 12-13 років мають середній рівень сили;
- 2 дівчат віком 11 років мають середній рівень координації; 5 дівчат віком 12-13 років мають вище середній рівень координації.

Результати контрольного тестування рівня розвитку фізичних якостей хлопців в кінці експерименту

№	ПІ	Вік	Рівні, фізична якість							
			Витривалість		швидкість		сила		координація	
			оцінка	рівень	оцінка	рівень	оцінка	рівень	оцінка	рівень
1	Б. Артем	11	49	В с	11,9	В с	20	В с	5	В
2	С. Артем	11	48	В с	11,6	В с	20	В с	5	В
3	К. Микита	11	48	В с	11,6	В с	20	В с	5	В
4	Б. Руслан	12	58	В с	10,5	В	21	В с	7	В с
5	С. Олександр	12	56	В с	10,3	В	22	В с	6	В с
6	К. Максим	13	72	В с	10,3	В	26	В	3	В
7	Ч. Артем	13	75	В с	9,9	В	26	В	3	В
8	В. Ростислав	13	75	В с	9,8	В	27	В	3	В

Умовні позначення: Н – низький; НС- нижче середнього; С – середній; ВС – вище середнього; В – високий.

За даними таблиці «Результати контрольного тестування рівнів фізичних якостей хлопців після використання інноваційних технологій на заняттях у туристському гуртку»:

- 7 хлопців віком 11-13 років мають вище середній рівень витривалості;
- 3 хлопців віком 11 років мають вище середній рівень швидкості;
- 5 хлопців віком 12-13 років мають високий рівень швидкості;
- 5 хлопців віком 11-12 років мають вище середній рівень сили; 3 хлопців мають високий рівень сили;
- 6 хлопців віком 11, 13 років мають високий рівень координації; 2 хлопців мають вище середній рівень координації.

**Результати контрольного тестування рівня розвитку фізичних
якостей дівчат в кінці експерименту**

№	ПІ	Вік	Рівні, фізична якість							
			Витривалість		швидкість		сила		координація	
			оцінка	рівень	оцінка	рівень	оцінка	рівень	оцінка	рівень
1	С. Катерина	11	48	В с	11,8	В с	20	В с	5	В
2	Д.а Вероніка	11	50	В с	11,7	В с	20	В с	5	В
3	Г. Кристина	12	56	В с	10,5	В	24	В с	7	В с
4	Ш. Вікторія	12	57	В с	10,4	В	20	В с	5	В с
5	Ж. Анастасія	12	56	В с	10,5	В	21	В с	7	В с
6	Г. Марія	13	75	В с	10,1	В	27	В	2	В
7	Б. Марія	13	73	В с	10,3	В	26	В	3	В

Умовні позначення: Н – низький; НС- нижче середнього; С – середній; ВС – вище середнього; В – високий.

За даними таблиці «Результати контрольного тестування рівнів фізичних якостей дівчат після використання інноваційних технологій на заняттях у туристському гуртку»:

- 7 дівчат 11-13 років мають вище середній рівень витривалості;
- 2 дівчат віком 11 років мають вище середній рівень швидкості; 5 дівчат віком 12-13 років мають високий рівень швидкості;
- 5 дівчат віком 11-12 років мають вище середній рівень сили; та 2 дівчат мають високий рівень сили;
- 6 4 дівчат віком 11, 13 років мають високий рівень координації; 3 дівчат мають вище середній рівень координації.

Додаток Б

Анкетування: «Визначення мотивації дітей до занять в гуртку» за методикою М. Алексеевой

Завдання. Оцініть значимість 29 тверджень по 5-ти бальній шкалі, коли:

- 1 - Зовсім не згоден;
- 2 - Мені все одно;
- 3 - Згоден частково;
- 4 - Скоріше да чим ні;
- 5 - Повністю згоден.

№	Твердження	Оцінка
1	Я завжди з нетерпінням чекаю занять з туризму, тому що вони зміцнюють моє здоров'я	
2	Я завжди знаходжу можливість займатися туристською діяльністю, тому що вони приносить мені радість	
3	В любых ситуаціях я стараюсь регулярно займатися туризмом	
4	Мені доводиться ходити на заняття з туризму, щоб мене похвалили	
5	Заняття з туризму мені потрібні для того, щоб в подальшому використовувати ці знання, навички та вміння в житті	
6	В туристському гуртку є всі умови для спілкування з цікавими людьми	
7	Беручи участь в туристських заходах й змаганнях, я прагну стати переможцем	
8	Цікавість до занять в мене не зникає навіть під час канікул	
9	Мені подобається туристські заходи та змагання, тому що вони зв'язані з суперництвом та боротьбою	
10	Я отримую задоволення від занять туризмом	
11	Я думаю, що всі туристські заходи, повинні складатися з різних ігор та розваг	
12	Я хочу займатися туризмом, тому що це модно й престижно	
13	Заняття з туризму вже стали моєю звичкою	
14	Заняття з туризму мені приємні, тому що вони покращують мій настрій та	

	самопочуття	
15	Додаткові заняття в гуртку корисні для здоров'я, тому що шкільних уроків фізкультури не достатньо	
16	На заняттях з туризму я виховую в собі сміливість, рішучість й самодисципліну	
17	Під час канікул мені подобається багато рухатися	
18	Навіть під час канікул я змушую себе приділяти час для занять з туризму	
19	Щоб займатися туризмом навіть під час канікул, мене обов'язково повинен хтось контролювати	
20	Я намагаюсь накопичувати опит з туризму, щоб використовувати їх в майбутньому житті	
21	Спілкування з друзями під час туристських заходів доставляє мені велике задоволення	
22	На змаганнях мені потрібна тільки перемога	
23	Я завжди цікавлюсь туристськими змаганнями та приймаю в них участь	
24	Мені подобається, що заняття з туризму мають елемент суперництва	
25	Мені хочеться займатися туризмом, щоб мати гарну фігуру та сильні м'язи	
26	Заняття з туризму приваблюють мене іграми й розвагами	
27	Я беру участь в змаганнях тільки тоді коли, в них беруть участь мої друзі	
28	Активний відпочинок в вихідні дні, прогулянки і розваги – це моя звичка	
29	Рухливі ігри та заняття туризмом на канікулах допомагають мені залишатися радісним, бадьорим й веселим	